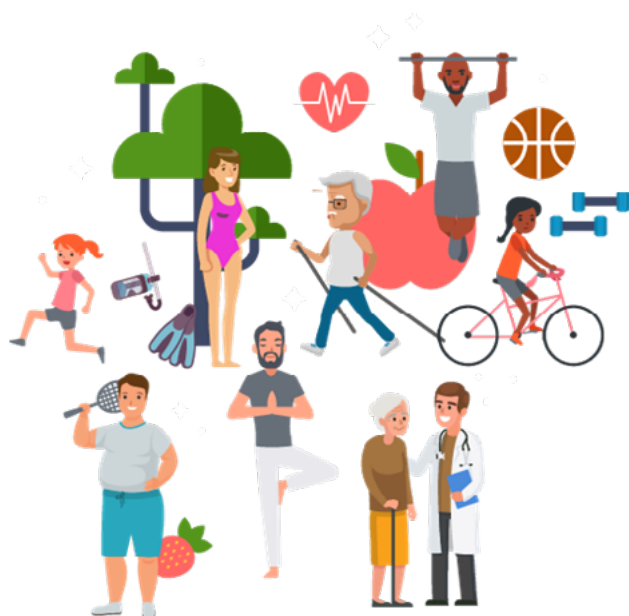


**DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ,
C'EST POSSIBLE AVEC**

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

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 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 |

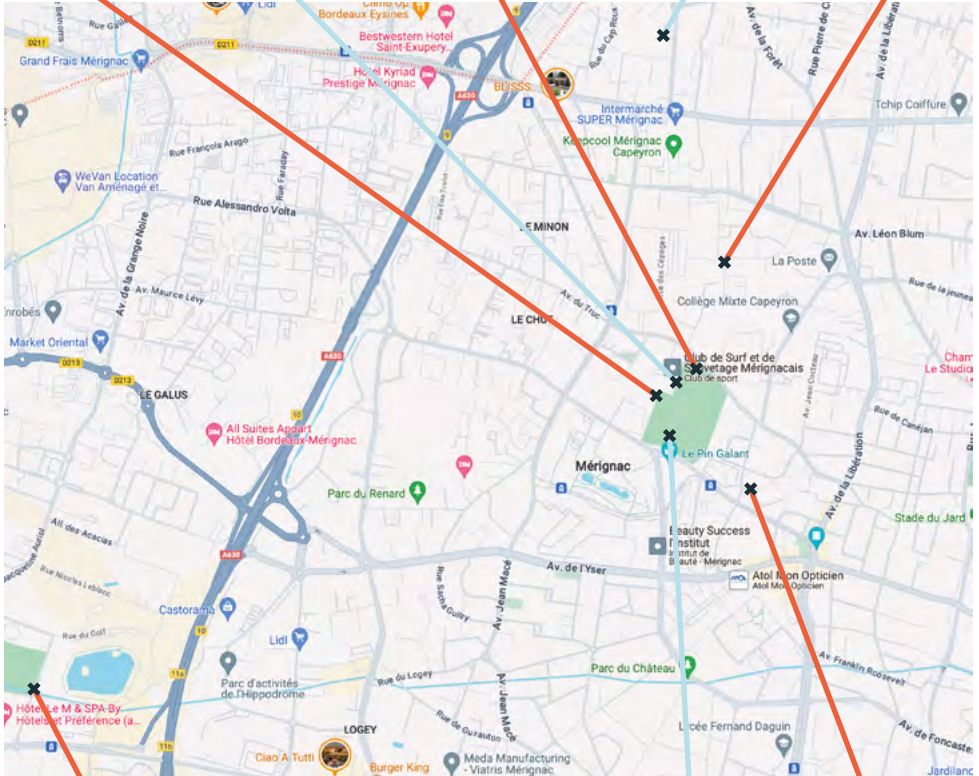
**Salle d'accueil
du basket**

**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

