



## FICHE PROJET : SPORT SANTE ET BIEN ETRE EN MILIEU RURAL

### Le porteur de projet

Association ARCOLAN - Espace Familial et Social  
LD Buguet Rte d'Ardizas  
32430 COLOGNE  
05.62.05.13.61  
Accueil.centresocial.arcolan@gmail.com

### Le référent de l'action

Sandrine PASCOLINI

### Contexte et origine du projet

L'association ARCOLAN a été créée en 2006 à l'initiative d'habitants du territoire, de formation travailleur social. Les premières actions ont été contractualisées dans le cadre de la PS Animation locale sur 2 communautés de communes. Au vue de l'évolution des actions, l'association a souhaité créer un centre social, l'Espace Familial et Social, et a obtenu l'agrément CAF en janvier 2010. Depuis le 1er janvier 2013, les Communautés de Communes ayant fusionné, l'action du centre social est étendue sur la totalité de la nouvelle intercommunalité Bastides de Lomagne, soit 41 communes. Les trois cantons sont peu desservis au niveau des transports en commun.

L'association ARCOLAN s'inscrit dans une démarche de Développement Social Local en mettant en place des actions qui prennent en compte, d'une part l'évolution qualitative du territoire en visant un mieux être des habitants et une dynamique de projet, et en ajoutant, d'autre part, une dimension de solidarité dont les valeurs s'orientent vers l'autonomie de projet, l'éducation tout au long de la vie et l'engagement citoyen.

Au travers de ses actions (ateliers d'échanges et de savoirs faire, ateliers cuisine, collectif des habitants...), nous avons constaté que les habitants et les usagers du centre social (public essentiellement féminin, handicapés ou atteints de maladies chroniques, de toutes catégories sociales confondues) souhaitent allier santé, sport et bien être.

Cette préoccupation est d'autant plus affirmée que le stress et toutes les formes d'agressions psychologiques et mentales sont reconnus comme facteurs influençant diminuant la qualité de vie et le bien être au travail comme dans leur vie personnelle. L'isolement géographique et les moyens financiers ne leur permettent pas de pratiquer une activité physique régulière.

La mise en place, depuis l'année dernière, d'ateliers d'échanges et de savoir faire « découverte du Qi Gong » ponctuels, a suscité un engouement certain pour cette pratique de gymnastique chinoise « douce ». En effet, les usagers et les habitants ont pu exprimer leurs besoins de pratiquer une activité physique régulière adaptée c'est-à-dire excluant toute forme de performance physique mais plutôt placée sous le signe de la

santé et du bien être. L'objectif de l'association ARCOLAN est donc de renforcer le concept de convivialité dans la pratique et viser des objectifs à la fois physiques, psychiques et sociaux. La nécessaire acquisition de cette multi compétence demande une forte implication et un réel attrait pour le travail partenarial avec :

- une animatrice en Qi Gong formée aux temps du Corps,
- un animateur de l'association Arbres et Paysages 32 pour des balades botaniques ou dites de « pleine conscience »,
- une diététicienne pour des thématiques liées à l'alimentation et à la santé.

L'objectif étant de sensibiliser les habitants à se rapprocher de la pratique sportive en leur offrant un service de proximité adapté à tous et sans délimitation d'âge. La finalité de la pratique sportive, c'est l'épanouissement individuel et collectif des habitants du milieu rural.

#### **Le territoire de réalisation de l'action**

*Communauté de Communes Bastides de Lomagne*

#### **Le public concerné**

Les habitants du territoire, les résidents de la Maison de retraite, les usagers sans limitation d'âge ni de facultés physiques. La rencontre et la mixité du groupe étant 2 notions essentielles.

Au sein de l'Association ARCOLAN, les femmes représentent plus de la moitié des usagers. Retraitées, en invalidité suite à un accident de travail ou atteinte de maladies chroniques, isolées en milieu rural, elles sont intéressées par l'aspect loisir et convivial des activités proposées par le centre social.

#### **Les objectifs**

**Objectifs CNAF :** Lutter contre les exclusions  
Développer des actions collectives de prévention sanitaire et sociale

##### Objectifs généraux :

Permettre l'accès à la pratique régulière d'une activité physique en zone rurale  
Accompagner des populations fragilisées par un handicap ou une maladie chronique.  
Rompre l'isolement social  
Développer des services de proximité et des services d'insertion  
Développer des informations et conseils en matière de nutrition

##### Objectifs opérationnels :

Sensibiliser les habitants à la pratique d'une activité sportive régulière  
Proposer des activités accessibles à tous les âges, tous types de populations  
Renforcer ses capacités de récupération

Renforcer ses capacités à se détendre  
Retrouver la confiance en soi et l'équilibre corps-esprit  
Maintenir, améliorer et conserver le niveau de santé des habitants du territoire  
Découvrir la biodiversité de l'environnement qui nous entoure

### La mise en œuvre de l'action

Lieu de l'action : territoire de la Communauté de Communes Bastides de Lomagne au centre social « Espace Familial et social » et à la maison de retraite ALLIANCE à COLOGNE

Durée de l'action : action renouvelable tous les ans

Date de mise en œuvre : avril 2016

#### Les balades botaniques

De par la spécificité de son territoire d'action, l'association ARCOLAN a vocation à proposer des activités qui se pratiquent dans l'environnement naturel, d'où le projet de proposer des balades botaniques ou de pleine conscience ; une promenade conviviale accompagnée par l'Association ARBRES ET PAYSAGE 32, pour mieux découvrir notre patrimoine naturel et en évoquer les différents enjeux : diversité des milieux, diversité des cultures, des architectures, diversité des essences d'arbres et d'arbustes de pays. Ouvertes à tout le monde, accessibles et gratuites, ces balades peuvent se faire en famille, elles sont l'occasion d'échanges pour mieux comprendre l'histoire et le devenir de notre terre gersoise sans oublier le plaisir de cheminer ensemble. Un peu de curiosité, de bonnes chaussures et de la bonne humeur suffisent à partager une très bonne journée. La pratique de la marche à pied lente favorise l'équilibre corps-esprit tout en utilisant un support sportif.

La lumière (année de la lumière) naturelle est aussi un véritable outil de bien être des hommes.

Les balades seront proposées dans un premier temps une fois par trimestre sur une durée minimale de 2 heures 30. Elles pourront être suivie de séances de QI GONG en pleine nature lorsque le temps le permettra et suivie d'un déjeuner élaboré avec soin par une diététicienne de la maison de Retraite Alliance qui sera l'occasion de mettre en pratique des ateliers de prévention sanitaire en nutrition.

#### Ateliers nutrition

En effet, l'information nutritionnelle est primordiale dans ce projet même si la pratique physique n'est pas intense les conséquences d'une mauvaise alimentation sont multiples : manque d'énergie et d'endurance, mauvaise récupération, étourdissements, risque accru de blessures, manque de coordination, fonte musculaire, anémie, maladies cardio-vasculaires, diabète, vieillissement précoce, etc. On peut profiter davantage de ses loisirs et prévenir ces problèmes en adaptant son alimentation à ses besoins énergétiques liés à l'âge, l'état physique, les antécédents médicaux comme par exemple les résidents de la Maison de Retraite qui ont des suivis particuliers en alimentation.

L'hydratation est un problème récurrent chez un bon nombre de personnes.

Nous suggérons environ 4 interventions dans l'année de la diététicienne sous forme

d'ateliers cuisine et de réunions d'information pour des conseils d'alimentation à suivre avant, pendant et après la pratique d'une activité physique régulière mais aussi au quotidien. Les thèmes abordés : l'alimentation et le sport, les besoins nutritionnels, comment adapter son alimentation avec le sport et un régime de soin, boire avant et après un effort physique.

### La pratique régulière du QI GONG

La pratique du Qi Gong a pour objectif d'aider les participants à retrouver un équilibre sport santé et bien être. Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration qui permettent de relâcher les tensions qui s'accumulent. Il allie la relaxation mentale, l'assouplissement corporel et le plaisir de se mouvoir en harmonie dans l'espace. Cette discipline agit sur l'état général en diminuant la fatigue, améliorant le sommeil et régularisant l'appétit. Très vite, les effets se font sentir sur notre état émotionnel, la détente et la fatigue. Les exercices améliorent la tenue du dos, la tonicité musculaire et ont une action équilibrante sur les organes internes du corps (cœur, poumons, foie, rate, reins), d'où un meilleur équilibre général et une énergie vitale accrue. N'étant basé ni sur la force physique ni sur la performance, le Qi Gong est accessible à tous (jeunes ou moins jeunes, sportifs ou non sportifs...). La pratique s'adapte aux enfants (dès huit ans), aux femmes, aux personnes âgées, (le QI QONG peut se pratiquer assis pour ceux ou celles qui sont en situation de handicap). Peu onéreux, le Qi GONG ne nécessite pas de matériel ou d'équipement particulier. Sa pratique peut de se faire en salle ou en pleine nature et permet de progresser à son rythme quelque soit sa condition physique. On lui trouve de nombreuses applications tant sur le plan psychologique, que sur le plan médical ou sportif. Par conséquent, le Qi GONG est une discipline phare de ce projet.

Les séances durent une heure et se dérouleront, le plus souvent, dans la salle du centre social mais aussi au sein de la Maison de Retraite. Les séances seront animées par une animatrice en QI GONG, formée Aux Temps du Corps de l'association SOPHROTAO une fois par semaine. Les séances seront gratuites et ouvertes à tous publics.

Un travail de partenariat sera engagé avec la Maison de Retraite située à coté du centre social favorisant une mixité du public.

A travers ces actions et son travail de terrain, l'association ARCOLAN dispose d'un fort ancrage local lui permettant, entre autre, de mutualiser moyens humains et moyens matériels nécessaires à la pratique d'activités physiques et sportives de proximité par sa situation géographique et ses équipements.

### **Les moyens mobilisés**

#### Moyens matériels :

- Mise à disposition de la salle multi activités du centre social
- Mise à disposition de la salle de psychomotricité de la maison de retraite équipée
- Mise à disposition d'un coin cuisine pour les ateliers nutrition
- Mise à disposition du minibus de l'association pour d'éventuels déplacements