

LETTRE D'INFORMATION

N°1
4^{ème} trimestre 2013

Votre parcours Sport Santé Bien Etre

Etape 1 : Certificat de non contre indication à la pratique de l'activité adaptée par le médecin traitant



Etape 2 : Test initial
Contactez l'Office Municipal des Sports au 03 23 69 09 92 pour prendre un rendez-vous



Etape 3 : Orientation vers les clubs labellisés Sport Santé



Etape 4 : Test intermédiaire
8 à 10 mois après le parcours :
Evaluation de la condition physique et poursuite de l'activité physique



Réalisation de la lettre :
Corinne THOMAS et
Laurent GRIGNON

Infos : n° tél : 06 14 36 34 07

*La santé est un capital précieux
qu'il faut entretenir chaque jour*

QU'EST-CE QUE « PICARDIE EN FORME », LE RESEAU SPORT SANTE BIEN ETRE ?

Un projet porté par le Comité Régional Olympique et Sportif de Picardie (CROS) en partenariat avec la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale

Un projet piloté entre le monde sportif, le monde médical, et le monde des usagers

OBJECTIF GENERAL

Rendre possible la réalisation d'une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive à toutes personnes de pathologies chroniques, en améliorant la coordination entre tous les acteurs sport et santé, et l'accompagnement des usagers

Comment ?

Par la création d'un lien entre les professionnels de santé et les associations sportives

En formant les acteurs du sport (dirigeants, éducateurs, ...) et de la santé (médecins, infirmières, ...)

En accompagnant l'utilisateur avec la création d'un parcours de reprise d'activité physique. Organisation d'un suivi entre le passage chez le médecin jusqu'à la prise en charge de l'association sportive, en passant par la réalisation d'une évaluation de sa condition physique et motivationnelle.

En promouvant l'activité physique comme facteur de bien-être et de santé

QU'EST-CE QUE « CHÂTEAU-THIERRY EN FORME », LE RESEAU SPORT SANTE BIEN ETRE DE LA VILLE ?

A Château-Thierry, le Réseau Sport Santé Bien-Etre réalise et diffuse chaque trimestre une lettre d'informations permettant de maintenir le lien entre tous les acteurs du réseau (monde médical, monde sportif et le monde des usagers).

Cette lettre a vu le jour suite à un échange, entre ces acteurs, pour répondre à une question qui était : « Comment garder le lien entre le Réseau et les participants qui ont terminé leurs 10 mois d'activités suivies (test entrée, test intermédiaire et ateliers) ou les participants qui exercent une activité seuls (hors cadre associatif) mais avec qui nous souhaitons garder un lien, pour suivre leur évolution, grâce à des sorties ponctuelles.

Associations labellisées Sport Santé

Gym douce avec Gymnastique Volontaire Castel

Basket avec Château-Thierry Basket-Ball

Escalade avec Château-Thierry Escalade

Multi-activités extérieures (marche nordique, randonnée douce et Vélo loisir) avec l'Association Ambre

Associations en cours de labellisation Sport Santé

Canoë avec Omois Canoë-Kayak Natation avec le CTN2000

Rando Santé avec l'Association des Randonneurs Pédestres du Sud de l'Aisne

Interview de Dominique DOUAY (Maire adjointe déléguée à la prévention santé et à l'activité physique pour tous)



Le bilan Santé Nutrition, indique des taux de sédentarité en Picardie de 55% pour les femmes et 50 % pour les hommes. Le manque d'activité physique se généralise de manière inquiétante et commence à avoir des répercussions évidentes sur la population (obésité, maladies) et sur la qualité de vie (isolement, dépression, décès prématurés).

Au regard de ces indicateurs, la ville souhaite s'investir très fortement sur le programme «Sport Santé», avec pour objectifs la réduction des inégalités par une prévention ciblée, la diminution des problèmes de santé et donc des prises de médicaments. Une information accrue et un engagement fort des professionnels de santé sera un élément déterminant pour la bonne réussite de notre action.

L'Agence Régionale de Santé, le monde sportif régional sont des partenaires importants de notre réseau. Grâce à eux, des Castels jusque là éloignés de l'activité physique pourront intégrer des clubs et associations affiliés et reconnus pour leur savoir faire « santé, bien être ».

La Municipalité souhaite soutenir et accompagner ceux-ci dans cette démarche de « santé durable ».

PROGRAMME DES SORTIES DU 4^{ème} TRIMESTRE 2013

Novembre

Le dimanche 10 : Journée Test Picardie en Forme

Le jeudi 14 : Forum Journée Nutrition Santé

Le jeudi 28 : Journée Vieillir-Plaisir-Désir

Le vendredi 29 : Journée Test Picardie en Forme

Décembre

Le mardi 3 : Randonnée d'hiver (Villiers-Château) rdv 8h parking

Jean-Moulin

Le samedi 7 : 10h/15h (palais des Sport) Rando Défi pour le Téléthon (ARPSA)

Le dimanche 8 : 9h30 Rando Sentes pour le téléthon (Ambre)

Circuit nocturne (Office du Tourisme)

Le mardi 10 : Journée Test Picardie en Forme

Le lundi 23 : Journée Test Picardie en Forme

Ce programme sera mis à jour par Michel Van Der Putten . Vous pouvez le contacter pour le renseigner sur une activité / un évènement intéressant les acteurs du Réseau Sport Santé au 06 03 18 46 81 ou mail : arpsa.rando02@gmail.com

