



Club Alpin Français
Châlons-en-Champagne

Club Alpin Français de Châlons-en-Champagne

7 rue de la Charrière - Cité Administrative Tirlet

51000 CHALONS EN CHAMPAGNE

Tél : 03.26.65.20.95

Mail : caf.chalons@wanadoo.fr

Site : <https://cafchalons51.ffcam.fr/>

N° agrément Jeunesse et Sport 28/09/1997 : 7552

Déclaration en Préfecture : 00646

N° Registre National des Associations (RNA) : W511000990

Siret : 382 588 622 000 29 - Code APE : 9312Z



Sport Santé
Bien-Être



PRESCRI'
m@uv
Bouger plus pour vivre mieux !

Dans le cadre de la convention partenariale **Label Prescri'Mouv** entre le **Réseau Sport-Santé Bien-Être (RSSBE)** * et le **Club Alpin Français de Châlons-en-Champagne**, le Club propose chaque semaine aux adultes un créneau sport-santé (activité régulière, adaptée, sécurisante, progressive).

Qui est concerné ?

Vous êtes atteints d'une **ALD** (Affection Longue Durée) ou d'une **pathologie chronique**.

Vous souhaitez reprendre une **activité physique adaptée** à des **fin de santé, de bien-être ou de rééducation**.

Vous souffrez de **troubles musculosquelettiques** ou de troubles persistants (suite à la Covid par exemple).

Vous êtes en **situation d'obésité**.

Vous souffrez de **limitations fonctionnelles** modérées ou légères.

Vous souhaitez **lutter contre la sédentarité**.

Vous avez besoin de **reprendre confiance en vous**.

Vous voulez reprendre **en douceur** une **activité physique**, suite à une **longue période d'inactivité sportive** par exemple.

Comment ? Escalade de bloc, ateliers à faible hauteur et ludique.

Activités physiques adaptées à l'état de santé du pratiquant. **

Où ? au Gymnase de Vésigneul-sur-Marne, rue des Ecoliers, locaux adaptés et équipés d'un défibrillateur

Quand ? les samedis (hors vacances scolaires) de 12h15 à 13h30



Besoin de précisions ?

Contactez **Maureen DECOURT**,
Diplômée d'Etat, de la Jeunesse, de
l'éducation populaire et du sport
(spécialité perfectionnement sportif
escalade) par mail aux adresses
suivantes :

inscriptionscafchalons@outlook.fr
ou caf.chalons@wanadoo.fr

* CAF référencé/site RSSBE (Réseau Sport Santé Bien-être)

** Nombre de places limité à 15 personnes maximum