



Santé *Malherbe Caen*

OFFRE Sport-Santé



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 coeur 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** :



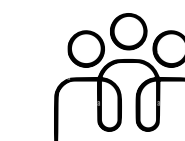
Ces trois activités sont accompagnées d'activités complémentaires :

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

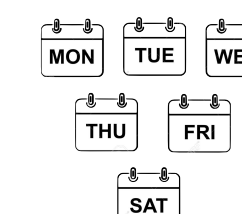
Organisation des séances :



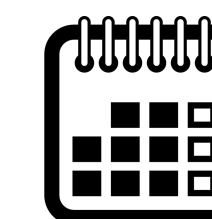
Durée : 45 à 60'



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

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 :

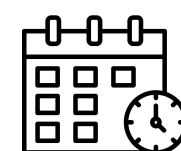
Semaine 1 : 3 et 5 mars 2026

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



Santé *Malherbe Caen*