

Rencontre
& Médicale
des Ligues

SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2022

**Maison Régionale des Sports
Lyon**



CROS

**AUVERGNE
RHÔNE-ALPES**

SENSIBILISER L'ENSEMBLE DES PUBLICS



COMMUNIQUER A L'EXTERNE SUR LE
SPORT-SANTÉ BIEN-ÊTRE

METTRE EN AVANT LES ACTIONS DES
COMITÉS DÉPARTEMENTAUX

Foire Internationale de La Roche-sur-Foron 2022



ETRE CENTRE DE RESSOURCES ET D'INFORMATION



RECENSER L'OFFRE EN MATIERE DE
SPORT-SANTE BIEN-ETRE

ACCOMPAGNER LES PROJETS
INDIVIDUELS ET ASSOCIATIFS

Marche aquatique avec le Comité Départemental EPGV

FAVORISER L'ACCES A LA PRATIQUE



ACCOMPAGNER LES PERSONNES EN
SITUATION DE HANDICAP

INFORMER SUR LES PRATIQUES
PARA-SPORTIVES

Thomas Jakobs athlète paralympique à Tokyo 2020



INFORMER SUR LE SPORT-SANTÉ BIEN-ÊTRE



ORIENTER LES PATIENTS ET LES
FUTURS PRATIQUANTS

ASSURER UNE VEILLE JURIDIQUE ET
SCIENTIFIQUE

La pratique d'une activité physique pour toutes et tous

Une heure pour ma santé

► Les ateliers **SPORT & BIEN-ÊTRE**
en **HAUTE-LOIRE**

GRATUIT

Pour les 18 ans
et plus



Dossier de
presse

Le contexte

Depuis 2018, l'association DAHLIR porte le dispositif DAPAP (Dispositif d'Accompagnement vers la Pratique d'Activité Physique) dans cinq départements de la Région Auvergne Rhône-Alpes dont la Haute-Loire.

Ce dispositif a pour objectif de renforcer le lien entre les professionnels de santé et du monde sportif et le grand public, de faciliter la reprise et le maintien d'activités physiques chez les enfants et adultes porteurs de maladie chronique ou présentant des facteurs de risque ainsi que de rendre opérationnelle le politique régionale en faveur du Sport-Santé. Il s'adresse à toute personne porteuse d'une maladie chronique, en affection longue durée (diabète, cancer, maladie cardiovasculaire, obésité...), aux personnes âgées de plus 70 ans, repérées fragiles par un professionnel de santé ou encore aux publics présentant un des facteurs de risques suivants : l'hypertension artérielle, le syndrome métabolique, la surcharge pondérale, l'obésité.

Améliorer l'offre Sport Santé en Haute-Loire

Pour les personnes atteintes de maladies chroniques, l'activité physique adaptée est un élément majeur dans le parcours de soin. Les bénéfices liés à une pratique régulière sont nombreux : réduction de la fatigue, amélioration de la qualité de vie, diminution des risques de récives.

Pour ces raisons mais également dans une optique d'évolution du maillage territorial du Sport Bien-être en Haute-Loire, le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Haute-Loire (CDOS43) et l'association DAHLIR ont impulsé le projet «Une heure pour ma Santé». L'action vise à décroiser les univers du sport et de la santé afin de permettre à ces personnes d'accéder à une pratique régulière, adaptée et pérenne d'activité physique à proximité de leur domicile.

L'objectif

Dans une logique d'amélioration de l'offre Sport Santé de proximité, **le CDOS et le DAHLIR** ont mis en oeuvre **des ateliers Sport Bien-être sur l'ensemble du territoire altiligérien à destination de publics atteints de maladies chroniques ou éloignés de l'activité physique**. L'enjeu est de **rendre l'activité sportive accessible tout en lui assurant une suite pour l'inscrire dans un minimum de régularité**. Pour que cette accessibilité ne se fasse pas au détriment de sa pérennisation, **deux axes complémentaires sont travaillés** :

L'offre :

- Aider les clubs à **proposer une offre de découverte gratuite au plus proche des personnes**.
- Aider les clubs à **construire une offre Sport Santé**.
- Aider les clubs à **construire un projet** garantissant l'accessibilité et la fidélisation du plus grand nombre.

La demande :

- Aider les personnes atteintes de maladies chroniques à **découvrir une activité physique**.
- Aider les personnes atteintes de maladies chroniques à **participer à une activité physique à proximité de chez eux**.
- Aider les personnes atteintes de maladies chroniques à **pratiquer dans le club référent**.

Cette offre de proximité est portée par **des clubs volontaires** (clubs référents) via un ou plusieurs éducateurs sportifs bénévoles ou salarié formés au Sport Santé par sa fédération ou autre organisme reconnu.

Les créneaux Sport-Santé

À l'occasion de cette première édition, **10 clubs ou associations ont répondu à l'appel du projet « Une heure pour ma santé »** en Haute-Loire et ont programmé leurs créneaux de sport santé adaptés pour un cycle de 10 séances environ. Comme le spécifie le nom du projet «Une heure pour ma santé», les ateliers ont une durée de 45 minutes à 1h et sont réservés aux à un public spécifique :

- Personnes atteintes de maladie chronique, en affection longue durée (diabète, cancer, maladie cardiovasculaire, obésité...)
- Personnes âgées de plus 70 ans, repérées fragiles par un professionnel de santé ;
- Personnes présentant un des facteurs de risques suivants : l'hypertension artérielle, le syndrome métabolique, la surcharge pondérale, l'obésité.
- Personnes sédentaires et /ou éloignées de l'activité physique.

Basket santé : 4 offres de proximité



- **Le Puy-en-Velay** : Ateliers tous les vendredis à 16h30 du 25 mars au 17 juin 2022 au Gymnase de Roche Arnaud. Animé par **l'ASM Basket Le Puy**.
- **Bas-en-Basset** : Ateliers tous les samedis à 10h30 du 5 mars au 30 juin 2022 au Gymnase de Bas-en-Basset. Animé par **la Ligérienne Bas-en-Basset Basket**
- **Tence** : Ateliers tous les mercredis à 18h30 du 4 mai au 6 juillet 2022 au Gymnase de Tence. Animé par **le Basket Club de Tence**.
- **Saint-Paulien** : Ateliers tous les jeudis à 19h du 5 mai au 7 juillet 2022 au Gymnase de Saint-Paulien. Animé par **le Saint-Paulien Basket Club des Portes d'Auvergne**.

Sport Boules : 1 offre de proximité



- **Blavozy** : Ateliers tous les mardis à 17h30 du 3 mai au 5 juillet 2022 au Boulodrome de Blavozy (Gymnase) Animé par **la Boule amicale de Coubron**.

Golf : 1 offre de proximité



- **Bas-en-Basset** : Ateliers tous les lundis à 10h du 9 mai au 5 juillet 2022 au Golf de Coutanson. Animé par **le golf de Bas-en-Basset**.

Entretien corporel adapté : 2 offres de proximité



ActiV'Form

- **Tence** : Ateliers tous les lundis à 10h30 du 2 mai au 5 juillet 2022 à la salle de remise en forme du Haut-Lignon. Animé par **l'Espace de Remise en forme du Haut-Lignon**.
- **Chadrac** : Ateliers tous les lundis à 10h du 27 juin au 25 juillet 2022 à la salle municipale près du Clos de Beau regard. Animé par **l'association ACTiV'Form**.

Sport adapté & Self Défense : 1 offre de proximité



- **Yssingeaux** : Ateliers tous les mardis à 17h30 du 3 mai au 5 juillet 2022 au Dojo (Choumouroux). Animé par **le club de self défense d'Yssingeaux**.

Tir sportif : 1 offre de proximité



- **Brioude** : Ateliers tous les vendredis à 15h du 3 mai au 8 juillet 2022 à la Halle des sports de Brioude. Animé par **le Tir sportif Brivadois**.

Cartographie des créneaux



Ils soutiennent «Une heure pour ma santé»



Contact

Anaïs Charra - Coordinatrice DAPAP Haute-Loire

Tél : 06 38 48 59 17

Mail : acharra@dahlir.fr

François Falgon - Référent territorial CDOS de la Haute-Loire

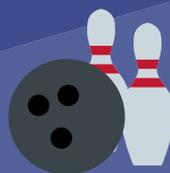
Tél : 04 71 02 45 01

Mail : francoisfalgon@franceolympique.com

ACTION COLLECTIVE DE PREVENTION



SPORT SENIORS
60 ans et +



ACTION COLLECTIVE DE PRÉVENTION



Le Comité Départemental Olympique et Sportif de Haute-Loire (CDOS)

Le CDOS de la Haute-Loire a initié une démarche autour du public « seniors » afin de mettre en place un projet innovant qui favorise l'accès à la pratique d'une activité physique régulière et de proximité pour les + de 60 ans.

Ces actions collectives de prévention sont destinées aux personnes de plus de 60 ans, visant à les informer, les sensibiliser ou à modifier des comportements individuels en vue d'éviter, de limiter ou de retarder la perte d'autonomie. Par le biais de ces actions, nous souhaitons développer la pratique d'activités physiques pour cette population "senior" et dans le même temps lutter contre l'isolement. Pour ce faire, 10 clubs ou comités vous proposent diverses activités détaillées par la suite.

CARDIO TRAINING, GYM, MARCHÉ ACTIVE



Fédération
Française de
Cardiologie

Auvergne
Club Cœur et Santé
Le Puy en Velay

"A tout cœur"



Pourquoi ?

Permettre aux personnes atteintes d'une pathologie cardiaque de pratiquer une activité physique.

Permettre au plus grand nombre de personnes d'accéder aux activités physiques et limiter ainsi les cas de récurrence.

Quand ?

A partir de mi-mai 2022

- Lundi : 10h30-11h30 et 15h30-16h30
- Mardi : 10h45-11h45
- Mercredi : 9h-10h
- Jeudi : 8h45-9h45
- Vendredi : 10h30-11h30

Organisateur :

Club Cœur et Santé
Le Puy en Velay

📍 Où ?

Centre du Département
(Agglomération élargie du
Puy en Velay)

Contact :

Michel GIRARD:
michelgirard468@gmail.com
06 85 33 82 13

CARDIO TRAINING, GYM, SPORT SANTÉ



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Val de Rhône

"C'est mon coup de cœur"



Pourquoi ?

Développer l'équilibre et la gestion de son environnement, la prévention des chutes, l'entretien et lutter contre la perte d'autonomie.

Renforcer le lien social.

Quand ?

2 créneaux :

- Lundi : 14h15-15h45 / 14h45-17h15
- Mardi : 14h30-16h00 / 16h30-18h00 / 18h00-19h30
- Jeudi : 16h00-17h30 / 17h40-19h10
- Vendredi : 8h00-9h30 / 9h30-11h00 / 11h00-12h30

Organisateur :

Cœur et Santé
Aurec sur Loire

Où ?

Salle Avenue de
Chazournes
Aurec sur Loire

Contact :

Raymond BERNAUD :
mcr.bernaud@wanadoo.fr
04 77 35 31 70
06 04 49 21 44



GYM & MUSCULATION

"Seniors, tonifiez-vous"



Pourquoi ?

Permettre un entretien physique, réaliser des activités de cardio afin de retrouver des bonnes capacités respiratoires, améliorer le tonus musculaire.

Gagner en force et en souplesse.

Pratiquer la marche nordique, une activité dynamique en pleine nature adaptée aux besoins de chacun.

Quand ?

2 créneaux:

- Lundi : 14h-15h
- Vendredi : 9h-10h

Créneaux modifiables en fonction des disponibilités de chacun.

Organisateur :

Espace intercommunal de remise en forme du Haut Lignon

Où ?

En intérieur : espace intercommunal de remise en forme du Haut-Lignon

En extérieur : marche nordique

Contact :

Yoann BANCEL :

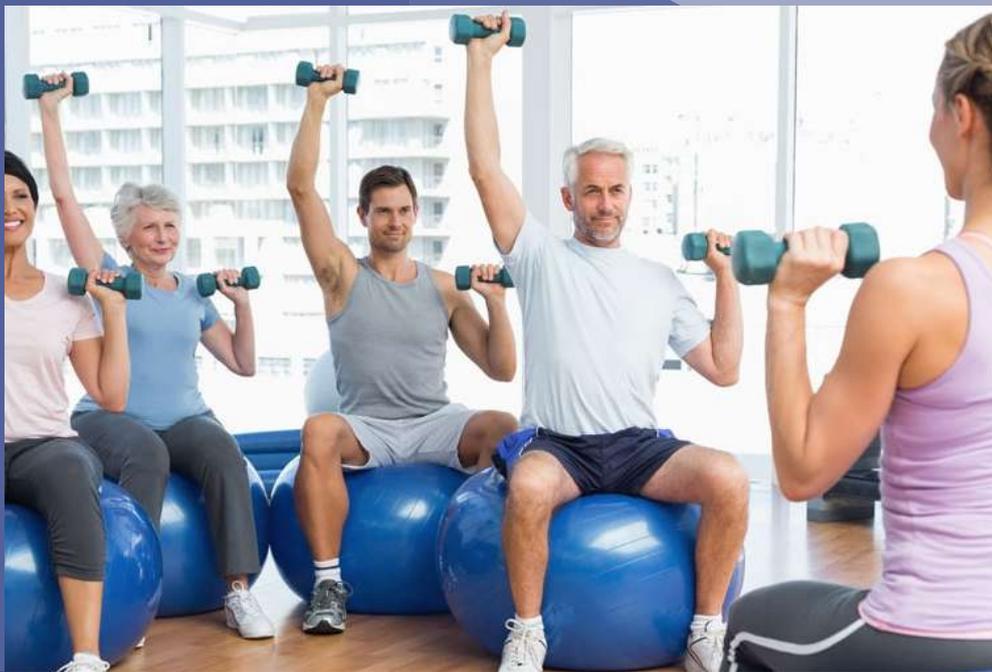
yoann.bancel@outlook.com

06 76 80 55 86

GYM & MUSCULATION



Seniors et sports : "Plus qu'une rime, une nécessité !"



Pourquoi ?

Proposer des activités de renforcement musculaire tout en stimulant les facteurs moteurs d'équilibre (lutter contre la sarcopénie) et conserver aux participants un lien social.

Quand ?

Du lundi au samedi.

Horaires déterminés en fonction de la pratique.

Pour plus d'informations, veuillez nous contacter ou retrouvez nous sur Facebook : Gym Club Emblavez

Organisateur :

Section Gym Club
Emblavez du TSBE

Où ?

Salle du Stand de
l'Emblavez
43800 BEAULIEU

Contact :

Tanguy CABANIS :
06 58 65 41 96 tsbe@tsbe.fr

Facebook : Gym Club
Emblavez

RANDONNÉE PÉDESTRE MARCHÉ NORDIQUE

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

"Seniors, soyez sport"



Pourquoi ?

Découverte d'une activité dynamique accessible au plus grand nombre en se retrouvant dans la bonne humeur.

Découvrir de beaux paysages et le patrimoine départemental au travers de la randonnée pédestre ou de la marche nordique.

Quand ?

À partir de juin 2022

- Vendredi : 14h-16h
- 1 à 2 randonnées par mois

Organisateur :

Comité UFOLEP 43

Où ?

Département de la Haute-Loire

Contact :

Cyril CHARREYRON :

ufolep43@fol43.fr

04 71 02 02 42

NATATION



"Nagez Forme Santé"



Pourquoi ?

Permettre de restaurer, maintenir ou développer le capital santé des pratiquants afin qu'ils puissent se sentir mieux dans leurs corps grâce aux fondamentaux et aux bienfaits de l'eau.

Quand ?

De janvier à juin 2022

Et de septembre à décembre 2022

- Lundi : 16h00-17h00 **Natation**
- Mardi : 9h00-10h00 **Aquabike**
- Mardi : 10h15-11h15 **Aquagym**
- Mardi : 14h15-15h15 **Aquagym**
- Jeudi : 14h15-15h15 **Aquagym**
- Vendredi : 16h00-17h00 **Aquagym**
- Vendredi : 16h00-17h00 **Natation**

Organisateur

Agglo Le Puy Natation

Où ?

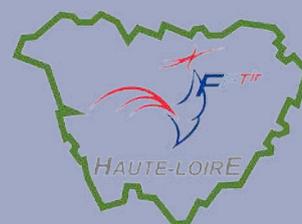
Centre Aqualudique La Vague

Le Puy en Velay

Contact :

Yael DUDO : 04 43 07 30 22
convocation.agglolepuynatation@gmail.com
contact@agglo-lepuyenvelay-natation.fr

TIR SPORTIF



"En plein dans le mille"



Pourquoi ?

Proposer une activité qui s'adresse à un public varié, pour travailler : relaxation, concentration, équilibre, maîtrise de soi, l'écoute de son corps et conserver ou créer un lien social.

Permettre à un public senior de pratiquer une activité physique.

Quand ?

Brioude, Espaly :

Sur rendez-vous

Beaulieu :

- Pour les groupes (4pers. et +) sur rendez-vous
- Pour les individuels (maxi 3 pers.)

Mardi : 18h-20h, Mercredi : 17h-19h et Samedi : 17h-20h

Organisateur

Comité Départemental

T.S.Brivadois

T. S Agglo Ponote

T.S.Beaulieu-Emblavez

Où ?

Stand de Tir Brioude

Stand de Tir Espaly

Stand de Tir Beaulieu Emblavez

Contact :

Brioude, Espaly :

Arnaud BEDLEWSKI :

06 43 73 86 78

arnaud_bedlewski@hotmail.fr

Beaulieu: Sophie RAMEL

04 71 08 16 89

tsbe@tsbe.fr

HANDBALL

COMITÉ
HAUTE LOIRE
FFHANDBALL



"Handfit"



Pourquoi ?

Les séances se déroulent en 5 phases :

HANDROLL : Automassage

HAND BALANCE : Coordination gestuelle, Renforcement musculaire.

CARDIO POWER : Permet d'augmenter vos capacités cardio-respiratoires.

HAND JOY : Jeux collectif, plaisir de jouer ensemble.

COOL DOWN : Retour au calme, étirement, relaxation.

Quand ?

Brioude :

- Jeudi 19h-20h30

Comité :

- Initiations ponctuelles sur le territoire

Organisateur :

Comité départemental de
Handball
HBC Brioude

Où ?

Brioude

Département de la Haute-
Loire

Contact :

Handball Club Brioude :

Sophie AMARGER

06 82 20 24 33

samarger@gmail.com

Comité : Pierre DÉCHANCE

06 89 62 96 10

5143000.pdechance@ffhandball
.net



GOLF

"Le golf senior ça swingue"



Pourquoi ?

Initiation et découverte du golf réservées aux plus de 60 ans afin de pratiquer une activité physique, le Golf en particulier.

Découverte de l'environnement d'un parcours de Golf.

Échauffement, étirements, apprentissage du geste.

Aide à la concentration, à la réflexion, à la coordination des mouvements, au rythme du swing.

Approche ludique du Golf, accès au parcours et aux matériels gratuits.

Quand ?

Du 2 mai au 10 novembre 2022

Organisateur :

Comité Départemental de Golf
de la Haute-Loire

Où ?

Golf du Chambon sur Lignon
Golf de Lantriac (La Plaine)
Golf de Bas-en-Basset (Coutanson)

Contact :

Golf du Chambon sur Lignon :

Michel EXBRAYAT

06 80 57 50 29

cdgolf43@gmail.com

Golf de Bas-en-Basset

(Coutanson) : Michel DEMORE

06 31 67 81 13

golf.coutanson.basenbasset@gmail
.com

Golf de Lantriac (La Plaine) :

Said ROUBAH

04 71 05 11 65 / 06 71 53 53 59

sroua@aol.com



FOOTBALL

"Du foot en marchant"



Pourquoi ?

Permettre aux personnes âgées de pratiquer le football pour qui rien n'est proposé localement.

Favoriser les entretiens du lien social au travers de la pratique d'un sport collectif.

Quand ?

De septembre à Novembre 2022 :

- Mardi : 14h-15h30
- Vendredi : 10h-11h30

Organisateur :

AS Chadrac

Où ?

Stade de Chadrac
Avenue Pierre de
Coubertin
43770, Chadrac

Contact :

Florian ROCHETTE :

07 89 50 22 75
florianrochette@hotmail.fr

Thomas VINCENT :

06 47 19 22 46
thomasvincent1083@gmail.com

Les activités sportives proposées:

La Gym : 4 offres de proximité

Le Handball : 2 offres de proximité

Le Football : 1 offre de proximité

Le Tir sportif : 3 offres de proximité

Le Golf : 3 offres de proximité

La Natation : 1 offre de proximité

La Randonnée pédestre : 2 offres de proximité

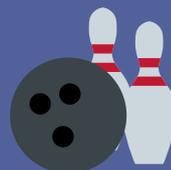
Cartographie des activités :





CDOS

HAUTE-LOIRE



Comité Départemental Olympique et Sportif de Haute-Loire

6 rue de la Ronzade

43000 LE PUY EN VELAY

Téléphone : 04 71 02 45 01

E-mail : hauteloire@franceolympique.com

Site web: <http://hauteloire.franceolympique.com>

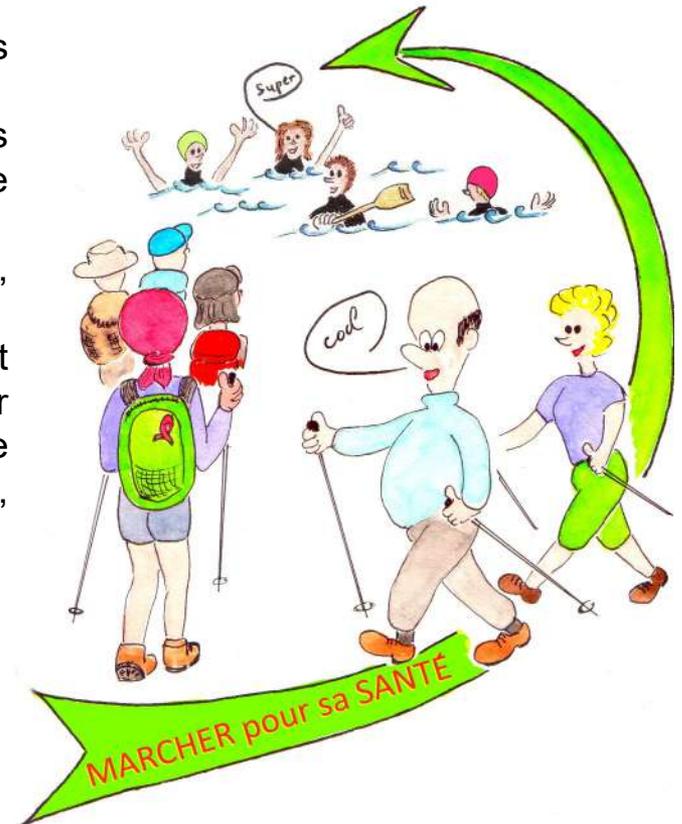
LA RANDO SANTE® A LA FFRANDONNÉE DE HAUTE-SAVOIE

Pourquoi ?

La séance Santé est une activité physique douce, aux critères définis.

Elle s'adresse à tous et en priorité aux individus aux capacités physiques diminuées, temporairement ou durablement, que ce soit pour des raisons d'ordre :

- Physiologique : sédentarité, surpoids, vieillissement, grossesse...
- Pathologique : affections chroniques stabilisées notamment cardio-respiratoires, affections de l'appareil locomoteur entraînant des limitations de mouvements (arthrose, suites de lésions ostéo-articulaires ou de chirurgie orthopédique), diabète, cancer...
- Psychologique : isolement, manque de confiance en soi...
- COVID long



Réseau de clubs labellisés Santé



Pour qui ?

- Les personnes diminuées
- Les primo-accédants
- Isolement social

Activités proposées :

- Randonnée, Marche Nordique et Marche Aquatique
- Durée, distance et dénivelé sont fixés pour chaque itinéraires
- Référence : cotisation FFRandonnée

Où ?

Le lieu de pratique doit :

- Être couvert par un réseau téléphonique,
- Être facilement accessible par les secours,
- Prendre en considération, lorsqu'elle existe, la réglementation spécifique (Réserves Naturelles, Parcs Régionaux ou Nationaux, Aires marines protégées, accès réglementés...)
- Prendre en compte les limites des participants à encadrer.



« Moins loin, moins vite, moins longtemps.... »



Les moyens

Les clubs labellisés 12 en Haute-Savoie

Les animateurs formés Santé

Développement de l'intérêt du réseau, visibilité, mutualisation

Instances médicales, praticiens, paramédical

Les pratiquants

Munis d'un CACI (certificat d'absence de contre-indications) à jour

Licenciés dans un club labellisé

Après un entretien d'évaluation de leurs capacités

Participation à une séance d'essai.

Carnet de suivi

Équipement adapté et

Intérêt d'un outil de suivi (cahier, tableau informatique...) si plusieurs animateurs

Santé participent à l'animation de la pratique, pour noter les réserves médicales, les aléas rencontrés lors des séances...

À chaque séance : demander à ce que chacun soit en possession de sa Carte Vitale, d'une fiche avec les indications nécessaires en cas d'urgence et de ses médicaments

Indispensables.



Réseau de clubs labellisés Santé



label Santé

FF Randonnée

label Santé
FF Randonnée

Mutuelle de France Unie
Avant tout, solidaire!

Marcher pour sa santé
Le réseau de clubs labellisés Santé de
Haute-Savoie, le CDOS 74
et la Mutuelle de France Unie

SAMEDI 25 JUIN 2022
Les activités de la Rando
Santé au lac de Vallon

Randonnées faciles dès 9h30
Ateliers santé prévention l'après-midi
RDV Parking du Torchon à Belleaux

Infos :
04.50.51.39.26
haute-savoie.ffrandonnee.fr

MARCHER POUR SA SANTE Le réseau des clubs labellisés Santé en Haute-Savoie

ASCRA à Annecy le Vieux

Contact : secretariat @ ascra.fr

Site : <https://ascra.fr>

Jour de sortie : jeudi

Les Ptits Pas du Thiou à Annecy

Contact : a74mercier@ lppdt.fr

Site : www.lppdt.fr

Jours de sortie : mardi et vendredi

PASSION MONTAGNE RANDONNEE à Allonzier la Caille

Contact : passionmontagnerandonnee @ gmail.com

Jour de sortie : mercredi matin

MARCHEURS DU LEMAN à Thonon les Bains

Contact : diegocatta1@aol.com

Jour de sortie : mercredi

CHEMINS FAISANT à Choisy

Contact : cheminsfaisant.choisy @ laposte.fr

Site : <http://cheminsfaisant.fr>

Jour de sortie : mardi après-midi

RAND'ONNION à Onnion

Contact : randonnion @ gmail.com

Jour de sortie : mardi après-midi

RANDONNEES SAVOYARDES à Sevrier

Contact : randosavoy @ neuf.fr

Site : <http://www.les-randonnees-savoyardes.fr>

Jour de sortie : jeudi

MARCHE EN FILLIERE à Thorens les Glières

Contact : mef74.infos@gmail.com

Jour de sortie : vendredi

CLUB DES RETRAITES ACTIFS à Cran Gevrier

Contact : cdra22@wanadoo.fr

<http://www.cdcracran.com/blog/>

Jour de sortie : vendredi