

# Une Maison Sport-Santé à Allonnes



**La Maison Sport-Santé, portée par la JSA Omnisports, est un dispositif d'État qui favorise la pratique d'une activité physique adaptée et régulière.**

Parce que l'accès à une activité physique et sportive au quotidien est un objectif de santé publique, ce nouveau dispositif déployé à Allonnes vise justement à faciliter le recours à l'activité physique adaptée, notamment pour les personnes atteintes de maladies chroniques, de surpoids, de pathologies cardiaques et/ou respiratoires. Et au-delà, s'inscrire dans un cycle d'activités à la Maison Sport-Santé permet aussi de lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique afin de maintenir et/ou d'améliorer la Santé des adhérents.

L'objectif de cette Maison Sport-Santé est principalement de proposer des activités physiques adaptées à des personnes qui souhaitent reprendre ou découvrir la pratique sportive durablement, précise la JSA. « Il faut d'abord qu'il y ait de l'envie

derrière toute inscription à nos séances. Bien entendu, la demande doit venir à la suite d'une prescription médicale », détaille Joris Chataigner, éducateur APA (Activité physique adaptée) à la JSA. Ensuite, tout un programme de suivi physique est déployé pour accompagner les inscrits.

La Maison Sport-Santé propose en effet des exercices adaptés aux pathologies de l'adhérent. « Nous mettons un point d'honneur sur l'épanouissement des sportifs car sans plaisir une continuité sportive est impossible », ajoute l'éducateur.

## Des séances adaptées

Une vingtaine de personnes est déjà inscrite au premier cycle. « Chaque séance est limitée à six personnes pour permettre un suivi personnalisé et convivial », précise Joris Chataigner.

Les séances sont encadrées par un éducateur formé à l'Activité physique adaptée (APA). « Au début, un entretien préalable avec l'adhérent est fait pour identifier ses attentes, ses objectifs et éventuellement savoir ses antécédents de santé », explique Joris. Un cycle de trois mois renouvelable une seule fois est prévu. Tarif de la séance : 3 €.

« À raison d'une ou deux séances par semaine en moyenne, nous travaillons afin de redonner envie à la personne de faire une activité physique régulière qui correspond à son projet », ajoute l'éducateur. À l'issue du cycle, l'adhérent est dirigé, selon ses choix, vers une association sportive afin qu'il poursuive dans les meilleures conditions une pratique sportive de son choix.

### Renseignements :

JSA Omnisport, complexe Georges Garnier  
Allée André Legendre 72700 Allonnes.

Email : maison.sport.sante.allonnes@gmail.com.  
Tél : 02 43 21 23 84.