

## «Activité physique adaptée» lancée par l'hôpital de Nogaro au City stade

Une journée qui sera reconduite chaque année



«Activité physique adaptée» lancée par l'hôpital de Nogaro au City stade

Une des missions de l'hôpital de proximité de Nogaro est de « participer à la prévention et à la mise en place d'actions de promotion de la santé sur son territoire ».

Il a donc lancé, pour la première fois, mercredi 19 avril 2023, une journée d'activité physique adaptée (1), avec la coopération des associations Siel Bleu (2), Handi Sport (avec Julien Douy, champion de la spécialité et participant), le club de basket Jeunesse athlétique pavienne. La municipalité de Nogaro a mis le City Stade (3) à la disposition des organisateurs de l'opération.

### Programme

Pendant tout l'après-midi, des adolescents, des hommes et des femmes de toutes générations, en bonne forme ou en situation de handicap ont pratiqué :

du basket en fauteuil,

des exercices d'équilibre

du badminton

le lever d'une toile genre parachute en travaillant l'action d'ensemble.

### Objectifs précis de cette opération

Il s'agit d'une journée de sensibilisation à l'activité physique adaptée, en vue d'agir pour la santé et de lutter contre la sédentarité. En effet, « l'inactivité physique et la sédentarité sont largement reconnus comme facteurs de risques majeurs pour la santé, en tant que causes de maladies et de mortalité évitable ».

À tel point que l'activité physique a une action préventive contre le diabète, les maladies cardio-vasculaires, l'insuffisance respiratoire, l'obésité, les cancers, les maladies neurologiques, la dépression etc. Partant, « elle améliore la qualité de vie de ceux qui la pratiquent ».

De plus, trois points doivent être soulignés :

lancé en janvier 2001, le Programme national nutrition santé comprend une partie « activité physique » en vue d'améliorer la santé de la population

la loi de modernisation du système de santé, du 26 janvier 2016 a introduit une prescription d'activité physique « adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient en affection de longue durée », prescription étendue ensuite à tous les malades chroniques

la Stratégie nationale Sport-Santé vise à améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie ».

### À noter

L'hôpital de Nogaro envisage de proposer d'autres actions sur d'autres thèmes dans les mois à venir.

**(1)« L'activité physique »** c'est la réalisation de mouvements du corps par la contraction des muscles, augmentant ainsi la dépense énergétique.

**Et l'activité physique adaptée ?** Il s'agit de faire correspondre ces mouvements aux capacités, aux besoins et aux envies de la personne, notamment lorsqu'il s'agit d'une personne fragilisée comme une personne âgée, une personne en situation de handicap ou une personne atteinte de maladie chronique. **Ce n'est pas du sport alors ?** Non, dans la mesure où le sport est une activité physique associée à une performance ou à la compétition. » D'après Siel Bleu. **(2) L'association Siel Bleu** [<https://www.sielbleu.org/>] **cherche à donner à chacun la possibilité d'améliorer sa santé et son bien-être tout au long de sa vie.** **(3) Installations sportives situées dans le parc de la salle d'animation.**



Préparation des fauteuils apportés par Julien Douy pour le basket au City Stade



La 1ère partie de basket va commencer



C'est parti ! Julien Douy au lancer



Julien Douy va-t-il marquer ?



Exercice d'équilibre avec un moniteur



Une partie de badminton en double



Lever de toile



De droite à gauche : Coralie Cantau (chargée de com à l'hôpital), Pauline Juste-Cazenave (psychomotricienne) et Clémence Bourdiol (enseignante d'activité physique adaptée)