**Projet Sport Santé**

Conjointement mené par le Comité Départemental du Sport en Milieu Rural (CDSMR) et par la Communauté de Communes de Fruges via la Maison de Santé Pluridisciplinaire, le projet Sport Santé est né d'un double constat : la contribution des activités physiques sur la santé n'est plus à démontrer et la pratique sportive se fait de plus en plus en ville au détriment des villages.

Grâce à un partenariat avec la Fondation de France, un programme intitulé "Diagnoform" a été mis sur pied. Six rencontres sont ainsi prévues à Fruges, Senlis, Ambricourt, Créquy, Fressin.

Dans chaque village seront proposés, durant 45 minutes environ, des tests personnalisés de gainage, souplesse, endurance ou coordination afin de mesurer son degré de forme. Ces tests gratuits sont adaptés à tous en fonction de l'âge ou d'une éventuelle pathologie . Chacun repartira avec son Diagnoform et sera, en fonction des résultats obtenus, aiguillé et conseillé, soit vers une structure sportive déjà existante sur le territoire soit vers des propositions d'ateliers sportifs organisés ponctuellement par le CDSMR visant à découvrir des pratiques moins connues telles que la marche nordique, le jumping fitness...

*Dates proposées :*

*Fruges : 14 novembre*

*Senlis : 17 novembre*

*Fressin : 21 novembre*

*Créquy : 24 novembre*

*Ambricourt : 28 novembre*

*Fruges : 10 décembre*

*Fruges : RDV Maison de Santé Pluridisciplinaire de 9h à 12h et de 13h30 à 18h*

*Villages : RDV Salles des Fêtes de 13h30 à 17h30*

Renseignements :

contact@cdsmr62.org

03.21.72.67.66 / 06.74.51.73.34

www.cdsmr62.org