

**Pour tout renseignement
et inscription :**

À l'Espace Santé
Maison Sport Santé Moselle et Madon
3, place des Tricoteries
54 230 Chaligny

Tél : 06 02 03 08 67

LEMM Lien
en Moselle
et Madon
espace emploi - mission locale - CIAS

Création CCMM - février 2026 - NPJSVP

LE SPORT SANTÉ

EN MOSELLE ET MADON

CIAS Centre
Intercommunal
d'Action
Sociale

**moselle
et madon**

LE SPORT SANTÉ EN MOSELLE ET MADON

Investi dans le domaine de la santé et de la prévention, le Centre Intercommunal d'Action Sociale Moselle et Madon porte localement le programme national Maison Sport-Santé.

Bilan physique et motivationnel

La Maison Sport-Santé Moselle et Madon vous accueille pour un bilan physique et motivationnel individuel afin de construire un parcours d'activité physique adapté à vos capacités, vos besoins et vos envies. Elle s'appuie sur un réseau de partenaires sportifs locaux pour vous orienter vers des activités adaptées et sécurisées.

Opérateurs Prescri'Mouv

Ces professionnels du sport, formés au sport-santé et labellisés Prescri'Mouv, sont les seuls à pouvoir encadrer les séances Prescri'Mouv. Ils sont 3 sur le territoire Moselle et Madon : Aktiv'Life, Maison Sport-Santé Moselle et Madon, et Médiation Mouvement.

ACTIVITÉS SPORT-SANTÉ AU CENTRE AQUATIQUE AQUA'MM

Séances Prescri'Mouv : réservées (prioritairement) aux habitants du territoire souffrant d'une affection de longue durée et munis d'une ordonnance médicale. Le dispositif inclut un bilan initial avec l'enseignant en APA, 12 séances gratuites pour les patients, et un bilan final.

Cours passerelles : destinés aux sortants de Prescri'Mouv (après le bilan final) et aux personnes avec des limitations fonctionnelles modérées nécessitant des adaptations. Ces cours sont payants et sont encadrés par l'enseignant en APA.

Cours aqua santé : s'adressent aux personnes ayant des limitations fonctionnelles minimales nécessitant quelques adaptations, et ne pouvant pas suivre des cours d'aquagym classiques.

Pilates pré et post natal : pour les femmes enceintes ou nouvellement mamans.

Renforcement musculaire : pour les personnes sédentaires et/ou en reprise d'activité, ayant besoin de reprendre confiance et dont la condition physique actuelle ne permet pas de suivre des cours classiques.

ASSOCIATIONS SPORTIVES

La Maison Sport Santé collabore avec des associations sportives sur le territoire vers lesquelles elle oriente les personnes après les bilans physiques et motivationnels. Plusieurs de ces associations, formées au sport-santé en 2024, proposent des créneaux adaptés aux personnes ayant des besoins spécifiques.

POUR QUI ?

- Adultes sans condition d'âge
- Personnes éloignées de la pratique physique
- Toute personne souhaitant reprendre une activité physique

Retrouvez toutes les infos détaillées ainsi que les contacts sur le guide des associations : www.cc-mosellemadon.fr