

# 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 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 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.

## 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**. **Contact : 06 30 45 19 95**
- **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**. **Contact : 06 74 19 42 94**
- **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**. **Contact : 06 67 26 31 28**
- **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**. **Contact : 06 67 69 75 96**

## 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 Coubon**. **Contact : 06 73 36 13 20**

## 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**. **Contact : 06 31 67 81 13 ou 06 70 71 93 94**

## 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**. **Contact : 06 76 80 55 86**
- **Chadrac** : 2 ateliers tous les lundis à 10h et 19h30 du 27 juin au 25 juillet 2022 au gymnase de Chadrac.  
Animé par **l'association ACTiV'Form**. **Contact : 06 75 32 15 62**

## 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**. **Contact : 06 56 77 24 14**

## 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**. **Contact : 06 43 73 86 78**

## 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](mailto:acharra@dahlir.fr)

**François Falgon - Référent territorial CDOS de la Haute-Loire**

**Tél :** 04 71 02 45 01

**Mail :** [francoisfalgon@franceolympique.com](mailto:francoisfalgon@franceolympique.com)