Maison Sport Santé

La ville de Libourne vous propose dans le cadre de la labellisation de la « Maison du Sport Santé » : du sport sur ordonnance, des randonnées de marche nordique, du padel, du longe côte et du renforcement musculaire, de l'aquagym, du stretching et des circuits de training avec la carte « Sport Santé/Bien être ».

Une Maison Sport-Santé à Libourne

La sédentarité est l'une des premières causes de mortalité en France. Elle fait chaque année dix fois plus de victimes que les accidents de la route.

De ce constat, le ministère des Sports et le ministère des Solidarités et de la Santé ont lancé un appel à projets l'année dernière afin de déterminer les villes qui pourraient accueillir une « Maison Sport-Santé ».

Ces établissements sont destinés à accompagner les personnes souhaitant débuter ou reprendre une activité physique et sportive pour leur santé et leur bien-être. L'originalité des Maisons Sport-Santé réside dans la collaboration étroite entre professionnels du sport et de la santé pour offrir un suivi personnalisé et sur mesure prenant en compte l'âge, l'état de santé et le niveau de la personne à accompagner.

Grâce à l'affirmation de sa politique sport-santé conduite par la municipalité sur son territoire et notamment à son dispositif « Sport sur
ordonnance », la ville de Libourne est depuis le début d'année l'une des 138 premières villes retenues (288 candidatures reçues / 278 candidatures jugées recevables / 138 structures retenues dans l'appel à projets dont 2 en Gironde : Bordeaux Métropole et Libourne).

Cette reconnaissance par le ministère des Solidarités et de la Santé et le ministère des Sports va permettre à la Ville d'affirmer et développer sa
politique en matière de sport santé au-delà du territoire local.

Cette labellisation lui offre la possibilité de développer et structurer les actions engagées dans le respect de la Charte dont elle est signataire et de bénéficier de subventions spécifiques.

https://www.libourne.fr/utile/sports-et-loisirs/maison-sport-sante?

Rappel : le dispositif sport sur ordonnance a été lancé par la ville l'année dernière en étroite collaboration avec les professionnels de santé, l'hôpital Robert Boulin et le Pôle sport de la ville.

En chiffres > 2 séances d'1h gratuites par semaine pendant 10 mois / 8 éducateurs Ville + 3 éducateurs associatifs / 25 médecins adhérents à la
charte / une cinquantaine de patients depuis septembre 2019.

Sport sur ordonnance

Votre médecin peut vous prescrire de l'activité physique gratuitement !

Qu'est ce que l'activité physique adaptée ?

Il s'agit d'une pratique physique encadrée par un éducateur sportif et adaptée aux besoins de chacun sur une ou deux séances hebdomadaires pendant 10 mois.

Cette pratique s'effectue en groupe de 6 à 15 personnes maximum et tient compte de la sévérité de la pathologie du pratiquant ainsi que de ses capacités fonctionnelles.

Qui peut en bénéficier ?

Tous les Libournais porteurs d'une maladie chronique.

Qui peut prescrire une activité physique ?

Votre médecin.

Qui va encadrer ces activités physiques ?

Les éducateurs sportifs de la ville ayant suivi une formation spécifique et les éducateurs sportifs de certaines associations sportives ayant des diplômes reconnus par leurs fédérations garantissant de leurs compétences.

L'éducateur transmettra périodiquement un compte rendu du déroulement de l'activité au médecin traitant, avec l'accord du patient.

La carte « Sport Santé Bien Être »

La Maison du Sport Santé propose une carte « Sport Santé Bien Être » accessible à toutes les personnes adultes à la recherche d'activités physiques, éloignées de la pratique ou sédentaires.

Les activités proposées sont les suivantes :

La Marche Nordique

Des randonnées sont proposées les vendredis après-midi et samedis matin, encadrées par deux éducateurs sportifs de la ville de Libourne.
La marche nordique est une pratique venue de Finlande inventée par des skieurs de fond comme entraînement d'été. Cette marche avec bâtons s'est développée comme activité physique pour tous, sollicitant 90% de la masse musculaire. Le mouvement améliore la posture et affine la silhouette. Le dos et les articulations des genoux et des hanches sont ménagés.

Les participants parcourent entre 9 et 10 kilomètres par séance.

Le programme et les lieux des différentes marches sont actualisés tous les 2 mois.

Les circuits « Forme »

Le circuit « Forme » est une méthode d'entrainement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres. Ces exercices sont orientés vers de la gymnastique douce et/ou de la marche douce.

L'objectif est le renforcement musculaire et l'amélioration de l'endurance.
Cette activé se déroule le mardi à 17h30 au Pôle Nautique des Dagueys et le jeudi à 16h30 au Gymnase de kany

Le Padel

Le padel est un sport de raquette sur un court qui est un mélange entre le court de tennis et le terrain de squash…
La partie se déroule en 2 contre 2 (double) et les murs sont utilisés pour renvoyer la balle.
Cette activité se déroule tous les vendredis à 10h30 ou à 11h30 au tennis club de Libourne.

Le Longe Côte et le Renforcement musculaire

Les séances de Longe-côte se déroulent en alternance avec le renforcement musculaire - stretching. Le longe côte est une activité de marche dans l'eau (jusqu'au niveau de la taille). Le passage d'une activité à l'autre tient compte de la saisonnalité et peut être modifié d'1 à 3 semaines. Les périodes d'activité programmées initialement sont les suivantes :

- Longe-côte du 1er septembre au 31 octobre et du 15 avril au 30 juin à la plage des Dagueys

- Renforcement musculaire du 02 novembre au 15 avril à la salle du Mille Club, école primaire Simone Veil (avenue de la Roudet)

Les séances se déroulent le :

- Jeudi de 11h00 à 12h

Concernant le Longe-côte, la Ville de Libourne s'accorde le droit de supprimer une séance si elle estime que les conditions météorologiques ne permettent pas de pratiquer en toute sécurité. Dès lors, l'activité Renforcement musculaire s'y substitue.

Il est conseillé de s'équiper d'une combinaison ; celle-ci est à la charge des participants. La ville ne met pas de combinaison à disposition.

Le stretching/yoga

https://www.libourne.fr/utile/sports-et-loisirs/maison-sport-sante?

Le stretching est une activité physique basée sur les étirements. Elle est encadrée par un éducateur sportif de la Ville.

Les séances se déroulent le :

- Mardi de 10h à 10h45 dans la salle du Mille Club (Avenue de la Roudet)

L' Aquagym

L'aquagym est encadrée par un éducateur sportif de la Ville.

Les séances se déroulent le :

- Jeudi de 9h à 9h45 ou de 9h45 à 10h30 à la Calinésie (Rendez-vous au rez-de chaussé à l'accueil des groupes)

Le maillot de bain est obligatoire (short de bain refusé conformément au règlement de la Calinésie) et il est nécessaire de se munir d'un jeton pour les casiers des vestiaires.

L'adhésion à cette carte **« Sport Santé bien être** » s'effectue auprès de l'Espace Familles

Tarifs : 36 € pour les Libournais et 49 € pour les non Libournais.
Le tarif est susceptible d'évolution au regard des décisions tarifaires municipales.
Les pièces à fournir : Un certificat médical de moins de trois mois précisant la non contre-indication à la pratique de La Marche Nordique, un justificatif de domicile (taxe d'habitation), une photo d'identité, la fiche sanitaire complétée et le règlement intérieur signé que vous trouverez à l'espace familles. Une tenue de sport est exigée.

ville de Libourne

HOTEL DE VILLE
42 place Abel Surchamp
33500 Libourne

HORAIRES :
8h30 > 12h30
13h15 > 17h