



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**

**Biking
Rameur**

2026 - 2027

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 EN MODE
ÉVÈNEMENTIEL - PAGE 9**

LE SPORT SANTÉ ADULTES PAGES 10 À 11

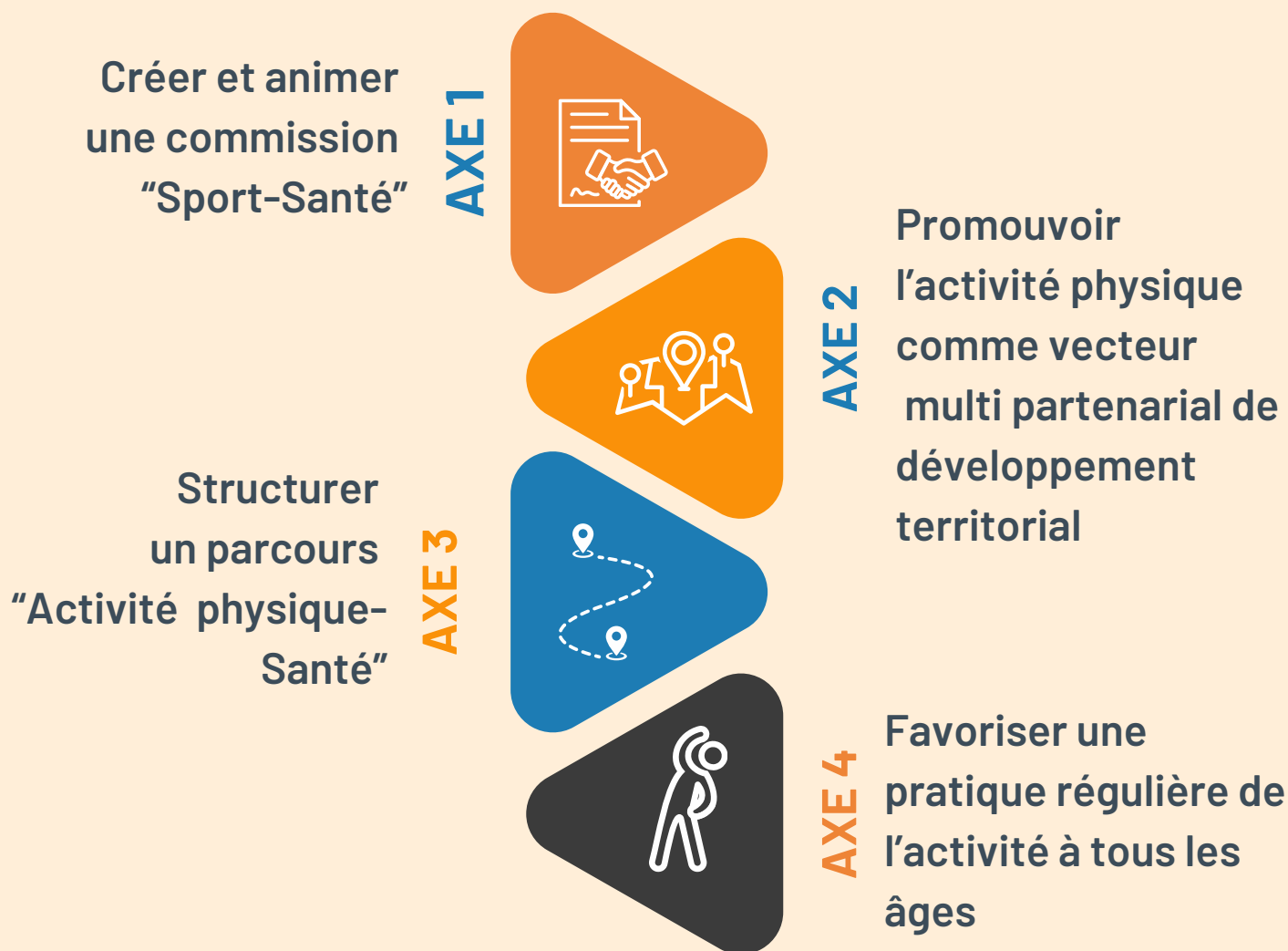
**LES AUTRES ACTIONS SPORT SANTÉ SUR
LE TERRITOIRE - PAGE 12**



Les missions de la Maison Sport Santé

La SCIC ASLJ est labellisée Maison Sport Santé depuis 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.



ATELIERS PASSERELLES

LE PARCOURS SIMPLIFIÉ
SUR LE BASSIN DE SANTE 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, Pleaux et Riomès Montagnes

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.

Pour qui ?

- ✓ Personnes atteintes de maladies chroniques
- ✓ Personnes éloignées de l'exercice
- ✓ Publics souffrant de troubles psychiques
- ✓ Séniors et jeunes en situation d'handicap ou en perte d'autonomie.

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 15 200 Mauriac
- ✓ YDES – le mardi de 14h à 15h – Fanostre – Route de Fanostre 15 210 Ydes
- ✓ PLEAUX – le jeudi de 17h à 18h – Salle du temps libre – 6164 Rue des Moulergues, 15 700 Pleaux
- ✓ RIOM ES MONTAGNES – le mardi de 17h à 18h – Salle de la mairie – Place du Général De Gaulle 15 400 Riomès Montagnes

SPORT SUR PRESCRIPTION : LES DIFFÉRENTES ORIENTATIONS PROPOSÉES PAR LA MSS NORD CANTAL



Orientés

- Secteur Sport Santé MSS
- Associations partenaires
 - Retraite sportive Mauriac
 - A. Laïque Ydes
 - Gym Pleaudienne
 - Commune de Pleaux ...

Médecins
généralistes

M.S.S.
Nord Cantal
• entretiens
• tests de C.P.

APA mode
Individuel

Onco'Sport
• Ydes
• Mauriac
• Pleaux

Atelier Passerelle
• Mauriac
• Pleaux
• Ydes
• Riom es montagnes

APA mode Collectif
• Ydes
• Mauriac
• Pleaux
• Saignes





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, biking ... serviront de supports 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 Biking et Jeudi 10h à 11h Activité Physique Adaptée en mode collectif
Centre Social du pays de Mauriac 12 Rue de la République Mauriac
- ✓ YDES : Mardi 10h45 à 11h45 Fanostre
- ✓ SAIGNES : vendredi 10h30 à 11h30 Atelier équilibre salle du camping
- ✓ PLEAUX : jeudi 18h à 19h salle du temps libre





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 ?

Destinées 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 ?

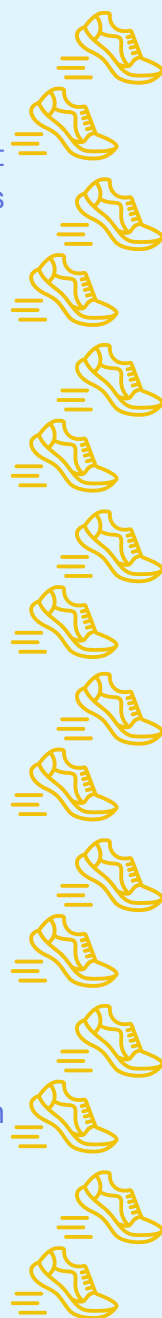
- ✓ Fourniture d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique (modèle fourni par nos soins)
- ✓ Tests initiaux de condition physique
- ✓ Démarrage des séances

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 16h à 17h – Salle du temps libre – 6164 Rue des Moulergues,
15700 Pleaux
- ✓ YDES – le mardi de 10h45 à 11h45 – Fanostre – 15210 Ydes





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.

O'tour des aidants



O'TOUR

GRATUIT



des aidants

Samedi 14 novembre 2026
Centre social Mauriac

De 9h30 à 14h00

Jeudi 26 novembre 2026
Centre socio-culturel Ydes

De 9h30 à 14h00

Garder le cap pour mieux aider

Journée d'information et de partage
Inscription obligatoire, gratuite : au 04 71 68 37 78
Un accueil du proche aidé est assuré.








D'autres événementiels à venir ...

D'autres événements sont à venir tout au long de l'année. Retrouvez nos actualités sur Facebook : [Maison Sport Santé Nord Cantal](#)

La remorque itinérante

GRATUIT

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

La Remorque ITINÉRANTE
POUR LES 60 ANS ET +

Pays de Mauriac
Sumène Artense
PAYS SALERS
Gentiane

MOISSAGES

- 31 Aout - 9h30
- Jaleyrac
- 31 Aout - 14h
- Antignac
- 1 Sept - 9h30
- Le Montell
- 1 Sept - 14h
- Ally
- 3 Sept - 9h30
- Le Falgoux
- 3 Sept - 14h
- Lugarde
- 4 Sept - 9h30
- St Amandin
- 4 Sept - 14h
- Mauriac
- 7 Sept - 9h30
- Drugnac
- 7 Sept - 14h
- Bessignac
- 8 Sept - 9h30
- Vabret
- 8 Sept - 14h
- St Illde
- 10 Sept - 9h30
- St Chamont
- 10 Sept - 14h
- St Esmes de Chomeil
- 11 Sept - 9h30
- Valette
- 11 Sept - 14h

DÉCOUVERTE VELO ASSISTANCE ELECTRIQUE

2 communes
• 9h30-12h
• 14h-16h30

16 vélos dispo par créneau *

Vous pouvez aussi venir avec votre propre vélo AE *

Infos repli mauvais temps



MAISON SPORT SANTE NORD CANTAL

Septembre Bouge

SEPTEMBRE BOUGE

Faites du sport en famille !

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 2026
10h - 16h

ENTRÉE GRATUITE

Une journée conviviale pour découvrir, essayer et partager des activités sportives en famille !

BOUGE EN ROULANT

- Vélos à assistance électrique
- Vélos pour enfants
- Ski-roues

BOUGE EN MARCHANT

- Marche
- Atelier lumineux
- Atelier de tir à l'arc
- Atelier mobilité

CONSEILS DE PROFESSIONNELS

- Présence de professionnels de santé
- Informations sur les missions de la Maison Sport Santé Nord Cantal
- Tests d'aptitude physique
- Préparation d'une boisson d'effort maison

ÉCHANGES ET CONVIVIALITÉ

- Accueil café
- Pique-nique partagé

TOUTE LA JOURNÉE

PARKING PISTE VERTE ETANG DE LAVALAUS

VENEZ NOMBREUX !










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.
- **BIKING** en cours collectifs : groupes de 12 personnes, séances de 45 minutes. Lieu et créneaux à retrouver sur notre site internet : <https://www.asljmauriac.com/maison-sport-sante-nord-cantal>
- **RAMEUR** (mise en place en cours d'année) – Cours collectifs : groupe de 12 personnes, séances de 45 minutes.

Pour le biking et le rameur, les inscriptions se font via l'application Goove. Pour y accéder merci de nous envoyer un mail : mssnordcantal@asljmauriac.com



LE PLANNING SPORT SANTÉ ADULTES

	HORAIRES	LIEUX	ACTIVITÉS
Lundi	19h - 20h	Gymnase municipal	Cardio
Lundi	20h15 - 22h15	Gymnase municipal	Badminton
Lundi	12h15 - 13h 18h - 18h45	Lieu à déterminer	Rameur
Mardi	12h15 - 13h 18h15 - 19h	Centre Social du Pays de Mauriac	Biking
Mardi	9h30 - 11h30 ou 13h - 15h en fonction de la période	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	20h45 - 22h45	Halle des sports	Badminton
Vendredi	10h - 11h	Stade Jean Lavigne	Bungy Pump
Vendredi	12h15 - 13h 18h15 - 19h	Centre Social du Pays de Mauriac	Biking

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 : 7€	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				
Biking / Rameur : Carte de 10 séances 50€ Possibilité de paiement à la séance 7€				

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 10H45 À 11H45	SÉNIORS GYM DOUCE/ÉQUILIBRE	SALLE LA GRANGE LE VIGEAN	CLAUDIE BONNET 06 37 60 26 86
CLUB SAINT MEN	LES MERCREDIS 9H15 À 10H15	SÉNIORS GYM DOUCE/ÉQUILIBRE	SALLE DE LA SAPINIÈRE JALEVRAC	PATRICIA NEY 06 64 97 55 42
AMICALE LAÏQUE YDES	LES MARDIS 15H30 À 16H30	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

Les partenaires



Contact



06 80 14 59 45



Maison Sport Santé Nord Cantal



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



mssnordcantal@asljmauriac.com