

Un mois d'essai gratuit  
offert par le club:

(COORDONNÉES OU TAMPON DU CLUB INVITANT)

JUDO CLUB DE MONTUSSAN  
1 PLACE PIERRE DE BRACH  
33450 MONTUSSAN  
SIRET 403 296 163 00013

Valable jusqu'au:  
(OBLIGATOIRE)



Un club, c'est bien plus que du sport

Le Pass Sport Club  
Une action SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

ars  
Nouvelle-Aquitaine



CNDS

### Bouger pour son bien-être

- L'activité physique d'intensité modérée favorise la sécrétion d'hormones du bien être
- L'activité physique permet de partager des moments privilégiés entre amis
- L'activité physique contribue à se relaxer (diminution de l'anxiété, amélioration du sommeil)

### Bouger pour rester en forme

- L'activité physique entretient les qualités musculaires, cardio-respiratoires, articulaires
- L'activité physique améliore l'endurance
- L'activité physique développe la volonté

### Bouger pour préserver sa santé

- L'activité physique diminue les risques de développement de maladies (cardio-vasculaires, diabète, cancer, ostéoporose)
- L'activité physique permet de conserver son autonomie avec l'âge

### S'engager pas à pas Comment Bouger ?

- Intégrer l'activité physique modérée dans son quotidien
- Dans un club sportif pour une pratique de son choix, partagée et encadrée
- En demandant l'avis et les conseils de son médecin
- En privilégiant des efforts de durée croissante à intensité faible à modérée

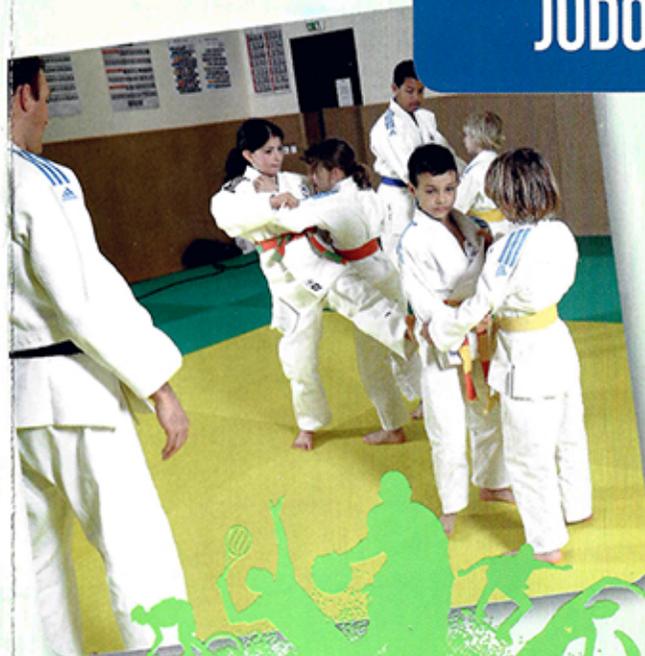
### Quand bouger ?

- Tout au long de la journée, agir consciemment pour sa santé et son bien-être
- Dès maintenant s'organiser pour passer à l'action de façon progressive

L'ARS et la DRDJSCS s'engagent pour la santé  
et le bien-être en Nouvelle Aquitaine  
à travers l'activité physique régulière.

*Bouger, c'est bon pour ma santé*

JUDO



1 MOIS D'ESSAI  
GRATUIT



CNDS

FAVORISER L'ACCESSIBILITÉ À LA PRATIQUE SPORTIVE  
POUR LE PLUS GRAND NOMBRE DANS LES CLUBS  
SPORTIFS DE LA RÉGION NOUVELLE AQUITAINE

[www.aquitainesportpourtous.com](http://www.aquitainesportpourtous.com)

## Qu'est-ce que le



Reconnue pour ses bienfaits sur la santé physique, morale et sociale, la pratique sportive reste parfois peu accessible quand il s'agit de franchir la porte ou de s'engager dans un club.

Celui-ci doit par conséquent montrer sa volonté d'**accueillir** en s'adaptant et en répondant aux besoins des pratiquants.

L'**invitation** reste le geste apprécié et reconnu susceptible de générer une rencontre et une poursuite dans l'activité sportive dès lors qu'il y a un engagement commun.

Le **PASS SPORT CLUB** répond à cet objectif en vous donnant droit à **un mois d'essai gratuit** exclusivement dans le club qui vous l'a offert et remis par un dirigeant, un bénévole ou un adhérent du club dont les coordonnées figurent ci-contre.

## Comment participer ?

Dès à présent en possession de ce document dûment rempli, vous pouvez vous présenter au club qui vous l'a remis et vous bénéficierez d'un **accueil privilégié** et d'une **assurance multirisques** prise en charge au niveau régional (MAIF).

A l'issue d'un mois d'activité gratuit, on espère que vous serez convaincu des bienfaits de la pratique sportive et que le club qui vous aura accueilli aura répondu à vos attentes.

## Une campagne régionale

Il s'agit d'une campagne de promotion pour favoriser l'accessibilité au plus grand nombre selon les conditions suivantes :

- promouvoir l'offre sportive locale
- sensibiliser tous les publics, dont les plus éloignés
- accueillir des nouveaux pratiquants
- offrir un mois d'essai avec des garanties d'encadrement
- garantir l'assurance des pratiquants

Et soutenue par les  
partenaires institutionnels



Mis en œuvre et coordination :  
[www.aquitainesportpourtous.com](http://www.aquitainesportpourtous.com)



Invitation à la pratique sportive  
Favoriser l'accessibilité au plus grand nombre  
**Un mois d'essai gratuit**  
A REMPLIR PAR LE PARTICIPANT

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
Tél. (facultatif) : .....  
Mail (facultatif) : .....  
Age : .....

