



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 engagée dans le « **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





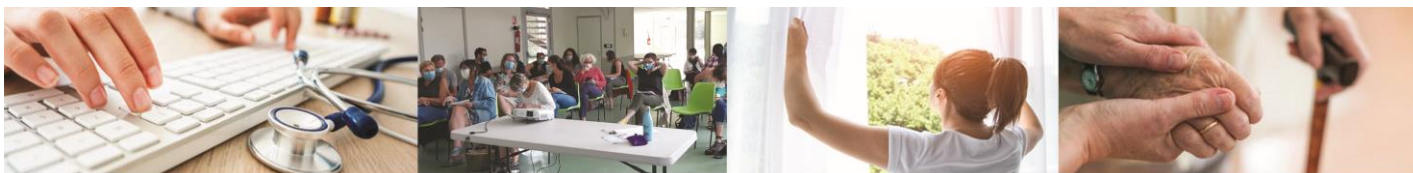
Liste des activités « Sport Santé » organisées dans le Pays de Tarascon

Activité	Quand	Où	Organisateur	Comment	Contact
Marche douce	Lundi 8h30 – 9h30	Tarascon-sur-Ariège	Les « ambassadeurs » de la marche au quotidien du Pays de Tarascon	Groupe autonome et convivial, sans encadrement	Antonia 06 63 02 28 38
Qi Gong Santé	Mardi 10h – 11h15	Tarascon-sur-Ariège	Centre social de la Mairie de Tarascon	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Centre social 05 34 14 32 32 ▪ Céline RAMBAUD 06 75 90 20 86
Jardin thérapeutique intergénérationnel	Mardi 10h30-12h	Tarascon-sur-Ariège	Pôle de Santé libéral du Pays de Tarascon	Sur orientation des partenaires	Lyne MARTINIÈRE 06 29 39 38 73
Atelier Mémoire	Mardi 14h15 – 15h15	Tarascon-sur-Ariège	Cabinet de psychomotricité	Sur orientation de professionnels	Coline MARTY 07 66 10 98 26
Taï Chi Santé	Mardi 16h15 – 17h30	Arignac	Pasquale Diguglielmo	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	Pasquale DIGUGLIELMO 06 44 86 81 00
Activité Physique adaptée pour un bon équilibre métabolique	Mercredi 9h30 – 10h30	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



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

Activité	Quand	Où	Organisateur	Comment	Contact
Marche douce	Mercredi 9h – 10h	Tarascon-sur-Ariège ou Ornolac - Ussat	Les « ambassadeurs » de la marche au quotidien du Pays de Tarascon	Groupe autonome et convivial, sans encadrement	Danièle 06 43 10 19 70
Activité Physique Adaptée (Pilates)	Mercredi 11h – 12h	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 ▪ Jordan BALAGUE 06 44 01 32 49 (Rosanna)
Atelier « Equilibre et mémoire » à l'aide de Sky, chien médiateur	Mercredi 11h – 12h	Tarascon-sur-Ariège	Cabinet de psychomotricité	Sur orientation de professionnels	Coline MARTY 07 66 10 98 26
Activité Physique adaptée à la réhabilitation pulmonaire	Judi 14h – 16h	Tarascon-sur-Ariège	Occitan'air	Sur prescription médicale	Lucas CHOURREAU 07 78 40 99 29
Bouger pour aller mieux dans sa tête	Judi 16h – 17h	Arignac	Mairie d'Arignac, dans le cadre du Programme National Nutrition Santé	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lucas CHOURREAU 07 78 40 99 29
Atelier intergénérationnel « Rebonds » (Mise en mouvement avec des balles)	Judi 17h30 – 18h30	Arignac	Cabinet de psychomotricité	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lyne MARTINIÈRE 06 29 39 38 73
Rugby santé et marche autour du stade	Judi 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



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

Activité	Quand	Où	Organisateur	Comment	Contact
Activité Physique Adaptée (Gym douce)	Vendredi 15h30 – 16h30	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 ▪ Jordan BALAGUE 06 44 01 32 49 (Rosanna)
Marche	Vendredi 14h 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

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
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

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>

