

## 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 de 50€ pour la pratique d'activités sportives, culturelles, loisirs ou socio-éducative, dispensées par les associations et structures locales conventionnées.

Le « Pass avantâges » 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 :

[https://metz.fr/actus/2018/180302\\_le\\_nouveau\\_pass\\_avant\\_ages\\_est\\_disponible\\_.php](https://metz.fr/actus/2018/180302_le_nouveau_pass_avant_ages_est_disponible_.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.

**LIGUE GRAND EST DU SPORT UNIVERSITAIRE** : <https://sport-u-grandest.com/>

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

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. 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 :

<p><b>A</b></p> <p>Accrobranche Aérostation Aikibudo Aikido Athlétisme Aviron</p> <p><b>B</b></p> <p>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</p> <p><b>C</b></p>	<p>Canicross Canoë kayak Chasse Club omnisport Comité sportif Course d'orientation Cricket Cyclisme Cyclotourisme</p> <p><b>D</b></p> <p>Danse cours de danse Danse Africaine Danse Contemporaine Danse Country Danse de société Danse du monde Danse Folklorique Danse Hip Hop Danse Libre Danse Modern Jazz Danse Orientale Danse Rythmique Danse salsa Danse sportive</p>	<p>Danse Tango argentin Danse urbaine Danse zumba Danse Rock Danse Tango</p> <p><b>E</b></p> <p>Equipement sportif Equitation-poney Escalade Escrime Eveil sportif</p> <p><b>F</b></p> <p>Football Football américain - flag Full contact Futsal</p> <p><b>G</b></p> <p>Golf Gym chinoise Gymnastique aquatique Gymnastique douce</p>
--	--	---

Gymnastique

loisirs

Gymnastique parent enfant  
Gymnastique pilates  
Gymnastique sportive  
Gymnastique step  
Gymnastique stretching  
Gymnastique suédoise

**H**

Haltérophilie  
Handball  
Hockey sur glace

**I**

laido  
Instances du sport

**J**

Jodo  
Jorkyball  
Ju jitsu  
Judo

**K**

Karaté  
Karting  
Kendo  
Kick boxing  
Kin ball  
Krav maga  
Kung fu – thaï kung fu  
Kyudo

**L**

Lutte

**M**

Marche  
Marche nordique  
Motocyclisme  
Motonautisme  
Moving - bo  
Multisports  
Muscultation

**N**

Natation  
Natation synchronisée  
Nunchaku

**P**

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

**Q**

Qi Gong  
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://grand-est.drdjcs.gouv.fr/>  
[www.cribij.fr](http://www.cribij.fr).