

NEWSLETTER

sept- déc 2014



Préambule :

1^{er} Septembre 2014 : prise de fonction de Mme Ginestet Pauline, correspondante Départementale Sport Santé BIEN-ÊTRE.

Suite à l'écriture du plan Régional Sport Santé bien-être (lien [→ Plan Sport Santé Bien-être en Midi-Pyrénées](#)), la correspondante départementale devra effectuer des missions de coordination, de développement, de partenariat, d'encadrement, et de formation 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, un pôle Ressources Sport Santé Bien-être est crée :

lien [→ Pôle Ressource national Sport Santé Bien-être](#)

Les partenaires :



Septembre

Ateliers autour du Diabète avec la CPAM du Tarn :

...Le mardi 16 Septembre à Castres

...Le jeudi 18 Septembre à Albi

Ateliers « Sensibilisation » où l'on présente :

1. les offres en santé de la CPAM : Sophia, bilan de santé et éducation thérapeutique
2. quelques « billes » sur l'alimentation équilibrée
3. les bénéfices de l'activité physique



→ [l'assurance maladie en ligne](#)

Formation Efformip à Montauban les 12 et 13 Septembre

→ [efFORMip La santé par l'effort et la forme en Midi-Pyrénées](#)



*La semaine « sentez vous sport »
avec le CDOS du Tarn du 15 au 21 Septembre*

→ [Sentez vous sport](#)



... le Mardi 16 Septembre avec la Mission Locale Tarn Sud sur la place Pierre Fabre à Castres :
Au programme initiation à la zumba (avec le Comité Départemental de Danse), à la boxe anglaise (avec le Boxing Club Castrais), et tests de condition physique...



... le Mercredi 17 Septembre avec la Mission Jeunes Tarn Nord sous le foirail du Castelvieu à Albi :
Au programme initiation au badminton (avec le comité Départemental UFOLEP), au handball (avec le comité départemental du Handball), circuit de musculation (avec le matériel mis à disposition par le club d'haltérophilie d'Albi) et des tests de condition physique...



... le Jeudi 18 Septembre avec la CPAM du Tarn sur le square Bonaparte à Cantepau à Albi :
Au programme stands d'information et d'initiation avec le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire ; le Comité Départemental de Randonnée Pédestre et son label « Rando Santé » ; et le Comité Départemental de Cyclotourisme...



*Réunion autour du projet « bouger pour grandir »
avec l'ARS et les acteurs graulhetois
(dont le Centre éducatif multisports)
le vendredi 19 Septembre à Graulhet*



Le Projet : accompagner une dizaine d'adolescents en situation d'obésité en leur proposant une séance d'activité physique par semaine, un suivi médical et diététique.

Proposition dans le cadre du SSBE : formation à destination des éducateurs sportifs des clubs de Graulhet pour accueillir le public spécifique et plus particulièrement le public en situation de surpoids.

Octobre

Ateliers autour du Diabète avec la CPAM du Tarn :



...Le jeudi 2 Octobre à Castres
...Le jeudi 16 Octobre à Albi

Assises interrégionales : Handicap Sport Santé
le 14 Octobre à Toulouse organisés par la Ligue Midi-Pyrénées
du Sport Adapté et effORMip



Novembre

Journée UNSS et Conseil Général Jeunes
autour du Sport et de la santé
le jeudi 6 Novembre
à Carmaux



*Mise en place de la première session
des séances Tremplin
à partir du lundi 3 Novembre
avec 4 séances par semaine :*

*Le lundi après-midi et le vendredi matin à Albi à la maison de quartier de Cantepau.
Le mardi après-midi et le jeudi matin à Castres au parc de Gourjade et au gymnase du
Centre.*

*Le Département, la DDCSPP, le Comité Départemental EPGV du Tarn, la DT ARS, la CPAM, le CDOS, EFFORMIP, le Comité Départemental Sport Adapté et la coordinatrice Départementale se sont réunis pour faire le bilan des premières actions mises en place.
Comité de suivi SSBE le 7 Novembre à Albi*

Ateliers d'éducation thérapeutique en direction des diabétiques avec la CPAM du Tarn :

Séances sur les bénéfices de l'activité physique régulière :

...Le lundi 12 Novembre à Albi

...Le mardi 25 Novembre à Graulhet

Ateliers autour du Diabète avec la CPAM du Tarn :

Journée mondiale du diabète le 14 Novembre à Albi :

-entretiens individuels et/ou collectifs sur l'activité physique (+de 20 personnes)

-organisation d'une randonnée pédestre grâce au soutien de l'ASPTT Albi section Randonnée Pédestre (une vingtaine de participant)



Décembre

Réunion Sport Santé au CNOSF à Paris
avec tous les CDOS et les CROS
le 5 Décembre à Paris



Journée Multisports avec la Mission Locale Tarn Nord

Le 11 Décembre à Albi organisé par le comité départemental UFOLEP, le club de boxe d'Albi et le CDOS du Tarn.



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Réunion avec le chef de service « solidarités » du Département et de la coordinatrice des CLIC (Centre Local d'information et de coordination) spécialiste en gérontologie - Accompagnement des personnes dites « fragiles » - repérage de clubs « partenaires »
Le 17 Décembre à Albi

lien → [le site pour les personnes âgées dans le Tarn](#)



Mise en place des séances Gym'Après Cancer
par le Comité Départemental EPGV du Tarn et Aurore Bru,
Enseignante en Activités Physiques Adaptées

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE,
UNE ARME CONTRE LE CANCER**
Pendant et après le traitement

RELAXATION

ÉQUILIBRE

BIEN-ÊTRE

GYM DOUCE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

EPGV
Comité Départemental
Tarn

L'éducation physique et gymnastique volontaire du Tarn propose un programme sur mesure destiné aux personnes en cours de traitement et/ou en phase de rémission.





Bilan des séances « Tremplin »
1^{ère} session de Novembre/Décembre 2014 :
10 personnes accompagnées
8 à Albi, 2 à Castres
7 vont prendre une licence en club
1 est déjà licencié
2 en attente...



Plusieurs clubs sportifs sont déjà repérés afin de devenir des clubs « partenaires » du projet :

Lo capial section Randonnée

Propose des randos « santé » tous les lundis à partir de 14h encadrés par des personnes formées au label « randos santé » délivré par la FFRP.

L' ECLA Albi

Avec 1 coach Athlé Santé à mi-temps propose des créneaux santé :

- Lundi matin 9h/11h marche nordique pour les seniors
- Mardi aprem 14h30/16h marche nordique santé

Albi Natation

Propose des cours Aqua-santé les :

- Vendredi soir 21h/22h15
- Samedi 18h/19h15

Séances dirigées par des maîtres nageurs sauveteurs formés à l'aqua santé.

Le club EPGV de Cantepau à Albi:

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

Lescur'rando

Propose des randos « santé » tous les vendredis à partir de 14h encadrés par des personnes formées au label « randos santé » délivré par la FFRP.

Karaté Club Vauréen

Propose des cours de karaté bien-être le samedi de 11h à 12h15.

Le Castres Athlétisme

Propose un créneau « marche nordique douce » prévu :

- Le lundi de 10h à 11h30

ASPTT Albi Section Rando

Propose des randos « santé » tous les vendredis à partir de 14h encadrés par 3 personnes formées au label « randos santé » délivré par la FFRP.

Le Castres Sports Nautiques

Propose plusieurs sections « santé » :

- Seniors
- Mal au dos
- Lutte contre le surpoids

Avec des activités terrestres (salle de remise en forme) et des activités aquatiques (piscine de Caneton à Lameilhé).

Ces séances sont dirigés par des maîtres nageurs sauveteurs formés à l'aqua santé.

Cyclotourisme Albi

Propose des sorties cyclo « douces » tous les lundis après-midi

Le club EPGV de Castres propose

-des séances de gymnastique douce pour les seniors le mercredi de 10h45 à 11h45