



SAISON 2017-2018

# Parcours de santé

PROGRAMME D'ACTIVITÉS ADAPTÉ  
AUX SENIORS ET AUX PERSONNES SUIVIES  
EN CANCÉROLOGIE, DIABÈTE, OBÉSITÉ,  
POUR DES INSUFFISANCES RESPIRATOIRES  
OU SCLEROSE EN PLAQUES





# Parcours de santé

TICKET À LA SÉANCE OU ABBONNEMENT

Programme d'activités varié adapté aux **SENIORS** ainsi qu'aux **PERSONNES ATTEINTES DE MALADIES CHRONIQUES (CANCÉROLOGIE, DIABÈTE, OBÉSITÉ, INSUFFISANCES RESPIRATOIRES ET SCLÉROSE EN PLAQUES)**. Ce programme est élaboré en collaboration avec le C.C.A.S de Tours, et les professionnels de santé (cf. "Nos partenaires"). Les séances sont animées et encadrées par des éducateurs sportifs formés.

## Comment ça marche ?

Formule simple :

- pas de dossier d'inscription
  - libre choix des activités au gré de ses envies, de sa forme (voir tableau ci-après)
  - activités accessibles sans réservation
  - plusieurs formules d'abonnement
  - plusieurs possibilités de paiement
- L'abonnement permet également un accès libre à toutes les séances publiques en piscine (Gilbert Bozon, Mortier).

## Les activités

Les activités sont proposées tout au long de l'année et ont pour but de maintenir ou d'améliorer le bien-être des personnes. Elles peuvent aussi accompagner un parcours de soin. Les disciplines sportives ont été choisies en conséquence et l'organisation des séances comme l'intensité ou la durée des exercices sont adaptées au public.

Deux niveaux de pratique sont indiqués selon les créneaux : programme doux ou programme rythmé.

Les personnes pourront demander conseil à un éducateur sportif pour suivre l'activité proposée dans le niveau correspondant.



## Qui peut participer ?

**Seniors** : Seniors de 60 ans et plus, sans inscription sur présentation de la carte Cité Club et d'un justificatif de paiement.

**Santé** : Vous avez plus de 16 ans, vous êtes suivi en cancérologie, diabète, obésité, neurologie ou pour des insuffisances respiratoires et vous êtes recommandé par les professionnels de la santé appartenant à l'un des groupements qui suivent : CHRU, réseau Neuro Centre, réseau ONCOLOGIE 37, Espace Diabète et Obésité, Espace du Souffle. Pour les moins de 18 ans, une autorisation parentale est exigée.

## Comment s'inscrire ?

1. Prendre conseil auprès de votre praticien et faire remplir le certificat médical (ci-contre) auprès du C.H.U. ou d'Oncologie 37 ou de l'Espace du Souffle ou de l'Espace du Diabète et de l'Obésité ou du Réseau Neuro Centre.
2. Contactez la Direction des Sports au 02 47 70 86 86 et prendre rendez-vous avec un éducateur sportif en charge du projet «Parcours de Santé».
3. Lors de cet entretien, vous déterminez les activités sportives qui vous conviennent.
4. Si ce n'est déjà fait, vous serez invité à adhérer au réseau CitéClub, nécessaire pour participer aux activités sportives de la Ville de Tours (carte individuelle, valable 1 an).

## Tarifs au 1<sup>er</sup> juin 2017

- Ticket pour **une séance** (valable 1 an) : 4,60 €
- Lot de **10 tickets** (valables 1 an) : 35,60 €
- **Semaine découverte** (uniquement sport santé) : 8,10 €
- Abonnement **3 mois** + accès séances publiques piscines : 56,90 €
- Abonnement **6 mois** + accès séances publiques piscines : 94,40 €
- Abonnement **12 mois** + accès séances publiques piscines : 170,50 €



## Où acheter les tickets ou l'abonnement ?

En vente à la Direction des Sports, au 37 rue Galpin Thiou à Tours.  
Dans les piscines Mortier et Gilbert Bozon, possibilité d'acheter les tickets uniquement.

## Période d'activité\*

De septembre 2017 à juin 2018, selon les places disponibles. Libre choix de participation sur une palette d'activités et de créneaux.

### Période 1

Du 18 septembre au 8 décembre 2017

### Période 2

Du 11 décembre 2017 au 23 février 2018

### Période 3

Du 12 mars au 22 juin 2018

## Vacances

Attention un programme spécifique est proposé pendant les congés scolaires. Celui-ci est disponible dans le mois précédent chaque vacances.

## Matériel à prévoir

Tenue sportive adaptée à ou aux activités choisies. Pour la piscine : par mesure d'hygiène le port du slip de bain est obligatoire (de préférence en lycra) et le caleçon est interdit. Le port du bonnet est obligatoire. Claquettes de piscine, grande serviette ou peignoir. Lire attentivement la charte du baigneur « Ploufi ».

\* La direction se réserve le droit d'annuler les activités suite à des interventions et/ou problèmes techniques ou à des effectifs insuffisants au moment des inscriptions.



### Programme doux

Niveau d'intensité faible.  
Sollicitation cardio-vasculaire et musculaire adaptée.



### Programme rythmé

Niveau d'intensité modérée.  
Sollicitation cardio-vasculaire et musculaire modérée

Où ?	Quand ?	Horaires	Activités	Périodes	Effectifs
<b>Dojo de l'Europe</b> Allée d'Arras	Lundi	10h30-11h30	Taïso	1 + 2 + 3	20
		14h30-15h30	Taïso	1 + 2 + 3	20
<b>Piscine Gilbert Bozon</b> 35, rue Galpin Thiou Tél. : 02 47 70 86 20	Lundi	10h30-11h	Aquabike	1 + 2 + 3	16
		16h-16h45	Aquatraining	1 + 2 + 3	18
	Mardi	16h15-17h	Aquaforme	1 + 2 + 3	24
	Mercredi	11h15-12h	Aquaforme	1 + 2 + 3	18
	Jeudi	11h15-12h	Aquaforme	1 + 2 + 3	24
		11h-11h45	Aquaforme	1 + 2 + 3	24
Vendredi	16h15-16h45	Aquabike	1 + 2 + 3	16	
	Mardi	10h30-11h30	Gym douce	1 + 2 + 3	16
<b>CMS Dojo</b> 2 <sup>e</sup> étage 1, bd de Lattre de Tassigny	Jeudi	11h-12h	Karaté	1 + 2 + 3	20
	Vendredi	10h30-11h30	Gym douce	1 + 2 + 3	16
<b>CMS salle Corvaisier</b> 1, bd de Lattre de Tassigny	Mardi	18h-19h	Gym douce	1 + 2 + 3	16
	Mercredi	14h30-15h30	Pilates	1 + 2 + 3	16
		18h-19h	Gym douce	1 + 2 + 3	16
<b>Pôle Nautique du Cher</b> Avenue de Florence	Mardi	14h-16h	Marche nordique	1 + 3	40
<b>Espace Rabelais</b> Salle Cissé 54 rue Saint-François	Mardi	14h-16h	Tennis de table	2	16
<b>Piscine du Mortier</b> 2 ter, rue de la Bassée Tél. : 02 47 34 39 40 à compter du 7 août : 02 47 21 66 15	Mercredi	11h-11h45	Aquaforme	1 + 2 + 3	18
	Vendredi	10h30-11h15	Aquaforme	1 + 2 + 3	24
		11h30-12h	Aquabike	1 + 2 + 3	16
		16h30-17h15	Aquaforme	1 + 2 + 3	18
		17h15-18h	Aquaforme	1 + 2 + 3	24
<b>Choiseul salle 2</b> 94-96 rue des Douets	Jeudi	18h-19h	Gym douce	1 + 2 + 3	16
<b>Piscine des Tourettes</b> 60 r. du Pas Notre Dame	Jeudi	11h30-12h15	Aquaforme	1 + 2 + 3	24
<b>CMS salle EPS</b> 1, bd de Lattre de Tassigny	Jeudi	14h30-15h30	Danse en ligne	1 + 2 + 3	16
<b>Golf de la Gloriette</b> 50 route de Savonnières	Vendredi	14h-16h	Golf	18 mai au 22 juin 2018	20
<b>Gymnase et plateau Saint-Exupéry</b> 3, rue Saint-Exupéry	Vendredi	13h15-15h45	Tir à l'arc	2	12
<b>Île Aucard</b>	Vendredi	14h-16h	Randonnée patrimoine	1	20

⚠️ Merci d'arriver 10 min avant l'heure. Au-delà, votre participation ne pourra être garantie.

# Certificat médical (Santé)

À faire remplir auprès du C.H.U. ou d'Oncologie 37 ou de l'Espace du Souffle ou de l'Espace du Diabète et de l'Obésité ou du Réseau Neuro Centre et à remettre à l'éducateur sportif lors de votre entretien préalable.

Je soussigné(e) Dr .....

certifie que l'état de santé de .....

autorise la pratique d'une activité physique adaptée\* :

- Taïso (assouplissement-relaxation)
- Pilate
- Gymnastique douce
- Aqua training, Aqua forme, Aqua bike
- Marche nordique
- Tennis de table
- Randonnée pédestre
- Karaté
- Tir à l'arc
- Golf
- Danse en ligne

Certificat fait à Tours, le .....

Signature :

Cachet du C.H.U. ou d'Oncologie 37  
ou de l'Espace du Souffle ou de  
l'Espace du Diabète et de l'Obésité  
ou du Réseau Neuro Centre :

# Une question ?

## **Direction des Sports**

Tél. : 02 47 70 86 56  
du lundi au vendredi de 9h à 16h30  
[www.tours.fr](http://www.tours.fr)

## **Nos partenaires :**

### **C.C.A.S.**

2, allée des Aulnes - CS 81237 - 37012 Tours cedex 1  
Tél. : 02 18 96 11 15  
[www.ccas-tours.fr.com](http://www.ccas-tours.fr.com)

### **C.H.R.U. de Tours**

Cancérologie - Hopital de jour  
2, boulevard Tonnellé - 37044 Tours cedex 9  
Tél. : 02 47 47 82 61

### **Oncologie 37**

11 av du professeur Alexandre Minkowski  
37175 Chambray-les-Tours Cedex  
Tél. : 02 47 75 04 38 - [secretariat.gestion@oncologie37.org](mailto:secretariat.gestion@oncologie37.org)  
[www.oncologie37.org](http://www.oncologie37.org)

### **L'Espace du Souffle**

44 bis rue d'Entraigues - 37000 Tours  
Tél. : 02 47 39 09 08 - [cd37@lesouffle.org](mailto:cd37@lesouffle.org)  
[www.lespacedusouffle.com](http://www.lespacedusouffle.com)

### **L'espace du Diabète et de l'Obésité (EDO)**

11, av Marcel Dassault - 37200 Tours  
Tél. : 02 47 39 14 66 - [accueil@edo37.fr](mailto:accueil@edo37.fr)

### **Le Réseau Neuro Centre**

Clos St-Victor - 3 rue Chantepie - 37304 Joué-Lès-Tours  
Tél. : 02 47 77 06 45 - [apa@reseauneurocentre.fr](mailto:apa@reseauneurocentre.fr)