

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.

Le « Pass Metz Loisirs » permet aux enfants messins âgés de 4 à 14 ans, sous condition de ressources, de bénéficier d'une aide financière pour la pratique d'activités sportives, culturelles, loisirs ou socio-éducative, dispensées par les associations et structures locales conventionnées.

Le « Pass avant'âges » proposé aux seniors de 65 ans et plus, combine une carte permettant de profiter de tarifs préférentiels dans le domaine des loisirs, du sport, de la culture et une aide financière sous forme d'un coupon de 25€, portée à 50€ pour les personnes non-imposables,, pour leurs activités de loisirs dispensées par les associations et structures locales conventionnées.

Plus d'informations : http://metz.fr/pages/seniors/pass_avant_ages.php

Pour les autres communes, adressez-vous au CCAS de votre municipalité ou contacter le service municipal des sports de votre commune.

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

SUAPS : www.suaps.univ-lorraine.fr

USEP Moselle : <http://www.usep57.org/>

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:

<https://extranet.handisport.org/affiliations/departement/58>

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 doper ou pas ?

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

Plus d'informations :

Agence Française de Lutte contre le Dopage

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 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, rubrique ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS. 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.

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

A Accrobranche Aérostation Aikibudo Aikido Athlétisme Aviron B Badminton Ball trap Base ball - softball Basket Billard Boule lyonnaise Boule provençale – pétanque Bowling – jeu de quilles Boxe américaine Boxe anglaise	Boxe française Boxe thaïlandaise – Muay Thai C Canicross Canoë kayak Chasse Club omnisport Comité sportif Course d'orientation Cricket Cyclisme Cyclotourisme E Equipement sportif Equitation-poney Escalade	Escrime Eveil sportif F Football Football américain - flag Full contact Futsal G Golf Gym chinoise Gymnastique aquatique Gymnastique douce Gymnastique loisirs Gymnastique parent enfant Gymnastique pilates Gymnastique sportive Gymnastique step
---	--	--

<p>stretching Gymnastique suédoise</p> <p>H Haltérophilie Handball Hockey sur glace</p> <p>I Iaido Instances du sport</p> <p>J Jodo Jorkyball Ju jitsu Judo</p> <p>K Karaté Karting Kendo Kick boxing Kin ball Krav maga Kung fu – thaï kung fu Kyudo</p> <p>L Lutte</p> <p>M Marche Marche nordique Motocyclisme Motonautisme Moving - bo</p>	<p>Gymnastique</p> <p>Multisports Muscultation</p> <p>N Natation Natation synchronisée Nunchaku</p> <p>P Paintball Parachutisme Paramoteur Paraplane, deltaplane Parkour Patinage Pêche Piscine Planche à voile Plongée sous marine</p> <p>Q Quad Quilles</p> <p>R Roller – hockey Roller derby Rugby</p> <p>S Self défense Skate board Ski</p>	<p>Ski nautique Speed ball Spéléologie Sport automobile Squash</p> <p>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</p> <p>U Ulm Ultimate – frisbee</p> <p>V Vélorail Voile Vol à moteur Vol à voile Volley ball Vtt</p> <p>W Water polo</p> <p>Y Yoga</p>
--	--	---

Sources :

<http://grand-est.drdjcs.gouv.fr/>

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

www.cribij.fr