



OBJECTIF :

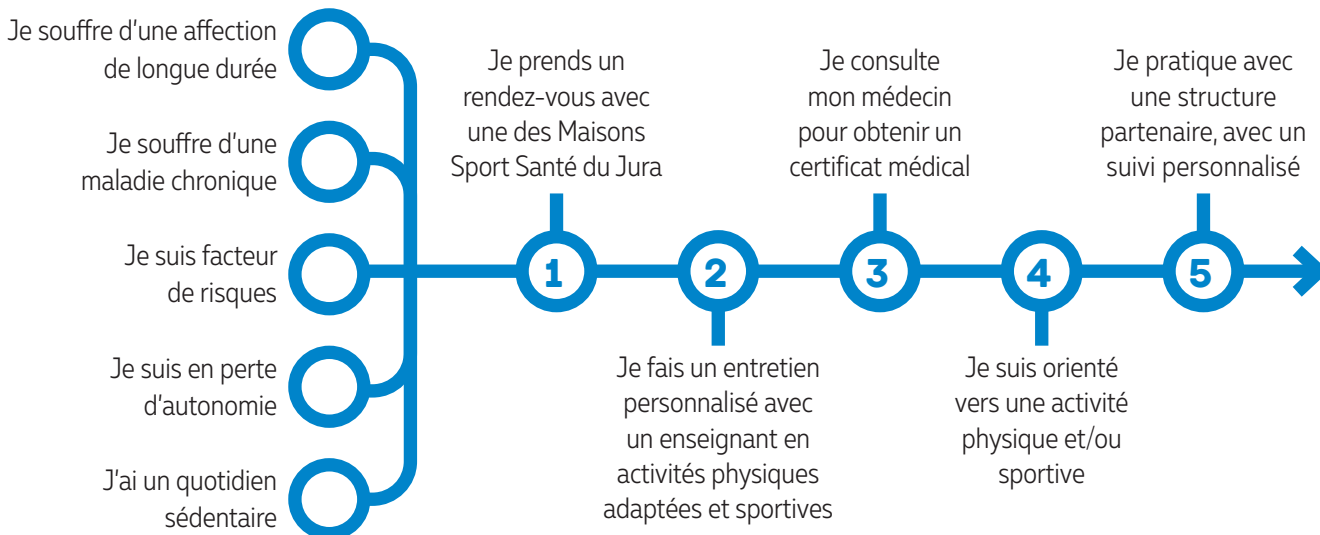
Le programme « Maisons Sport Santé » a comme objectif **de vous accompagner vers une activité physique adaptée ou sportive en fonction de vos capacités physiques et de vos envies.**

Le département du Jura est doté de **4 structures reconnues depuis janvier 2022**, qui partagent cet objectif commun : **favoriser l'accès à tous, d'une pratique d'activité physique.**

L'activité physique est aujourd'hui reconnue comme thérapie non médicamenteuse, lorsque l'on en propose le bon dosage et offre **une solution pouvant apporter un bien-être ou un mieux-être.**

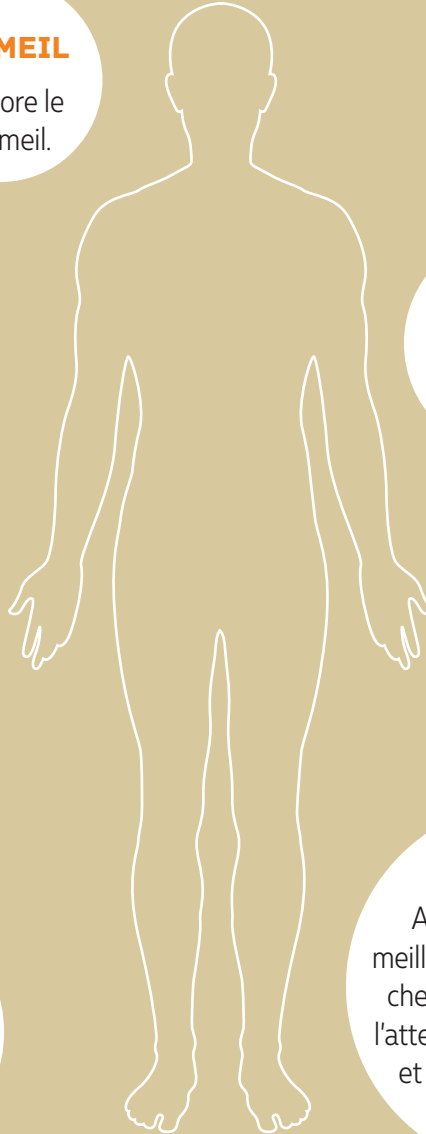


COMMENT FAIRE ?



LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE RÉGULIÈRE

QUELQUES EXEMPLES



SANTÉ MENTALE

Augmente le niveau d'énergie, aide à mieux gérer le stress, réduit l'anxiété et la dépression, facilite la relaxation.

COEUR

Diminution des maladies cardiaques

ESTIME DE SOI

Permettant d'acquérir des habiletés physiques, il contribue à véhiculer une image corporelle positive. Pour se sentir bien dans son corps et bien avec les autres.

COGNITION

Aide à l'obtention de meilleurs résultats scolaires chez les jeunes. Améliore l'attention, la concentration et le comportement en classe.

SOMMEIL

Améliore le sommeil.

MUSCULO-SQUELETTIQUE

Renforce les muscles et les os et assouplis les articulations.

POIDS

Contribue au maintien d'une masse corporelle stable.

GLYCÉMIE

Améliore le contrôle de la glycémie.

ÉQUILIBRE

Aide à prévenir les chutes chez les personnes âgées.

MAISON SPORT SANTÉ SOCIALE DU GRAND DOLE

📍 rue du Général Béthouard - 39100 DOLE
☎ 07 82 09 22 73
✉ MSSSGD@cdavironjura.fr
👤 M. NAVEL Arnaud

MAISON SPORT SANTÉ POLIGNY

📍 22 rue du Collège - 39800 POLIGNY
☎ 06 23 22 26 68
✉ contact@sportsante.org
🌐 www.sportsante.org
👤 M. LECUREUX Arnaud

MAISON SPORT SANTÉ LONS-LE-SAUNIER COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

📍 86 cours Sully - 39000 LONS-LE-SAUNIER
☎ 06 40 45 98 86
✉ msslons39@gmail.com
🌐 www.epgv39.fr
👤 M. HENRY Cédric

MAISON SPORT SANTÉ VAL SURAN

📍 Maison Médicale - 212 rue Lezay Marnesia - 39320 VAL SURAN
☎ 06 74 33 43 23
✉ hugo.cerda@hotmail.fr
🌐 www.cerda-hugo.com
👤 M. CERDA Hugo

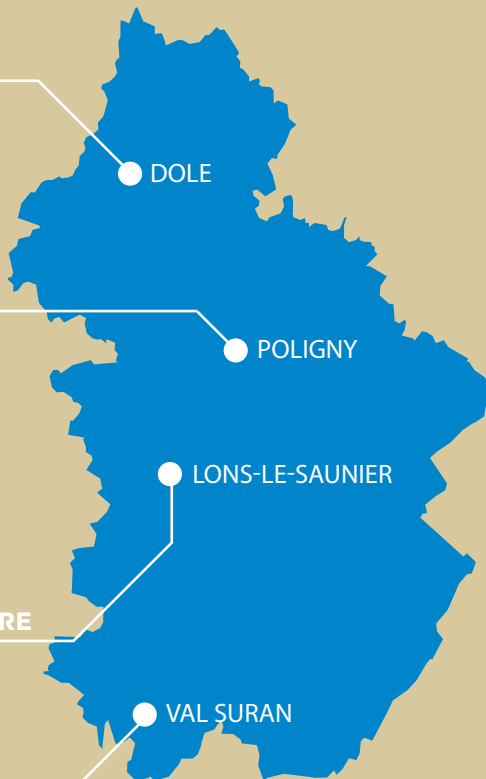
COORDINATION DES DISPOSITIFS

**AGENCE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ
DIRECTION DU CABINET,
DU PILOTAGE ET DES
TERRITOIRES
ARS BFC • DD39**

📍 24 rue des écoles
CS 60348
39015 LONS-LE-SAUNIER

**DIRECTION
DES SERVICES
DÉPARTEMENTAUX
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE DU JURA**

📍 4 rue du Curé Marion
39000 LONS-LE-SAUNIER



**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*