

NEWSLETTER

Janvier-Avril 2015



Préambule :

Suite à l'écriture du plan Régional Sport Santé bien-être ([Plan Sport Santé Bien-être en Midi-Pyrénées](#)) en 2013, la correspondante départementale Sport Santé BIEN-ÊTRE, Pauline Ginestet, continue à mettre en place ses 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, il existe un pôle Ressources Sport Santé Bien-être qui propose des outils de sensibilisation: [Pôle Ressource national Sport Santé Bien-être](#)

Formation EFFORMIP à Albi les 11 et 12 Septembre, pour s'inscrire
Rendez-vous sur le site [efFORMIP](#)

Des partenaires au service de la santé des tarnais :



Le rôle de la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Midi Pyrénées...

Entretien avec Marie-Liesse Dovergne, Chargée de mission Sport Santé bien-être

Quelle est votre fonction et vos missions au sein de la DRJSCS ?

Depuis Octobre 2013, je suis chargée de mission Sport Santé Bien Être.

Dans ce cadre là, et en concertation avec l'ARS, mes principales activités sont :

- la conception du Plan Régional SSBE (PRSSBE) ;
- l'élaboration et la mise à jour des fiches actions ;
- l'animation du comité de pilotage ;
- le suivi des actions.

Le PRSSBE définit plusieurs objectifs : lutter contre la dépendance et la perte d'autonomie ; améliorer la santé et la qualité de vie des porteurs de pathologies chroniques, et des personnes en situation de handicap ; prévenir l'obésité et la sédentarité ; valoriser le sport facteur de santé et de bien-être pour tous.

Des fiches actions visent à opérationnaliser le PRSSBE pour atteindre les objectifs fixés. Elles offrent un cadre pour orienter les acteurs de terrain. Elles valorisent parfois des actions existantes et incitent également au développement de nouveaux projets. A ce jour, 7 fiches actions ont été élaborés et validées par le Comité de Pilotage du PRSSBE sur : la promotion des APS pour la santé en direction des patients porteurs de pathologies chroniques ; le développement des APS pour la santé en faveur des personnes en situations de handicap, la promotion des APS pour la santé en direction des seniors résidents en établissements, la promotion des APS pour la santé des seniors à domicile, la promotion des APS pour la santé des jeunes, les formations « sport santé », les villes actives PNNS.

Le Comité de Pilotage se réunit deux fois par an (juin et décembre). Les réunions sont co-organisées par l'ARS et la DRJSCS.

Plusieurs outils permettent de suivre et de rendre compte des actions mises en place dans le cadre du PRSSBE : tableau de bord, suivi des indicateurs d'évaluation, observations terrain...Plusieurs critères d'analyse qualitative sont pris en compte pour évaluer les actions : pertinence, cohérence, efficacité, efficience, impact, durabilité, utilité et organisation.

Quels sont les projets que vous pouvez financer ? Quelles sont les fédérations avec qui vous travaillez le plus ?

Les fédérations EPGV et Sports Pour Tous sont des acteurs incontournables de la thématique « Sport Santé ». En Midi-Pyrénées, nous pouvons aussi compter sur l'action très structurante d'efFORMip. Les comités régionaux EPGV et Sports pour Tous proposent des actions autour des différentes thématiques, notamment seniors et pathologies chroniques. Je pense, par exemple, au programme « gym après cancer » de l'EPGV et aux programmes « PIED » (Programme Intégré d'Equilibre Dynamique) et « Diabet'action » proposés par la Fédération Sport Pour tous.

En 2015, un Fonds Spécifique Sport Santé doté de 150 000 euros est reconduit sur la part territoriale du CNDS. Les projets soutenus grâce à ce fonds doivent répondre à plusieurs critères : 1-contribuer à l'atteinte des objectifs du PRSSBE ; 2- être structurants (par exemple, un projet de formation) ; 3- être pérennes ; 4- être transférables / reproductibles sur un autre territoire ou une autre discipline. C'est dans ce cadre là que nous pouvons soutenir des projets départementaux.

En 2014, 23 projets ont été financés grâce à ce Fonds Spécifique dont ceux portés par efFORMip, les comités EPGV et Sports Pour tous, ainsi que des projets émanant de la Ligue Midi-Pyrénées d'Escrime (programme « escrime et cancer du sein ») ; du Comité Régional de Natation (formation d'éducateurs fédéraux aqua-santé), du Comité Régional de Randonnée Pédestre (randos santé) ;, de l'UFOLEP, du Sport Adapté...

Plusieurs projets de dimension départementales ont également été soutenus : « Pyrénées Terre et Eau » dans le 65 (action en direction des personnes en situation de handicap mental et psychique), le Plan Départemental Nutrition Sport Santé du Gers et le programme Tremplin vers une APS régulière du Tarn. Ce projet s'inscrit parfaitement dans la dynamique du PRSSBE et nous le soutenons car il propose une réelle animation de réseau au niveau local.

Séances Tremplin



2 cycles ont été proposés :

- cycle 1 du 5 janvier jusqu'au 13 Février à Graulhet (7 personnes) et à Albi (5 personnes).
- cycle 2 du 16 Mars jusqu'au 27 Avril à Albi (5 personnes) et à Castres (9 personnes).

Les futures séances sont prévues du 8 juin au 17
Juillet à Graulhet et Lavaur.
Graulhet les mardi 16h30/18h et les jeudi 9h/10h30
Lavaur les lundi 16h30 / 18h et les
vendredi 9h/10h30



Activité Physique et Diabète de Type 2

Bénéfices généraux pour la santé :

- ❖ effets préventifs sur les maladies chroniques (cardio-vasculaires, obésité...);
- ❖ amélioration de la condition physique (force, souplesse, endurance);
- ❖ diminution du stress, de l'anxiété...;
- ❖ amélioration de la qualité de vie, du bien-être, de l'estime de soi

Effets directs sur le diabète :

- ❖ AP va entraîner une diminution des besoins en insuline;
- ❖ La captation du glucose par le muscle est améliorée ce qui entraîne une diminution du glucose sanguin et de la glycémie;
- ❖ Amélioration de la sécrétion d'insuline et baisse de l'insulino-résistance
- ❖ Meilleur contrôle glycémique à long terme;
- ❖ Baisse du tissu gras viscéral et sous-cutané abdominal qui est bien corrélée à la baisse de la glycémie et l'insulinémie.

Clubs partenaires

Autour d'Albi...

Lo capial section Randonnée (FFRP)

Propose des randos « santé » tous les lundis à partir de 13h45 encadrés par des personnes formées au label « randos santé » délivré par la FFRP.

L' ECLA Albi (FFA)

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

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

Albi Natation (FFN)

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 (FFEPGV)

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

Lescur'rando (FFRP)

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

Cyclotourisme Albi (FFCT)

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

La Belugue (FF Sports Pour Tous)

Propose des séances marche nordique et renforcement musculaire :

RM : mardi / jeudi 12h30/13h30

MN : mardi / jeudi 10h/11h

ASPTT Albi Section Rando (FFRP)

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

L'OMEPS Albi

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

Autour de Castres...

Le club EPGV de Castres propose

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

Le Castres Sports Nautiques

Propose plusieurs sections « santé » :

- Seniors (mardi 15h/16h)
- Mal au dos (mardi 16h/17h)
- Lutte contre le surpoids (mardi 16h/17h)

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

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

Le Castres Athlétisme

Propose un créneau « marche nordique douce » prévu :
Le lundi de 10h à 11h30

Graulhet, Lavaur, Labruguière...

CEVE (Corps Esprit Vie Energie)

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

Karaté Club Vauréen

-karaté bien-être samedi 11h15/12h30

Sporting Club Graulhétien section Natation

-aquagym lundi/jeudi 12h30/13h30
Et lundi/mercredi 20h30/21h30

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

ZOOM sur le Castres Sports Nautiques

Nagez Forme Santé...

Avec Steven Galibert salarié du club, BPJEPS AAN et formation « aqua santé »
et Nicolas Pauziès BPJEPS AGFF

Que proposez-vous comme séances « sport santé » ?

2 créneaux en piscine sont proposés :

- le mardi de 16h à 17h : sédentarité seniors
- le mardi de 17h à 18h « nagez forme santé » : mal de dos, surpoids, autres...

Et plusieurs créneaux musculation (maximum 8 personnes) :
Thématique mal de dos : -lundi matin 11h/12h ; -mardi soir 19h/20h
Thématique sédentarité seniors : -mercredi 9h/12h (3créneaux)
Thématique surpoids : -vendredi 18h/19h

La séance « terrestre » est effectuée en complémentarité de la séance aquatique.

L'adhésion coûte 160 euros (licence comprise) à l'année.

Pourquoi ces séances vous semblent-elles adaptées ?

Les séances sont personnalisées, individualisées, très encadrées
(2 éducateurs par séance).

Cette année, nous avons 14 adhérents mais ils ne sont jamais là en même temps, ils sont 2 voire 3 par ligne d'eau.

Les personnes sont agréablement surprises de faire partie d'un petit groupe où la bonne humeur, l'échange et le travail sont de mises.

Pourquoi ces créneaux spécifiques ont-ils été créés et quel avenir le club leur réservent-ils ?

Le club souhaite attirer un public différent que le nageur de base car l'élément aquatique peut être un outil très intéressant pour les personnes en surpoids ou les personnes qui ont des problèmes de dos...



Les âgées : les groupes de travail du schéma gérontologique, organisés par le service Solidarités du Département, sont en cours. La prévention et la prise en charge par l'activité physique est un axe qui sera abordé dans le schéma.

Plusieurs collaborations sont à venir : séjour de répit en Novembre 2015, associations sportives partenaires...

Les différents projets de prise en charge du surpoids par l'activité physique dans le Tarn en collaboration avec le réseau régional RéPPOP.

➤ **OMEPS Castres :**

Pour les enfants à l'école primaire : le mercredi matin de 09h30 à 11h30 et pour les enfants au collège : Le mercredi de 13h45 à 15h30
Contact : 05 63 59 26 09

➤ **Croq'la vie OMEPS à Albi**

Accueille des enfants de 6 à 14 ans tous les mercredis de 14h à 15h30.
Contact : 05 63 43 28 28

➤ **« Bouger pour Grandir » à Graulhet**

Accueille des enfants de 9 à 14 ans tous les mercredis de 13h30 à 15h30.
Contact : Christian Delfaut, 05.63.81.58.28

➤ **« A crocs de la forme » à Carmaux**

Accueille des enfants de 6 à 11 ans tous les mardis de 16h30 à 18h au Stade Jean Vareilles.
Contact : USC Athlétisme Gaétan Longo 06 19 85 00 73

Le 28 Février à Graulhet

Colloque « surpoids et AP » en direction des associations sportives du Graulhétos
Comment accueillir un jeune non pratiquant dans mon club ?

Une cinquantaine de personnes étaient présentes et une dizaine de club représentées.



Sport Tremplin de l'inclusion sociale



Le Projet :

Proposition d'une séance d'activité physique par semaine pour découvrir plusieurs pratiques : athlétisme avec le Club d'Aussillon, musculation à la salle Body Gym Club à Aussillon, Rugby avec le Comité Départemental de Rugby, aquagym avec le club nautique de Mazamet, vélo...

Une Résidence en faveur du lien social : la Résidence Foch.

Le projet social de la Résidence vise notamment à lutter contre l'isolement et à renforcer le lien social et intergénérationnel. La Résidence regroupe 80 logements:

- au sein du Foyer logement pour personnes âgées, 40 logements indépendants sont destinés à des personnes âgées autonomes ;
- 15 logements sociaux, destinés à des personnes aux revenus modestes, aux étudiants, aux personnes en mobilité professionnelle ;
- 15 logements en résidence accueil, destinés à des personnes souffrant de troubles psychiques stabilisés
- 10 logements (+ 6 autres logements à Castres) destinés à permettre à des personnes en situation de précarité de consolider leur parcours grâce à l'accompagnement apporté par le dispositif CHRS (centre d'hébergement et de réinsertion sociale).



Qui sont les Enseignants en APAS (Activité Physique Adaptée et Santé) ?

Laura Turnaco , Enseignante APAS



Quel est votre parcours ?

Mon parcours en STAPS : Licence Activité Physique Adaptée et Santé à Bordeaux avec plusieurs lieux de stage et divers publics (Sport Adapté, Handisport et vieillissement). Master 1 Réhabilitation par l'Activité Physique Adaptée à Montpellier (stage avec le handicap psychique et le Groupe d'Entraide Mutuelle).

Entre mon Master 1 et mon Master 2, je suis partie un an en Inde pour travailler dans un centre de rééducation pour des enfants.

Master 2 Activités Physiques Adaptées à la prévention et Santé Publique à Toulouse (stage de 6 mois dans le service Oncologie au Centre Hospitalier Inter-Communal de Castres-Mazamet).

Suite à mon stage, j'ai été embauché par l'hôpital 7h/semaine durant 4 mois puis 14h/semaine durant 3 mois. En parallèle, j'ai également effectué un service civique « sport santé » au sein de l'office municipale de l'éducation physique et sportive (OMEPS) de Castres puis l'hôpital m'a embauché à temps complet depuis octobre 2014.

Quelles sont vos missions, vos projets ?

Au sein de l'hôpital, mes missions principales sont :

- 🚩 Sensibiliser le personnel et les patients aux bienfaits de l'activité physique en lien avec la santé
- 🚩 Développer et proposer des activités physiques adaptées en milieu hospitalier
- 🚩 Intervention en éducation thérapeutique sur le thème de l'activité physique

Je travaille sur les services d'oncologie, d'endocrinologie, de gériatrie (mise en place de bilan fragilité) et en cardiologie (réentraînement à l'effort).

Les projets à venir : bilan et identification des besoins sur le pôle gériatrique (EHPAD, unité de soins de longue durée, unité Alzheimer...) ; mise en place de bilans de l'obésité (en lien avec la chirurgie bariatrique).

Quel est l'objectif essentiel de votre prise en charge en APA ?

L'objectif est d'encourager le patient à être aussi actif physiquement que leur état de santé le permet.

L'APA est utilisée afin d'améliorer sa condition physique et ainsi de regagner confiance en soi.

Je propose des pratiques variées, mon objectif est que chacun y trouve son propre intérêt, son propre plaisir pour continuer à pratiquer par la suite, en dehors de l'hôpital.

D'après-vous, qu'est ce qui limite le patient à continuer ou pas une activité après la prise en charge en APA ?

Il est difficile de connaître tout ce qui existe dans les structures de ville (associations, clubs ou salles privés) et certains patients ont des appréhensions concernant la sécurité et l'accompagnement dans la pratique. J'aimerais pouvoir informer les patients d'un panel d'activité le plus adapté possible et pour cela bien identifier les personnes ressources.

Je pense qu'il est essentiel de travailler le lien entre les structures médicales et l'extérieur (le mouvement sportif), et de comprendre la place de chacun.

Aurore Bru, Enseignante APAS



Quel est votre parcours ?

Mon parcours en STAPS : Licence Activité Physique Adaptée et Santé à Rodez avec des stages principalement réalisés en Sport Adapté.

Master 1 et 2 Activités Physiques Adaptées à la prévention et Santé Publique à Toulouse avec un stage en ITEP en Master 1 (avec des enfants ayant des troubles du comportement) puis en Master 2 j'ai réalisé mon stage de 6 mois en service oncologie à la clinique Claude Bernard à Albi (en lien avec Laura Turnaco sur Castres).

Suite à l'obtention de mon diplôme, le poste à Claude Bernard n'a pas pu se concrétiser, j'ai donc effectué des remplacements en Institut Médico-Educatif et j'ai mis en place, en collaboration avec le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire du Tarn, le programme « gym après cancer » sur Albi et je me suis engagée dans l'entraînement d'une équipe « basket sport adapté ». Je suis actuellement en poste dans le service Soins de Suite et de Réadaptation des Monges qui fait parti du Centre Hospitalier Inter-Communal de Castres-Mazamet.

Quelles sont vos missions, vos projets ?

Je suis actuellement sur un poste de remplacement kinésithérapeute. Mon travail d'enseignant en APA consiste à mettre en place des séances collectives avec pour but principal d'accompagner les patients sur leur retour à domicile.

Mes projets au sein du SSR, seraient de mettre en place des programmes spécifiques de réadaptation, de travailler sur l'extérieur avec des sorties à thème, de proposer un suivi vidéo entre entrée et sortie de l'hôpital pour mieux établir la progression du patient.

En parallèle je souhaite continuer à développer le Sport Adapté et à aider l'affiliation de certains clubs dits « valides » à la fédération française du Sport Adapté.

De plus, le programme « gym après cancer » devrait évoluer sur l'albigeois mais également sur Castres.

Quel est l'objectif essentiel de votre prise en charge en APA ?

L'APA est utilisée en individuel ou en collectif, on est principalement sur de la réadaptation à la marche et du réentraînement à l'effort. J'accentue ma prise en charge sur le plaisir de pratiquer afin que les patients se sentent revalorisés. L'intérêt est de travailler sans s'en rendre compte, de proposer des séances ludiques.

D'après-vous, qu'est ce qui limite le fait que le patient continue ou pas une activité après la prise en charge en APA ?

La prise en charge du patient en SSR dure 3 semaines, la réadaptation et la rééducation doivent donc se faire rapidement et certains patients sortent sans avoir repris toute leur confiance en soi et sans avoir récupéré toutes leurs habiletés motrices. On pourrait penser qu'ils n'ont pas entièrement retrouvé leur autonomie quand ils rentrent chez eux et il est donc difficilement imaginable que les clubs puissent les accueillir.

Par contre si des structures sont prêtes à les recevoir et si elles proposent des séances adaptées, les patients sont vraiment motivés pour continuer une pratique d'activité physique et sportive.

De plus, nous, professionnels en structure, n'avons pas vraiment le temps de chercher ce qui se fait à l'extérieur.

Pauline en mission pour la santé

Article exclusif

réservé aux abonnés Voir l'offre Digital

Votre crédit de bienvenue en cours : 20 articles

Publié le 31/03/2015 à 03:54. Mis à jour le 31/03/2015 à 08:31

Autres sports - Castres (81) - Sport-santé



Pauline particulièrement motivée pour mener sa mission à bien/ Photo DDM, S.B.

Depuis la rentrée (scolaire), Pauline Ginestet, fréquente régulièrement la salle de sport du 2e étage de Loisirs Centre : elle est chargée de mission sport-santé et à ce titre propose des activités pour les personnes présentant des problèmes de santé (diabète, grave surpoids, problèmes respiratoires ou cardiaques...). Les activités physiques et sportives reconnues comme outil de santé publique : c'est l'une des propositions clés du projet de loi Santé de la ministre Marisol Touraine. Cette démarche s'inscrit logiquement dans le prolongement d'une volonté déjà entamée via le «Plan sport-santé-bien être».

Ce plan a d'ores et déjà été largement décliné en Midi-Pyrénées et le département du Tarn s'y est engagé. Ainsi, sous l'impulsion de Didier Cabanel, de la Direction départementale de la cohésion sociale (DDCS, ex DDJS), un poste innovant a été créé au moins pour 4 ans (puisque son financement est largement épaulé par le Conseil national du développement du sport, CNDS, durant cette période).

Recommandation médicale

Avec le parrainage de la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) et sous le «chapeau» Gym volontaire, mais en collaboration avec tous les comités sportifs, la Vielmoiraise de 27 ans Pauline propose des séances dites «tremplins».

«Hôpitaux, cliniques, médecins dont celui de la CPAM, nous adressent des personnes en suivi santé, précise Pauline. Il s'agit de mettre à leur disposition, gratuitement, des activités physiques adaptées, encadrées et régulières. 12 séances en tout.»

À Castres, cela se passe les mardis (16 h 30/18 heures) et jeudis (8 h 30/12 heures).

«Il s'agit de leur apprendre ou réapprendre à pratiquer une activité, insiste Pauline. Nous sommes là quasiment dans une forme de réinsertion sociale. Nous varions les activités pour varier les sensations : gym d'entretien, vélo, tai-chi, marche nordique avec Castres athlétisme, piscine avec le CSN... Au final, l'objectif reste également de les adresser dans des clubs que nous avons pu repérer comme étant favorables à ce type d'accueil et organisés dans ce sens. Les séances Tremplin, c'est vraiment pour mettre le pied à l'étrier, les motiver.»

Contacts : sportsante.tarn@gmail.com

la com...

Sports, santé, surpoids à l'auditorium

Article exclusif

réservé aux abonnés Voir l'offre Digital

Votre crédit de bienvenue en cours : 20 articles

Publié le 24/03/2015 à 03:54

Graulhet (81) - Réunion



Les différents intervenants ont pu échanger sur cette problématique.

Professionnels du sport, de la médecine ou de l'éducation se sont retrouvés à l'auditorium pour une matinée d'échanges pour une meilleure prise en charge des jeunes ne pratiquant plus d'activité physique. Ce moment a été l'occasion de découvrir le dispositif «Bouger pour grandir» mis en œuvre par le CEM (Centre éducatif multisport) et le contrat local santé porté par la municipalité. Durant cette matinée, les professionnels ont pu découvrir ce dispositif avec Emilie Valette, professeur d'activités physiques adaptées en milieu clinique, Pauline Ginestet, coordinatrice DDCSPP, Cathy Fleury, ex-championne du monde de judo, et son mari Patrice Rognon, directeur technique national de judo et ex-champion. Après la projection du film réalisé avec les adolescents qui ont «bougé pour grandir» se sont succédés diverses interventions pour un moment d'échange entre les différents intervenants. Trois grands thèmes ont été évoqués par les intervenants : l'accompagnement sur le volet nutritionnel pour les adolescents, la nécessaire implication des partenaires et l'accompagnement des familles dans cette démarche de santé.



Foire économique d'Albi du 21 au 29 Mars :
Stand d'information