

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...) et 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 décroquer 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

Pour cette seconde édition, **7 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 à un public spécifique :

- Personnes porteuses 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.

Escalade : 1 offre de proximité

- **Le Puy-en-Velay** : Ateliers tous les mardis de 17h30 à 18h30 du 2 mai au 4 juillet 2023 – Salle d'escalade du stade Massot. Animé par **le CAF Horizon Vertical**. **Contact : 06 84 97 72 51**

Canoe – Kayak : 1 offre de proximité

- **Brives Charensac** : Ateliers tous les vendredis de 14h à 16h du 28 avril au 23 juin 2023 – Plan d'eau d'Audinet. Animé par **Sport Loisirs Brivois**. **Contact : 06 72 11 13 47**

Ludique training : 1 offre de proximité

- **Beaulieu** : Ateliers tous les mercredis de 12h30 à 13h30 du 24 Avril 2023 au 26 Juillet 2023. Stand de tir de Beaulieu. Animé par **le Gym Club Emblavez**. **Contact : 06 58 65 41 96**

Gym et Santé : 1 offre de proximité

- **Cayres** : Ateliers les jeudis de 10h à 11h du 4 mai au 6 juillet 2023. Salle polyvalente de Cayres. Animé par **le CoDep EPGV**. **Contact : 07 83 32 44 23 – 04 71 02 75 24**

Randonnée : 1 offre de proximité

- **Landos** : Ateliers les jeudis de 14h à 15h30 du 1 mai au 31 juillet 2023. Place du marché. Animé par **le Devès Nez en l'air**. **Contact : 06 14 40 22 89**

Golf : 1 offre de proximité

- **Monistrol/Loire** : Ateliers les mardis de 14h à 15h du 9 mai au 4 juillet 2023. Maison des jeunes et de la Culture. Animé par **le comité départemental de Golf**. **Contact : 06 70 71 93 94**

Marche Nordique : 1 offre de proximité

- **Le Puy en Velay** : Ateliers les mercredis de 9h30 à 10h45 du 26 avril au 12 juillet 2023. Parking de la vague Animé par **le club EPGV Montplaisir**. **Contact : 06 88 31 07 62**

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