



PROGRAMMES **SPORT - SANTÉ** 2025-2026

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





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,
- ◆ 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 des 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 les documents utiles à faire remplir par son médecin



Plus d'informations

www.espass-bfc.fr



LES CRÉNEAUX PASS AGGLO-VILLE



Quoi ?	Gym douce	
Quand ?	Lundi 9h à 10h15 10h15 à 11h30 15h15 à 16h30	Lundi 18h15 à 19h30
Où ?	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 9h30 à 10h30 10h30 à 11h30 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



Quoi ? **Nagez forme santé** avec le Cercle nautique Chalonnais

Quand ? Lundi et jeudi de 9h à 10h (1 ou 2 séances par semaines)

Où ? Espace Nautique à Chalon-sur-Saône

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



Quoi ? **Gym douce, stretching** avec l'association « Eveil Chalonnais »

Quand ? lundi 16h à 17h | mardi 12h30 à 13h30
jeudi 9h30 à 10h30 et 16h30 17h30

Où ? Gymnase des Charreaux à Chalon-sur-Saône

Contact Tél : 06 15 39 41 53 / Mail : eveilsportsante@gmail.com



Quoi ? **Gym douce et pilates** avec l'association « Demigny en action »

Quand ? lundi 17h à 18h Gym douce	jeudi 12h30 à 13h30 Pilates	jeudi 18h à 19h Pilates
---	--------------------------------	----------------------------

Où ? à Demigny	à Ebaty	à Demigny
-----------------------	---------	-----------

Contact Tél : 06 20 33 05 06 / Mail : contact@demignyenaction.fr

Pour pratiquer à domicile

■ Découvrez les vidéos en ligne



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 Activités physiques adaptées cardiologie, avec gymnastique et appareils en salle, balnéothérapie, marches hebdomadaires, normale et douce, pour personnes présentant des troubles cardiovasculaires..

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

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

Corasaône



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

Informations <https://corasaone.com/>

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

France Alzheimer



Activités Activité physique adaptée en salle (aidants/aidés).

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

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

La Ligue contre le Cancer



Activités Activité physique adaptée « Gym Activ' ».

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

Contact Tél. : 07 62 86 13 91 - lucas.degirval@sielbleu.org

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



■ Siel Bleu

Activités	Activités physiques adaptées ateliers ludiques en groupe et interventions individuelles.
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/scleroseenplaquessaineetloire
Contact	Tél. : 06 89 93 06 40



■ Toujours Femme

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



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

Où ? À la Maison des Sports
2, rue du 11 novembre 1918 à Chalon-sur-Saône

Participation 10,60€ pour l'année.

▲ Bouger pour ma santé : allons prendre l'air

Pour qui ? Tout public.

Objectif Découvrir un lieu de loisirs naturel et des activités adaptées dans une commune du Grand Chalon

Participation Financé par la commission des finances
Prévention de la perte d'autonomie



▲ Pass'Sport Forme

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)

Informations/Contact Tél. : 03 85 41 46 33 / 06 63 49 69 70

Découvrir le Pass'sport forme



▲ Bouger en famille

Pour qui ? Nouveaux parents et son ou ses enfants.

Objectif Découvrir comment pratiquer une activité physique dans le quotidien avec un ou des enfants.

Informations/Contact Tél : 03 85 44 97 15
lesenfantsdemarguerite@legrandchalon.fr



▲ Surpoids et réadaptation à l'effort

Pour qui ?	Les personnes souffrant d'obésité.
Quand ?	2 demi-journées d'évaluation de 18h à 19h30 sur 10 semaines
Où ?	À la clinique du chalonnais 2, rue du Treffort à 71880 Châtenoy-le-Royal
Objectifs	Diminuer la surcharge pondérale, réadapter à l'effort, améliorer l'état de santé, promouvoir une bonne santé mentale et développer de la force et la fonction musculaire.
Informations/Contact	Tél. : 03 85 47 13 39 - haj.chy@ramsaysante.fr

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

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

