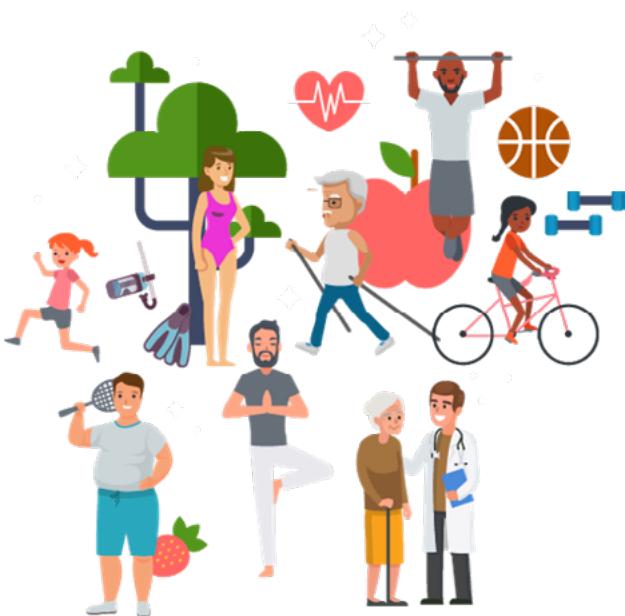


DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ, C'EST POSSIBLE AVEC

la Maison Sport Santé



✖ Conseils, informations
et accompagnement à la pratique ✖

Sommaire :

- La maison sport santé p.4 et 5
- Modalités de la Maison Sport Santé p.6
- Planning de la Maison Sport Santé p.7
- Ateliers optionnels p.8
- Thèmes des ateliers diététiques p.9
- Réservation des ateliers optionnels p.10
- Contacts éducateurs p.11
- Adresse des lieux de pratique p.12
- Plan des lieux de pratique p.13
- Tests de condition physique à l'entrée p.14
- Tests de condition physique à la sortie p.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) et 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.

La Maison Sport Santé

Où ?

Le secrétariat de la maison sport santé se situe à la direction des sports de Mérignac :

- ✖ 70, avenue du Truc - 33700 Mérignac
- ✖ Du lundi au vendredi
- ✖ Horaires d'ouverture : 9h à 12h30

Le lieu pour l'entretien motivationnel et les tests de condition physique : au foyer Roger Couderc

- ✖ 55, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny - 33700 Mérignac
- ✖ Mardi matin et mercredi après-midi
- ✖ Horaires d'ouverture :
 - Mardi : 9h à 12h
 - Mercredi : 13h à 16h

CONTACT

M^{me} Beauval Christelle :

06 58 55 58 78 / maisonsportsante@merignac.com

Modalités de la Maison Sport Santé

- ✓ La MSS fonctionne de septembre à juin pendant les périodes scolaires.
- ✓ Nous garantissons un minimum de 3 mois d'activité physique.
- ✓ Chaque personne peut bénéficier de deux activités fixes par semaine données par l'éducateur.
- ✓ En plus de ces deux activités fixes, vous avez la possibilité de participer à des ateliers optionnels sur inscription.

Planning de la Maison Sport Santé

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11h à 12h : Sophrologie avec Valérie au Foyer Roger Couderc (activité optionnelle)		12h30 à 13h30 : Aquasanté avec Laure	9h à 9h45 : Aquasanté avec Julie à l'aqua stadium	
10h30 à 11h30 : Stretching de Gasquet avec Vanessa au gymnase Édouard Herriot	14h à 15h : Semaines impaires : Circuit training avec Julie au Foyer Roger Couderc Semaines paires : Boxe adaptée avec Julie ou Cyril à la salle de boxe	13h30 à 14h30 : Musculation avec Françoise et Elric à la salle de Musculation du Gymnase Daniel Colombier	10h15 à 11h : Équilibre avec Julie au Foyer Roger Couderc	15h45 à 16h45 : Marche avec bâtons avec Françoise rdv au Foyer Roger Couderc
15h45 à 16h45 : Bouger en douceur avec Elric salle d'Aïkido Robert Brettes		14h30 à 15h30 : Musculation avec Françoise et Elric à la salle de Musculation du Gymnase Daniel Colombier	11h à 11h45 : Bouger sur chaise avec Julie au Foyer Roger Couderc	16h à 17h : Prana méditation avec Vanessa aux Fauvettes
15h45 à 16h45 : Multisports avec Anthony au Gymnase Édouard Herriot		15h30 à 16h30 : Musculation avec Françoise et Elric à la salle de Musculation du Gymnase Daniel Colombier	14h à 15h : Yoga sur chaise avec Vanessa au Foyer Roger Couderc (Activité optionnelle)	17h15 à 18h30 : Yoga intégral avec Vanessa aux Fauvettes

Atelier optionnels

C'EST QUOI ?

- ✗ Yoga sur chaise avec Vanessa Pejois-Enot, éducatrice diplômée Hata-yoga et de Gasquet.
- ✗ Sophrologie avec Valérie Anglade, éducatrice diplômée.
- ✗ Diététique avec Maelle Argence, éducatrice diplômée.

	Lieu	Quand
Yoga sur chaise	Foyer Roger Couderc	Tous les jeudis de 14h à 15h
Sophrologie	Foyer Roger Couderc	Le lundi deux fois par mois de 11h à 12h : 9 et 23 septembre 7 et 14 octobre 4 et 18 novembre 2 et 16 décembre 6 et 20 janvier 3 et 17 février 10 et 24 mars 7 et 14 avril 5 et 19 mai 2 et 16 juin
Diététique	Cuisine : centre social du puzzle rue Jean Giono Maison des Associations (MDA)	18 octobre : cuisine 15 novembre : MDA 6 décembre : cuisine 24 janvier : cuisine 14 février : cuisine 28 mars : cuisine 11 Avril : cuisine 23 mai : cuisine 13 juin : cuisine

Thèmes des ateliers diététiques

Équilibre alimentaire, réalisation d'une assiette équilibrée en utilisant peu de matière grasse (Légumes braisés, viande et riz 3 grains) :
vendredi 18 octobre 9h-12h.

Lecture des étiquettes : **vendredi 15 novembre 9h-12h.**

Le plaisir et l'alimentation. Echange autour des différentes sensations alimentaires et réalisation d'une pâtisserie (bûche de noël) :
Vendredi 6 décembre 9h-12h.

Les splendides protéines. Financier amande et pois chiche :
vendredi 24 janvier 9h-12h.

Le végétarisme. Réalisation de falafels et houmous maison :
vendredi 14 février 9h-12h.

Une collation équilibrée. Ban'Cake maison : **lundi 28 mars 9h-12h.**

Les sucres nos faux amis. Fondant betterave et chocolat :
vendredi 11 avril 9h-12h.

Les produits laitiers. Concombres au fromage blanc et cake tomate, emmental :
vendredi 23 mai 9h-12h.

Cuisiner à petit budget. Bruschetta maison : **vendredi 13 juin 9h-12h.**

Réservations des ateliers optionnels



Par SMS / Appels au 06 58 55 58 78

ou par mail

maisonsportsante@merignac.com

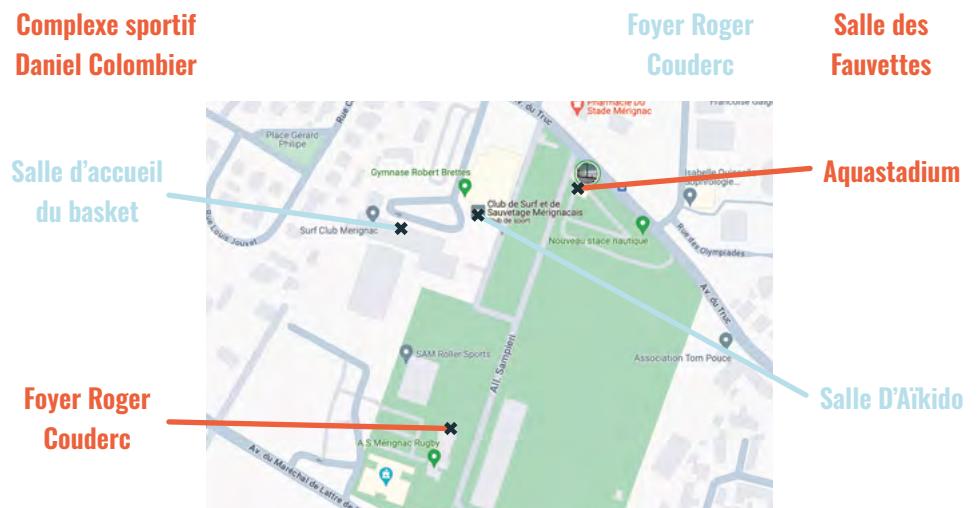
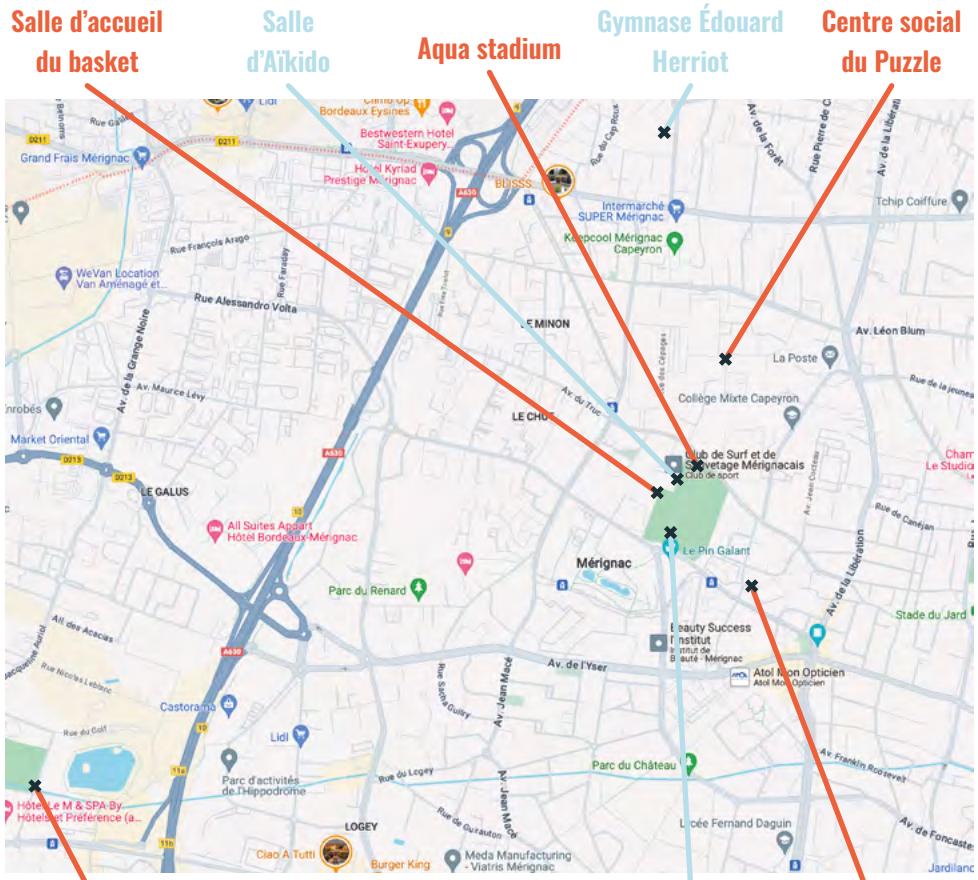
Contact éducateurs Maison Sport Santé

Pour toutes questions adressez-vous à Julie au 06 60 48 99 18 ou au secrétariat de la maison sport santé..

Julie	06 60 48 99 18	Équilibre / 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 pratiques

Lieux	Adresses	Transports
Foyer Roger Couderc	55, av. du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny (derrière la maison des associations)	Tram A : Pin Galant
Salle d'Aïkido et salle d'accueil du basket	70, av. du Truc - 33700 Mérignac	Tram A : Frères Robinson ou Bus 30 : les olympiades
Gymnase Édouard Herriot	28, rue d'Eysines - 33700 Mérignac	Tram A : Les pins ou bus express G
Complexe sportif Daniel Colombier (salle de musculation)	12, allée des Acacias - 33700 Mérignac	Tram A direction aéroport : Cadera Issartier
Centre social du puzzle (Cuisine)	Rue Jean Gono - 33700 Mérignac	Tram A : Frères Robinson ou Bus 30 : Frères Robinson
Aqua stadium	60, av. du Truc - 33700 Mérignac	Tram A : Frères robinson ou bus 30 : Les Olympiades
Salle des Fauvettes RDC porte vitrée	30, rue du Docteur Fernand Grosse - 33700 Mérignac	Tram A : Pin Galant
Salle de boxe	70, av. du Truc - 33700 Mérignac	Tram A : Frères Robinson ou Bus 30 : les olympiades



Tests de condition physique à l'entrée

Date du test :

TESTS	RÉSULTATS	
TDM6 (marche 6 minutes)		
2 minutes de marche si mauvais temps		
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 (valeur négative si les doigts ne se touchent pas/valeurs positive si les doigts se chevauchent)	Droite	Gauche
Souplesse bas du corps : flexion du tronc vers l'avant (valeur négative si les doigts ne se touchent pas)		

Tests de condition physique à la sortie

Date du test :

TESTS	RÉSULTATS	
TDM6 (marche 6 minutes)		
2 minutes de marche si mauvais temps		
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 (valeur négative si les doigts ne se touchent pas/valeurs positive si les doigts se chevauchent)	Droite	Gauche
Souplesse bas du corps : flexion du tronc vers l'avant (valeur négative si les doigts ne se touchent pas)		

La Maison Sport Santé :

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

