

Le Sport Santé dans le Tarn

Juillet 2017

Les actions de
Janvier à Juin 2017
N°8



En attendant le plan régional Sport Santé BIEN-ÊTRE Occitanie, vous pouvez toujours consulter le plan Régional Sport Santé bien-être Midi -Pyrénées 2013/2016 [Plan SSBE MP](#). Dans le département, la correspondante départementale SSBE, Pauline Ginestet, poursuit ses missions afin de faire évoluer les actions départementales autour du Sport Santé en direction des différents publics éloignés d'une pratique régulière d'Activité Physique. Au niveau national, il existe un pôle Ressources Sport Santé Bien-être proposant des outils de sensibilisation: [Pôle Ressource national SSBE](#)

ACTU - Prescription de l'activité physique par les médecins traitants:
[décret du 30 décembre 2016](#)
[instruction interministérielle du 3 Mars 2017](#)

Des partenaires au service de
la santé des tarnais !

Pauline Ginestet
07 83 55 31 55
05 81 27 53 62
sportsante.tarn@gmail.com



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT



Dispositif Tremplin

2 cycles ont été effectués à *Castres* du 19 Janvier au 23 Février et du 25 Avril au 6 juin :
15 personnes accompagnées

2 cycles ont été effectués à *Albi* du 9 Janvier au 17 Février et du 24 Avril au 6 Juin :
13 personnes accompagnées



1 cycle a été effectué à *Lavaur* du 27 Février au 7 Avril : 4 personnes accompagnées



1 cycle a été effectué à *Graulhet* du 2 Mars au 6 Avril : 4 personnes accompagnées



1 cycle a été effectué à *Carmaux* du 3 Mars au 7 Avril : 7 personnes accompagnées



Les clubs partenaires

Autour d'Albi...

L' ECLA Albi (FFA)

Lundi matin 9h/11h marche nordique seniors
Mardi 14h30/16h marche nordique santé

Lo Capial section Randonnée (FFRP)

randos « santé » tous les lundis à partir de 13h45

Lo Capial section Cyclotourisme, cyclo santé, tous les vendredis à partir de 13h30

Le club EPGV de Cantepau à Albi (FFEPGV)

-séances de gymnastique douce
-ateliers « équilibre »
-ateliers « Gym'mémoire »

L'OMEPS Albi

-musclature lundi 15h30/16h30
-pilates mardi 10h30/11h30 et jeudi 9h/10h
-circuit training mercredi 9h/10h
-stretching vendredi 10h30/11h30

Cyclotourisme Albi (FFCT)

sorties cyclo « douces » tous les lundis après-midi

Lescur'rando (FFRP)

randos « santé » tous les jeudis à partir de 14h

ASPTT Albi Section Rando (FFRP)

randos « santé » tous les vendredis à partir de 14h

La Belugue (FF Sports Pour Tous):

marche nordique mardi / jeudi 10h/11h
renforcement musculaire
mardi / jeudi 12h30-13h30

Albi Natation (FFN)

Nagez forme santé
Vendredi 21h/22h15
Samedi 18h/19h15

Le codep EPGV propose des séances gym'après cancer à Albi les lundis et vendredis de 15h45 à 17h

Autour de Castres...

Le Castres Sports Nautiques

« nagez forme santé » :
-des activités terrestres (salle de remise en forme) : plusieurs horaires disponibles
-des activités aquatiques (piscine de Caneton à Lameilhé)
Mardi 13h/14h et 16h/17h

Le club EPGV de Castres séances de gymnastique douce pour les seniors le mercredi de 10h45 à 11h45

ASPTT Castres section gymnastique, stretching et pilates, les mardis soir 18h30 et 19h30

OMEPS de Castres Surpoids chez les jeunes mercredi après-midi

Le Castres Athlétisme « marche nordique douce » prévu :
lundi 18h15/19h45
Vendredi 19h15/20h45

Le club Coeur et santé

association affiliée à la fédération française de cardiologie, plusieurs activités proposées: marche: lundi matin + jeudi aprem; gym douce; vélo extérieur; activités aquatiques: 2 créneaux mardi matin et mercredi matin; qi cong; marche nordique douce; multi-activité; cyclo gym...

Graulhet, Lavour, Labruguière, Mazamet, Carmaux...

CEVE (Corps Esprit Vie Energie) à Labruguière

Propose plusieurs séances de Tai
Chi, Qi gong et autres pratiques

Club nautique Aussillon Mazamet

nagez forme santé
Lundi 17h45 / 18h45

Karaté Club Vauréen à Lavour

karaté bien-être samedi
11h15/12h30 et tai chi

Ping Saint Paulais

Ping santé
lundi 9h30/11h à Lavour
vendredi 10h/11h30 st Paul

Sporting Club Graulhétien section Natation

aquagym lundi/jeudi 12h30/13h30
Et lundi/mercredi
20h30/21h30
Nagez Forme Santé
Mercredi de 12 h à 12 h 50
Jeudi de 20 h 30 à 21 h 30

Eau Créative à Graulhet

Nagez Forme Santé
mardi/jeudi /vendredi 13h30/14h
Dimanche 9h15 (non nageurs)
10h15 (niv 1 deb)
11h15 (niv 2)

USC Carmaux Athlétisme

Surpoids chez les jeunes
AP et seniors
marche adaptée public
personnes âgées

Cap A tout âge 81 (intervention dans tout le département)

Activité Physique Adaptée pour
personne âgée fragile / démentes
- couples aidants / aidés
- gym seniors au Séquestre le
mercredi de 9h à 10h

Club Coeur et santé de Mazamet

association affiliée à la fédération française
de cardiologie, plusieurs activités proposées:
gym, marche, aquagym....

Esthegym à Carmaux

musculature et cours collectifs,
école du dos.

Horizon forme à Cordes

Gym douce mercredi 8h45
Marche active mercredi 10h (un
mercredi sur 2)
Marche nordique mercredi 14h30
(un mercredi sur 2)
Gym senior jeudi 15h30

Si dans votre club, vous proposez des séances adaptées à des publics particuliers n'hésitez pas à nous le faire savoir !

Sport tremplin de l'inclusion sociale

3ème année - 11 personnes

Présentation de la structure:

La résidence Foch de Mazamet accueille plusieurs dispositifs:

- une résidence accueil (personnes en souffrances psychiques stabilisées),
 - un CHRS (Centre d'hébergement et de réinsertion sociale),
 - un CADA (Centre d'Accueil pour Demandeur d'Asile).

Phase 1 et 2 du projet:

- Phase 1: Découverte de différentes activités en extérieur avec le groupe (marche, séance jeux collectifs, séance parcours training, séance aquatique, vélo)
- Phase 2: Découverte de différentes activités en association (athlétisme, musculation, escalade, basket)

Club nautique Aussillon
Mazamet



Etoile Sportive Aussillon
section athlétisme



Le groupe des sportifs après la séance en piscine du 9 Mai et pendant la séance athlétisme du 23 Mai

Body Gym Club



Basket Club Mazamet Aussillon

Club Alpin Français
Mazamet



Le groupe des sportifs pendant la séance de musculation du 30 Mai et celle d'escalade du 6 Juin

Reprendre confiance en soi pour renouer avec l'emploi



Carmausin
Ségala

3 socles de travail pour retrouver le dynamisme nécessaire dans le cadre d'une recherche d'emploi

Image

Entretiens individuels avec des professionnels de l'image (coiffeuse, esthéticienne, maquilleuse, conseillère en image)

Communication

Séances individuelles et collectives avec un professionnel de la communication pour travailler sur l'expression orale, la posture et se préparer aux entretiens d'embauche

Ce parcours s'étend sur 12 semaines à raison de 2 heures en moyenne par semaine. 2 cycles prévus : avril/mai/juin et Septembre/octobre/novembre

Séances collectives d'activités physiques de découverte pour dynamiser le corps et l'esprit.

6 à 8 séances "santé" et "défis" : gym douce, marche nordique, musculation, tir, athlétisme, basket

USC Athlétisme

USC Tir

ESTHEGYM

USC Basket

Sport

Sensibilisation aux restos du coeur et épiceries sociales



Castres

restos du coeur
10 et le 26 janvier
70 personnes sensibilisées

Albi

restos du coeur et épicerie
sociale pain de vie le 27 Janvier
et le 14 Février
45 personnes sensibilisées
14 personnes inscrites

Partenariat avec la CPAM et
l'ADECCA

Objectif: sensibiliser les
bénéficiaires aux dépistages
des cancers, aux bilans de
santé gratuits et à la pratique
de l'activité physique
régulière.

Lavaur

restos du coeur
19 janvier
20 personnes sensibilisées
5 personnes inscrites

Graulhet

restos du coeur
21 février
20 personnes sensibilisées
7 personnes inscrites

Carmaux

restos du coeur
17 janvier
40 personnes sensibilisées
10 personnes inscrites

QUID de la Prévention chez la personne âgée

Conférence des financeurs

Loi 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement (loi ASV);

Axe 6 sur la mise en place d'actions collectives de prévention dont l'activité physique adaptée.

Appel à initiative de Mars

7 porteurs de projet retenus:
Tennis Club Lavaur, USC Athlétisme Carmaux, CDRP, CoDep EPGV, Cap à tout âge 81, Demeter, Siel Bleu.

Un nouvel appel à initiative a été lancé. Date limite de réception des dossiers le 30 juillet.

Un groupe de travail « Activités sportives adaptées aux seniors » est prévu le jeudi 6 juillet.

Contrat Local de Santé (CLS) de la 3CS - travail du groupe "prévention personne âgée" -

présentation du guide de prévention le mardi 11 juillet avant l'envoi définitif à tous les professionnels concernés.

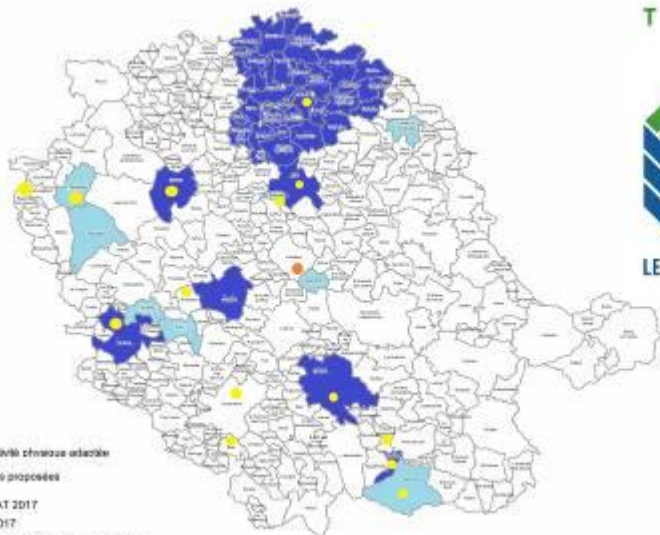


Lavaur

Réunion du 16 Mai
Projet pour l'année 2017/2018 d'un comité de pilotage Plan Sport Santé Lavaur.



Thématique
Activités
Physiques
Adaptées



T A R N



LE DÉPARTEMENT

Une action d'activité physique adaptée
Plusieurs actions proposées
Actions CARSAT 2017
Actions MSA 2017
CDRP, Siel Bleu et La Poste peuvent intervenir sur le Tarn

Congrès National des Professionnels en Activité Physique Adaptée

8 et 9 Juin 2017

CNP-APA



Campus universitaire de Bobigny

Professionnels et spécialistes de l'APA

Congrès organisé par la Société Française des Professionnels en Activité Physique Adaptée.

3 professionnelles du Tarn étaient présentes:

- Marie-Hélène Carles
- Pauline Ginestet
- Laura Turnaco (membre de l'équipe d'organisation du congrès)



Durant le congrès, une présentation du réseau Sport Santé Bien-être du Tarn a été présentée à l'ensemble des congressistes:

Le réseau sport -santé et l'enseignant en APA: exemple du réseau Sport Santé 81

Le concept SSBE 81 : le maillage territorial

Réseau d'orientation médical et social PEC en APA

Programme d'accompagnement Tremplin

Réseau « d'organismes sportifs partenaires »



Activité Physique pendant la grossesse

Rubrique scientifique

Pendant la grossesse

- **L'Inactivité** entraîne:
 - ❖ une fatigue accrue,
 - ❖ un gain de poids excessif: hyperlordose, douleurs lombaires, agit négativement sur l'équilibre (risques de chutes) car projection en avant du centre de gravité,
 - ❖ un risque d'augmentation du diabète gestationnel,
 - ❖ hypertension artérielle.

- **L'Activité Physique**:
 - ❖ diminue les sensations de fatigue et d'essoufflement,
 - ❖ entraîne un meilleur maintien postural,
 - ❖ prévient l'apparition des complications,
 - ❖ maintien ou améliore la fonction cardio-respiratoire et de l'appareil musculaire,
 - ❖ limite la prise de poids,
 - ❖ peut favoriser un temps d'accouchement plus court,
 - ❖ diminue les risques de pré-éclampsie (HTA qui apparaît dans la 2ème moitié de la grossesse),
 - ❖ diminue les risques de diabète gestationnel,
 - ❖ risque plus faible d'apparition de symptômes dépressifs.

Recommandations internationales spécifiques pour les femmes enceintes: activité physique aérobie (marche, ergocycle, natation) à raison de 30 minutes 3 fois par semaine à une intensité de 60 à 90 % de la fréquence cardiaque maximale + du renforcement musculaire global et léger des grands groupes musculaires, nombre de répétitions entre 15 et 20; 1 à 2 fois par semaine. La pratique est possible jusqu'a terme sauf si apparition de symptômes, essoufflement...

Les conseils:

- Hydratation suffisante
- Eviter les exercices en altitude
- Respect des périodes d'échauffement et de récupération

Attention:

- ne pas retenir son souffle durant l'effort
- ne pas travailler allongée sur le dos durant les 2e et 3e trimestres, en raison du risque de survenue d'une hypotension symptomatique due à une compression de la veine cave par l'utérus
- ne pas exécuter la position de fente avant, augmentant le risque de lésions au niveau pelvien
- ne pas effectuer d'exercices de renforcement abdominal à partir de la 16e semaine de gestation, due à la possibilité d'apparition d'un diastasis du grand droit.

Il est déconseillé de pratiquer:

- les sports de contact: principalement les sport collectifs
- les sports de combat
- les sports avec risque de chute inhérent: équitation, VTT, ski alpin, ski nautique, planche à voile, surf, patinage, escalade...
- la plongée: risque de décollement placentaire; l'apnée

Et après... l'activité physique modérée pendant l'allaitement n'affecte ni la quantité, ni la composition du lait, ni la croissance de l'enfant.