



## Le COL-porteur n°14

### 1 – Report des festivités des 30 ans du COL

La **fête des 30 ans du COL**, déjà reportée de 2020 à 2021, doit être à nouveau différée en raison des règles imposées par la situation sanitaire. **La Journée et la soirée d'Anniversaire** qui étaient prévues le 5 Juin 2021, sont donc annulées en raison des contraintes liées au protocole sanitaire en vigueur à cette période.

Néanmoins, le **COL** souhaite organiser une **rencontre** de ses licenciés, partenaires, bénévoles, et membre conseil d'administration le **mercredi 30 Juin à 19h** autour d'un **apéritif dinatoire** et d'un **concert**. Le **Rassemblement de Marche Nordique** est, quant à lui, reporté au **samedi 11 Septembre**.

Réservez dès maintenant ces dates sur votre agenda. Nous vous donnerons plus d'informations dans la prochaine édition (n°15) du COLporteur.

### 2 – Une explosion de vie !

Quel bonheur de sortir de chez soi après une semaine de pluie et de grisaille ! Echapper pour un moment au défilé incessant des informations anxigènes et au confinement qui nous ramollit le corps et le cerveau.



On met le nez dehors... L'air est un peu frais mais le soleil apparait derrière les nuages, encourageant nos deux pieds à se glisser dans les chaussures de marche. Bâtons en main, c'est parti pour chasser l'engourdissement.

Le chemin pentu et caillouteux se dessine, sollicitant chaque muscle, affolant la respiration et obligeant à poser le pull qui semblait pourtant nécessaire au départ ; on fronce les sourcils, que faire ? Retourner sur le canapé douillet ou continuer dans cet effort physique ?

Et soudain les yeux sont attirés par un éclat de luminosité : le jaune éclatant d'un genêt printanier en train de s'ouvrir.

Alors la fascination s'exerce : les sourcils se détendent et c'est la bouche qui s'étire en un large sourire. Le corps suant apprécie la brise matinale, les muscles tendus donnent la sensation d'être vivant, les poumons se régénèrent, chassant les toxines accumulées.

Quel miracle s'est donc produit ? Comment cette plante insignifiante a-t-elle pu illuminer un espace intérieur qui étouffait ?



Explosion de vie d'une nature triomphante, comme un pied de nez à une actualité dans laquelle le vocabulaire de la mort devient le langage dominant.

Jaune éclatant d'un genêt emporté par le souffle du vent dans une danse complice avec les rayons du soleil, faisant oublier l'obscurité et la stérilité des discours ambiants.



Nature salvatrice qui enrôle celui qui la côtoie dans sa dynamique de vie triomphante !

*Christine Triaire*



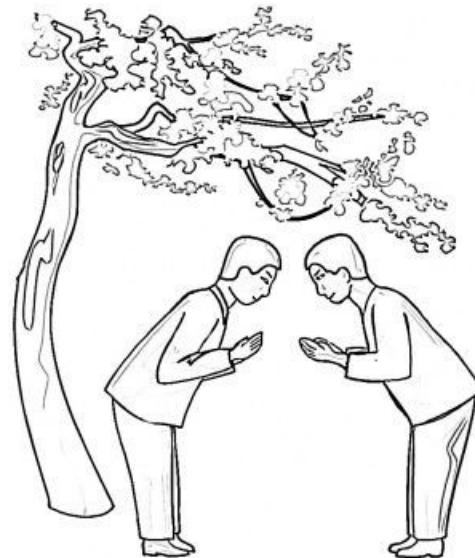
### 3 – Le COL se déconfinement progressivement

Depuis le 3 Mai, les règles imposées par la situation sanitaire sont assouplies. Pour les activités de marche nordique, cela permet désormais des déplacements sans limitation de distance. Les adhérents de Lodève et de Clermont-L'Hérault peuvent donc marcher ensemble sans problème !

Le couvre-feu reste en vigueur de 19h à 6h jusqu'au 19 mai. Il passera ensuite à 21h, ce qui sera encore un peu juste pour les sorties "nocturnes" mais permet d'envisager des sorties vespérales. A partir du 9 juin, il sera repoussé à 23h (mais nous approcherons de la fin de la saison !).

Les sorties de **Marche Nordique** doivent toujours se dérouler dans des conditions strictes :

- Avec un nombre maximum de 6 personnes, coach compris (au-delà, le groupe doit être scindé)
- Masque obligatoire lors des rassemblements (départ et arrivée)
- Pas de serrement de mains ni embrassades. Salut "japonais" préconisé
- Pas d'échange de matériel ou nourriture.
- Gel hydroalcoolique à disposition (notamment après manipulation de poignée de porte etc.).
- Covoiturage à éviter autant que possible (si inévitable, port du masque impératif).
- Sur le terrain, distance de 2 m entre les participants (mais sans masque lors de la marche).



<https://www.pinterest.fr/pin/451063718908626221/>

Dans ce contexte, les **sorties de marche nordique** se poursuivent :

- Le **mardi matin** avec **Francine**
- Le **mercredi après-midi** avec **Christine**
- Nous référons le point en temps utile pour les autres créneaux, en fonction des disponibilités et de l'évolution de la réglementation. Des sorties exceptionnelles, le dimanche, sont envisagées et feront l'objet d'une information préalable.

### 4 – Le Projet "Sport – Santé" du COL

La **santé** est, plus que jamais, une préoccupation majeure de nos sociétés. À la sédentarité, au tabagisme, à la pollution, aux problèmes nutritionnels, est venue s'ajouter la pandémie du CoViD-19 qui laisse elle-même de lourdes séquelles chez certains malades ("Covid-long"). Ce contexte et cette évolution soulignent la nécessité et l'urgence de mise en œuvre du projet Sport – Santé du COL.

Les **bienfaits de l'activité physique régulière** comme la marche nordique ont été amplement démontrés dans diverses pathologies chroniques (hypertension artérielle, diabète et syndrome métabolique, coronaropathies stables, surpoids et obésité, insuffisance cardiaque chronique, artériopathie périphérique, insuffisance respiratoire chronique, multimorbidités...) de même qu'après un événement aigu (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral), dans certaines pathologies neurodégénératives, mais aussi dans les suites des traitements initiaux du cancer du sein ou du colon.

L'**activité physique adaptée** est aussi une des clefs du vieillissement en bonne santé. La rééducation par l'exercice dans les suites d'une décompensation cardiovasculaire ou respiratoire a montré son efficacité, notamment sur la qualité de vie et le risque de ré-hospitalisation, mais le

bénéfice ne peut en être conservé durablement sans prise de relais par une activité physique régulière, personnalisée, encadrée, et suivie.

L'activité physique ou sportive régulière présente pour la Santé un rapport bénéfice / risque très largement positif et universellement reconnu. Elle constitue donc une thérapeutique à part entière. La **Loi de Modernisation du Système de Santé de 2016** prône la prescription, par les médecins-traitants, d'une activité physique encadrée aux patients atteints d'une pathologie chronique (affection de longue durée : ALD). Depuis septembre 2016, un décret stipule que « le médecin traitant peut prescrire [à une personne atteinte d'ALD] une activité physique » encadrée par un professionnel reconnu. Les instructions ministérielles du 3 Mars 2017 en détaillent la mise en œuvre.

Ainsi, notamment sous la pression de la crise sanitaire que nous traversons depuis plus d'un an, s'opère un changement de paradigme : le "**sport sur ordonnance**" et le "**sport – santé**" sont désormais compris, notamment par les pouvoirs publics, non seulement comme un levier d'action permettant d'améliorer la condition physique de la population, mais aussi comme un outil essentiel de **prévention** et de **traitement** pour retrouver et conserver l'équilibre physique et psychique.



Les sports privilégiés dans ce domaine sont la marche nordique, le cyclisme, et la natation. La Marche Nordique, pratiquée dans ce cadre, est une activité sportive d'intensité modérée, à la fois douce (exempte de heurts ou microtraumatismes) et efficace sur le bilan calorique. L'utilisation des bâtons de marche limite les contraintes articulaires (hanches, genoux) en allégeant leur charge tout en mobilisant la presque totalité des muscles squelettiques (dos, ceinture scapulaire, membres supérieurs).

Si les médecins et personnels de santé ont, dans leur ensemble, parfaitement intégré le concept du "Sport – Santé", les moyens de mise en œuvre sont encore limités et incomplets. L'un des leviers vers la concrétisation est la création et la labellisation (par décision ministérielle) des "**Maisons Sport-Santé**". Cette structuration locale permet d'obtenir l'appui et les aides des organismes officiels. Dans ce cadre, les ressources nécessaires seront organisées sur la base de la mutualisation, notamment pour ce qui est du personnel dédié (spécifiquement formé, par exigence réglementaire, à l'activité physique adaptée) dont le coût de formation complémentaire et l'activité pourront être partagés entre les institutions et établissements partenaires.

Le **Club Omnisports du Lodévois**, fort de son expérience associative de plus de 30 ans, et dans la ligne de ses orientations prioritaires (Sport au féminin, "Sport-Ensemble", Sport-Santé) a pris l'initiative de rassembler et mobiliser tous les acteurs concernés sur le territoire Lodévois – Larzac afin de mettre en place les structures et ressources permettant de proposer aux personnes auxquelles est conseillée ou prescrite une activité physique une offre adaptée.

Après une prise de contact du président du COL, Jean-Pierre **Combes**, avec les responsables et représentants des institutions, collectivités, et associations concernées, s'est tenue une première réunion en mairie de Lodève le 5 mai 2021, sous la présidence de Gaëlle **Lévêque**, maire. L'accueil du projet a été très positif, et l'objectif de réponse à l'appel d'offres 2021 pour la labellisation d'une **Maison Sport – Santé en Lodévois – Larzac** a été retenu.