

## PRÉSENTATION DE DISPOSITIF

### DES SPORTS DE A À Z

Plus de 200 activités de loisirs sont proposées par des associations en Moselle.

#### Pour qui ?

- Pour tous à partir de 3 ans, on parle alors d'activités d' « éveil ».
- Si l'activité s'adresse à des mineurs, l'accord parental est nécessaire pour son adhésion.
- Les seniors peuvent suivre des activités sportives adaptées à leur motricité. Consultez l'activité « seniors : loisirs » dans l' ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS du CRI-BIJ.

#### Quand ?

Ces activités suivent en général le calendrier scolaire. Les inscriptions ont lieu à partir du mois de septembre chaque année et se déroulent jusqu'à fin juin de l'année suivante. Certaines associations font une pause lors des petites vacances scolaires, renseignez vous auprès d'elles.

#### Modalités

En général les associations proposent aux futurs adhérents une séance d'essai. Vous pouvez en tester plusieurs avant de vous engager.  
Un certificat médical vous sera demandé pour la pratique de l'activité.  
Nul besoin de prendre une assurance complémentaire, votre assurance responsabilité civile et l'assurance souscrite par l'association suffisent, elles vous couvrent pendant votre activité.

#### Le coût ? Aides au financement

Une fois votre choix fait, il faudra adhérer à l'association pour l'année et régler les frais liés à l'activité et à la licence souscrite.  
La Ville de Metz propose le « Le Pass Metz Loisirs » pour les jeunes et le « Pass avant'âges » pour les seniors.  
Plus d'information  
<http://www.ccas-metz.fr/site/pml.php>  
[Pass Avant' âges](#)

Pour les autres communes, adressez-vous au CCAS de votre municipalité.

## Où pratiquer ?

### *Clubs sportifs*

Les clubs sont affiliés à une fédération nationale et à une ligue ou comité au niveau local. Ils sont en général sous un statut associatif et bénéficie par leur affiliation de l'agrément sportif, agrément représentant une forme de label délivré par le Ministère de la santé, de la jeunesse et des sports. De l'initiation, à la compétition ou en loisirs, les clubs proposent la pratique de leur discipline en fonction de vos attentes. Certains clubs sont multisports, ils proposent alors un large panel d'activités pour tous les publics et dans le but de promouvoir les activités physiques au sens large du terme.

### *Les structures socioculturelles*

Centres d'animations socioculturelles, MJC, associations de quartier, foyers ruraux... Ces associations dispensent dans leurs équipements des activités sportives. En général la pratique est en loisirs. Le coût est moindre et c'est une bonne solution de proximité.

### *Le sport scolaire et universitaire*

Le Comité Régional du Sport Universitaire (CRSU) pour les étudiants et le Service des Activités Physiques et Sportives de l'Université de Lorraine (SUAPS) proposent aux étudiants une multitude d'activités accessibles à tous. Pour les élèves du primaire, l'USEP Union Sportive des Ecoles Primaires leur donne la possibilité de découvrir un nouveau sport ou de le pratiquer en compétition voire en haut niveau.

**C.R.S.U. Lorraine** : [http://www.sport-u-lorraine.com/cmsms\\_new/index.php](http://www.sport-u-lorraine.com/cmsms_new/index.php)

**SUAPS** : [www.suaps.univ-lorraine.fr](http://www.suaps.univ-lorraine.fr)

**USEP Moselle** : [http://www.usep57.org/IMG/pdf/info\\_usep\\_moselle\\_1\\_1\\_-2.pdf](http://www.usep57.org/IMG/pdf/info_usep_moselle_1_1_-2.pdf)

### *Les prestataires de service*

Certains sports ne sont proposés que par des entreprises (accrobranche, quad, karting, paintball,...). Avant de vous engager, assurez-vous que l'activité soit encadrée par un professionnel. Attendez-vous à des tarifs plus élevés que dans un club ou une association, et lors de votre inscription lisez attentivement votre contrat d'adhésion.

### *Le handisport*

Pour connaître les clubs et associations sportives accueillant les personnes handicapées, vous pouvez contacter le Comité Départemental Handisport Moselle.

**HANDISPORT Comité Départemental Moselle**: <http://handisport-moselle.fr/>

## Sport et santé

La pratique d'activités physiques encadrées dans des structures sportives est reconnue comme globalement favorable au bien être physique, psychologique, et à l'intégration sociale, donc comme un facteur de santé. Cependant il est indispensable de s'assurer au préalable que l'on est en bonne santé avant de soumettre son organisme à des contraintes inhabituelles. Plus la pratique sportive est intensive, plus elle nécessite un suivi médical attentif.

Pour améliorer ses performances et récupérer plus rapidement entre les entraînements et les compétitions, le sportif peut être tenté d'avoir recours à des substances chimiques. Certains produits sont interdits et répertoriés par l'Agence Mondiale Antidopage. Pour aller plus loin sur ce sujet consultez la brochure de l'INPES (Institut National de Promotion et d'Education pour la Santé) : Se dopage ou pas ?

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1131.pdf>

Plus d'informations :

Agence Française de Lutte contre le Dopage

[www.afld.fr](http://www.afld.fr) Informations sur la réglementation, les sanctions, les autorisations d'usage à des fins thérapeutiques.

Agence Mondiale Antidopage

[www.wada-ama.org/fr](http://www.wada-ama.org/fr) Information sur le code mondial antidopage, la liste des substances et produits interdits, la recherche, les outils éducatifs.

## Où se renseigner ?

Le CRI-BIJ recense les activités sportives sur son site : [www.cribij.fr](http://www.cribij.fr), rubrique ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS, type d'activité « nom de l'activité », par exemple « basket ». Tous les sports sont listés dans le tableau ci-dessous.

Vous pouvez par ailleurs vous adresser à votre mairie, qui tient en général un listing des associations de la commune.

Certaines communes ou communautés de communes participent à l'opération Macadam Jeunesse mise en place par le Conseil Départemental de la Moselle. Ce dispositif encourage l'implication et la créativité des jeunes en leur permettant d'accéder à des pratiques sportives, artistiques et culturelles tout au long de l'année. Renseignez-vous auprès de votre mairie ou association de quartier.

Plus d'information

<http://www.cg57.fr/vivrelamoselle/Pages/Educationjeunesse/MoselleMacadamJeunesse.asp>  
X

### ACTIVITÉS SPORTIVES SUR L'ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS DU CRI-BIJ :

<b>A</b>	Course d'orientation	Gymnastique stretching
Accrobranche	Cricket	Gymnastique suédoise
Aérostation	Cyclisme	
Aikibudo	Cyclotourisme	<b>H</b>
Aikido		Haltérophilie
Athlétisme		Handball
Aviron	<b>E</b>	Hockey sur glace
	Equipement sportif	
<b>B</b>	Equitation-poney	<b>I</b>
Badminton	Escalade	Iaido
Ball trap	Escrime	Instances du sport
Base ball - softball	Eveil sportif	
Basket		<b>J</b>
Billard	<b>F</b>	Jodo
Boule lyonnaise	Football	Jorkyball
Boule provençale – pétanque	Football américain - flag	Ju jitsu
Bowling – jeu de quilles	Full contact	Judo
Boxe américaine	Futsal	
Boxe anglaise		<b>K</b>
Boxe française	<b>G</b>	Karaté
Boxe thaïlandaise – Muay Thai	Golf	Karting
	Gym chinoise	Kendo
<b>C</b>	Gymnastique aquatique	Kick boxing
Canicross	Gymnastique douce	Kin ball
Canoë kayak	Gymnastique loisirs	Krav maga
Chasse	Gymnastique parent enfant	Kung fu – thaï kung fu
Club omnisport	Gymnastique pilates	Kyudo
Comité sportif	Gymnastique sportive	
	Gymnastique step	<b>L</b>
		Lutte

**M**

Marche  
Marche nordique  
Motocyclisme  
Motonautisme  
Moving - bo  
Multisports  
Musculation

**N**

Natation  
Natation synchronisée  
Nunchaku

**P**

Paintball  
Parachutisme  
Paramoteur  
Paraplane, deltaplane  
Parkour  
Patinage  
Pêche  
Piscine  
Planche à voile  
Plongée sous marine

**Q**

Quad  
Quilles

**R**

Roller – hockey  
Roller derby  
Rugby

**S**

Self défense  
Skate board  
Ski  
Ski nautique  
Speed ball  
Spéléologie  
Sport automobile  
Squash

**T**

Taekwondo  
Tai bo – Tae bo  
Tai chi chuan  
Tai jitsu  
Taiso  
Tennis

Tennis de table

Tir

Tir à l'arc

Trampoline

Triathlon – biathlon

Tuning

**U**

Ulm

Ultimate – frisbee

**V**

Vélorail

Voile

Vol à moteur

Vol à voile

Volley ball

Vtt

**W**

Water polo

**Y**

Yoga

Sources :

<http://www.picardie.drjscs.gouv.fr/Suivi-medical.html>

<http://www.lorraine.drjscs.gouv.fr/-Sport-et-sante-.html>

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1131.pdf>

[www.cribij.fr](http://www.cribij.fr)