

**MAISONS
SPORT - SANTÉ**

En Vie d'Activité

PROGRAMME SPORT - SANTÉ 2023-2024

AMÉLIORER SA SANTÉ

PAR LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

SÉDENTARITÉ

MALADIES CHRONIQUES

ENFANTS

SENIORS





Qu'est-ce qu'une Maison de Sport-Santé ?

Les Maisons Sport-Santé ont pour objectif d'offrir un accès à une activité physique et sportive au quotidien à tous les moments de la vie. Elles permettent de bénéficier d'un accompagnement pour :

- ◆ mieux s'informer sur les bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique et sportive
- ◆ mieux connaître les offres d'activités physiques et sportives de proximité adaptées à ses besoins
- ◆ évaluer ses capacités physiques et élaborer un programme Sport-Santé personnalisé en lien avec des professionnels qualifiés

L'accès à une activité physique et sportive au quotidien à tous les moments de la vie est un objectif de santé publique pour tous. La pratique d'un sport, même à intensité modérée, permet de prévenir les risques liés à la sédentarité mais aussi de lutter contre de nombreuses pathologies chroniques (obésité, hypertension artérielle) et de affections de longues durées (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète...).

▲ PERMANENCES « CONSEILS SPORT-SANTÉ »:

Conseils, orientation vers une pratique d'activités physiques Sport-Santé par un éducateur sportif référent Sport Santé.

Pour qui ?

Toute personne souhaitant reprendre une activité physique

Quand ?

Sur rendez-vous

Contact

Philippe Lafoy 06 63 49 69 70 / 03 85 41 46 33

▲ **PARTICIPATION** : gratuit



le PASS, Sport Santé sur prescription

Ce dispositif coordonné par le réseau Sport Santé Bourgogne Franche Comté permet de reprendre une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive à proximité de chez soi, sur conseil et prescription d'un professionnel de santé.

Pour qui ? Pour les personnes sédentaires atteintes de maladies chroniques (surpoids-obésité, diabète, pathologies chroniques cardio-vasculaires, pulmonaires, cancers...).

Objectifs : préserver son capital santé, entretenir ses qualités physiques, prévenir les effets de la sédentarité, favoriser le lien social, développer la confiance en soi, donner envie de poursuivre une activité physique de manière autonome.

■ GRÂCE À CE PROGRAMME VOUS BÉNÉFICIEREZ :

- ◆ d'un suivi personnalisé et adapté
- ◆ d'un encadrement par des éducateurs sportifs formés au Sport Santé
- ◆ d'un effectif limité à 12 personnes maximum par groupe
- ◆ d'une prise en charge possible de 50% la première année, 30% la deuxième année et 10 % la troisième et quatrième année à hauteur de maximum 100 euros

■ INSCRIPTIONS :

Réseau Sport Santé Bourgogne Franche Comté 03 81 48 36 52

■ LIEN VERS LA PLAQUETTE PATIENT À FAIRE REMPLIR PAR SON MÉDECIN

https://espas-bfc.fr/files/Plaquette-PATIENT_HD-PRINT.pdf



LES CRÉNEAUX PASS AGGLO-VILLE

Quoi ?	Gym douce	
Quand ?	Lundi 9h à 10h15 10h15 à 11h30	18h15 à 19h30
Où ?	à la Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 à Chalon-sur-Saône	Salle Bornet 17 rue du général Giraud à Chalon-sur-Saône

Quoi ?	Gym dos	
Quand ?	mardi 14h15 à 15h30 15h30 à 16h45	
Où ?	Gymnase Alsace lorraine 29 rue Alsace Lorraine à Chalon-sur-Saône	

Quoi ?	Renforcement musculaire en salle fitness	
Quand ?	mercredi 14h à 15h 15h15 à 16h15	
Où ?	Espace nautique du Grand Chalon 4 rue d'Amsterdam à Chalon-sur-Saône	

Quoi ?	Marche nordique et/ou gym douce	
Quand ?	Vendredi 9h30 à 10h45	
Où ?	Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 A Chalon-sur-Saône	

 **PARTICIPATION** : 100 euros pour l'année
(60 euros à partir de janvier, 30 euros à partir d'avril)

Les associations sportives ou de loisirs du territoire s'engagent elles aussi.

LES CRÉNEAUX PASS ASSOCIATIONS :

▲ **GOLF SANTÉ, AVEC L'ASSOCIATION DU GOLF CHALONNAIS**

contact : 06 11 67 01 97

www.golfchalon.com

▲ **NAGEZ FORME SANTÉ, AVEC LE CERCLE NAUTIQUE CHALONNAIS**

contact : 03 85 41 58 95

mail : cercle-nautique-chalonnais@orange.fr

▲ **GYM DOUCE AVEC L'ASSOCIATION « EVEIL DE CHALON » À CHALON**

contact : 06 15 39 41 53

mail : eveilsportsante@gmail.com

▲ **GYM DOUCE, AVEC L'ASSOCIATION « DEMIGNY EN ACTION »**

contact : 06 20 33 05 06

mail : contact@demignyenaction.fr

▲ **GYM DOUCE, AVEC L'ASSOCIATION « SIEL BLEU » À GERGY**

contact : 07 62 86 13 91

Toutes les actualités sur le site : <https://espas-bfc.fr/>



Activ'santé

Bien-être et remise en forme

Pour qui ? Pour les personnes sédentaires en situation de précarité et/ou isolées

Quand ? Lundi de 14h à 15h | 15h à 16h

Où ? à la Maison des Sports
2 rue du 11 novembre 1918 à Chalon sur Saône

▲ **PARTICIPATION :** 10,60 euros pour l'année

Objectifs : préserver son capital santé, entretenir ses qualités physiques, prévenir les effets de la sédentarité, favoriser le lien social, développer la confiance en soi, donner envie de poursuivre une activité physique de manière autonome

Gym active

Cycles de 14 séances soutenus par la Ligue contre le cancer et animés par un enseignant en Activité physique Adaptée du groupe associatif Siel Bleu.

Pour qui ? Pour les personnes en post traitement de cancer

Quand ? Lundi de 12h30 à 13h30

Où ? lieu à définir

Contact Méлина Kay 03 85 46 14 57

▲ **PARTICIPATION :** 15 euros pour le cycle

Objectifs : favoriser une pratique régulière, limiter les risques de récurrence, se réadapter à l'effort, se réapproprié son corps, améliorer la confiance en soi.





Gym senior

Pour les personnes de + de 60 ans.

Objectifs : Améliorer sa qualité de vie, son bien-être et sa santé.
En effet pratiquer une activité physique a de multiples bienfaits :

- ◆ augmenter la confiance en soi et en ses capacités physiques.
- ◆ aider son corps à rester en bonne santé,



- ◆ prévenir les chutes en renforçant ses muscles,
- ◆ améliorer son équilibre,
- ◆ contribuer à maintenir l'autonomie et à sortir de l'isolement.

Différents créneaux sont proposés sur le territoire via les communes (CCAS, Maison des seniors pour Chalon-sur-Saône, associations, résidences seniors proposant des créneaux aux personnes extérieures) et les associations locales

Bouger avec ses enfants !

Dès le plus jeune âge les enfants ont envie et besoin d'être en mouvement, pour se développer et découvrir le plaisir de bouger.



▲ PRATIQUER EN CLUB SPORTIF

Objectifs :

- ◆ pratiquer une activité sportive pérenne dans le temps en bénéficiant d'un cadre structurant et éducatif.
- ◆ améliorer sa condition physique, se sentir bien dans son corps, prendre plaisir, rencontrer de nouveaux amis.

Les clubs :

- ◆ se renseigner auprès de votre commune, votre Maison de quartier ou auprès de l'office municipal des sports pour Chalon-sur-Saône :

<https://www.omschalon.fr/nos-revues>

Soutiens financiers possibles : **PASS SPORT**

- ◆ Le pass'sport : aide à la pratique sportive de 50 euros par enfant pour financer tout ou partie de son inscription dans une structure sportive.
- ◆ Les aides des comités des œuvres sociales en entreprise.

▲ SI T'ES SPORT

Objectif :

découvrir des activités
lors des vacances scolaires

Renseignements :

pôle animation et vie sportive
03 85 41 46 33



▲ POUR DONNER À VOTRE ENFANT L'ENVIE DE BOUGER, BOUGEZ AVEC LUI !

Bouger en jouant :

dans les aires de jeux en plein air, les espaces de loisirs, les espaces naturels...

Se déplacer à pied, à vélo :

lors de balades ou pour les déplacements quotidiens

Vous voulez avoir les bons réflexes à vélo ?

contact : <https://espacepama.org/>

▲ VOTRE ENFANT EST EN SURPOIDS ET N'OSE PAS PRATIQUER ?

Le réseau régional de prévention et de prise en charge vous soutient dès le plus jeune âge :

Contact : 09 86 73 44 90 - coordination@reppopbfc.fr

Plus d'info sur la prise en charge du surpoids de votre enfant

www.reppop-bfc.com

▲ **POUR PRATIQUER À DOMICILE, DÉCOUVREZ LES VIDÉOS EN LIGNE :**

<http://kaleidoscope.fr/2021/06/14/>

[les-seances-de-sport-a-la-maison-du-grand-chalon/](#)



Vous êtes référent pour une association, une maison de quartier, un organisme... et vous souhaitez mettre en place des séances sport santé pour votre public ?

◆ La ville de Chalon et le Grand Chalon vous proposent **des ateliers découverte Sport Santé** pour promouvoir le Sport Santé et permettre au public de tester une séance dans un environnement familier

Vous êtes référent d'un créneau Sport Santé et vous souhaitez aborder des sujets de prévention santé avec votre groupe ?

◆ La ville de Chalon et le Grand Chalon vous proposent **des séances d'informations et d'échanges de prévention santé** autour de l'hydratation, du sommeil, de l'alimentation équilibrée...

Philippe LAFOY

Éducateur sportif référent Sport-Santé

DIRECTION DES SPORTS

Pôle Animation et Vie Sportive

Base Nautique

2 rue d'Amsterdam

71100 Chalon-sur-Saône

06 63 49 69 70

03 85 41 46 33

philippe.lafoy@chalonsursaone.fr

Sigolène MURAT

Diététicienne chargée des projets nutrition

DIRECTION DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ DU GRAND CHALON

Service Santé et Handicap

Espace Santé Prévention

1 place Sainte Marie, 71100 Chalon-sur-Saône

03 85 46 14 57

sigolene.murat@legrandchalon.fr