



Promouvoir
Accueillir
Conseiller
Orienter
Evaluer

MAISON SPORT SANTE NORD CANTAL



“L'activité physique au service de votre santé”

Nouvelle saison

Nouveau programme

Renfo
musculaire

Pilates

Activité
Physique Adaptée

Badminton

Vélo électrique

Cardio

Marche bâtons

2025 - 2026

SOMMAIRE

**LES MISSIONS DE LA MAISON SPORT
SANTÉ - PAGE 3**

**LE SPORT SUR ORDONNANCE
PAGES 4 À 8**

1 - LES ATELIERS PASSERELLES - PAGES 4 À 5

**2 - LES SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
(APA) EN MODE COLLECTIF - PAGE 6**

**3 - LES SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
(APA) EN MODE INDIVIDUEL - PAGE 7**

4 - LES SÉANCES "ONCO'SPORT" - PAGE 8

LE SPORT SANTÉ ADULTES PAGES 9 À 10

**LE SPORT SANTÉ EN MODE
ÉVÈNEMENTIEL - PAGE 11**

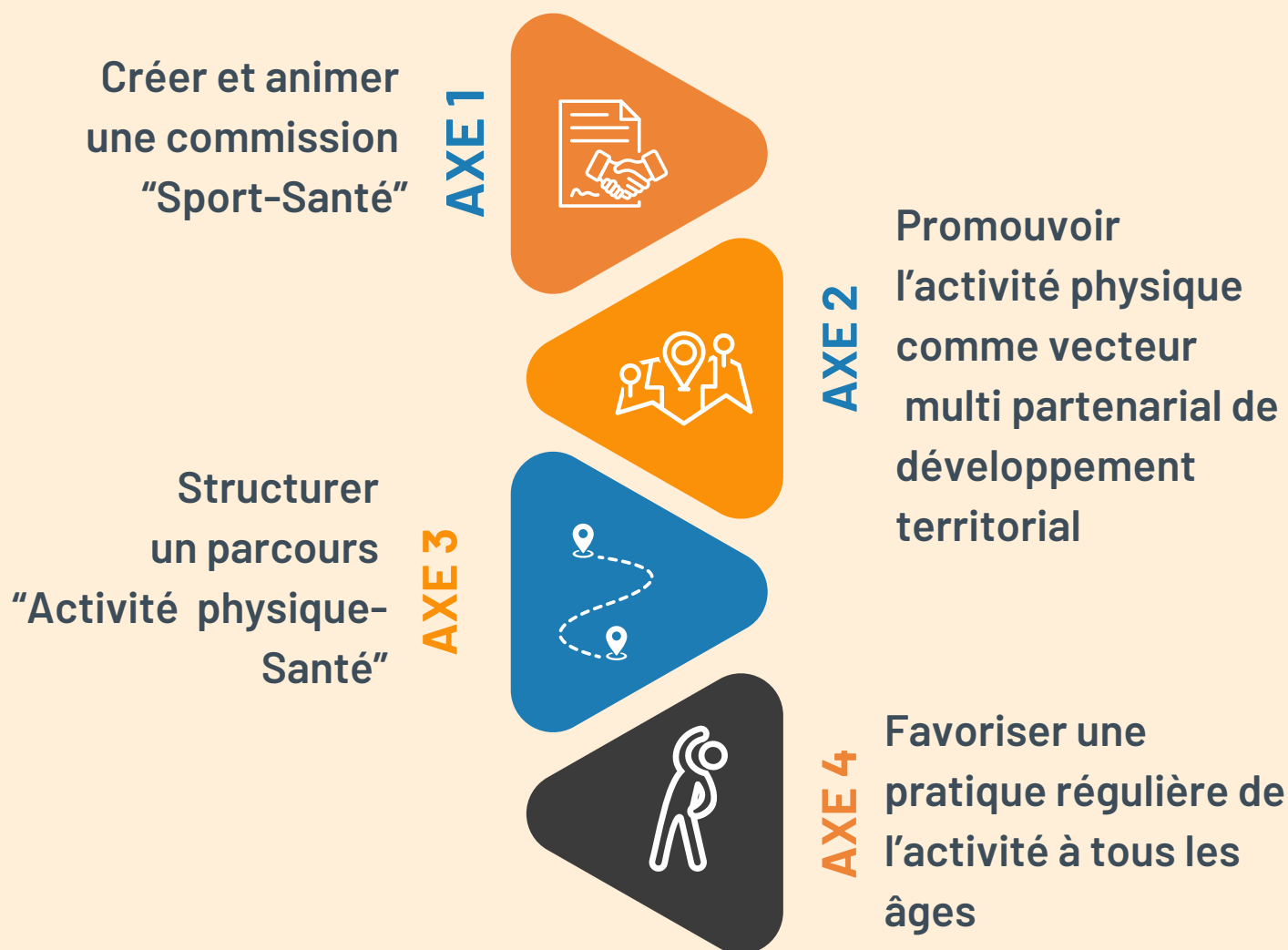
**LES AUTRES ACTIONS SPORT SANTÉ SUR
LE TERRITOIRE - PAGE 12**



Les missions de la Maison Sport Santé

La SCIC ASLJ a d'abord été reconnue Maison Sport Santé en 2022 puis labélisée en 2023 par les Ministères des Solidarités et de la Santé et celui des Sports.

Notre mission, le développement d'une politique territoriale en sport santé autour de 4 axes :



Quelques-unes de nos actions :

- ✓ **Promouvoir** l'activité physique comme facteur de bien-être et de santé ;
- ✓ **Conseiller** : c'est-à-dire répondre à vos interrogations et vous proposer un parcours et des activités adaptées à vos besoins, envies et disponibilités ;
- ✓ **Evaluer** les capacités physiques et les motivations des personnes afin de fixer des objectifs adaptés, personnalisés et validés par la personne accueillie ;
- ✓ **Proposer** ou **orienter** les personnes vers des Activités Physiques Adaptées à leurs besoins et capacités ;
- ✓ **Tenter de pérenniser** la pratique de façon durable et régulière et ainsi l'inscrire dans le nouveau mode de vie de la personne accueillie.



Le sport sur ordonnance

1 – Les ateliers Passerelles

Ce Dispositif est porté par le DAPAP 15 et financé par divers organismes : l'Agence Régionale de Santé (ARS), la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Cantal (CPAM) ou encore la Conférence des financeurs.

Pour qui ?

- ✓ Enfants
 - ✓ Jeunes
 - ✓ Adultes
- porteurs d'une maladie chronique en affection longue durée (diabète, sclérose en plaques, insuffisance cardiaque...).
- ET / OU**
- présentant un des facteurs de risques suivants : l'hypertension artérielle, le syndrome métabolique, la surcharge pondérale, l'obésité.
- ✓ Personnes de plus 60 ans, repérées fragiles par un professionnel de santé.

Pour quoi ?

- ✓ Permettre aux personnes atteintes de maladie chronique d'accéder à une Activité Physique Adaptée au plus proche de chez elles en évitant toute rupture dans leur parcours de soin.

Quel coût ?

- ✓ Cette action étant en partie financée par les services de l'État ainsi que certaines collectivités, des tarifs dégressifs sont appliqués en fonction de certains critères pour les 36 séances.

Bénéficiaire de la CSS	Tarif 15 euros	Fournir attestation CSS
Non imposable	Tarif 45 euros	Présenter Avis de non-imposition
Imposable	Tarif 90 euros	/



Où ? Quand ?

- ✓ MAURIAC – le lundi de 15h à 16h – Centre social du Pays de Mauriac – 12 Rue de la République
- ✓ YDES – le mardi de 14h45 à 15h45 – Centre socio-culturel
- ✓ PLEAUX – le jeudi de 17h30 à 18h30 – Salle du temps libre – 6164 Rue des Moulergues, 15700 Pleaux



ATELIERS PASSERELLES

LE PARCOURS SIMPLIFIÉ SUR LE BASSIN DE SANTÉ DE MAURIAC

Pour une reprise de l'activité physique progressive et accompagnée

ETAPE 01

Prescription d'activité physique adaptée

Par votre médecin

ETAPE 02

Orientation

Numéro unique sur le bassin de Mauriac
Maison Sport Santé Nord Cantal : 06 80 14 59 45

Aide à la coordination : CPTS ASNC 04 15 57 00 12

ETAPE 03

Evaluation

Réalisation du bilan motivationnel et évaluation du niveau global d'activité physique par le professionnel de la Maison Sport Santé Nord Cantal

ETAPE 04

Début des séances

Réalisation 3 cycles de 12 séances à n'importe quel moment de l'année

OÙ ? QUAND ?

Séances sur Mauriac, Ydes et Pleaux

Des séances sur davantage de communes sont envisageables et seront mises en place selon le nombre de demande.

Les séances individuelles sont possibles et sont fonction de l'étape 03.





2 – Les séances d'Activité Physique Adaptée (APA) en mode collectif

Situées entre les ateliers Passerelles et la pratique d'une activité physique classique auprès d'un partenaire sport santé présent sur le territoire, les séances d'APA en mode collectif constituent un véritable sas favorisant, pour la personne, un futur accès vers une pratique autonome.

Pour qui ?

Suite à un atelier Passerelle ou pour les personnes n'ayant pas trouvé, sur le territoire, d'options adaptées à leurs besoins ou capacités, la Maison Sport Santé Nord Cantal propose la mise en œuvre de parcours d'Activité Physique Adaptée en mode collectif pour adultes et seniors.

Quel contenu ?

Mobilité, travail de l'équilibre, renforcement musculaire et activités d'endurance et de souplesse composent les différentes parties des séances. Divers supports : activités en salle, activités de plein air, activités aquatiques ... serviront d'équipement pour ces séances.

Comment ?

- ✓ Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique (modèle fourni par nos soins).
- ✓ Tests initiaux de condition physique
- ✓ Démarrage des séances

Quel coût ?

- ✓ 70 euros l'année pour 1 séance par semaine
- ✓ 100 euros l'année pour 2 séances par semaine

Où ? Quand ?

- ✓ MAURIAC : Lundi 14h à 15h et Jeudi 10h à 11h
Centre Social du pays de Mauriac 12 Rue de la République Mauriac
- ✓ PLEAUX : jeudi 15h15 à 16h15
salle du temps libre
- ✓ YDES : Mardi 10h45 – 11h45 centre social socioculturel
- ✓ SAIGNES : vendredi 10h30 à 11h30 salle du camping





3 – Les séances d'Activité Physique Adaptée (APA) en mode individuel

Situées entre les ateliers Passerelles et la pratique d'une activité physique classique en groupe, la Maison Sport Santé Nord Cantal propose une solution individuelle alternative pour les personnes repérées fragiles par un professionnel de santé.

Pour qui ?

Destinée aux personnes en manque de mobilité et/ou en phase de réadaptation à l'activité physique, le mode individuel permet la mise en œuvre d'un programme adapté au domicile de la personne.

Quel contenu ?

Mobilité, travail de l'équilibre, renforcement musculaire et activités d'endurance et de souplesse composent les différentes parties des séances.

Comment ?

- ✓ Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique (modèle fourni par nos soins).
- ✓ Tests initiaux de condition physique
- ✓ Démarrage des séances

Quel coût ?

- ✓ 80 euros par mois pour 1 heure par semaine.

Où ? Quand ?

- ✓ Au domicile de la personne en fonction des créneaux disponibles de l'intervenant – dès la mi-septembre





4 – Les séances "Onco'Sport"

Ce programme est à l'initiative du Comité Départemental du Cantal de la Ligue contre le Cancer et encadré par la Maison Sport Santé Nord Cantal depuis le mois de mai 2024.

Pour qui ?

L'organisation et l'animation de ces séances d'activités physiques collectives sont réservées aux adultes atteints d'une pathologie cancéreuse, pendant et après les traitements, afin d'améliorer leur condition physique et leur qualité de vie.

Quel contenu ?

Mobilité, travail de l'équilibre, renforcement musculaire et activités d'endurance et de souplesse composent les différentes parties des séances.

Comment ?

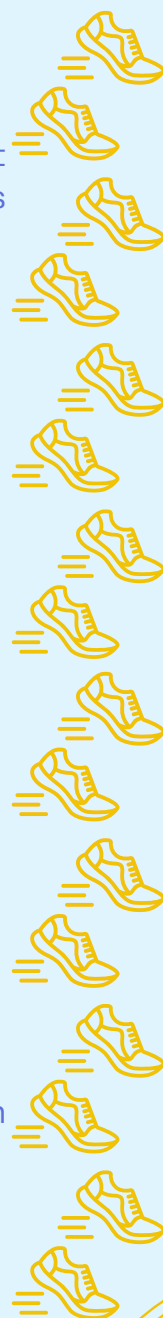
- ✓ Fourniture d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique (modèle fourni par nos soins)
- ✓ Tests initiaux de condition physique
- ✓ Démarrage des séances

Quel coût ?

- ✓ 1 heure par semaine, soit environ 45 séances annuelles gratuites grâce à un financement de la Ligue contre le Cancer.

Où ? Quand ?

- ✓ MAURIAC – Le jeudi 11h à 12h Centre social du Territoire du Pays de Mauriac
12 rue de la république à MAURIAC
- ✓ PLEAUX – Le lundi de 16h30 à 17h30 – Salle du temps libre – 6164 Rue des Moulergues, 15700 Pleaux





Le sport santé adultes

La Maison Sport Santé propose tout au long de la semaine un riche panel d'activités physiques dans le domaine du sport santé.

Les activités

- **CARDIOTRAINING** : sollicitation des grandes fonctions cardio respiratoires avec différents supports, matériels (bosu, échelle de rythme, haies, cerceaux, etc...)
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : mobilisation de l'ensemble du corps avec ou sans matériel (cuisses, abdos, fessiers, haut du corps, ...)
- **PILATES ET RESPIROLOGIE** : mélange de travail musculaire et de respiration permettant le renforcement des muscles profonds de la posture, notamment le périnée et le transverse.
- **BADMINTON** : activité ludique accessible à tous, alliant souplesse, dextérité, vitesse et coordination. Cette pratique permet une grosse dépense énergétique tout en s'amusant.
- **BUNGY PUMP** : Marche avec bâtons dynamiques permettant un travail de l'ensemble du corps sur le plan cardiaque et musculaire.
- **VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE** : cette activité est accessible à tous, grâce à l'assistance électrique qui facilite la montée des côtes et permet de prolonger l'effort sans se fatiguer. A raison d'une séance hebdomadaire encadrée par un éducateur sportif diplômé d'état, venez redécouvrir le territoire, en toute sécurité, au travers de moments alliant mobilité douce et convivialité. 30 séances proposées dans l'année en fonction des conditions météorologiques.

Nouveautés

Après les vacances de la Toussaint :

- **CARDIO SUPPORT BIKING ET RAMEUR** en cours collectifs : groupes de 8 personnes, séances de 45 minutes. Lieu et créneaux à retrouver sur notre site internet : <https://www.asljmauriac.com/maison-sport-sante-nord-cantal>



LE PLANNING SPORT SANTÉ ADULTES

	HORAIRES	LIEUX	ACTIVITÉS
Lundi	19h - 20h	Gymnase municipal	Cardio
Lundi	20h15 - 22h15	Gymnase municipal	Badminton
Mardi	Septembre - Novembre et Mai - Juin : 9h30 - 11h30 Novembre - Avril : 13h à 15h	Maison Sport Santé : 5 rue du 11 novembre 15200 Mauriac	Vélo à assistance électrique
Mercredi	18h30 - 19h30	Gymnase municipal	Pilates
Mercredi	19h30 - 20h30	Gymnase municipal	Renforcement musculaire
Mercredi	20h30 - 22h30	Gymnase municipal	Badminton
Vendredi	10h - 11h	Stade Jean Lavigne	Bungy Pump

LES TARIFS

Fidèle à nos principes, l'accès aux différentes activités est calculé en fonction du Quotient Familial (QF) afin de favoriser la participation du plus grand nombre.

Une adhésion de 5€ à la maison sport santé est un préalable obligatoire à la participation à nos activités.	QF1 < 518	QF2 519 < et > 1045	QF3 1046 < et > 1833	QF4 > 1834
ACTIVITES				
Vélo à assistance électrique Possibilité de paiement à la séance : 5€	105 €	110 €	115 €	120 €
Séance cardio support biking et rameur Possibilité de paiement à la séance : 5€	105 €	110 €	115 €	120 €
Activités Physiques Adaptées (1 séance)	55 €	60€	65 €	70€
Activités Physiques Adaptées (2 séances)	85 €	90€	95 €	100€
Badminton	55 €	60 €	65 €	70 €
Bungy pump	55 €	60 €	65€	70 €
Pilate-respirologie	55 €	60 €	65 €	70 €
Cardio	55 €	60 €	65 €	70 €
Renforcement musculaire	55 €	60 €	65 €	70 €
PASS 2 activités : - 50% sur la deuxième activité (la moins chère des deux)				
PASS 3 activités : la troisième activité (la moins chère) offerte				
PASS MULTICOURS : accès à toutes les activités proposées (8 activités)	290 €	300€	310 €	320 €



Le sport santé en mode événementiel

Renseignements sur le programme, dates, lieux et modalités de participation sur notre site internet : www.asljmauriac.com rubrique Maison Sport Santé.

La remorque itinérante

- Avec une aide de la DRAJES et avec la participation de la Conférence des Financeurs, la SCIC ASLJ a investi dans l'achat de seize Vélos à Assistance Electrique (VAE) ainsi que d'une remorque de transport.
- Activité encadrée par un éducateur diplômé en BPJEPS Activités du Cyclisme. Une remorque sillonnera le territoire tout au long de l'année avec pour objectif la découverte, pour le plus grand nombre, d'un nouveau mode de mobilité douce.



GRATUIT
***INSCRIPTION OBLIGATOIRE**
04 71 68 37 78

**MAISON SPORT SANTE
NORD CANTAL**
aslj

La Remorque ITINÉRANTE

POUR LES 60 ANS ET +

Trizac 6 mai
Arches 17 mai
Madic 13 mai
St Cernin 16 mai
Pleaux 20 mai
Le Vigeant 23 mai
Saignes 27 mai
Riom 3 juin
Drugeac 6 juin
Champs 10 juin
Cheylade 13 juin
Le Falgoux 17 juin
Chalvignac 23 juin
Ydes 16 sept
Condat 19 sept
Salers 23 sept

**DÉCOUVERTE
VELO
ASSISTANCE
ELECTRIQUE**
DOSSIER DE PRÉSENTATION

2 créneaux
14h-16h
16h-18h
16 vélos dispo
par créneau *
Vous pouvez aussi
venir avec votre
propre vélo AE *

Infos repli mauvais temps

D'autres événementiels à venir

- Promouvoir la pratique d'une activité physique régulière et fédérer un réseau d'acteurs publics et privés constituent des missions majeures de la Maison Sport Santé Nord Cantal.
- Aussi, la participation à des actions promotionnelles avec d'autres partenaires sera décuplée en 2025 - 2026, à l'instar des opérations menées en 2024 comme, la semaine « Bouger en Auvergne-Rhône-Alpes » organisée en octobre sur le nord cantal, ou encore la semaine « Para-sport » en avril 2025.

Les autres actions Sport Santé sur le territoire

La SCIC ASLJ utilise un Groupement Employeurs (GE) pour mutualiser l'emploi de ses éducateurs sportifs.

Dans le domaine du sport santé plusieurs partenaires font appel au service de notre GE. En fonction de votre lieu de domiciliation, de vos disponibilités ou encore de vos préférences rejoignez nos structures partenaires pour pratiquer une activité Sport Santé avec nos éducateurs sportifs.

LES INTERVENTIONS SUR LE TERRITOIRE

LA STRUCTURE	JOURS ET HORAIRES	PUBLIC ET TYPE DE SÉANCES	LIEU	CONTACT
COMMUNE D'ARCHES	LES JEUDIS 10H À 11H	SÉNIORS GYM DOUCE/ ÉQUILIBRE	SALLE DES FÊTES ARCHES	JEAN CLAUDE GAUTHIER - 06 80 14 59 45
CLUB DU LABIOU	LES MERCREDIS 11H À 12H	SÉNIORS GYM DOUCE/ÉQUILIBRE	SALLE LA GRANGE LE VIGEAN	CLAUDIE BONNET 06 37 60 26 86
CLUB SAINT MEN	LES MERCREDIS 9H30 À 10H30	SÉNIORS GYM DOUCE/ÉQUILIBRE	SALLE DE LA SAPINIÈRE JALEYRAC	GEORGES ROUSSEL 04 71 69 75 56
AMICALE LAÏQUE YDES	LES MARDIS 16H À 17H	SÉNIORS GYM DOUCE/ÉQUILIBRE	CENTRE SOCIO CULTUREL YDES	GUY QUEYRIE 06 50 84 32 44
RETRAITE SPORTIVE MAURIAC	LES VENDREDIS 15H15 À 16H15	SÉNIORS CARDIO/RENFO MUSCULAIRE	SALLE DES ASSOCIATIONS MAURIAC	BERNADETTE VENDRIES 06 30 77 97 55
GYM TONIC SAIGNES	LES JEUDIS 20H À 21H	ADULTES SÉNIORS CARDIO/RENFO MUSCULAIRE	TENNIS COUVERT SAIGNES	MONIQUE MALBERT 06 72 74 22 19
GYM PLEAUDIENNE	LES LUNDIS 19H30 À 20H30	ADULTES SÉNIORS RENFO MUSCULAIRE	GYMNASE DU COLLÈGE À PLEAUX	VALÉRIE BAILLOU 06 84 10 15 27
GYM PLEAUDIENNE	LES JEUDIS 19H30 À 20H30	ADULTES SÉNIORS PILATES	GYMNASE DU COLLÈGE À PLEAUX	VALÉRIE BAILLOU 06 84 10 15 27
YDES ATHLÉTISME CLUB	LES JEUDIS 17H30 À 18H30	ENFANTS 6/14 ANS ATHLÉTISME	TENNIS COUVERT SAIGNES	MARLÈNE VIGIER 07 57 50 03 39

Les partenaires



Contact



06 80 14 59 45



Maison Sport Santé Nord Cantal



www.asljmauriac.com/maison-sport-sante-nord-cantal



mssnordcantal@asljmauriac.com