27/01/2020

Cap Sport Santé 83 : du sport pour tous

Les membres du CDOS, de l'Ufolep et des municipalités concernées (Toulon, La Seyne) font cause commune.

Les bienfaits de la pratique d'une activité physique ne sont plus à vanter. Voilà pourquoi le CDOS a mis sur pied le programme « Cap sport santé 83 ». Celui-ci s'inscrit dans une stratégie nationale matérialisée par une circulaire ministérielle. L'idée étant de faciliter l'accès au sport en général à des personnes qui n'en ont pas l'habitude ou pour lesquelles il est compliqué d'y avoir recours (atteintes de handicap, malades ou âgées).

Des activités adaptées

Dans cette optique, une démonstration s'est déroulée à Bon-Rencontre, dans la salle de fitness du Sporting Club de Toulon. Des volontaires ont pu prendre part aux différents exercices proposés par un entraîneur qualifié. « *Nous avons signé des conventions avec plusieurs clubs et comités de l'aire toulonnaise. De ce fait, nous pouvons adapter les activités physiques aux pathologies des personnes concernées. S'il faut axer sur du cardiovasculaire ou pas, par exemple. C'est vraiment du sport adapté au sens fort du terme* », explique Lucienne Roques (présidente du CDOS 83).

Un vrai suivi

Le panel est large, avec tir à l'arc, aviron, basket, escrime, plongée, natation, gym, etc. Ainsi, trois structures accueillent ce projet à Toulon, La Seyne et Draguignan. « *Les études médicales prouvent que ceux qui pratiquent une activité physique sont moins touchés par la maladie. Et quand c'est le cas, il y a une diminution significative grâce au sport. Ainsi les médecins pourront les orienter dans nos structures d'accueil "Maison sport et santé" par prescriptions médicales. Nous faisons d'abord un bilan pour choisir le sport le plus en adéquation avec la problématique de la personne concernée. Il y a aussi un accompagnement psychologique et un suivi séance après séance* », conclut Magali Nazal (adjointe à la direction des sports de La Seyne). Un beau projet qui devrait recueillir de nombreux suffrages.

AN. D.