Le Sport Santé dans le Tarn

Janvier 2019

Les actions d'
Octobre à Décembre 2018
N°12

Dans le département, les correspondantes départementales Sport Santé et Sport Sénior, poursuivent leurs 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, 2 sites nous intéressent fortement : le site du Pôle Ressource national SSBE et le site de l'ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité).

La Haute Autorité de Santé sort en Septembre 2018 plusieurs documents en direction des médecins généralistes sur la prescription.

ACTU – colloque régional du 23 Mars 2019 à Cap'Découverte : Le plan Régional SSBE Occitanie

Aurore Bru (Sport Séniors)
06 12 31 24 14
05 63 46 18 50
sportsenior.tarn@cmel.fr

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

Des partenaires au service de la santé des tarnais !

TARN : LE DISPOSITIF TREMPLIN
(*entre le prescripteur et la pratique régulière*)

L'inclusion du bénéficiaire dans le dispositif se fait par différents canaux :

Les programmes d'ETP

Le partenariat avec les infirmières ASALEE

Les professionnels de santé

1

TREMPLIN : 2 séances gratuites par semaine pendant 1 mois et demi à 3 mois

1ère séance : bilan initial avec l'enseignant APA

1ère étape

Plusieurs séances de remise en mouvement avec l'enseignant APA

2

2ème étape

Séances de découverte de différentes pratiques d'activité physique

Dernière séance : bilan final avec l'enseignant APA

Choix entre différentes activités dans un ou plusieurs club(s) partenaire(s)

3

OBJECTIF

Maintien de l'activité physique régulière :

- En club
- En autonomie
- En réseau

Castres
2 groupes en Septembre/Octobre et Novembre/Décembre
16 personnes accompagnées

Albi
2 groupes en Septembre/Octobre et Novembre/Décembre
10 personnes accompagnées

Carmaux
1 groupe en Novembre/Décembre
6 personnes accompagnées

Les clubs partenaires

Créneaux Santé

Organisateurs	Ville	Activités	Séances
Albi Basket 81	Albi	Basket Santé	Jeudi 12h/13h30
Atlantis C2A	Albi	Aqua Gym obésité	Santé : mercredi après-midi – suite chirurgie bariatrique
ECLA Albi	Albi	Marche nordique	Mardi 14h30/16h
ASPTT Albi	Albi	Rando Santé	Mercredi 13h
Lo Capial	Albi	Cyclotourisme	Vendredi après-midi
Codep EPGV	Albi	Gym après cancer	Lundi 15h45/17h Vendredi 15h45/17h
Aviron Club Albigeois	Albi	Dragon Boat Ladies Taranis	Samedi 9h30/11h30
Rochegude Gare	Albi	Rando Santé	Mercredi 13h30 Intermarché du Séquestre
Comité de quartier Madeleine – Pont vieux	Albi	Rando Santé	Vendredi 14h
Lo Capial	St Juèry	Rando Santé	Lundi 13h45 (8h45 en juin et septembre)
Lescur'rando	Lescure	Rando Santé	Vendredi 14h
USC Natation	Carmaux	Nagez forme santé	Lundi 12h15/13h15 Vendredi 12h30/13h30
Club cœur et santé	Castres	Multi-activités	Plusieurs créneaux
Castres Sports Nautiques	Castres	Nagez forme santé	Activités terrestres: plusieurs créneaux Activités aquatiques: Mardi 13h/14h ; Mardi 16h/17h ; Vendredi 20h30/21h30
Codep EPGV	Castres	Gym après cancer	Jeudi 16h30/17h45 en salle Vendredi 16h30 extérieur (Gourjade)
Cercle d'escrime	Castres	Escrime Santé	Mercredi 11h/12h
Castres Athlétisme	Castres	Marche nordique douce	Mercredi 10h30/12h Remise en forme vendredi 19h15/20h45
Castres Handball	Castres	Handfit	Samedi 11h/12h
Horizon Forme	Cordes	Gym douce Marche active Marche nordique	Mercredi matin Mercredi après-midi
Eau créative	Graulhet	Nagez forme santé / pilates / autres	Plusieurs créneaux
Club Nautique Aussillon Mazamet	Mazamet	Nagez forme santé	Lundi 17h/18h
Karaté Club Vauréen	Lavaur	Karaté Bien être	Samedi de 11h05 à 12h30 (karaté bien-être CAMI sport après cancer
Cercle d'escrime	Lavaur	Escrime Santé	Mardi 16h/17h
Lavaur Cyclotourisme	Lavaur	Sortie bien-être	Lundi 13h30/16h
Séquestre Basket Club	Le Séquestre	Basket Santé	Lundi 9h30/11h Mercredi 12h15/13h30

Créneaux Seniors

Clubs	Ville	Activités	Séances
ECLA Albi	Albi	Marche nordique	Lundi 9h/11h
Atlantis	Albi	Gym seniors	Senior : lundi, mardi, jeudi, vendredi 9h45/11h45 gym en salle pdt 40 min puis aquagym 30 min
OMEPS Albi	Albi	Musculation, Pilates, circuit training, stretching	Musculation lundi 11h30/ 12h30 pilates mardi 10h30 - 11h30 circuit training mercredi 9h - 10h pilates jeudi 11h30 - 12h30 stretching vendredi 10h45 - 11h45
CAP atout âge 81	Albi	APA multi-activités	Plusieurs créneaux
Marche Nordique Albi	Albi / Lombers / Valence	Marche Nordique	Plusieurs créneaux
Basket Le Séquestre	Le Séqeustre	Basket Santé Senior	Lundi 9h30/11h et mercredi 12h15/13h30
USC Athlétisme	Carmaux	Prévention des chutes / Marche	Plusieurs créneaux
Gym Volontaire Castres	Castres	Gym seniors	Mercredi 9h30 à 10h30 et 10h45 à 11h45
Dojo Castrais	Castres	Apprendre à chuter	Jeudi 9h/10h
Horizon Forme	Cordes	Gym senior	Jeudi après-midi
Lavaur Tennis Club	Lavaur	Tennis	Mardi 11h/12h
Ping Saint Paulais	Lavaur	Ping santé	Lundi 9h30/11h Jeudi 15h/16h30
Association Gymnastique Ambres	Lavaur	Gym seniors Marche Nordique Autres	Gym seniors mardi et vendredi 9h15/10h15
Ville de Lavaur	Lavaur	Sport Santé Seniors	Mardi, jeudi, vendredi 9h/11h
La tarnaise	Lavaur	Gym prévention santé	Jeudi 15h30 /16h30

Créneaux Tout public

Clubs	Ville	Activités	Séances
GV Cantepau	Albi	Gym volontaire	Mardi 14h15: gym tendance Jeudi à 9h30 et à 10h30: gym douce
La Belugue (Sport Pour Tous)	Albi	Gym douce Marche Nordique Pilates	MN mardi - jeudi 10h/11h Gym mardi - jeudi 12h30/13h30 Stretching lundi 18h30/19h30 Pilates lundi 17h30 /18h30 Vendredi 10h30/11h30
UBAA	Albi	Badminton	Plusieurs créneaux
USC Tir	Carmaux	Tir sportif	Mercredi soir à partir de 19h
ASPTT Randonnée	Castres	Marche douce	Jeudi 16h/17h30
ASPTT Cyclotourisme	Castres	Sortie bien-être	Mercredi après-midi
Ideal Tonic (salle de sport associative)	Gaillac	Musculation fitness cours collectifs	Journée 9h/21h30
Corps Esprit Vie Energie	Labruguière	Taï chi / Qi Gong/ Tao Gym/ Brain Gym	<u>Labruguière</u> Mardi, mercredi, jeudi de 9h30 à 11h Lundi, mardi, mercredi, jeudi de 18h30 à 20h <u>Mazamet (résidence Foch):</u> Mardi 16h30 à 17h30
Karaté Club Vauréen	Lavaur	Taï Chi	Taï chi mardi (10h/11h30); mercredi 19h30/21h) et vendredi 10h30/11h45)

Zoom sur USC Tir

Je bouge, je grandis

2018 : une dizaine de réunion du Contrat Local de Santé sur la thématique du surpoids chez l'enfant

Construction et élaboration du programme « je bouge, je grandis » en utilisant les actions déjà existantes et le réseau de partenaires présents sur le terrain

Octobre 2018 : réunion avec les familles, mise en places des rendez-vous individuels avec une infirmière du pôle prévention de Filieris

Vacances de toussaint : Ateliers d'éducation à la santé parents/enfants

Depuis les vacances : mise en place de séances régulières et collectives sur l'activité physique et l'alimentation. Possibilité de rendez-vous individuels psychologue et diététicienne.

Tu es + canapé que BASKETS ?
Tu aimerais changer ?

Parents,

Vous souhaitez que votre enfant **grandisse en bonne santé** : qu'il **pratique une activité physique**, qu'il **bénéficie de conseils en nutrition** et qu'il **participe à des activités ludiques et conviviales** ?

REJOIGNEZ-NOUS !

REJOINS-NOUS
POUR DÉCOUVRIR LES CAPACITÉS
EXTRA ordinaires
QUI SONT EN TOI !

Programme d'ateliers à l'année *(places limitées)*

>> ATELIERS JE BOUGE, JE GRANDIS *Pendant les vacances de Toussaint*
Avec ma famille, je deviens acteur de mon bien-être soutenu par une équipe de professionnels.

>> A CROCS DE LA FORME *1 fois / semaine*
Activités physiques avec un éducateur sportif et ateliers sur la nutrition avec une diététicienne

>> FOURCHETTE ET JOGGING *Pendant les vacances de printemps*
Un stage ludique et convivial

>> BILAN ET SUIVI MEDICAL *3 fois dans l'année*

pour les 6/11 ANS
GRATUIT

" Viens t'amuser en prenant soin de **ta santé** ! "

Sport Santé Lavaur

Le sport Senior dans le Tarn…

Le séjour de répit A Maurs La jolie

Le séjour de répit des aidants organisé par l'association Convivage, Le Département du Tarn, la CARSAT Midi-Pyrénées et la MSA Midi-Pyrénées Nord a été un réel succès encore cette année.

L'association Convivage mandatée pour prendre le relais sur l'organisation et l'animation de cette semaine a répondu aux objectifs fixés :

- 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.

Cette année le séjour a permis à 20 séniors venant de tout le département, de découvrir des activités physiques adaptées, des lieux touristiques et de profiter de quelques jours de repos.

Nous avons proposé plusieurs activités physiques (séance en salle, marche nordique, aquagym, relaxation) et sensibilisé les aidants à l'importance de prendre en main leur santé en commençant par prendre du plaisir pour eux.

ZOOM SUR

L'activité physique pour les séniors fragilisés

Le CCAS d'Albi propose dans son planning du Mobil' séniors des activités physiques adaptées aux personnes pré fragiles et fragiles. Ce créneau compte 12 personnes et est assuré par une animatrice de l'OMEPS d'Albi 1 fois par semaine à Lapanouse.

Gym sur chaise, jeux d'équilibre, mobilisation articulaire, assouplissement, renforcement musculaire…
Pléthores d'activités ludiques qui permettent aux personnes de maintenir et développer leurs capacités afin de rester le plus longtemps possible autonome à domicile.

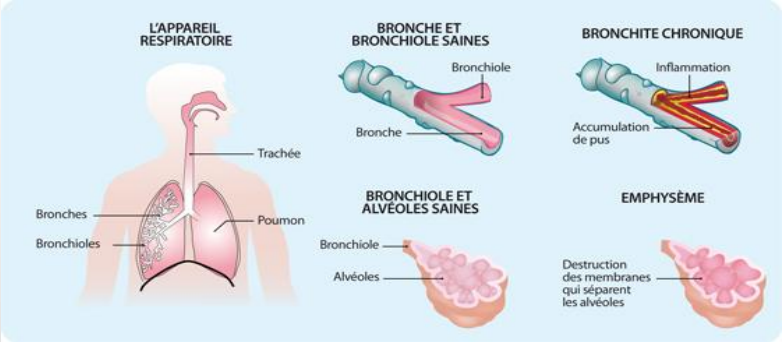
12 personnes
1 fois par semaine
A Lapanouse

La BPCO

Rubrique scientifique

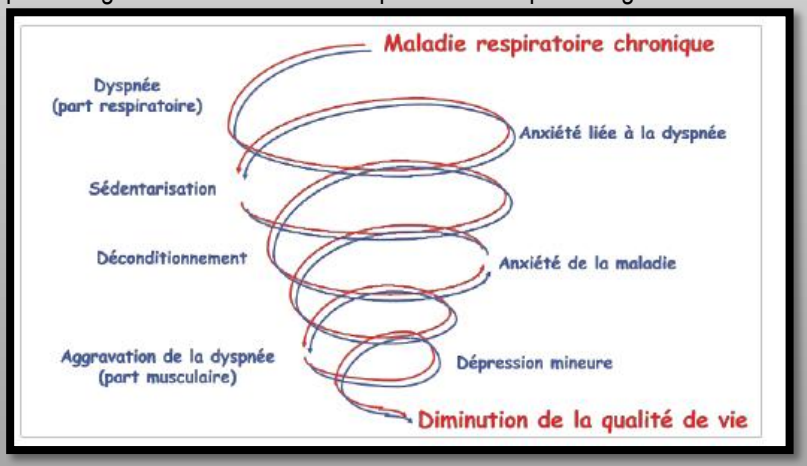
La **bronchopneumopathie chronique obstructive** (BPCO) est une maladie chronique inflammatoire qui touche les bronches. Elle progresse lentement et devient invalidante. Elle se caractérise par une diminution progressive du souffle, liée à plusieurs facteurs :

- les parois des bronches et des bronchioles deviennent plus épaisses et les cellules produisent plus de mucus que d'habitude. Les voies respiratoires ont un calibre diminué et sont encombrées ;
- les petites bronches (bronchioles) et les alvéoles des poumons se déforment et perdent leur élasticité ;
- puis les alvéoles pulmonaires, qui permettent les échanges gazeux lors de la respiration, sont détruites (**emphysème**)



Le principal facteur de risque de la BPCO est le tabagisme. Les signes de la maladie sont la toux, l'essoufflement et les crachats.
En France, pas moins de 3,5 millions de personnes sont touchées, et le nombre de victimes chez les femmes augmentent de 2% par an sur vingt ans. Dans le monde, la BPCO pourrait devenir la 3ème cause de mortalité dans le monde.

L'activité physique est une composante essentielle de la réadaptation respiratoire et du traitement de la BPCO. En effet, l'AP a des effets bénéfiques sur l'essoufflement, la sensation de fatigue, la tolérance à l'exercice et la qualité de vie. Elle permet également de faire sortir le patient de la spirale négative de déconditionnement et de la sédentarité.



Les recommandations scientifiques :

-les activités physiques en endurance :
3 à 5 fois par semaine à intensité modérée, 20 à 60 minutes par jour

+

-les activités physiques en renforcement musculaire :
2 fois par semaine non consécutifs, 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions

Pour aller plus loin consultez la fiche HAS