

PROGRAMME **SPORT - SANTÉ** 2024-2025

AMÉLIORER SA SANTÉ
PAR LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

SÉDENTARITÉ
NOUVEAUX PARENTS
MALADIES CHRONIQUES
ENFANTS / SÉNIORS





Qu'est-ce qu'une Maison 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 - Tél. : 06 63 49 69 70 / 03 85 41 46 33

■ PARTICIPATION : gratuit

Les Maisons Sports santé travaillent en réseau sur le territoire, pour en savoir plus : <https://www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr/les-maisons-sport-sante-en-bourgogne-franche-comte>



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 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 1^{ère} année, 30% la 2^e année et 10% la 3^e et 4^e année à hauteur de maximum 100€.

INSCRIPTIONS :

Réseau Sport Santé Bourgogne Franche Comté - Tél. : 03 81 48 36 52

Lien vers la plaquette patient à faire remplir par son médecin

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



Plus d'informations

www.espass-bfc.fr

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€ pour l'année
(60€ à partir de janvier, 30€ à partir d'avril)

Contact Tél. : 03 85 41 46 33 / Tél. : 06 63 49 69 70
maison.sportsante@legrandchalon.fr

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

LES CRÉNEAUX PASS ASSOCIATIONS

📌 **NAGEZ FORME SANTÉ**, avec le Cercle nautique Chalonnais

Contact : 03 85 41 58 95 / Mail : secretariat.club@cnchalon.fr



📌 **GYM DOUCE**, avec l'association « Eveil de Chalon »

À Chalon-sur-Saône et Saint-Désert

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



le PASS, à domicile

Ce dispositif s'inscrit dans le plan antichute de Bourgogne Franche-Comté, il permet de bénéficier d'un cycle de séances d'activités physiques adaptées (APA) individualisées à son domicile à un coût réduit.

Pour qui ?

Personnes en perte d'autonomie (GIR 4, 5,6)* ne pouvant pas rejoindre un créneau PASS en collectif.

Objectifs

Maintenir ou améliorer ses capacités physiques, lutter contre la perte d'autonomie.

Lien vers la plaquette patient à faire remplir par son médecin

https://espass-bfc.fr/files/Plaquette%20PASS_patient_domicile.pdf



Associations proposant des créneaux d'activité

Club la risposte



Activités Escrime cancer du sein.

Informations <https://www.lariposte71.fr/>

Contact Tél. : 07 68 41 96 38 - maeldenaux3@gmail.com

Cœur et Santé



Activités Gym adaptée et appareils en salle, gym aquatique, marche normale, marche douce.

Informations <https://bourgogne.fedecardio.org/>

Contact Tél. : 06 89 61 93 28 - coeuretsante.chalon@gmail.com

Corasaône



Activités Escrime, gym active, gym douce, yoga, dragon ladies, marche nordique.

Informations <https://corasaone.fr/>

Contact Tél. : 03 45 28 80 81 / 06 19 77 16 14 - corasaone@gmail.com

France Alzheimer



Activités Activité physique adaptée en salle.

Informations <https://www.francealzheimer.org/saoneetloire/>

Contact Tél. : 06 43 18 68 90 - contact71@francealzheimer.org

La Ligue contre le Cancer



Activités Cycle d'activité physique adaptée « Gym Activ' ».

Informations <https://www.ligue-cancer.net/71-saoneetloire/activites-et-soins-de-support>

Inscriptions Par le référent Sport Santé de la Maison Sport Santé
Tél. : 06 63 49 69 70 / 03 85 41 46 33

physique adaptée (hors dispositif PASS)



■ Pèse plume

Activités	Activité physique adaptée en salle.
Informations	http://www.pese-plume71.com/pages/ateliers.html
Contact	Tél. : 07 81 13 01 93 (privilégier le mail ou le sms) peseplume71@gmail.com



■ Réseau des aidants

Activités	Séances d'activités physique adaptées atelier ludique en groupe et en individuel.
Informations	https://reseau-aidants71.fr/
Contact	Tél. : 03 85 77 04 20



■ Toujours Femmes

Activités	Tai Chi, Yoga, Aquagym, activité physique adaptée.
Informations	https://www.toujoursfemme.com/
Contact	Tél. : 03 85 94 08 42 / 06 03 75 67 67 toujours-femme@orange.fr



■ Groupe associatif Siel Bleu

Activités	Activités physiques adaptées ateliers ludiques en groupe.
Informations	https://mescours.sielbleu.org/group-classes
Contact	Tél. : 07 62 86 13 91 - lucas.degirval@sielbleu.org



■ SEP71 (maladies neurodégénératives)

Activités	Activités physiques adaptées et bien-être.
Informations	https://www.facebook.com/scleroseenplaquessaoneetloire
Contact	Tél. : 06 89 93 06 40

Des programmes spécifiques

▲ **Activ'Santé : Bien-être et remise en forme**

Pour qui ?	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€ 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.

▲ **Cycle « Bouger plus pour sa santé au quotidien »**

Pour qui ?	Personnes sédentaires.
Objectifs	Découvrir les bienfaits des activités physiques sur sa santé, mettre ou remettre du mouvement dans son quotidien, créer du lien social.

▲ **« Les rendez-vous bol d'air »**

Pour qui ?	Tout public.
Objectif	Découvrir un lieu de loisirs naturel et des activités adaptées dans une commune du Grand Chalon.

▲ **Bouger avec bébé**

Pour qui ?	Nouveaux parents et son ou ses enfants.
Objectif	Découvrir comment pratiquer une activité physique dans le quotidien avec un ou des enfants.

▲ **Jardiner et préserver son dos**

Pour qui ?	Jardiniers amateurs.
Objectif	Découvrir les bons gestes pour préserver son dos, ses genoux, développer des réflexes bénéfiques (échauffement, pause, étirements...).

Informations/Contact maison.sportsante@legrandchalon.fr

Pour pratiquer à domicile

📌 Découvrez les vidéos en ligne :

<https://www.legrandchalon.fr/actualites/les-seances-de-sport-a-la-maison-du-grand-chalon/>



Les structures privées spécialisées

📌 Le CAP, structure habilitée Maison Sport Santé

Activités

Centre d'Activités Physiques Adaptées (APA) permettant de réaliser un bilan avec un Enseignant en Activités Physiques Adaptées (tests capacités physiques, analyse et propositions de prise en charge adaptée) et de pratiquer de manière encadrée.

Informations

<https://www.centrelecap.fr/>

Contact

Tél. : 09 83 37 99 97 - contact@centrelecap.fr



📌 Enseignants en Activités Physiques Adaptées

Activités

L'Enseignant-e en Activité Physique Adaptée (EAPA) est titulaire d'une Licence STAPS mention APA et Santé. Il peut avoir un statut libéral et intervenir à domicile ou en atelier collectif.

Informations

<https://www.sfp-apa.fr/annuaire/>

Contact

maison.sportsante@legrandchalon.fr



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 Chalons-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

Objectifs Découvrir des activités lors des vacances scolaires.

Contact Pôle animation et vie sportive
Tél. : 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 vélos ?

Contact <https://espacepama.org/>

Pass'sport forme

Un atelier qui aide à bouger avec plaisir



Pour qui ?

Pour les enfants de 6 à 11 ans ayant une difficulté à pratiquer une activité sportive.

Quand ?

Mercredi de 10h à 11h

Où ?

À la salle Bornet
17, rue du Général Giraud à Chalon-sur-Saône

► **PARTICIPATION** : 30€ pour l'année (10€ par trimestre)

Objectifs

Découvrir de nouvelles activités, améliorer sa condition physique, se sentir mieux dans son corps, prendre plaisir à bouger, être accompagné pour devenir acteur de sa santé.

Découvrir le Pass'sport form



<https://www.calameo.com/read/00104021540461e3615b2>

Contact

Philippe Lafoy, éducateur sportif référent sport santé
Tél. : 03 85 41 46 33 / Tél. : 06 63 49 69 70

Informations

www.reppop-bfc.com

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 séniors pour Chalon-sur-Saône, associations, résidences seniors proposant des créneaux aux personnes extérieures et les associations locales.



INFOS

ACTUS

DÉMARCHES

MÊME
DERRIÈRE
L'ÉCRAN

ON EST
PLUS PROCHE !

www.legrandchalon.fr



#NousSommesLeGrandChalon

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

Tél. : 06 63 49 69 70

Tél. : 03 85 41 46 33

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

Tél. : 03 85 46 14 57

maison.sportsante@legrandchalon.fr

