

# NEWSLETTER Mai-Août 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 nationale 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



# Les Séances Tremplin

2 cycles ont été proposés :

- du 4 juin au 16 juillet à Graulhet
- du 12 juin au 17 juillet à Lavour



Graulhet mardi 16h30/18h et jeudi 9h/10h30  
Lavour lundi 16h30 / 18h et vendredi 9h/10h30

4 personnes accompagnées à Lavour ainsi qu'à Graulhet.

## BILAN de la saison 2014/2015

Période	Lieux	Nbre de personnes vues	Arrêt	Nbre de personnes accompagnées	Pousuite de l'AP
Nov/Dec 2014	Albi	8	0	8	6
Nov/Dec 2014	Castres	2	1	1	1
Jan/Fév 2015	Albi	7	2	5	3
Jan/Fév 2015	Graulhet	8	1	7	5
Mars/Av 2015	Albi	5	0	5	4
Mars/Av 2015	Castres	10	1	9	7
Juin/Jui 2015	Graulhet	6	2	4	4
Juin/Jui 2015	Lavour	4	0	4	4
Total					
8 cycles		50	7	43 soit 86%	34 soit 79%

# Les clubs partenaires

## Autour d'Albi...

**Lo capial section Randonnée (FFRP)**  
randos « santé » tous les lundis à partir de  
13h45

**L'OMEPS Albi**  
-musclation lundi 15h30/16h30  
-pilates mardi 10h30/11h30 et jeudi 9h/10h  
-Circuit training mercredi 9h/10h  
-stetching vendredi 10h30/11h30

**Lescur'rando (FFRP)**  
randos « santé » tous les vendredis à  
partir de 14h

**La Belugue (FF Sports Pour Tous)**  
marche nordique et renforcement  
musculaire :  
RM : mardi / jeudi 12h30/13h30  
MN : mardi / jeudi 10h/11h

**L' ECLA Albi (FFA)**  
Lundi matin 9h/11h marche nordique pour les  
seniors  
Mardi 14h30/16h marche nordique santé

**Le club EPGV de Cantepau à Albi  
(FFEPGV)**  
-séances de gymnastique douce  
-ateliers « équilibre »  
-ateliers « Gym'mémoire »

**Cyclotourisme Albi (FFCT)**  
sorties cyclo « douces » tous les  
lundis après-midi

**ASPTT Albi Section Rando (FFRP)**  
randos « santé » tous les vendredis à partir de 14h

**Albi Natation (FFN)**  
Nagez forme santé  
Vendredi soir 21h/22h15  
Samedi 18h/19h15

## **Autour de Castres...**

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

**Le Castres Sports Nautiques  
« nagez forme santé » :  
Avec des activités terrestres (salle de remise en forme) et des  
activités aquatiques (piscine de Caneton à Lameilhé).**

**Le Castres  
Athlétisme  
« marche  
nordique  
douce » prévu :  
lundi de 10h à  
11h30**

**OMEPS de Castres  
Surpoids chez les jeunes  
mercredi après-midi**

## **Graulhet, Lavaur, Labruguière, Mazamet, Carmaux...**

**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 et tai chi**

**Club nautique Aussillon  
MAZamet  
nagez forme santé**

**Sporting Club Graulhétinois  
section Natation  
-aquagym lundi/jeudi  
12h30/13h30**

**USC Carmaux Athlétisme  
Surpoids chez les jeunes  
AP et seniors**

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

## Les personnes âgées dans le département du Tarn en 2014: les chiffres

L'INSEE estime à :

- 67 214 personnes âgées entre 60 et 74 ans
- 48 385 personnes âgées entre 75 ans ou +
- 88 777 personnes avaient 65 ans ou + soit **23.2%** de la population
- L'INSSE projette la population tarnaise des + de 65 ans à **29.6%** en 2040

Un nouveau schéma gérontologique va être proposé par le Conseil Départemental en 2015 où les questions de prévention prennent une part importante **dont la pratique d'une activité physique adaptée.**

Le Contrat Local de Santé de la communauté de communes du Carmausin Ségala a établi dans ses priorités la préservation de l'autonomie de la personne âgée **d'où l'importance d'une pratique d'activité physique adaptée.**

## Activité Physique et Personnes avançant en âge: les bénéfices

- contribuer à la conservation de la fonction musculaire nécessaire au maintien de la mobilité chez le sujet âgé
  - prévenir les chutes
- permettre de reculer l'entrée dans la dépendance: maintenir l'autonomie le plus longtemps possible
- prévenir la survenue des différentes pathologies résultant de la sédentarité et de l'avancée en âge: diabète de type 2, pathologies cardiovasculaires, cancers...
  - maintenir les liens sociaux
- améliorer les aspects cognitifs : temps de réaction, attention sélective, capacités visuo-spatiales, amélioration de la mémoire et des habiletés intellectuelles
- prévenir l'ostéoporose (fragilité excessive du squelette), l'arthrose...
  - diminuer la sarcopénie (diminution de la masse musculaire)
  - améliorer la qualité de vie; le bien-être

## **ZOOM sur les séances PIED** **(Programme Intégré d'Equilibre Dynamique)** **Fédération Française Sport Pour Tous**

### Présentation:

Le programme P.I.E.D a été conçu par une équipe de spécialistes de la prévention des traumatismes et de gérontologie de la Direction de Santé publique de Montréal.

### Les objectifs:

- améliorer l'équilibre, la force des muscles et la mobilité articulaire
- améliorer le sentiment d'efficacité à l'égard de la prévention des chutes
- améliorer la capacité à se relever du sol
- développer la capacité à aménager le domicile et à adopter des comportements sécuritaires
- favoriser le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques

### Son déroulement:

Le programme est composé :

- d'un volet d'exercices en groupe: 2 fois par semaine, pendant 12 semaines, les participants font des ateliers d'équilibre, de renforcement musculaire et de souplesse
- d'ateliers de discussion (1 fois par semaine pendant une demi-heure) sur différents thèmes

Le programme P.I.E.D comprend une dizaine de thèmes de discussion sur la prévention des chutes dans chacune des pièces de la maison, sur le port de chaussures sécuritaire, sur l'ostéoporose, sur les bénéfices de l'activité physique au quotidien....

- d'une séance d'activité physique pouvant être faite à domicile en totale autonomie

***Dans le Tarn, ce programme a été mis en place au Séquestre par une animatrice Sport Pour Tous, Audrey Mercier, titulaire d'une licence professionnelle Santé Option Vieillesse et Activités physiques Adaptées.***

***11 participantes, 3 mois de prise en charge, poursuite de l'activité prévue pour la rentrée 2015 en lien avec une association sportive d'Albi affiliée Sport Pour Tous.***



# ZOOM sur les ateliers "équilibre" de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

## Le concept:

- apprendre les bons gestes pour s'équilibrer
- éviter de tomber
- retrouver de la force dans les jambes
- améliorer ses déplacements
- s'entraîner, progresser pour rester autonome longtemps

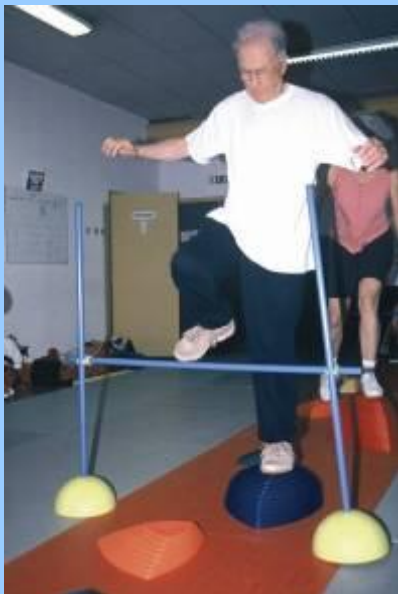
## Les objectifs:

- améliorer et entretenir son équilibre
- prévenir les chutes et leurs conséquences
- se rencontrer, se retrouver
- séances adaptées et personnalisées

## Le déroulement:

- 1 séance de tests pour évaluer les capacités
- 10 séances collectives d'une heure et demie
- 1 séance de tests pour mesurer les progrès
- 10 à 14 participants

*Dans le Tarn, 5 animateurs sont formés et sont prêt à mettre en place ces ateliers.*



# 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).

**14 séances d'activité physique et sportive de découverte ont été proposées du 3 Avril jusqu'au 26 juin:**

- 2 séances "tests" de condition physique
- 2 séances d'activités athlétiques sur le stade d'Aussillon en collaboration avec le club d'athlétisme d'Aussillon
- 2 séances de musculation à la salle de musculation d'Aussillon
- 2 séances de vélo
- 2 séances d'activités aquatiques à la piscine d'Aussillon en collaboration avec le club nautique Mazamet/Aussillon
- 1 séance de rugby en collaboration avec le comité départemental de rugby,
- 2 séances de renforcement musculaire/gymnastique douce
- 1 séance de qi gong réalisée par Dominique Bidegain (association CEVE Labruguière)



## Bilan

15 personnes se sont inscrites pour recevoir le planning prévisionnel  
10 personnes sont venues au moins une fois  
4 personnes sont venues entre 1 et 4 fois soit 40%  
6 personnes sont venues entre 7 et 14 fois soit 60%  
5 personnes en moyenne par séance



## Bien-être et santé à travers le sport

Article exclusif  
réservé aux abonnés Voir l'offre Digital

Votre crédit de bienvenue en cours : 20 articles

Publié le 23/05/2015 à 03:49

Résidence foch



Sport bien-être santé à la résidence Foch.

La résidence Foch a mis en place une action portant sur le «sport bien-être santé» adapté aux résidents, c'est-à-dire les personnes âgées et les personnes en situation de handicap. L'objectif pour la directrice de la résidence, Antoinette Pittet, est «de permettre d'accéder à la pratique sportive, quel que soit le handicap. La pratique régulière d'une activité sportive est important pour la santé».

Cette action est financée par le conseil général du Tarn et le pôle cohésion sociale, composante de la direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations du Tarn. Pauline Ginestet, titulaire d'un master staps «sport, prévention, santé, bien-être», fait partie du pôle cohésion sociale. En tant que correspondante au développement de la vie associative et des pratiques sportives, elle propose une fois par semaine aux résidents, d'avril à juillet, des activités sportives aussi variées que la marche nordique, une initiation au rugby, la musculation, le taï chi, le vélo ou l'athlétisme. «Découvrir des activités physiques pour le plaisir, indique Pauline, mais aussi créer des liens et permettre à certains de pratiquer une activité sportive durable». Une dizaine de résidents participent à ces activités et certains font du sport comme Otis qui pratique le VTT et le

rugby, Djamel le vélo, Abdel le VTT ou Virginie de l'équitation. «Les activités physiques et sportives (APS) ont des effets bénéfiques sur la santé, explique Pauline. Les résidents ne pratiquant pas d'activité physique régulière, cela renforce les inégalités en matière de santé. La mission du pôle cohésion sociale est de développer la pratique des APS en tant qu'élément de santé publique».

La com'

# Les secteurs d'intervention

- Albi
- Carmaux
- Castres
- Graulhet
- Labruguière
- Lavaur
- Mazamet

