



Le Sport Santé et l'Activité Physique Adaptée dans le Pays de Tarascon



Le sport santé, l'activité physique adaptée, qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des activités dont l'objectif est de **réapprendre à bouger** en prenant en compte les possibilités de chacun, pour prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients, et générer du lien social.

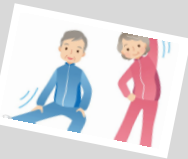


Comment s'organisent les séances ?

Elles sont animées par un **professionnel formé** spécifiquement à cette approche. Il module avec chaque personne un **programme adapté à ses capacités physiques**, ses attentes, son état psychologique et/ou sa maladie.

Les séances se pratiquent en petit comité.

L'activité physique adaptée ne doit pas être contraignante pour le patient, mais un **plaisir** à pratiquer dans la durée.



La Maison Sport Santé du Pays de Tarascon

Le Pôle de santé libéral du Pays de Tarascon a été reconnu par le Ministère des sports et le Ministère de la santé **première Maison Sport Santé (MSS) de l'Ariège**, en 2019.

Les MSS ont pour but d'accueillir et d'orienter les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge, leur état de santé ou de fragilité.

La particularité de la MSS du Pays de Tarascon est de proposer un parcours sport santé dans une dimension de santé globale.

Le Pays de Tarascon, territoire dynamique !



La Communauté de Communes du Pays de Tarascon est labellisée territoire « Ville Vivez Bougez » et est signataire de la Charte « Programme National Nutrition Santé ».

Son objectif : promouvoir et développer l'activité physique, au bénéfice de la santé des habitants.

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter : maisonsportsante-paysdetarascon09@laposte.net ; h.menard@cc-paysdetarascon.fr





Liste des activités « Sport Santé » organisées dans le Pays de Tarascon

Activité	Quand	Où	Organisateur	Comment	Contact
Atelier de remise en mouvement	Lundi 8h30 - 9h30	Pays de Tarascon	ASALEE (coopération médecin – infirmier)	Sur orientation de professionnels et validation médicale	Christelle REPOND 06 08 80 68 09
Activité Physique adaptée pour un bon équilibre métabolique	Lundi 9h – 10h	Tarascon-sur-Ariège	Pôle de Santé Libéral du Pays de Tarascon	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	Rosanna BENNAMOUN 06 44 01 32 49
Activité Physique adaptée dès 60 ans	Mardi 9h – 10h	Tarascon-sur-Ariège	Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Ariège Pyrénées	Sur orientation des partenaires	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rosanna BENNAMOUN 06 44 01 32 49 ▪ Lucas CHOURREAU 07 78 40 99 29
Qi Gong Santé	Mardi 10h – 11h15	Tarascon-sur-Ariège	Centre social de la Mairie de Tarascon	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	Centre social 05 34 14 32 32 07 88 69 74 80
Zen Kiko Santé (= Qi Gong japonais)	Mardi 15h – 16h	Arignac	Pasquale Diguglielmo	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	Pasquale DIGUGLIELMO 06 44 86 81 00
Activité Physique Adaptée	Mardi 16h – 17h	Tarascon-sur-Ariège	Ligue contre le cancer	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ligue contre le cancer 05 61 67 58 62 ▪ Lucas CHOURREAU 07 78 40 99 29



Liste des activités « Sport Santé » organisées dans le Pays de Tarascon - Suite

Activité	Quand	Où	Organisateur	Comment	Contact
Taï Chi Santé	Mardi 17h15 – 18h	Arignac	Pasquale Diguglielmo	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	Pasquale DIGUGLIELMO 06 44 86 81 00
Activité Physique adaptée à la réhabilitation pulmonaire	Jedi 14h – 16h	Tarascon-sur-Ariège	Occitan'air	Sur prescription médicale	Lucas CHOURREAU 07 78 40 99 29
Activité Physique adaptée dès 60 ans	Jedi 16h – 17h	Arignac	Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Ariège Pyrénées	Sur orientation des partenaires	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rosanna BENNAMOUN 06 44 01 32 49 ▪ Lucas CHOURREAU 07 78 40 99 29
Rugby santé et marche autour du stade	Jedi 18h15 – 19h30	Tarascon-sur-Ariège	Maison Sport Santé et Club UST XV	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	Hugo KLAPPER 06 78 24 45 17
Activité Physique Adaptée	Vendredi 16h – 17h	Arignac	Ligue contre le cancer	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ligue contre le cancer 05 61 67 58 62 ▪ Lucas CHOURREAU 07 78 40 99 29
Marche	Vendredi 13h30 et vacances scolaires	Tarascon-sur-Ariège	Centre social de la Mairie de Tarascon	Contact avec le centre social – Lien avec la Maison Sport Santé	Centre social 05 34 14 32 32 07 88 69 74 80



Liste des activités « Sport Santé » organisées dans le Pays de Tarascon - Suite

Et en projet

Activité	Quand	Où	Organisateur	Comment	Contact
Santé de la femme – Soutien pelvien		Tarascon-sur-Ariège	Pôle de Santé libéral du Pays de Tarascon	Sur orientation médicale (sage-femme, médecins) et prescription	Rosanna BENNAMOUN 06 44 01 32 49
Atelier « Equilibre et mémoire » à l'aide de Sky, chien médiateur		Tarascon-sur-Ariège	Cabinet de psychomotricité	Sur orientation de professionnels	Coline MARTY 07 66 10 98 26
Programme National Nutrition Santé		Pays de Tarascon	Communauté de Communes du Pays de Tarascon – Mairies du territoire	Sur orientation des partenaires	Hélène MÉNARD 07 85 36 20 14
Jardin thérapeutique intergénérationnel		Tarascon-sur-Ariège	Pôle de Santé libéral du Pays de Tarascon	Sur orientation des partenaires	Lyne MARTINIERE 06 29 39 38 73

Vous êtes enseignant en activité physique adaptée, vous êtes une association ou une fédération, et vous proposez ou aimeriez proposer des actions « sport santé » dans le Pays de Tarascon et vous souhaitez apparaître dans la liste des activités ?

N'hésitez pas à nous contacter :
maisonsportsante-paysdetarascon09@laposte.net ; h.menard@cc-paysdetarascon.fr

*

Pour retrouver la cartographie de l'offre Sport Santé en région Occitanie :
<https://occitanie-sport-sante.fr>

