



LE LIVRET SPORT-SANTÉ DU VAL D'OISE

- 2025 / 2026 -

BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ

**A DESTINATION
DU GRAND PUBLIC**

SOMMAIRE



03 Introduction

04 Le sport-santé, de quoi parle-t-on ?

Pourquoi pratiquer une activité physique ?

05 Des indicateurs alarmants

06 Des bienfaits sur la santé

Comment pratiquer ?

07 Les recommandations de pratique

08 Les activités recommandées selon votre profil

09 Conseils pratiques pour bien commencer

10 Les 10 règles d'or pour pratiquer en sécurité

Les dispositifs d'accompagnement

11 Les Maisons Sport-Santé

13 Les Centres ressources Prescri'Forme

14 Le sport sur ordonnance

Où pratiquer dans le Val d'Oise ?

15 Les clubs et structures référencées sur Prescri'Forme

23 Les clubs label santé non référencés sur Prescri'Forme

27 La Caravane Sport-Santé du Vexin

29 Témoignages

30 Les contacts

INTRODUCTION



Pourquoi ce livret ?

Ce livret sport-santé du Val d'Oise est un outil conçu pour vous accompagner vers une meilleure santé grâce à la pratique d'une activité physique.

Dans un contexte où les bienfaits du mouvement sur la santé ne sont plus à prouver, ce livret a pour objectif de vous informer, vous orienter et vous encourager à intégrer l'activité physique dans votre quotidien, quelle que soit votre condition physique ou votre âge.

Que vous soyez en pleine forme, porteur d'une affection de longue durée, atteint d'une maladie chronique ou tout simplement à la recherche d'un mieux-être, ce livret a été conçu pour vous aider à trouver des solutions adaptées.

Il est le fruit d'un travail collectif entre le service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports du Val d'Oise (SDJES 95), la délégation territoriale de l'Agence régionale de santé du Val d'Oise (ARS 95) et le comité départemental olympique et sportif (CDOS 95). Il s'inscrit dans la dynamique départementale menée par les acteurs et s'intègre dans le projet territorial sport-santé du Val d'Oise (PTSS 95) déployé depuis septembre 2024, qui vise à promouvoir et développer le sport-santé sur le territoire.

Nous espérons que ce livret vous inspirera à faire du mouvement un allié de votre bien-être.

LE SPORT-SANTÉ, DE QUOI PARLE-T-ON ?



Quand le sport sert la main à la santé...

Le sport-santé désigne la pratique d'activités physiques ou sportives (APS) qui contribue à la santé et au bien-être d'une personne en agissant sur le plan physique, psychologique et social. Il s'adresse à tout public (enfants, adultes, seniors...) de tout âge.

Les objectifs

- ➔ Maintenir la santé d'un sujet "sain", prévenir l'apparition de maladies chroniques et la perte d'autonomie - **prévention primaire**
- ➔ Contribuer à mieux vivre avec la maladie chez les personnes atteintes de pathologies chroniques non transmissibles - **prévention secondaire**
- ➔ Prévenir l'aggravation et/ou la récurrence des maladies chroniques - **prévention tertiaire**

En résumé, le sport-santé c'est...

...mettre en place des **conditions de pratiques** qui ont été **adaptées aux besoins** d'une personne en lien avec son **état de santé**.

...une pratique **RÉGULIÈRE - ADAPTÉE - SÉCURISÉE - PROGRESSIVE**



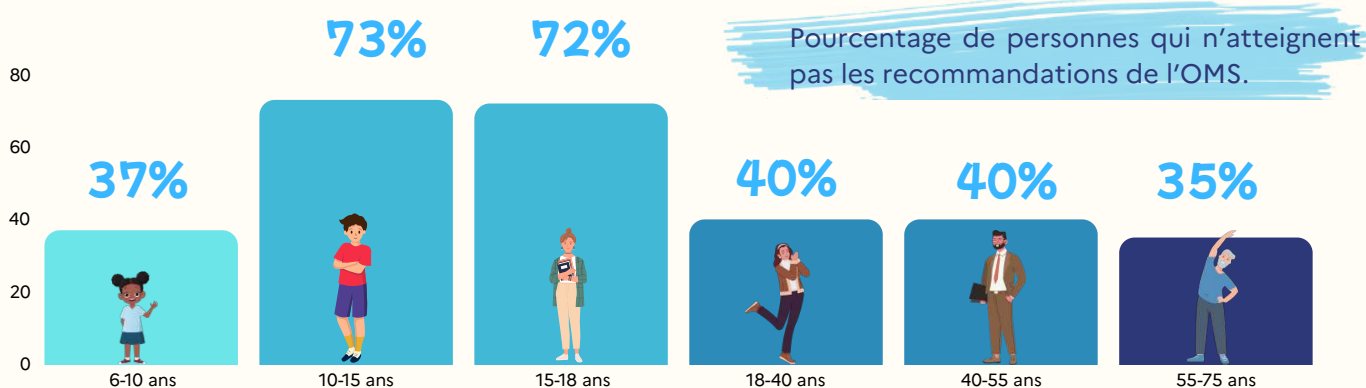
La pratique d'une APS est un enjeu de santé public retranscrit dans la Stratégie nationale Sport-Santé 2019-2024 pilotée par le Ministère des sports, de la jeunesse et de la vie associative et par le Ministère des solidarités et de la santé, et qui porte l'ambition de (re)mettre les français en mouvement sur tous les territoires. Cette ambition a été renforcée par le président de la République qui a désignée la promotion du sport comme Grande Cause Nationale en 2024.

POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



Des indicateurs alarmants

Il n'est plus à démontrer que l'APS est bénéfique à la santé. Depuis 2011, la Haute Autorité de Santé reconnaît officiellement l'APS comme moyen thérapeutique non médicamenteux. Pour autant, la sédentarité et l'inactivité physique progressent dans la société.



5 millions

C'est le nombre de décès dans le monde par cause de sédentarité (4ème cause de décès).

+25%

Les personnes ayant une pratique insuffisante ont un risque de décès majoré de 25%.

95%

De la population française adulte est exposée à un risque sanitaire par manque d'APS.

86% Des franciliens ont un niveau d'APS en dessous des recommandations de l'OMS.

"La sédentarité tue plus que le tabac."

Être sédentaire entraîne un risque :

x2,5 plus élevé de développer une maladie cardiovasculaire.

x2 plus élevé de développer un diabète de type 2.

+21% de développer un cancer du côlon, de
à 32% l'endomètre, et du poumon.



Inactivité physique : niveau insuffisant de pratique d'APS à une intensité modérée ou intense par rapport aux seuils de recommandations.

Sédentarité : tout mouvement caractérisé par une très faible dépense d'énergie (être assis, allongé, debout sans bouger...)

POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



Des bienfaits sur la santé

Sur la **santé mentale**

- Réduit le stress, l'anxiété et la dépression.
- Favorise les pensées et émotions positives.
- Augmente les hormones de plaisir.

Sur le **cœur**

- Diminue la pression artérielle.
- Réduit le risque d'infarctus.
- Traitement de l'hypertension artérielle.

Sur le **métabolisme**

- Diminue le taux de mauvais cholestérol.
- Préviend de l'apparition du diabète.
- Lutte contre le surpoids et l'obésité.
- Préviend du vieillissement de l'organisme.

Sur les **dépendances**

- Réduit l'envie et les effets secondaires.
- Aide à l'arrêt des substances (tabac, alcool, drogues...)

Sur le **cerveau**

- Protège des maladies neuro-dégénératives.
- Réduit le risque d'AVC.

Sur les **poumons**

- Diminue l'essoufflement.
- Améliore la tolérance à l'effort.
- Meilleur contrôle de l'asthme.

Sur le **squelette**

- Renforce les os du squelette.
- Réduit les douleurs liées à l'arthrose.
- Améliore la mobilité articulaire.

Sur les **cancers**

- Lutte contre les cancers du colon, du sein, de la prostate.
- Réduit les effets indésirables des chimiothérapies.

COMMENT PRATIQUER ?



Les recommandations de pratique*

Pour les enfants
et adolescents

5 - 17 ans

**60
minutes**

d'activité physique par
jour, d'intensité modérée
à soutenue.

Pour les adultes

18 - 64 ans

**30
minutes**

d'activité physique par
jour , au minimum 5 fois
par semaine, d'intensité
modérée à soutenue.

Pour les seniors

65 ans et plus

**30
minutes**

d'activité physique par
jour , au minimum 5 fois
par semaine, à intensité
modérée ou soutenue.

Pour lutter contre la sédentarité

Il est recommandé de se lever et marcher au moins **5 minutes** toutes les **2 heures**.

*selon les travaux d'expertise menés par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), Santé publique France et l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).

COMMENT PRATIQUER ?



Les activités recommandées selon votre profil*

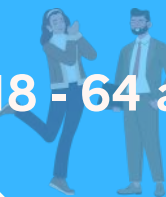
5 - 17 ans



Cadres de pratique : le jeu, le plaisir, les sports, les déplacements, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

Exemples : la marche, la course, le vélo, les sauts, les lancers, la nage, les jeux de ballons, la danse, la gymnastique, les jeux collectifs...

18 - 64 ans



Cadres de pratique : les loisirs, les déplacements les activités professionnelles, les tâches ménagères, les sports ou l'exerce planifié dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

Exemples : la marche, le vélo, la natation, le jardinage, les escaliers, le rameur, la marche nordique, le yoga, les étirements...

+ 65 ans



Cadres de pratique : les loisirs, les déplacements les activités professionnelles, les tâches ménagères, les sports ou l'exerce planifié dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

Exemples : la marche, le vélo, la gymnastique aquatique, la gym douce, le jardinage, les étirements, le yoga, la marche nordique, la danse...



Les personnes avec des maladies chroniques ou à mobilité réduite doivent privilégier **des activités adaptées**, sur avis médical (Cf.sport sur ordonnance p.14).

*selon les travaux menés par l'ANSES et l'OMS.

COMMENT PRATIQUER ?



Conseils pratiques pour bien commencer

→ Définir un objectif

Avoir une raison précise aide à rester motivé : perte de poids, gain de muscle, maintenir une bonne santé...

→ Y aller progressivement

Commencer par des séances courtes et augmenter l'intensité et la durée progressivement.

→ S'échauffer et s'étirer

Un bon échauffement prépare le corps et réduit le risque de blessure, tandis que les étirements après l'effort aident à la récupération.

→ Écouter son corps

Se reposer et adapter la pratique en cas de douleur ou de fatigue.

→ S'hydrater, bien manger et bien dormir

Le sommeil, l'eau et une alimentation équilibrée sont essentiels pour l'énergie et la récupération.

→ Trouver un partenaire

S'entraîner à plusieurs peut être plus motivant et rendre l'activité agréable.

→ Prendre du plaisir

La pratique d'une activité physique ou sportive ne doit pas être une contrainte, mais un moment de bien-être.

COMMENT PRATIQUER ?



Les 10 règles d'or pour pratiquer en sécurité*

- 01 Je prévois un échauffement et une récupération de 10 minutes.
- 02 Je m'accorde un temps de repos suffisant après ou entre chaque effort.
- 03 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice.
- 04 Je ne fais pas d'effort intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal.
- 05 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive, si j'ai plus de 45 ans pour les femmes et plus de 35 ans pour les hommes.
- 06 J'évite les activités intenses par des températures extérieures au-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C.
- 07 Je ne fume pas, jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent mon activité sportive.
- 08 Je ne consomme pas de substance dopante et j'évite l'automédication.
- 09 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 10 Je signale à mon médecin tout essoufflement anormal, douleur dans la poitrine ou palpitation cardiaque survenant à l'effort.

*à respecter quel que soit votre âge et votre condition physique.

**d'après les recommandations du Club des cardiologues du sport.

LES DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT



Les Maisons Sport-Santé



Qu'est-ce que c'est ?

Les Maisons Sport-Santé (MSS) ont pour but d'accompagner et de conseiller les personnes souhaitant pratiquer une activité physique ou sportive à des fins de santé et de bien-être, quel que soit leur âge et leur condition physique.

Depuis 2024, les MSS doivent répondre à un cahier des charges pour recevoir une habilitation, gage de qualité, par le Ministère des sports, de la jeunesse et de la vie associative et par le Ministère des solidarités et de la santé. En 2022, elles ont été inscrites code de santé publique grâce à la loi de démocratisation du sport en France.

Elles ont été créées pour apporter une réponse à la lutte contre la sédentarité et représentent des outils d'égalité des chances et d'accès au droit de la santé par le sport.

A qui s'adressent-elles ?

- Les personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport ou qui souhaitent se remettre à l'activité physique.
- Les personnes souffrant d'affections de longue durée (ALD) ou de maladies chroniques à des fins de santé et de bien-être.
- Les personnes souffrant d'ALD ou de maladies chroniques à des fins thérapeutiques, nécessitant une activité physique adaptée prescrite par un médecin et encadrée par des professionnels formés.

ACCUEILLIR

ACCOMPAGNER

INFORMER

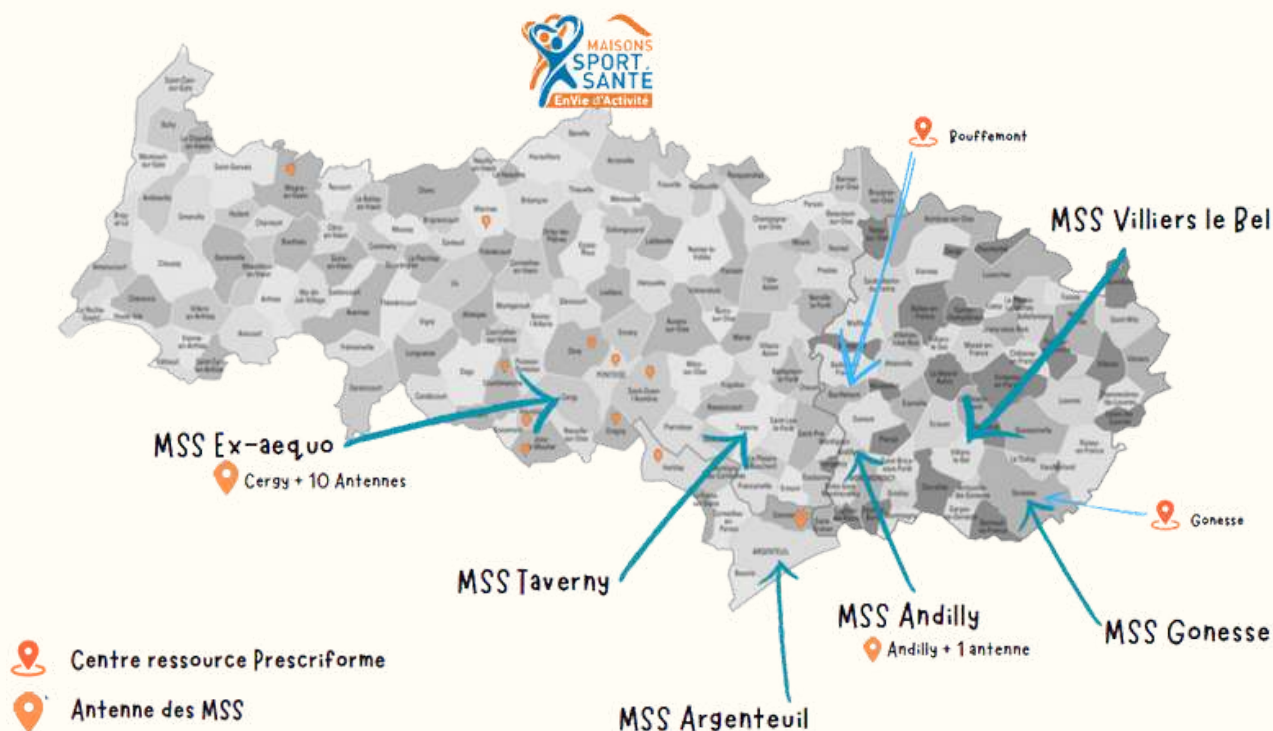
ORIENTER

LES DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT



Contacter les MSS du 95

MSS	COURRIEL	TELEPHONE
MSS ARGENTEUIL	maison.sport.sante@ville-argenteuil.fr	01 34 23 42 80
MSS EX-AEQUO (CERGY)	exaequo.maisonsportsante@gmail.com	06 10 44 08 34
MSS GONESSE	mssgonesse@mairie-gonesse.fr	01 34 45 10 68
MSS LES ORCHIDÉES (ANDILLY)	andilly@orpea.net	01 34 16 85 39
MSS TAVERNY	sportsantetaverny@ville-taverny.fr	01 34 18 72 18
MSS VILLIERS-LE-BEL	maisonsportsante@ville-villiers-le-bel.fr	01 34 29 29 40



LES DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT



Les Centres références ressources Prescri'Forme



Qu'est-ce que c'est ?

Les CRR Prescri'Forme (futurs "MSS Prescri'Forme") sont des structures médicalisées ayant pour missions :

- De prescrire de l'activité physique pour les patients complexes.
- De réaliser des bilans motivationnels et de la condition physique.
- De former les professionnels de santé et de l'activité physique.
- De mettre en réseau les acteurs locaux de la santé et du sport et les patients.

Contacter les CRR Prescri'Forme du 95

CENTRES RESSOURCES PF	COURRIEL	TELEPHONE
CENTRE HOSPITALIER GONESSE	mpr@ch-gonesse.fr	01 34 23 42 80
CENTRE MÉDICAL ET PÉDAGOGIQUE JACQUES ARNAUD - BOUFFEMONT	crrprescriforme95.cmpja@fsef.net	01 34 53 20 75



Prescri'Forme : l'activité physique sur prescription en Ile-de-France

Prescri'Forme est un réseau d'acteurs structuré pour faciliter la prescription de l'activité physique et garantir la qualité d'un parcours d'activité physique adaptée : sécurité - qualité - formation.

C'est une mise en réseau de différents acteurs : médecins, éducateurs et clubs sportifs, MSS, CRR Prescri'Forme, patients.

LES DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT



Le sport sur ordonnance

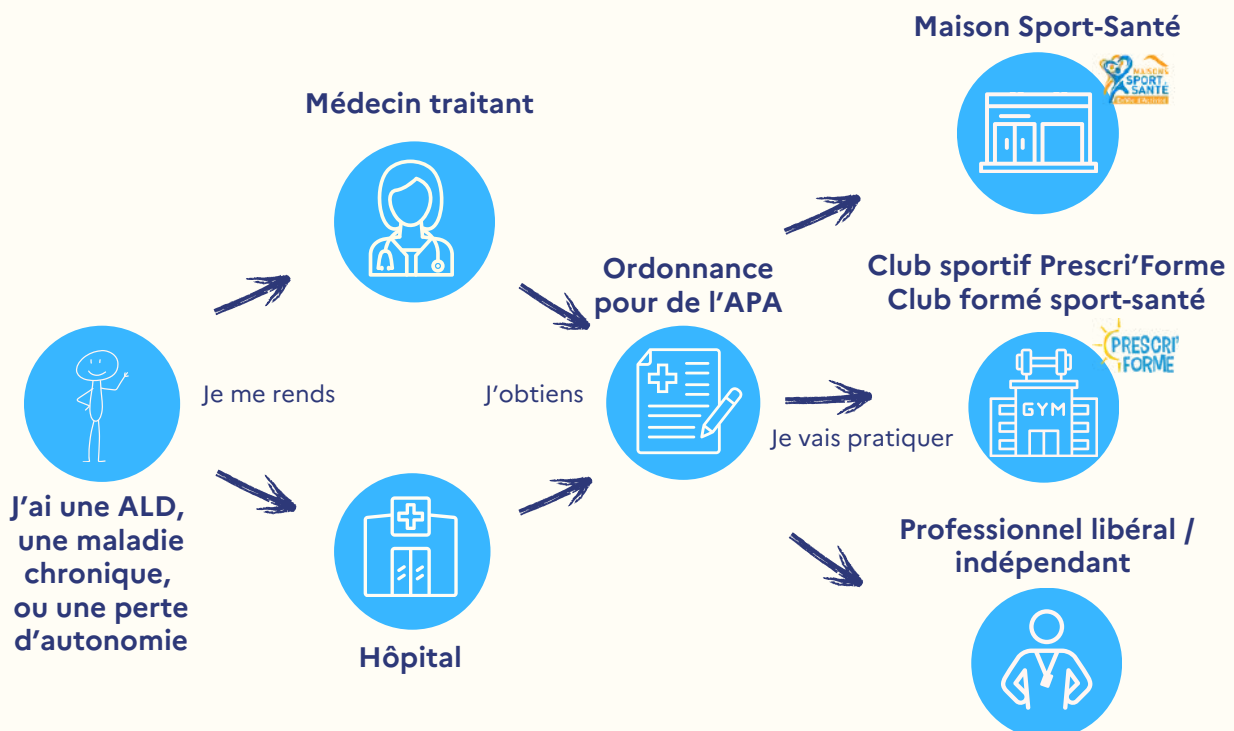
Qu'est-ce que c'est ?

Introduit le 26 janvier 2016 par la loi de modernisation du système de santé, le sport sur ordonnance permet à un médecin traitant ou spécialiste de prescrire une activité physique adaptée (APA) à un patient à des fins thérapeutiques.

Il s'adresse aux personnes souffrant d'affections de longue durée (ALD) comme le diabète, les cancers, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, etc.

Les séances d'APA prescrites sont ensuite encadrées par des professionnels de santé ou titulaires d'un diplôme dans le domaine de l'activité physique adaptée. Chaque séance est adaptée aux pathologies et capacités fonctionnelles du patient.

Comment ça marche ?

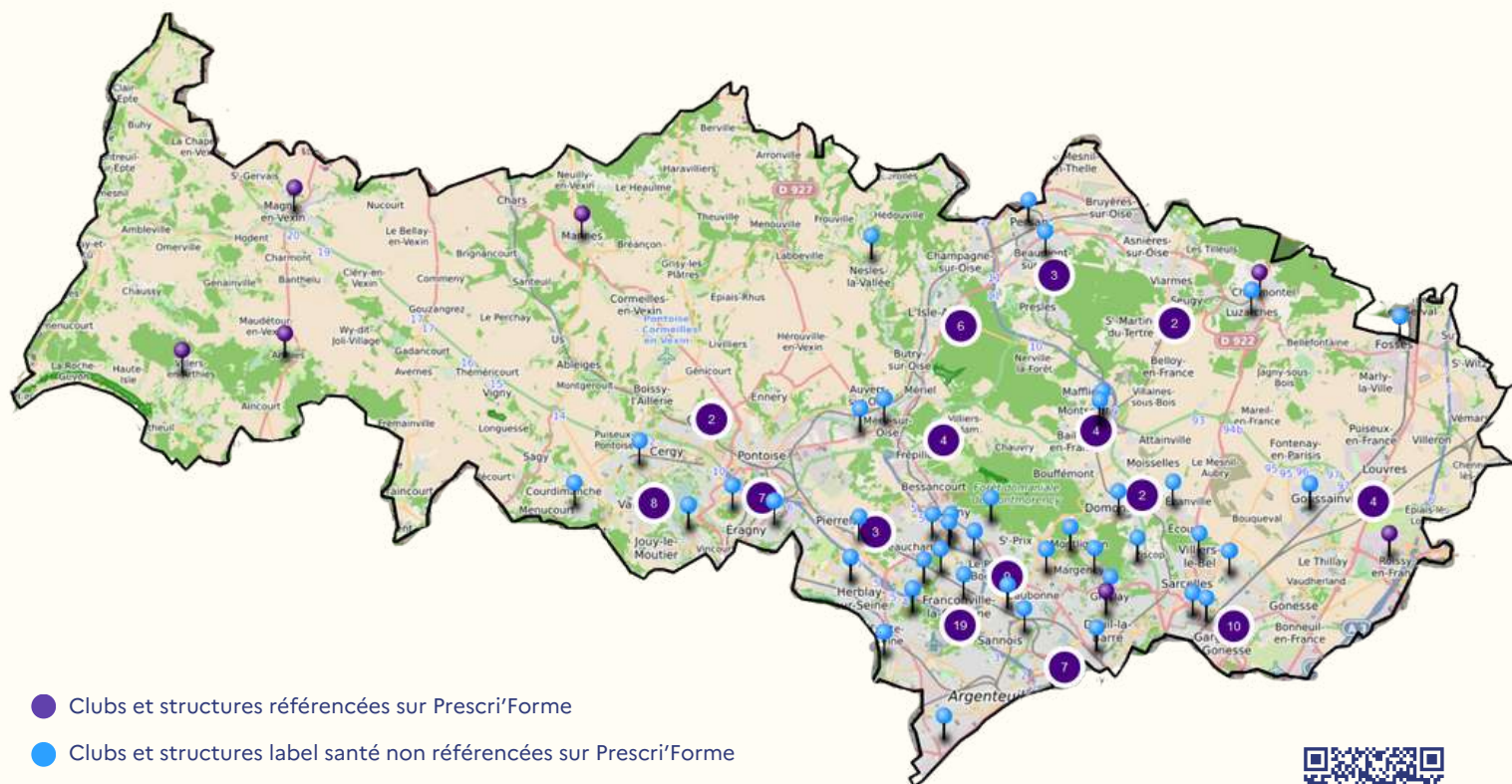


Retrouvez la liste des mutuelles remboursant l'activité physique adaptée :
<https://azursportsante.fr/wp-content/uploads/2024/12/Listing-mutuelles-sport-sante-dec-2024.pdf>

OÙ PRATIQUER DANS LE VAL D'OISE ?



Liste des structures sportives formées au sport-santé*



- Clubs et structures référencées sur Prescri'Forme
- Clubs et structures label santé non référencées sur Prescri'Forme



Lien vers la cartographie

Les clubs et structures référencées sur Prescri'Forme

SECTEUR	VILLE	STRUCTURES ET DISCIPLINES	CONTACTS
CA CERGY-PONTOISE	CERGY	Cergy Boxe Française Boxe	cergyboxefrancaise@gmail.com 07 86 44 27 00
	CERGY	Comité Départemental de Tennis Tennis	comite.valdoise@fft.fr 01 34 33 95 00

OÙ PRATIQUER DANS LE VAL D'OISE ?



SECTEUR	VILLE	STRUCTURES ET DISCIPLINES	CONTACTS
CA CERGY-PONTOISE	CERGY	Association Viet Vo Dao Cergy Viet Vo Dao	t.ba@live.fr 06 50 52 88 66
	CERGY	Cergy Pontoise Aqu'Artistique Natation synchronisée	contactcp2a@gmail.com
	COURDIMANCHE	Club Sport Santé Senior Multisports	sportseniorcourdimanche@gmail.com
	COURDIMANCHE	TC Courdimanche Tennis	tc.courdimanche@gmail.com 06 12 41 90 12
	ERAGNY	Ecole Du Dragon Thieu Lam Tu Kungfu	ecoledudragon@gmail.com 06 29 11 56 56
	MENUCOURT	TC Menucourt Tennis	communication@tcmencourt.fr 01 34 66 71 00
	OSNY	Aso Gym Tonik Gymnastique	asogym.suzanne@gmail.com 06 84 45 24 88
	OSNY	Sensation Multisports	association.sensation@gmail.com
	PONTOISE	EACPA Athlétisme	t.ledreck@eacpa.fr 09 83 95 74 13
	PONTOISE	Méthode Cecile Patin Multisports	cecile.patin@laposte.net 01 34 22 13 91
	PONTOISE	Remicophys Multisports	remicophys@gmail.com 06 28 35 43 89
	PONTOISE	AS Pontoise Cergy Tennis de Table Tennis de table	isabelle.aspctt@gmail.com 06 82 56 70 06
	SAINT-OUEN L'AUMONE	AS Squash 95 Squash	asso.squash95@free.fr 06 40 24 68 68
	VAUREAL	TC Vaureal Tennis	tcvaureal@gmail.com 01 34 32 70 60

OÙ PRATIQUER DANS LE VAL D'OISE ?



Liste des associations sportives formées au sport-santé

SECTEUR	VILLE	STRUCTURES ET DISCIPLINES	CONTACTS
CA CERGY-PONTOISE	VAUREAL	Tennis de table de Jouy-Vauréal Tennis de table	pascal.soudet@orange.fr 06 73 75 64 15
CA PLAINE VALLEE	ATTAINVILLE	Cergy Pontoise Aqu'Artistique Natation synchronisée	contactcp2a@gmail.com
	DEUIL-LA-BARRE	Amicale Sportive Attainvilloise Multisports	asa.attainville@gmail.com 06 77 65 51 78
	DOMONT	GV Domontoise Gymnastique	gymvolontaire-095007@epgv.fr 06 70 89 23 65
	ENGHIEN-LES-BAINS	Comité Départemental de Sport Adapté - Multisports	contact@sportadapte95.org 06 85 85 35 76
	ENGHIEN-LES-BAINS	Société Nautique Enghien - SNE Aviron	marc.regard@snenghien.com 01 34 17 31 53
	SAINT-BRICE-SOUS-FORET	Vaillante Omnisport de Saint-Brice Multisports	vosb95350@gmail.com 06 21 84 41 15
	SAINT-GRATIEN	GV Saint-Gratien Gymnastique	gv.stgratien@gmail.com 09 52 48 56 26
	SAINT-GRATIEN	Athletic Club de Sannois Saint-Gratien Athlétisme	acs.gs.contact@gmail.com 06 63 98 16 48
CA ROISSY PAYS DE FRANCE	ARNOUVILLE	Argovi Athlétisme Athlétisme	argoviathle@gmail.com 06 49 80 65 40
	GARGES-LES-GONESSE	Garges Athlétique Club Athlétisme	contact@gargesathletiqueclub.com 07 56 90 40 50

OÙ PRATIQUER DANS LE VAL D'OISE ?



SECTEUR	VILLE	STRUCTURES ET DISCIPLINES	CONTACTS
CA ROISSY PAYS DE FRANCE	GARGES-LES-GONESSE	S.A.G.A Gymnastique	saga.garges@gmail.com
	GARGES-LES-GONESSE	CSG Garges Patinage artistique	csg.garges@free.fr 06 08 18 62 56
	GONESSE	TC Gonesse Tennis	tennisclubgonesse@gmail.com 01 34 53 87 81
	GOUSSAINVILLE	Etoile de Goussainville Gymnastique	etoile.gouss@free.fr 01 39 88 02 57
	GOUSSAINVILLE	TCMG Tennis	tcmgoussainville@fft.fr 01 39 88 80 25
	LOUVRES	CMOL Athlétisme	36mds2022@gmail.com 06 03 57 18 30
	LOUVRES	CMOL Tennis Tennis	tennis@cmol.fr 06 95 07 47 51
	ROISSY-EN-FRANCE	TC Roissy en France Tennis	tcroissy95@gmail.com 01 34 29 95 95
	SARCELLES	AASS Gym Sarcelles Gymnastique	richard.graux@sfr.fr 06 16 45 94 27
	SARCELLES	SMGVS La Joie de Vivre Multisports	contact@smgvs.fr 06 47 24 73 44
	VILLIERS-LE-BEL	Judo Club de Villiers le Bel Judo	jcvb95400@gmail.com 01 34 19 71 94
	VILLIERS-LE-BEL	Club subaquatique de Villiers le Bel Plongée	CSVB95400@gmail.com 07 61 59 22 52
CA VAL PARISIS	BEAUCHAMPS	Beauchamps Loisirs et Culture Multisports	assos.blc95250@gmail.com 01 39 60 49 61

OÙ PRATIQUER DANS LE VAL D'OISE ?



Liste des associations sportives formées au sport-santé

SECTEUR	VILLE	STRUCTURES ET DISCIPLINES	CONTACTS
CA VAL PARISIS	CORMEILLES-EN-PARISIS	ACSC Basket Basket	sabdeb.acscbasket@gmail.com 06 63 41 72 14
	EAUBONNE	Club Vetical Ermontois Escalade	cve.escalade@gmail.com
	EAUBONNE	CSME Karaté Karaté	csmekarate@gmail.com 06 85 13 09 97
	EAUBONNE	Comité Départemental Rando 95 Randonnée	val-doise@ffrandonnee.fr 06 74 63 68 59
	EAUBONNE	CSME Tennis Tennis	csmeaubonne@fft.fr 01 34 16 15 78
	ERMONT	Comité Départemental d'Aviron Aviron	cd95@ffaviron.fr 06 31 62 25 17
	ERMONT	Ermont Badminton club Badminton	badermont95@gmail.com 06 72 10 41 91
	ERMONT	Club Gymnique d'Ermont Gymnastique	contact@ermontgym.com 06 19 51 86 46
	ERMONT	GV d'Ermont Gymnastique	secretariat@gvermont.fr 06 07 51 53 02
	ERMONT	ACT Ermont Tennis	accueil@act-ermont.fr 01 34 15 25 00
	FRANCONVILLE	ALBO Fitness Club Gymnastique	albonaisegymnastiquefranconville@outlook.com 01 34 13 32 97

OÙ PRATIQUER DANS LE VAL D'OISE ?



SECTEUR	VILLE	STRUCTURES ET DISCIPLINES	CONTACTS
CA VAL PARISIS	FRANCONVILLE	Amicale de Franconville Gymnastique	gvfranconville@gmail.com
	FRANCONVILLE	Budo club 95 Karaté	fabien.ducorps@gmail.com 06 28 30 31 74
	FRANCONVILLE	AFHMA Musculatation-Fitness	teamafhma95@gmail.com 06 60 52 56 53
	FREPILLON	GV de Frepillon Gymnastique	gvfrepillon@gmail.com 06 64 09 51 40
	FREPILLON	TC Bessancourt - Frépillon Tennis	contact@sportadapte95.org 06 85 85 35 76
	HERBLAY-SUR-SEINE	ASH Herblay Escrime	palisson.eric@orange.fr 01 34 90 07 36
	HERBLAY-SUR-SEINE	ASH Gym Volontaire Gymnastique	ashgv.gymvolontaire@yahoo.com 06 72 55 70 60
	HERBLAY-SUR-SEINE	ASH Cardio Muscu Musculatation - Fitness	ash.cardmusc@gmail.com 06 67 71 01 55
	HERBLAY-SUR-SEINE	Les Grands Bains du Parisis Natation	01 30 40 27 80
	HERBLAY-SUR-SEINE	AST Herblay Tennis	asthclub@gmail.com 01 39 78 68 80
	LE PLESSIS-BOUCHARD	TC Plessis-Bouchard Tennis	tennisclubplessis@gmail.com 06 80 20 98 74
	PIERRELAYE	CSP Gym 95 Gymnastique	cspgym95480@laposte.net 06 86 00 68 65
	PIERRELAYE	Plongée Loisirs Pour tous Plongée	plongeeloisirstaverny@gmail.com 01 34 50 34 70
	SAINT-LEU-LA-FORET	Olympique Cycliste Val d'Oise Cyclisme	herve.francois@bbox.fr 06 67 73 92 05

OÙ PRATIQUER DANS LE VAL D'OISE ?



Liste des associations sportives formées au sport-santé

SECTEUR	VILLE	STRUCTURES ET DISCIPLINES	CONTACTS
CA VAL PARISIS	SAINT-LEU-LA-FORET	Etoile Saint-Leu Natation Natation	info@etoile-saint-leu-natation.fr 01 34 18 01 07
	SAINT-LEU-LA-FORET	Armonia Pilates	contact@armonia95.fr 06 16 44 70 19
	SAINT-LEU-LA-FORET	Plein Air et Bien Etre Stretching	pleinairbienetre@orange.fr 06 80 72 82 55
	SANNOIS	Ring loisir 95 Boxe	ring.loisir95@gmail.com 06 11 41 04 10
	SANNOIS	Viva'Gym Sannois Gymnastique	secretariat@gvsannois.com 06 75 90 59 33
	SANNOIS	Sannois Rando Pas a PAS Randonnée	louis.grand@wanadoo.fr 06 07 91 90 96
	SANNOIS	OS Sannois Tennis	osstennis@wanadoo.fr 01 34 10 98 42
CC CARNELLE PAYS DE FRANCE	BAILLET-EN-FRANCE	Atout Sport GV Gymnastique	atoutsportgv@gmail.com 01 34 73 93 19
	CHAUMONTEL	GV Chaumontel Gymnastique	gymvolontairechaumontel@yahoo.com 06 20 56 03 87
	MAFFLIERS	USMBM Multisports	usmbmbureau@gmail.com 06 61 59 01 80
	MONTSOULT	GV Montsoul Gymnastique	jean.macchietti@wanadoo.fr 06 08 42 45 38

OÙ PRATIQUER DANS LE VAL D'OISE ?



SECTEUR	VILLE	STRUCTURES ET DISCIPLINES	CONTACTS
CC CARNELLE PAYS DE FRANCE	MONTSOULT	USMBM Karaté Karaté	karate.montsoul@gmail.com 06 61 59 01 80
	MONTSOULT	USMBM Multisports	usmbmbureau@gmail.com 06 61 59 01 80
	SAINT-MARTIN- DU-TERTRE	GV Saint Martin du Tertre Gymnastique	floprevot@free.fr 06 72 03 99 69
	VIARMES	GV Viarmes Asnières sur Oise Gymnastique	ollivier.michels@orange.fr 06 87 04 66 72
CC DU HAUT VAL D'OISE	BEAUMONT-SUR- OISE	Beaumont Aviron Aviron	beaumont.aviron2@gmail.com 06 16 81 21 38
CC SAUSSERON IMPRESSION NISTES	BUTRY-SUR-OISE	Valdoise Aviron Aviron	mo.forestier@voaviron.fr 06 22 94 26 94
CC DE LA VALLEE DE L'OISE ET DES TROIS FORETS	L'ISLE-ADAM	Cercle d'Escrime Adamois Escrime	ceadamois@free.fr 06 77 22 84 05
	L'ISLE-ADAM	IAAC Athlétisme	iaac.lemaitre@gmail.com 06 51 71 64 89
	L'ISLE-ADAM	GVIAP Gymnastique	gviap95290@gmail.com 06 95 52 13 77
	L'ISLE-ADAM	Judo Club Adamois Judo	jeanclaudegobet95@gmail.com 07 72 05 76 80
	L'ISLE-ADAM	ELAN Santé Multisports	elansante95@gmail.com 06 84 59 79 98
	L'ISLE-ADAM	Tennis Adamois Tennis	letennisadamois@gmail.com 01 34 69 18 63
	MERIEL	GV Meriel Gymnastique	gv.meriel@wanadoo.fr 06 78 30 93 48

OÙ PRATIQUER DANS LE VAL D'OISE ?



Liste des associations sportives formées au sport-santé

SECTEUR	VILLE	STRUCTURES ET DISCIPLINES	CONTACTS
	PRESLES	GV Presles Gymnastique	gv.presles@gmail.com 06 88 06 60 31
CC VEXIN CENTRE	BOISSY L'AILLERIE	Maison Pour Tous Boissy l'Aillerie Multisports	mptboissy95@orange.fr 01 34 42 10 28
	MARINES	Dojo de l'Aubette Aikido	dojo.aubette@gmail.com 01 34 66 13 55
CC VEXIN VAL DE SEINE	ARTHIES	Amicale Tennis Arthies Tennis	amicaletennisarthies@fft.fr 06 88 74 63 58
	CHERENCE	AAVO Vol - planeur	info@aavo.org 01 34 78 13 33
	MAGNY-EN- VEXIN	Les clés du Bien-être Gymnastique	01 34 67 04 91
EPT BOUCLE NORD DE SEINE	ARGENTEUIL	COMA Aviron Avrion	comargenteuil_aviron@yahoo.fr 01 30 76 91 96
	ARGENTEUIL	Ecole Kung Fu COMA Kungfu	kungfucoma@gmail.com 06 52 37 31 70

Les clubs label santé non référencés sur Prescri'Forme

SECTEUR	VILLE	STRUCTURES ET DISCIPLINES	CONTACTS
CA CERGY- PONTOISE	CERGY	Cergy Handball Handball - Label HandFit	cergyhandball@gmail.com 06 68 64 58 47

OÙ PRATIQUER DANS LE VAL D'OISE ?



SECTEUR	VILLE	STRUCTURES ET DISCIPLINES	CONTACTS
CA CERGY-PONTOISE	CERGY	Tennis club de Cergy Tennis - Label Club tennis santé	sebtenniscergy@gmail.com 06 62 23 06 74
	COURDIMANCHE	Arts martiaux Courdimanche Arts martiaux - Label ESS1 CDOS 95	contact.amcourdimanche@gmail.com 06 01 45 37 37
	ERAGNY	Tennis club d'Eragny Tennis - Label Club tennis santé	noury.benjamin@yahoo.fr 06 75 14 44 87
	MENUCOURT	Escrime club de Menucourt Escrime - Label ESS1 CDOS 95	contact@escrime-mencourt.fr 07 87 12 58 32
	NEUILLE-SUR-OISE	Neuvilleois TC Tennis - Label Club tennis santé	tcneuville95@gmail.com 06 83 64 39 41
CA PLAINE VALLEE	ANDILLY	HBC SAM Handball - Label HandFit	secretariat@hbcsam.fr 06 62 46 84 01
	DEUIL LA BARRE	USISEM Handball Handball - Label HandFit	5895018@ffhandball.net 01 39 83 14 61
	DOMONT	Gym Après Cancer EPGV - Label Gym après cancer	val.menat@yahoo.fr 01 39 47 16 16
	ENGHIEN-LES-BAINS	Boxing club Enghien Boxe - Label ESS1 CDOS 95	boxingclubenghien@gmail.com 07 59 60 90 59
	EZANVILLE	Ezanville-Ecouen US Tennis - Label Club tennis santé	ezanville-ecouen-us@fft.fr 06 23 47 31 96
	MARGENCY	Margency TC Tennis - Label Club tennis santé	tennis.club.margency@orange.fr 01 34 27 40 40
	MONTMORENCY	Gym Après Cancer EPGV - Label Gym après cancer	val.menat@yahoo.fr 01 39 47 16 16
	MONTMORENCY	Montmorency TC Tennis - Label Club tennis santé	montmorency.tennis.club@cegetel.net 01 39 64 64 04
	SAINT-GRATIEN	Elite Val-d'Oise Handball Handball - Label HandFit	contact@elitevaldoise.com 06 71 59 18 43

OÙ PRATIQUER DANS LE VAL D'OISE ?



Liste des associations sportives formées au sport-santé

SECTEUR	VILLE	STRUCTURES ET DISCIPLINES	CONTACTS
	SAINT-BRICE-SOUS-FORET	Saint-Brice AAE Tennis - Label Club tennis santé	tennis.saintbrice@free.fr 01 34 19 82 94
CA ROISSY PAYS DE FRANCE	FOSES	Fosses Escrime Escrime - Label escrime santé	Fosses.escrime@gmail.com
	GOUSSAINVILLE	Team Athletic Gouss Athlétisme - Label ESS1 CDOS 95	tagouss95@gmail.com 06 16 18 23 55
	SARCELLES	Karaté Sarcelles Karaté - Label ESS1 CDOS 95	damienddb@aol.com 06 65 68 18 81
	SARCELLES	Handball Club Sarcelles Handball - Label HandFit	lowe752@gmail.com 06 34 28 35 97
	VILLIERS-LE-BEL	Tennis club de Villiers le bel Tennis - Label Club tennis santé	sabrina-954@hotmail.com 06 75 27 50 12
CA VAL PARISIS	CORMEILLES-EN-PARISIS	Cormeilles ACS Tennis - Label Club tennis santé	acsctennis@sfr.fr 01 39 78 07 95
	FRANCONVILLE	Handball Club Franconville Plessis Handball - Label Handfit	communication.hbcfpb95@gmail.com
	FRANCONVILLE	Parisis Rugby Club Rugby - Label rugby santé	4631J@ffr.fr
	HERBLAY	Handball Club du Parisis Handball - Label Handfit	communication.hbcp95@gmail.com 06 26 79 85 65
	LA FRETTE-SUR-SEINE	La Frette TC Tennis - Label Club tennis santé	06 09 86 54 67
	MONTIGNY-LES-CORMEILLES	Montigny Volley 95 Volley - Label volley santé	montignyvolley95@hotmail.com 06 21 89 89 31

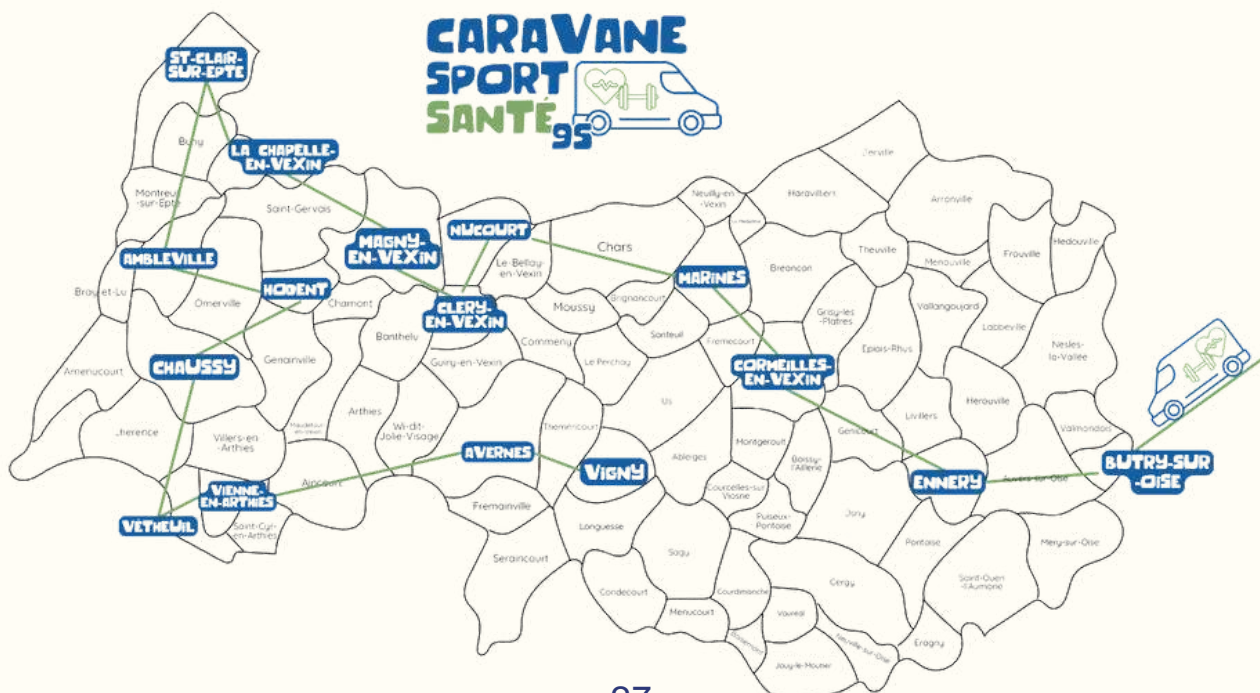
OÙ PRATIQUER DANS LE VAL D'OISE ?



SECTEUR	VILLE	STRUCTURES ET DISCIPLINES	CONTACTS
CA VAL PARISIS	PIERRELAYE	Pierrelaye CS Tennis - Label Club tennis santé	tennis.pierrelaye@gmail.com 06 70 75 49 14
	SAINT-LEU-LA-FORET	La Chataigneraie TC Tennis - Label Club tennis santé	tclachataigneraie@fft.fr 01 30 40 80 90
	TAVERNY	Handball Club Taverny St Leu Handball - Label HandFit	admhbcslt@gmail.com 06 60 86 71 19
	TAVERNY	Taverny sport nautique Plongée - Label ESS1 CDOS 95	tsn95@wanadoo.fr 01 39 60 94 48
	TAVERNY	AVBTSL Volley - Label ESS1 COS 95	avbtavernystleu@gmail.com
CC CARNELLE PAYS DE FRANCE	BAILLET-EN-FRANCE	Gym Après Cancer EPGV - Label Gym après cancer	val.menat@yahoo.fr 01 39 47 16 16
	LUZARCHES	Friztoi Ultimate Ultimate - Label ESS1 CDOS 95	contact.friztoi.ultimate@gmail.com 06 61 90 62 21
	MONTSOULT	Montsoult Baillet US Tennis - Label Club tennis santé	usmbmtennis@gmail.com 01 34 69 95 98
CC DU HAUT VAL D'OISE	BEAUMONT-SUR-OISE	AC Nord Label ESS1 CDOS 95	acnord95.contact@gmail.com 06 22 21 14 70
	PERSAN	HVO Handball Handball - Label Handfit	5895019@ffhandball.net 06 24 65 48 10
CC SAUSSEYON IMPRESSIONNISTES	NESLES-LA-VALLEE	Nelsois TC Tennis - Label Club tennis santé	fran.meyer1967@gmail.com 06 83 59 38 57
CC DE LA VALLEE DE L'OISE ET DES TROIS FORETS	MERY-SUR-OISE	US Mery AC Athlétisme - Label ESS1 CDOS 95	usmeryac@wanadoo.fr 06 62 73 36 82
	MERY-SUR-OISE	Mery sur Oise TC Tennis - Label Club tennis santé	tennismery@gmail.com 06 26 12 71 28
CA SG BOUCLE SEINE	BEZONS	Bezons USO Tennis - Label Club tennis santé	tennisbezons@gmail.com 06 71 33 14 14

Page 10 of 10

Grâce à une équipe composée d'enseignants en activités adaptées, la Caravane s'adaptera au plus près des besoins locaux.



LA CARAVANE SPORT-SANTÉ DU VEXIN




**PRÉFET
DU VAL-D'OISE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

LA CARAVANE SPORT SANTÉ DU VEXIN

Le sport s'invite chez vous !



Retrouvez nous dans
plusieurs communes du Vexin


**ACADÉMIE
DE VERSAILLES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Val-d'Oise



ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France



TÉMOIGNAGES

De pratiquants val d'oisiens

Le sport me permet de rencontrer des personnes, de garder la forme et de prendre du plaisir.

Armel, 69 ans

"J'ai pu être accompagnée dans un CRR Prescri'Forme pour traiter ma pathologie. J'étais vraiment très contente d'avoir repris le sport et depuis la fin du programme le sport me manque énormément. Mais je vais prochainement me remettre dans le parcours pour trouver un club APA et continuer sur la durée."

Manuela, 45 ans

"En 2021, on me détecte un pré-diabète avec deux médicaments à prendre par jour. L'accompagnement d'une diététicienne a permis de réduire mon indice glyquée mais pas suffisamment. Je décide de reprendre le sport en septembre 2025. En 4 mois, j'ai pu baisser mon indice et surtout réduire les médicaments. Le sport a été l'outil réparateur de ma santé."

Tatiana, 46 ans

"Le sport me rend heureuse, surtout quand on joue tous ensemble."

Jade, 10 ans

"Depuis que je fais du sport en club, je me sens mieux dans ma peau et ça me permet de me défouler."

Kylian, 17 ans

"A mon âge, beaucoup pensent qu'on doit rester tranquille mais moi je bouge tous les jours. Je monte encore les escaliers sans aide et je n'ai pas peur de tomber. Et je suis sûre que c'est grâce que je fais tous les jours. Et puis, ça me fait du bien au moral aussi."

Nicole, 93 ans

LES CONTACTS



Où s'informer ?

Pour vous accompagner dans votre parcours sport-santé, retrouvez ci-dessous une sélection de contacts et structures ressources dans le Val d'Oise :



Les Maisons Sport-Santé 95

Vous pouvez contacter la Maison Sport-Santé la plus proche de chez vous (page 12).



Les Centres Réréférences Ressources Prescri'Forme

Pour obtenir une prescription d'activité physique adaptée ou réaliser des bilans sur votre capacité physique, vous pouvez vous rapprocher des CRR PF (page 13).



Votre médecin traitant ou un professionnel de santé

Pour obtenir également une prescription d'activité physique adaptée ou un accompagnement personnalisé, parlez-en à votre médecin.



Les associations sportives locales

Renseignez vous auprès de votre mairie ou de votre centre communal d'action sociale (CCAS) pour connaître les structures sportives proches de chez vous, ainsi que sur la plateforme Prescri'Forme.



Les communautés professionnelles territoriales de santé

Les CPTS peuvent proposer des programmes sport-sur-ordonnance. Renseignez-vous auprès de votre CPTS.



Le comité départemental olympique et sportif du Val d'Oise

E-mail : melissa.marthely@cdos95.org



La délégation territoriale de l'Agence régionale de santé du Val d'Oise

E-mail : ARS-DD95-PPS@ars.sante.fr

Le service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports du Val d'Oise

E-mail : ce.sdjes95.sport@ac-versailles.fr