



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 et générer du lien social.



Comment s'organisent les séances ?

Elles sont animées par un **professionnel formé** spécifiquement à cette approche, qui 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 groupe.

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 de l'Ariège** en 2019.

Elle a pour but d'accueillir et d'orienter les personnes qui souhaitent pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé et de bien-être, quel que soit leur âge ou leur état de santé. La Maison Sport Santé du Pays de Tarascon propose 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 ; c.lemaire@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	Cabinet infirmier d'Arignac	Groupe autonome et convivial	Vanessa GACHIES 06 70 26 15 55
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 Mercredi 15h30 – 16h30	Tarascon-sur-Ariège	Pôle de Santé libéral du Pays de Tarascon	Sur orientation des partenaires	Lyne MARTINIERE 06 29 39 38 73
Atelier Mémoire	Mardi 14h – 15h	Arignac	Cabinet de psychomotricité	Sur orientation de professionnels	Coline MARTY 07 66 10 98 26
Activité Physique Adaptée (Gym douce)	Mardi 15h30 – 16h30	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)
Marche douce	Mercredi 9h – 10h	Tarascon-sur-Ariège ou Ornolac - Ussat	Cabinet infirmier d'Arignac	Groupe autonome et convivial	Vanessa GACHIES 06 70 26 15 55



Liste des activités « sport-santé » organisées dans le Pays de Tarascon

Activité	Quand	Où	Organisateur	Comment	Contact
Atelier « Equilibre et mémoire » à l'aide de Sky, chien médiateur	Mercredi 11h – 12h	Arignac	Cabinet de psychomotricité	Sur orientation de professionnels	Coline MARTY 07 66 10 98 26
Atelier intergénérationnel « Rebonds » (Mise en mouvement avec des balles)	Mercredi 13h30 – 14h30	Mercus	Pôle de Santé libéral du Pays de Tarascon	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	Lyne MARTINIERE 06 29 39 38 73
QUIDI MOUV' (Stimulation physique et cognitive à l'aide des balles)	Jedi 9h30 – 11h30	Arignac	Midi Pyrénées Prévention	Sur orientation des partenaires	Marion ALARD 06 08 24 19 98
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
Bouger pour aller mieux dans sa tête	Jedi 16h – 17h	Arignac	Mairie d'Arignac	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	Lucas CHOURREAU 07 78 40 99 29
Rugby santé et marche autour du stade	Jedi 18h – 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
Marche douce	Vendredi 9h – 10h	Arignac, Banat, Quié, Tarascon-sur-Ariège	Mille-Pattes	Sur orientation de professionnels	Guy BONNEL 06 82 90 03 13



Liste des activités « sport-santé » organisées dans le Pays de Tarascon

Activité	Quand	Où	Organisateur	Comment	Contact
Atelier de prévention et de mouvement adaptés « Cœur de femmes »	1 fois par mois	Arignac	Pôle de Santé libéral du Pays de Tarascon, CAPS'A	Sur orientation des partenaires	Rosanna BENNAMOUN 06 44 01 32 49

En projet

Activité	Quand	Où	Organisateur	Contact
Topoguide N°2 des balades-santé en Pays de Tarascon	A venir	Pays de Tarascon	Communauté de Communes du Pays de Tarascon, dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS)	Clément LEMAIRE 07 85 36 20 14
« Manger mieux / Bouger plus » dans le monde professionnel				

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

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

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