

Le Sport Santé dans le Tarn

Janvier 2016

Les actions de septembre à décembre 2015



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, poursuit 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 proposant des outils de sensibilisation: [Pôle Ressource national Sport Santé Bien-être](#)

Des partenaires au service de la santé des tarnais !

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



Les Séances Tremplin



3 cycles ont été proposés :

- du 21 Septembre au 30 Octobre à Albi
- du 17 Novembre au 17 Décembre à Castres et à Albi



Castres au gymnase du Centre ou sur le site de Gourjade
mardi 16h/17h30 et jeudi 8h30/10h

Albi à la maison de quartier de Cantepau
lundi 14h / 15h30 et vendredi 9h/10h30



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

L'OMEPS Albi
-musculation lundi 15h30/16h30
-pilates mardi 10h30/11h30 et jeudi 9h/10h
-circuit training mercredi 9h/10h
-stretching vendredi 10h30/11h30

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

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

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

La Belugue (FF Sports Pour Tous):

- marche nordique
mardi / jeudi 10h/11h
- renforcement musculaire
mardi / jeudi 12h30/13h30
- gym seniors au Séquestre le
mercredi de 9h à 10h
- Séances PIED au Garric et au
séquestre à partir de janvier

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

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

Albi Natation (FFN)
Nagez forme santé
Vendredi 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)
Mardi 13h/14h et 16h/17h

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

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
Lundi 17h45 / 18h45

Ping Saint Paulais
Ping santé
lundi 9h30/11h à lavaur
vendredi 10h/11h30 st paul

**Sporting Club Graulhéttois 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
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

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

Rubrique ZOOM d'un club partenaire

Qui? l'association Lo Capial section Randonnée Pédestre
Quoi? une rando santé par semaine: 2h30 de marche sans dénivelé,
environ 7km

Quand? le lundi après-midi à partir de 13h45

Où? autour d'Albi et plus particulièrement autour de St Juéry
Pour qui? la rando santé est destinée à des personnes qui ont des
problèmes de santé (obésité, diabète, problèmes de dos, ...)

Une quinzaine de licenciés (surtout licenciéES) se donne rendez-vous
tous les lundis après-midi dans une ambiance festive et décontractée
afin de se faire plaisir tout en travaillant!

Pour cela, la marche est adaptée à celui ou celle qui marche le plus
lentement.

Cette séance très spécifique est encadrée par Yvon Frayssinet, formé
spécialement à la randonnée santé.

La marche est entrecoupée par une pause goûter où du café, du jus de
fruit, et des fruits secs sont offerts aux licenciés.

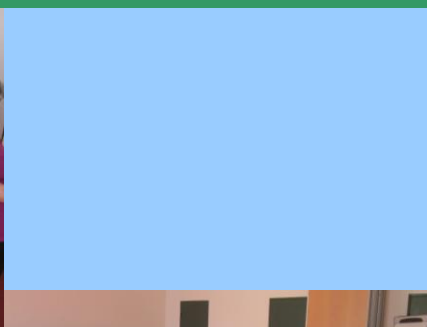


Le séjour de répit pour les aidants familiaux



Qu'est-ce qu'un aidant familial?

Selon la Charte Européenne, il est « la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes, notamment : le nursing, les soins, l'accompagnement à l'éducation et la vie sociale, les démarches administratives, la coordination, la vigilance permanente, le soutien psychologique, la communication, les activités domestiques...»



Le Département du Tarn en collaboration avec la Mutualité Sociale Agricole et la CARSSAT organise depuis 3 ans un séjour de répit à destination des aidants familiaux. Ce projet est en corrélation avec certaines mesures prises lors de l'élaboration du schéma gérontologique concernant l'aide aux aidants (accompagnement, prévention, ... afin de favoriser le maintien au domicile des personnes âgées).

- Ce séjour est proposé à l'ensemble des aidants familiaux tarnais et répond à 2 objectifs:
- Lutter contre l'épuisement en permettant aux aidants de prendre quelques jours de repos dans de bonnes conditions
 - Prévenir l'isolement en favorisant les échanges entre aidants.
- Ce séjour s'organise dans le Cantal à Maurs la Jolie dans un centre de vacances.

Cette année, un accompagnement sur l'activité physique a été mis en place par la correspondante départementale Sport Santé : découverte de plusieurs activités physiques (1 séance équilibre, 1 séance gestes et postures, 1 séance de marche nordique, 1 séance de gymnastique dans l'eau) ainsi qu'un entretien individuel pour discuter des bénéfices de l'activité physique et d'un possible suivi près de chez eux.

Rubrique scientifique

L'activité physique et l'obésité

Définition

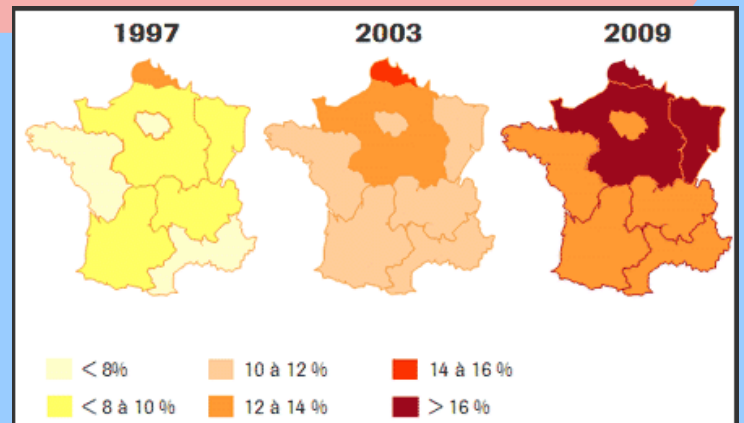
L'obésité est un excès de masse grasse dans le corps pouvant avoir des effets néfastes pour la santé.

Existence d'un déséquilibre entre l'apport calorifique quotidienne et les dépenses énergétiques : l'organisme reçoit plus qu'il ne dépense et donc "stocke" une partie du surplus.

Les facteurs de risque

Les facteurs en cause sont multiples et intriqués (facteurs biologiques, psychologiques, sociétaux, comportementaux...)

Les chiffres : Obépi 2012



Les bénéfices de l'activité physique :

- diminution de la masse grasse, pour une augmentation de la masse maigre d'où une augmentation des dépenses énergétiques sur le métabolisme de repos et à l'exercice
 - augmentation de la mobilisation des lipides
 - limitation du stockage de lipides
 - maintien du poids corporel après perte de poids initial
 - augmentation de la force, du tonus musculaire, du métabolisme glucidique et du profil lipidique
 - amélioration des comorbidités de l'obésité
- mais aussi...
- amélioration de l'image de son propre corps
 - amélioration de la tolérance corporelle à l'effort
 - amélioration de l'estime de soi
 - amélioration du bien-être général
 - ...

L'activité physique et le surpoids chez les jeunes

***Vendredi 4 Décembre 2015
Albi***

Objectif de la journée

Echanger entre acteurs de terrain sur les différentes pratiques et expériences menées en direction des jeunes en situation d'obésité afin d'établir les éléments incontournables pour une action locale efficace.

Programme de la journée

Présentation des projets "Activité Physique en direction des jeunes en situation d'obésité"

- + OMEPS de Castres**
- + "A crocs de la forme" Union Sportive Carmausine Athlétisme**
- + Croq'la vie OMEPS Albi**
- + "Bouger pour grandir" Centre Educatif Multisports Graulhet**

Présentation des actions de sensibilisation ou des actions ponctuelles autour de la nutrition

- + semaine Lab's vis ta mine à Labruguière**
- + Projets IREPS avec les maternelles**
- + Représentants des différentes villes: St Juery, Aussillon, Lavaur, Gaillac...**

Présentation du réseau de santé RéPPOP

Présentation du projet dans le Gers

Les personnes présentes

ALARCON Carole (IREPS Midi-Pyrénées antenne du Tarn) ; BELTRA Bernard (Mairie de Carmaux) ; BELOT Laurent (Service Sports et Jeunesse Lavaur) ; BOYER Sylvie (OMEPS Albi) ; CABANEL Didier (Service Sport et vie associative, DDCSPP du Tarn) ; CANTON Nadine (Service Jeunesse et Sport, DDCSPP du Gers) ; CARBONNE Jean-Michel (Mairie de Labruguière) ; CROS Myriam (UFOLEP 81) ; DE ALMEIDA Kévin (OMEPS Castres) ; DELAHAYE-MARZIN Catherine (Service Jeunesse et Sport, Le Département) ; DELFAUT Christian (Centre Educatif Multisports Graulhet) ; DUCOS Virginie (Service Jeunesse et Sport, DRJSCS Midi-Pyrénées) ; FERRIERES Laurent (OMEPS St-Juery) ; GINESTET Pauline (Correspondante Départementale Sport Santé) ; GUILHOT Claude (Adjoint aux sports, Mairie de Labruguière) ; LONGO Gaëtan (US Carmaux Athlétisme) ; MASSOL Cédric (Service sports et vie associative Gaillac) ; MAUREL Laurent (US Carmaux Athlétisme / Education Nationale) ; OLLIVIER Yannick (Loisirs Education Citoyenneté Aussillon) ; RAUPP Augustin (RéPPOP Midi-Pyrénées) ; SIMON Stéphane (Bases départementales, Le département) ; THOMAS Francis (OMEPS Castres) ; VAREILLES Marie-Claude (Adjointe Service Social, Mairie Labruguière) ; VENUTTI Jean-Louis (Association La Belugue, Sport Pour Tous)

A la suite des présentations et des échanges effectuées lors de cette journée un bilan en est ressorti pour établir les conditions d'une action locale efficace...

Porteur de projet	Association (financements multiples, meilleure visibilité) ; les collectivités...
Repérage	Plusieurs canaux peuvent être possibles : Programme de Réussite Educative REPOPOP Education Nationale, Nouvelles Activités Périscolaires... Clubs sportifs ...
Pratique	Prise en charge Spécifique pour un certain temps (1 an, jusqu'à 2/3 ans) (+ inclusion en Nouvelles Activités Périscolaires ou Office Municipal des Sports ou école des sports...) Durée : 1h30 / 2h Fréquence: 1 fois par semaine, idéalement 2 Type : multisports de préférence ludiques, variées nécessitant pour partie une forte dépense énergétique Nombre d'enfants: entre 12 et 15, groupe restreint pour un travail individualisé et adapté
Objectif	Donner le goût de la pratique, par la prise de confiance en soi, l'estime de soi. Développer des habiletés motrices. Retrouver le plaisir à pratiquer. Connaître son corps, la relation au corps. Augmenter la dépense énergétique.
Suivi Diététique	Nécessaire : travail en réseau, en collaboration, multidisciplinaire
Suivi Médical	Nécessaire : travail en réseau, en collaboration, multidisciplinaire
Lien avec les actions de sensibilisation	Important afin d'apporter une dynamique dans le territoire, action ou projet non isolé
Lien avec les autres dispositifs éducatifs	Indispensable pour une plus grande cohérence : Programme de Réussite Educative, Politique de la ville, Education nationale, Nouvelles Activités Périscolaires, ...
Lien avec les clubs sportifs	Cohérent, pour une meilleure inclusion du jeune Sensibilisation de l'encadrement à l'accueil de ce public Intéressant pour pouvoir proposer un panel d'activités
Inclusion dans club ordinaire après le dispositif	Accompagner le jeune dans un club ordinaire quand il en fait la demande Suivi du jeune important pour conserver la motivation
Implication des parents	Nécessaire pour une meilleure cohérence lien avec des séances AP pour adultes (lien Sport Santé)
Financements	Multi financements: <ul style="list-style-type: none"> • Collectivités • Etat • Privés
Les +	Présence forte du réseau sur le territoire Lien avec les associations sportives pour inclusion Communication du projet envers partenaires / financeurs / grand public Lien avec la collectivité territoriale Travail en collaboration avec Médical / Diététique / autres professionnels Lien avec autres dispositifs éducatifs Implication des parents Travail dans une dynamique prévention / actions de sensibilisation Prise en charge spécifique sans stigmatiser les jeunes

Un contrat pour une activité physique

Article exclusif

réservé aux abonnés Voir l'offre Digital

Votre crédit de bienvenue en cours : 20 articles

Publié le 27/11/2015 à 08:17

La Santé près de chez vous

*Rubrique
communication*



Le président Fabre entouré des partenaires.

Christian Fabre, président du comité départemental des médaillés jeunesse et sports du Tam, vient de signer un contrat avec l'association «sport pour tous» «la bélugue» et le club nautique Mazamet-Aussillon, engageant ainsi son comité à aider financièrement des personnes en situation de précarité, afin de leur permettre la pratique d'une activité physique régulière dans une association sportive.

Ces personnes sont en amont repérés par Pauline Ginestet, correspondante départementale sport-santé, bien-être, qui les accompagne sur un cycle de plusieurs séances d'activité physique de découverte. La personne qui le souhaite est ensuite orientée vers un club partenaire.

Cette action fait partie intégrante des projets mis en place dans le département autour de l'activité physique accessible à tous, dans un objectif de santé soutenu par la DDCSPP81 et le Conseil Départemental du Tam, ainsi que de plusieurs partenaires. Cette initiative est en place

depuis octobre 2015, elle a pour vocation d'aider une vingtaine de personnes dans l'année. A ce jour, elle a permis d'accompagner une personne sur Albi (la Bélugue) et 3 sur Mazamet (club nautique).

Cette action peut être renouvelée l'an prochain en fonction d'une évaluation des résultats.

D'autres actions similaires sont en cours dans d'autres départements et d'autres régions.