

[Accueil](#)

[Découvrir et sortir](#)

[Equipements sports et loisirs](#)

La Maison sport santé Pages de même niveau

## La Maison sport santé

Point d'accueil et d'information de proximité, la Maison Sport Santé a vocation à offrir un accès à une activité physique et sportive au quotidien, à tous les moments de la vie.

Publié le 01/02/2023 – Mis à jour le 07/01/2025

Ouverte en septembre 2021 à Bègles, la première Maison Sport Santé de la Métropole **oriente les personnes éloignées de la pratique sportive, atteintes de pathologies physiques ou de fragilités psychologiques** et leur propose des activités adaptées à leurs besoins. À travers ce dispositif, la Ville de Bègles entend lutter contre la sédentarité et l'isolement social, en rendant accessible la pratique sportive, contribuant ainsi au bien-être physique et psychologique.

### Une pratique régulière adaptée

Elle permet aux usager·ères d'être informé·es des bienfaits de l'activité physique et d'être orientés vers des pratiques sportives adaptées. Les usager·ères sont **redirigé·es vers les associations et clubs de la commune** ou peuvent bénéficier d'activités gratuites proposées par la Maison Sport Santé. L'objectif à terme est d'encourager les personnes à pratiquer une activité physique tout au long de leur vie.

Les personnes qui bénéficient de cet accompagnement peuvent également **être adressées par leur médecin**. Il peut s'agir de personnes ayant des pathologies physiques (covid long, arthroses, diabète), des fragilités psychologiques ou qui souhaitent se remettre au sport.

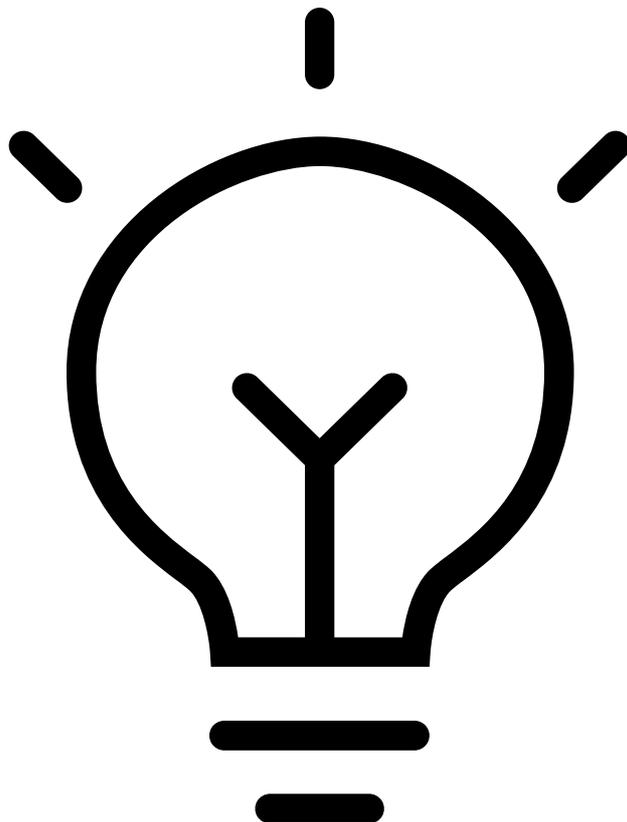
### Des activités gratuites

Des **activités hebdomadaires sont proposées gratuitement** à destination des personnes inscrites à la Maison Sport Santé : marche nordique, aquagym, aquaphobie, natation, gym douce ou encore vélo sont dispensées par les éducateur·trices sportif·ves de la Ville.

### Un suivi personnalisé

La Maison Sport Santé, installée dans le service des sports de la Ville, offre un accompagnement et un suivi régulier. Les éducateur·trices sportif·ves établissent un **bilan personnalisé** avec les usager·ères : des tests physiques et un entretien sont pratiqués gratuitement afin de construire un projet de remise en forme. Les personnes sont alors conseillées et guidées vers une pratique correspondant à leurs besoins : régulière, autonome ou encadrée. Un suivi est réalisé, avec des tests tous les 3 mois, dans le but d'évaluer les progrès et d'adapter la pratique sportive.

Après quelques mois de suivi, les personnes sont plus autonomes, reprennent confiance en elles et adoptent des comportements moins sédentaires.



## **Ils sont partenaires de la Maison Sport Santé**

Amicale Laïque, ASPOM Kim Tao, CAB, Club cœur et santé de Bègles (Fédération Française de cardiologie), Dojo, Gym Volontaire Langevin, Mon vélo ma santé, Pep's Gironde, RC Rugby XIII, Retraite Sportive de Bègles, Yoga Thai

## **Informations du site**

*Mairie de Bègles*

*Horaires : Lundi de 13h00 à 18h30 et du mardi au vendredi de 8h30 à 17h00*

*Adresse : 77, rue Calixte Camelle – 33130 Bègles*

*Tél. : 05 56 49 88 88*