



jeunes  
normands &  
conquérants

# Santé Malherbe Caen

*OFFRE Sport-Santé*

association **sm caen**

## Contexte et enjeux

Dans un contexte marqué par la sédentarité, l'isolement, l'augmentation des pathologies chroniques, des facteurs de stress et TMS, l'Association du Stade Malherbe Caen, au travers de sa cellule Santé, souhaite développer son offre Sport Santé accessible, inclusive et durable.

Cette offre s'inscrit dans la dynamique de promotion de l'activité physique comme déterminant majeur de santé, en complément des parcours de soins et prévention.

# Notre démarche...

L'Association adopte une démarche Sport Santé globale, fondée sur les principes suivants :

- ✓ Accessibilité à tous publics, à partir de 13 ans (quelque soit le niveau de pratique et/ou l'état de santé)
- ✓ Sécurité des pratiquants (au cœur de chaque séance)
- ✓ Progressivité et individualisation des contenus
- ✓ Complémentarité avec les acteurs de santé (professionnels médicaux, paramédicaux, collectivités)
- ✓ Pérennité des pratiques et autonomie des pratiquants
- ✓ Mise à disposition d'un espace d'échange et de convivialité

L'objectif est de faire de l'activité physique un **outil de bien-être** durable.

# Etat d'esprit affiché...

L'offre Sport Santé repose sur un **état d'esprit bienveillant et non compétitif** :

- 🤝 Respect du rythme de chacun
- 😊 Climat rassurant et motivant
- 🧠 Valorisation du plaisir de se mettre en mouvement
- 🌿 Progression individuelle avant la performance
- 💬 Ecoute et accompagnement personnalisé

Nous défendons une vision du sport comme outil de santé, de lien social et de confiance en soi.

# Publics concernés

L'offre s'adresse prioritairement aux :

- Adolescents et adultes sédentaires ou en reprise d'activité ;
- séniors ;
- personnes présentant des facteurs de risques (surpoids, stress, TMS) ;
- publics éloignés de la pratique sportive ;
- salariés dans une démarche de prévention santé.



Aucun prérequis sportif n'est exigé.

# Contenus de l'offre Sport Santé

Nous proposons **3 types de pratiques principales** :



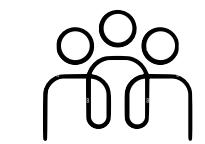
Ces trois activités sont accompagnées d'activités complémentaires :

- 1) Gym douce et mobilité articulaire ;
- 2) Renforcement musculaire adapté ;
- 3) Etirements, respiration, relaxation, détente ;
- 4) Ateliers posture et prévention TMS.

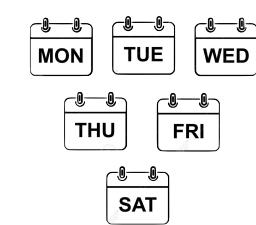
Organisation des séances :



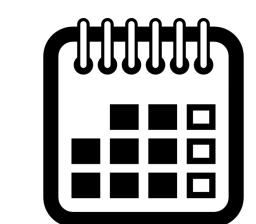
Durée : 45 à 60'



Groupes à effectifs réduits



Séances bihebdomadaires,  
17h30 à 19h : **mardi et jeudi**



Planning annuel

Cycles de 5 à 7 semaines  
1 semaine de repos (vacances scolaires et jours fériés)



Adaptations systématique aux capacités de chacun

# Objectifs de santé et de bien-être

- 1) Améliorer la condition physique générale ;**
- 2) Réduire les douleurs et les tensions corporelles ;**
- 3) Favoriser la régularité de l'activité physique ;**
- 4) Développer l'autonomie et la connaissance de son corps ;**
- 5) Renforcer le lien social et le bien-être mental.**

# Perspectives et développement

**A moyen terme, l'Association souhaite :**

- 1) Structurer un parcours Sport Santé ;**
- 2) Développer des partenariats avec les acteurs locaux ;**
- 3) Intégrer des actions de sensibilisation (nutrition, posture, hygiène de vie) ;**
- 4) Valoriser l'offre dans le cadre des dispositifs territoriaux de santé.**

# Offre : Informations pratiques...



## LIEU

Stade Claude MERCIER  
74 Bd André Detolle  
14000 Caen



## CONTACT

**Fabio MARTINS**

Référent Sport Santé

[fmartins@smcaen.fr](mailto:fmartins@smcaen.fr)

## Equipements

Tenue sportive individuelle  
Baskets de sport  
Gourde

## Mise à disposition :

*Matériel pédagogique*  
*Ballons*

# Dates à venir...

## Journées portes ouvertes

En salle ou en extérieur

**Mardi 3 février 2026**

**Jeudi 5 février 2026**

**Mardi 10 février 2026**

**Jeudi 12 février 2026**

Horaires : 17h30 à 19h

## RENTRÉE

**Mardi 3 mars 2026, 17h30**

4 semaines découvertes offertes :

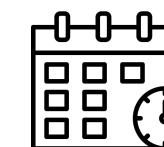
**Semaine 1 : 3 et 5 mars 2026**

**Semaine 2 : 10 et 12 mars 2026**

**Semaine 3 : 17 et 19 mars 2026**

**Semaine 4 : 24 et 26 mars 2026**

Adhésion Santé Malherbe Caen :



**3 mars 2026 jusqu'au 30 juin 2026**



**60€ cotisation, avec :**

*1 éducateur diplômé*

*1 programmation (calendrier avec dates de pratiques)*

*2 séances de 60' par semaine*

*1 maillot d'entraînement*

*1 place rencontres de l'équipe professionnelle masculine*



jeunes  
normands &  
conquérants

*Sainte*  
**Malherbe Caen**

association **sm caen**