

Découvrez LA MAISON SPORT SANTÉ



✧ Conseils, informations
et accompagnement à la pratique ✧

Sommaire :

La Maison Sport Santé p.4 et 5

Modalités p.5

Charte p.6

Planning p.7

Ateliers optionnels p.8

Réservation p.9

Contacts p.9

Adresse p.10

Plan p.11

Tests de condition physique à l'entrée p.12

Tests de condition physique à la sortie p.13

Descriptif des activités p.14 et 15

La Maison Sport Santé

En vous adressant à la Maison Sport Santé vous bénéficiez d'évaluations par un éducateur sportif pour faire le bilan de votre condition physique. La Maison Sport Santé assure votre suivi et s'adresse à tous ceux qui souhaitent être aidés pour reprendre ou découvrir une activité physique.

La Maison Sport Santé s'adresse à :

- ✕ Toutes les personnes ayant des affections de longue durée (ALD) ou des maladies chroniques.
- ✕ Toutes les personnes non inscrites dans une association sportive, adultes et **mérignacaises**.

Objectifs :

- ✕ Reprendre une activité physique tout en douceur.
- ✕ Pratiquer régulièrement et prendre du plaisir.

Comment ?

- ✕ Avec des éducateurs formés, un programme adapté et une pratique en petit groupe dans une ambiance conviviale, positive et bienveillante.

OÙ ?

Le secrétariat :

- ✕ 70, avenue du Truc - 33700 Mérignac
- ✕ Du lundi au vendredi : 9h à 12h30

Entretien motivationnel et tests :

- ✕ Mardi 9h à 12h : 70 avenue du truc (entrée B)
- ✕ Mercredi : 13h à 16h : 70 avenue du truc (entrée C)

CONTACT

M^{me} Beauval Christelle

06 58 55 58 78 / maisonsportsante@merignac.com

Modalités

- ✓ La MSS fonctionne de septembre à juin (hors vacances scolaires).
- ✓ 3 mois d'activité physique minimum garantis.
- ✓ Chaque personne peut bénéficier de deux activités fixes par semaine.
- ✓ En plus de ces deux activités fixes, possibilité de participer à des ateliers optionnels sur inscription.
- ✓ Toute personne intégrant le dispositif après le 30 mars pourra revenir l'année suivante

La Charte

Les Maisons sport santé sont un outil d'égalité des chances et d'accès au droit à la santé par le sport. L'accès à une activité physique et sportive au quotidien à tous les moments de la vie est un objectif de santé publique. La pratique régulière, même à intensité modérée, permet de prévenir ou de retarder l'apparition de maladies graves ou, lorsqu'on en souffre déjà, d'en limiter les complications et d'améliorer la qualité de vie.

En intégrant la MSS, je m'engage à :

- ✓ Être assidu et prévenir de mes absences;
- ✓ Être ponctuel;
- ✓ Respecter le personnel et les pratiquants.

Conséquences de vos absences :

Pour vous : baisse des bénéfices pour votre santé, peu d'évolution de votre condition physique.

Pour la MSS : nous avons une liste d'attente importante pour l'accès à la MSS, des personnes attendent une place donc si vous avez 3 absences injustifiées* consécutives nous nous réservons le droit de vous desinscrire du dispositif.

*Absences injustifiées : autres que raisons de santé

Arrêt du dispositif:

- ✓ Un nombre important d'absences injustifiées;
- ✓ Si votre santé vous empêche d'être régulier dans la pratique, nous suspendrons votre inscription à la MSS et discuterons ensemble des possibilités d'une reprise ultérieure.

Planning

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h30 à 11h30 : Stretching de Gasquet avec Vanessa au gymnase Édouard Herriot			9h à 9h45 : Aquasanté avec Julie au bassin d'activité de l'Aqua stadium Rdv à 8h45 à l'accueil	10h30-11h30 : Stretching de Gasquet avec Vanessa à la salle Le Chaudron
11h à 12h : Sophrologie avec Valérie à la Maison des associations - Salle 8 Activité optionnelle, 2 fois par mois			11h à 11h45 : Bouger sur chaise avec Julie au Salle Ambroise Croizat. Attention changement de salle en cours d'année à la salle de musculation Léo Lagrange	
15h45 à 16h45 : Bouger en douceur avec Elric à la salle du dojo 2 Robert Brettes Attention changement de salle en cours d'année à la salle de musculation Léo Lagrange	14h à 15h : Semaines impaires : Circuit training avec Julie au Foyer Salle Ambroise Croizat Attention changement de salle en cours d'année à la salle de musculation Léo Lagrange 14h à 15h : Semaines paires : Boxe adaptée avec Julie ou Cyril à la salle de boxe	12h30 à 13h15 : Aquasanté avec Laure au bassin d'activité de l'Aqua stadium Rdv à 12h15 à l'accueil 13h15 à 14h : Aquasanté avec Laure au bassin ludique de l'Aqua stadium Rejoindre directement l'éducatrice au bassin	14h à 15h : Yoga sur chaise avec Vanessa au Salle Ambroise Croizat. Activité optionnelle	
15h45 à 16h45 : Multisports avec Anthony au Gymnase Édouard Herriot		13h30 à 15h30 : Musculation avec Elric à la salle de musculation du Gymnase Daniel Colombier		16h à 17h : Pranayama-méditation avec Vanessa à la résidence des Fauvettes

Ateliers optionnels

C'EST QUOI ?

- * Yoga sur chaise avec Vanessa Pejois-Enot, éducatrice diplômée en Hata-yoga et en Gasquet.
- * Sophrologie avec Valérie Anglade, éducatrice diplômée.

	Lieu	Quand
Yoga sur chaise	Salle Ambroise croizat	Tous les jeudis de 14h à 15h
Sophrologie	Maison des associations (MDA) Salle 8 sauf le 7 décembre salle 4	Le lundi deux fois par mois de 11h à 12h : 14 et 28 septembre 2026 5 et 12 octobre 2026 2 et 16 novembre 2026 7 et 14 décembre 2026 11 et 25 janvier 2027 1 et 8 février 2027 8 et 22 mars 2027 5 et 26 avril 2027 3 et 24 mai 2027 7 et 14 juin 2027

Réservation des ateliers optionnels

Réservation des ateliers optionnels avec QR code.

Sophrologie



Yoga sur chaise



Par SMS / Appel au 06 58 55 58 78
ou par mail maisonsportsante@merignac.com

Contact éducateurs

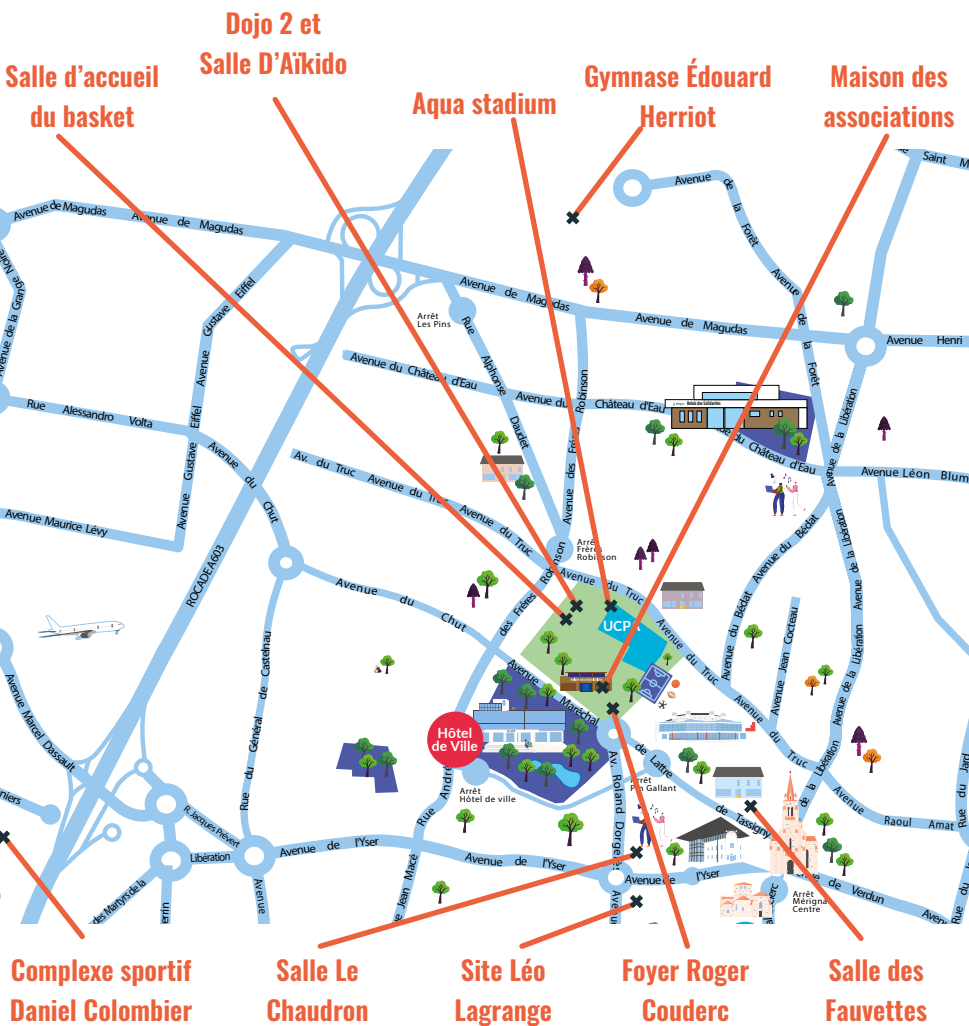
Pour toute question adressez-vous à Julie au 06 60 48 99 18 ou au secrétariat de la maison sport santé au 06 58 55 58 78

Julie	06 60 48 99 18	Aquasanté / Bouger sur chaise / Circuit training
Vanessa	07 66 22 46 38	Yoga sur chaise/Stretching de Gasquet / Prana Méditation / Hatha Yoga
Valérie	06 82 44 76 25	Sophrologie

Les lieux de pratique

Lieux	Adresses	Transports
Salle Ambroise Croizat	505 Av de Verdun	Tram A : Merignac centre
Dojo 2 (entrée C) et salle d'accueil du basket (entrée B)	70, av. du Truc	Tram A : Frères Robinson ou Bus 30 : les olympiades
Gymnase Édouard Herriot	28, rue d'Eysines	Tram A : Les pins ou bus express G
Complexe sportif Daniel Colombier (salle de musculation)	12, allée des Acacias	Tram A direction aéroport : Cadera Issartier
Aqua Stadium	60, av. du Truc	Tram A : Frères robinson ou bus 30 : Les Olympiades
Salle des Fauvettes RDC porte vitrée	30, rue du Docteur Fernand Grosse	Tram A : Pin Galant
Salle de boxe	70, av. du Truc	Tram A : Frères Robinson ou Bus 30 : les olympiades
Salle Le Chaudron	15 Av. Roland Dorgeles	Tram A : Hôtel de Ville Bus 30 : Olympiades Bus 30 : Frères Robinson
Salle de musculation de Léo Lagrange	Av. du Président René Coty	Bus 30 : Parc du Château Bus 30 : René Coty Bus 30 : Joliot Curie
Maison des associations	55 Av. du Maréchal de Lattre de Tassigny, 33700 Mérignac	Tram A : Pin Galant Bus 30 : Bédât Bus 34 : Dorgelès

Le plan



Tests de condition physique à l'entrée

Date du test :

Poids :

Taille :

Tour de taille :

TESTS	RÉSULTATS	
TDM6 (marche 6 minutes)		
Equilibre unipodal (30" max)	Droite	Gauche
Time up and go		
Sit to stand / lever de chaise sur 30"		
Handgrip / force membres supérieurs	Droite	Gauche
Souplesse haut du corps (valeurs négatives si les doigts ne se touchent pas/valeurs positives si les doigts se che- vauchent)	Droite	Gauche
Souplesse bas du corps : flexion du tronc vers l'avant (valeurs négatives si les doigts ne touchent pas le sol)		

Tests de condition physique à la sortie

Date du test :

Poids :

Taille :

Tour de taille :

TESTS	RÉSULTATS	
TDM6 (marche 6 minutes)		
Equilibre unipodal (30" max)	Droite	Gauche
Time up and go		
Sit to stand / lever de chaise sur 30"		
Handgrip / force membres supérieurs	Droite	Gauche
Souplesse haut du corps (valeurs négatives si les doigts ne se touchent pas/valeurs positives si les doigts se che- vauchent)	Droite	Gauche
Souplesse bas du corps : flexion du tronc vers l'avant (valeurs négatives si les doigts ne touchent pas le sol)		

Descriptif des activités

Multisports :

Activités variées conçues pour être accessibles à tous. Vise à faire découvrir plusieurs disciplines sportives de manière ludique et sécurisée. Alternance d'activités telles que les jeux de raquettes (tennis de table, badminton), jeux de ballons (foot en marchant, basket...), travail sur la mémoire, l'équilibre, la coordination... Le matériel et les règles sont aménagés pour assurer la sécurité et la réussite.

Intensité : légère à modérée

Accessible à tous.

Bouger en douceur :

Séances axées sur le mouvement conscient et la mobilité articulaire. Une attention particulière est portée à la colonne vertébrale. À travers des enchainements fluides, des exercices d'étirements, de respiration et de renforcement musculaire doux, ce cours a pour objectif de délier les tensions, améliorer sa posture et gagner en mobilité articulaire.

Intensité : légère

Activité accessible à toute personne capable de se mettre au sol.

Circuit training :

Séance de renforcement musculaire qui consiste à enchaîner plusieurs exercices différents sous forme d'atelier. Chaque atelier cible un groupe

musculaire ou une qualité physique spécifique (force, endurance, cardio, coordination...).

Utilisation de charges légères, de résistances élastiques ou du poids de corps.

Intensité : modérée

Activité accessible à tous avec des propositions d'exercice sur chaise ou debout.

Boxe adaptée :

Séance inspirée des techniques de boxe. Activité sans contact ou à faible impact. Cette activité cible plusieurs qualités physiques telles que la force, le cardio, la coordination, l'endurance...

Intensité : légère à modérée

Activité accessible à tous avec des propositions d'exercice sur chaise ou debout.

Musculation :

Renforcement musculaire avec un travail cardio sur appareils ou non (utilisation de charges légères, de résistances élastiques ou du poids de corps). Des exercices personnalisés vous seront proposés selon les capacités physiques et les objectifs de chacun.

Possibilité de travail assis, allongé ou avec aide technique.

Intensité : légère à modérée

Accessible à tous

Aquasanté :

Alternance aquagym, bike, circuit training.

Intensité : modérée

Stretching de Gasquet :

Méthode de renforcement postural et d'étirement développée par le Dr Bernadette de Gasquet. Elle combine étirements doux, respiration profonde et correction posturale. Elle s'appuie sur des techniques d'auto-grandissement et de protection du dos et du périnée dans une approche respectueuse de la physiologie du corps.

Intensité : légère

Activité accessible aux personnes capables de se mettre au sol, de se relever seules et de tenir la station debout prolongée

Méditation :

Pratique mentale et corporelle qui consiste à porter intentionnellement son attention sur le moment présent, de manière calme, lucide et sans jugement. Elle vise à développer une meilleure conscience de soi, à apaiser l'esprit et à cultiver un état de présence. 15 minutes au sol avec travail d'extension et respiration. Puis assis au sol ou sur chaise travail méditatif.

Intensité : légère

Activité accessible aux personnes capables de se mettre au sol et de se relever seules.

Yoga sur chaise :

Forme adaptée de yoga qui se pratique en position assise sur une chaise, ou en utilisant la chaise comme support pour certains mouvements.

Pratique en séance douce, sans besoin de s'allonger ou de se mettre au sol. Permet d'améliorer sa souplesse, la mobilité articulaire et sa posture. Favorise la respiration consciente et profonde.

Intensité légère

Accessible à tous

Sophrologie :

Méthode de développement personnel et de gestion du stress qui combine des exercices de respiration, de relaxation musculaire, de visualisation positive et de concentration mentale. Vise à renforcer le corps et l'esprit et à développer une meilleure conscience de soi.

Intensité : légère

Accessible à tous

La Maison Sport Santé

70, avenue du Truc - 33 700 Mérignac
06 58 55 58 78 - maisonsportsante@merignac.com

