Action « Manjé Péyi & Santé Nou »

Mercredi 18 novembre 2026

PAS BESOIN D'ÊTRE UN SPORTIF POUR BOUGER.

Vos muscles sont vos plus grands alliés !

Prenez-en soin.

@MOOV.MED

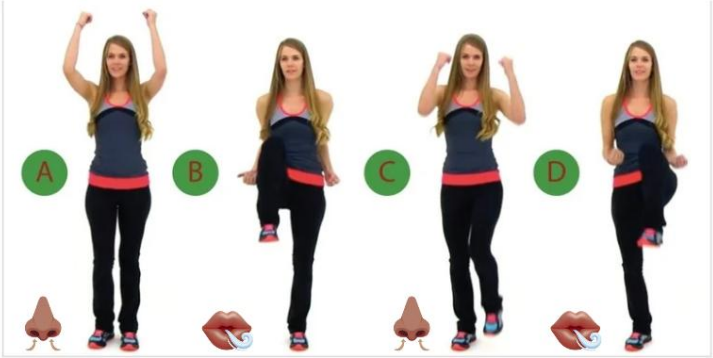
3 SÉRIES
30 sec/exercice

10 sec de récupération entre chacun.

@MOOV.MED

MONTÉES DE GENOUX AVEC TIRAGES BRAS

Variante avec haltères/bouteilles d'eau ou manche à balai.



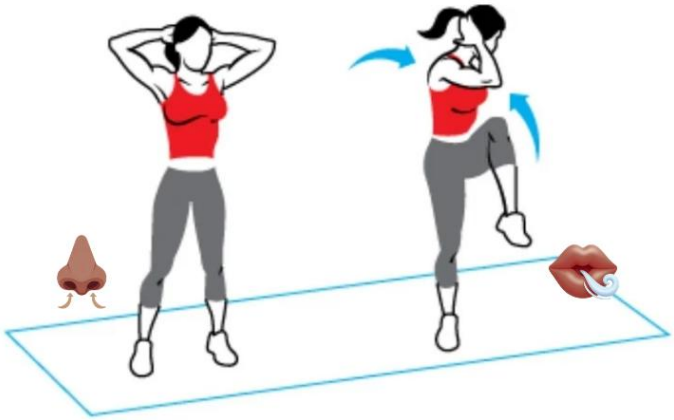
Partir bien grandit, dos droit et bras levés. Descendre les bras tendus pendant qu'un genou remonte vers votre poitrine. Répéter sans cesse en alternant d'un genou à l'autre.

SQUATS AVEC OU SANS CHAISE



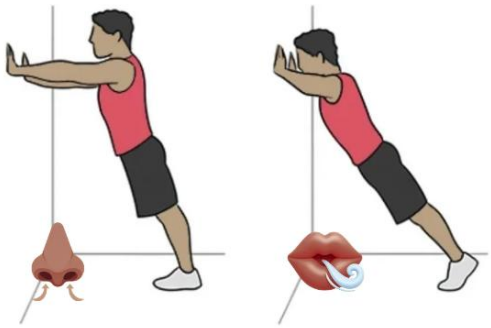
Placez vos pieds à largeur de vos épaules. Descendez jambes fléchies en oriantant le poids de votre corps vers vos talons sans décoller vos pieds du sol. Remontez et grandissez-vous en 3 temps, sans creuser votre dos.

ABDO TWIST DEBOUT



Debout et pieds légèrement plus large que vos épaules, placez vos mains derrière vos oreilles. Montez un genou vers votre poitrine en tournant le buste vers celui-ci sans vous penchez. Recommencez en alternant d'un genou à l'autre.

POMPES AU MUR



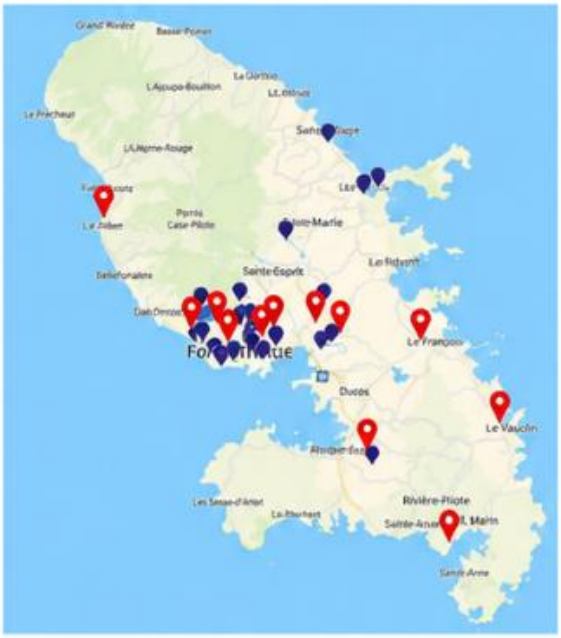
Face à un mur, placez vos bras tendus avec vos mains posées à la hauteur et à la largeur de vos épaules. Reculez vos pieds afin d'engager votre sangle abdominale. Fléchissez vos bras avec vos coudes proches de votre buste sans laisser votre ventre pousser vers l'avant. Repoussez le mur pour vous redressez dos droit, puis recommencez.

DISPOSITIF

Sport - Santé

MAISONS SPORT SANTÉ

EnVie d'Activité



En 2019, les ministères chargés des sports et de la correspondance santé ont créé le programme des Maisons Sport-Santé. Ce dispositif s'adresse aux personnes en bonne santé et voulant se remettre à l'activité physique à des fins de santé et de bien-être, aux personnes souffrant d'affections de longues durées et/ou souffrant de maladies chroniques et pour lesquelles l'activité physique et sportive est recommandée à des fins thérapeutiques. Ces activités physiques adaptées doivent être prescrites par un médecin et encadrées par des éducateurs compétents et diplômés.

MAISONS SPORT SANTE HABILITEES EN 2024 PAR LES MINISTERES DES SPORTS & DE LA SANTE

1 - MAISON SPORT SANTÉ DU NORD
59 boulevard du Général de Gaulle, LAJUS
97221 Le Carbet
Téléphone : 0596 04 23 81
Mèl : sportequilibre777@gmail.com

2 - EPGV SPORT SANTE MARTINIQUE
Maison des sports, Pointe de la Vierge
97200 Fort De France
Téléphone : 0596 61 48 19
Mèl : comitegymvolontaire-972@orange.fr

3 - MAISON SPORT SANTE DU CENTRE
16, ruelle du Petit passage, Quartier Sainte-Thérèse
97200 Fort De France
Téléphone : 0596 04 23 41
Mèl : sportequilibre777@gmail.com

4 - 2C2S CENTRE DE COACHING SPORT ET SANTÉ
122 Résidence Les Généraux, Route de Redoute
97200 Fort De France
Téléphone : 0696 40 87 96
Mèl : contact@2c2s.fr

5 - ESPACE SPORT SANTE SOCIETE – UFOLEP 972
123 rue Aurélie Dicanut, Trénelle Citron
97200 Fort De France
Téléphone : 0596 63 05 01
Mèl : ufolep972@hotmail.com

6 - LE BOOMKER
Immeuble Génédis, Zi La Lézarde
97232 Le Lamentin
Téléphone : 0696 99 95 55
Mèl : leboomker@gmail.com
Site web : www.hand.vie.access.com

7 - INSTITUT MARTINIQUAIS DU SPORT
Quartier Mangot Vulcin, Route du Vert-Pré
97232 Le Lamentin Téléphone : 0596 38 38 00
Mail : contact@ims.mq

8 - MAISON SPORT SANTE JSF
CAPULOT 1, MORNE PITAULT
97240 Le François
Téléphone : 0696 84 95 29
Mèl : benoit.thiery@live.fr

9 - MAISON SPORT SANTE NATATION EN MER
Zone de Champigny -BP 107
97224 Ducos
Téléphone : 0596 68 97 53 - 0696 33 38 50
Mèl : secretariat@aqua-form.org

10 - SPORT ET SANTÉ SUD MARTINIQUE
Avenue des Ecoles
97215 Rivière-Salée
Téléphone : 0696 53 21 41
Mèl : sport.sante.972@gmail.com

11 - AQUATER Maison Sport Santé
Quartier Union
97280 Le Vauclin
Téléphone : +33 6 62 89 93 98
Mèl : aquater.mss@gmail.com

12 - SAPHYR
Quartier Mangot Vulcin, Route du Vert-Pré
97232 Le Lamentin
Téléphone : 0696 70 57 70, 0596 02 02 97
Mèl : saphyr.martinique@gmail.com

13 - Maison Sport-Santé "Kay Mouvman"
Agora Sport 97212 Saint-Joseph
Téléphone : +596 696 43 79 62
Mail : aapat@hotmail.fr