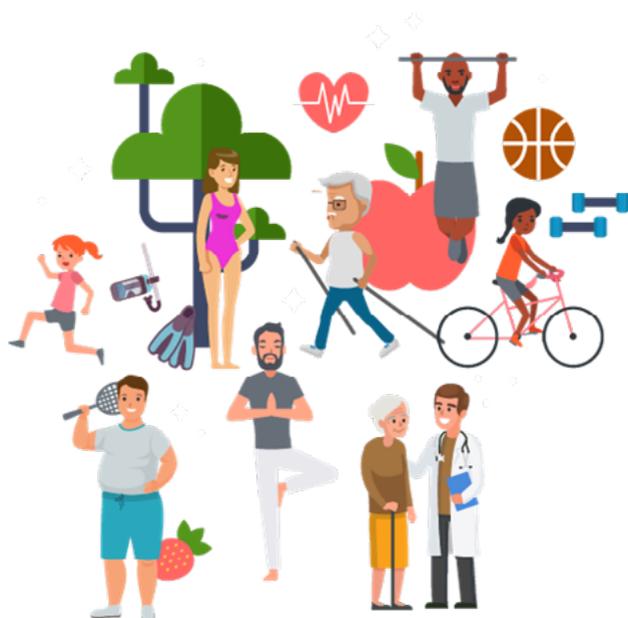


**DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ,  
C'EST POSSIBLE AVEC**

**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 méridionnaises.**

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

# 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](mailto: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..

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

# 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 Giono - 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

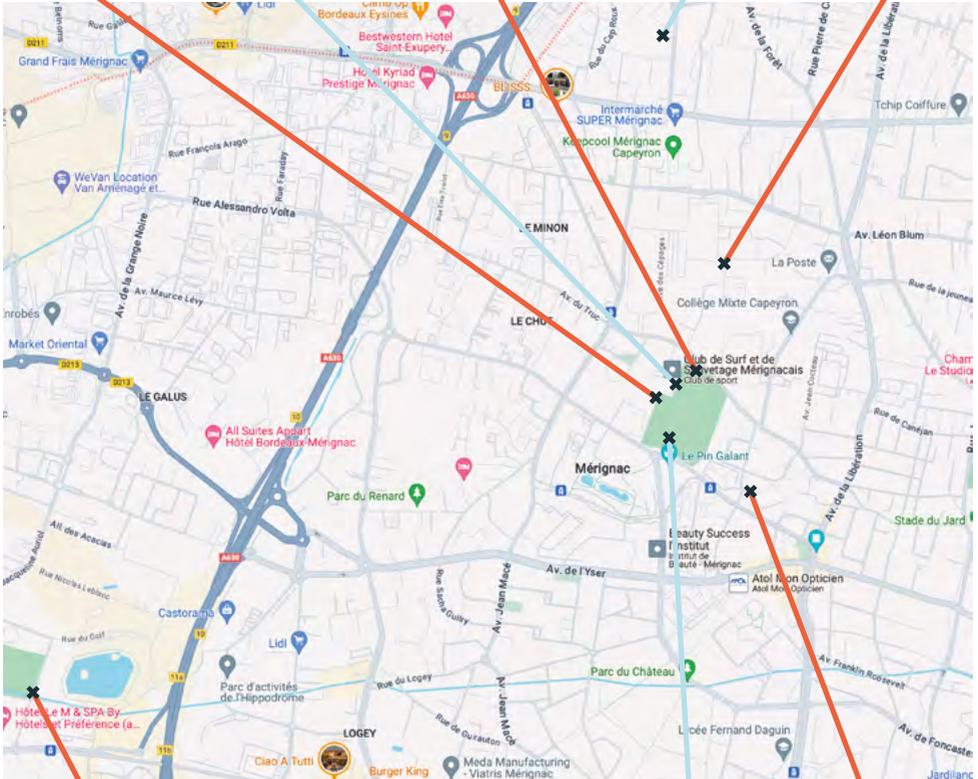
**Salle d'accueil  
du basket**

**Salle  
d'Aïkido**

**Aqua stadium**

**Gymnase Édouard  
Herriot**

**Centre social  
du Puzzle**



**Complexe sportif  
Daniel Colombier**

**Foyer Roger  
Couderc**

**Salle des  
Fauvettes**

**Salle d'accueil  
du basket**

**Aquastadium**

**Foyer Roger  
Couderc**

**Salle D'Aïkido**



# 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

