



Le COL-porteur n°15

1 – Reprise des sorties de Marche Nordique



Après la pause estivale, la section de marche nordique du Club Omnisports du Lodévois a repris ses activités mercredi 8 septembre 2021. Une douzaine de marcheuses et marcheurs, guidés par Christine, ont gravi la colline de la Ramasse, au-dessus de Clermont-L'Hérault, sur un circuit d'environ 9 km, agrémenté d'un petit détour pour observer les ruines de l'Oppidum, récemment dégagées de la végétation. Les nuages ont gentiment attendu la fin de la randonnée, et une petite brise a rendu le temps lourd plus supportable. Tous ont apprécié le plaisir de se dérouiller les jambes dans un décor magnifique, et la joie de se retrouver pour une nouvelle année de sport et de découverte.

2 – Calendrier de marche nordique

Deux **sorties "thématiques"** de marche nordique sont programmées :

- Le **samedi 18 Septembre**, une marche en "longe-côte", pieds dans l'eau ou au sec selon les goûts (et la météo), guidée par Jean-François entre Portiragnes et Valras (aller-retour).
- Le **samedi 25 Septembre**, pour donner à tous les licenciés du COL l'occasion de se retrouver, une marche dans le Lodévois avec, à midi, un repas tiré du sac

Les **sorties régulières** reprennent :

- Le **mercredi 15 septembre** avec Christine, puis tous les mercredis à 14h
- Le **mardi 28 septembre à 10h**, avec Francine, puis tous les mardis matin à 9h
- Le **jeudi 23 septembre** à 18h30 avec Daniel, puis tous les jeudis à 18h30
- Le **samedi 2 octobre** à 9h avec Jean-François, puis tous les samedis à 9h

Des **sorties exceptionnelles** (généralement le dimanche) seront proposées tout au long de l'année par Sophie.



Une vue de la marche nordique de reprise le mercredi 8 septembre, à "La Ramasse"

NB : les sorties de marche nordique se déroulent dans le respect des règles de protection "Covid" (gestes-barrières), **mais ne nécessitent pas de Passe Sanitaire**. Le port du masque est nécessaire en cas de rassemblement à l'intérieur, mais pas en marche. Le covoiturage est à éviter (si covoiturage : port du masque, gel hydroalcoolique...).

3 – Inscriptions - réinscriptions

Premières inscriptions

- Joindre un chèque de 36€ pour la licence annuelle (indispensable, notamment pour bénéficier d'une assurance adéquate).
- Afin d'obtenir la licence, merci de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique hors compétition datant de moins de trois ans (formulaire-type disponible sur le site Internet du COL : <https://www.clubomnisportsdulodevois.fr/inscriptions>).
- Le montant de la cotisation annuelle au COL s'élève à 62 € payable à l'inscription soit par un chèque unique de 62 €, soit par deux chèques de 31 € chacun (l'un sera encaissé au 1^{er} octobre 2021, le second au 1^{er} février 2022).
- Indiquer, sur la demande d'adhésion :
 - Prénom(s) NOM
 - Date et lieu de naissance
 - Numéro de téléphone mobile
 - Adresse e-mail
 - Mais aussi la taille (S/M/L/XL/XXL) pour la fourniture des T-shirts et autres accessoires vestimentaires au Logo du COL

Renouvellements d'inscription

- Joindre un chèque de 36€ pour la licence annuelle (indispensable, notamment pour bénéficier d'une assurance adéquate).
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique hors compétition si celui que vous avez fourni lors de votre première inscription date de plus de trois ans (formulaire-type disponible sur le site Internet du COL).
- Dans les autres cas (certificat médical datant de moins de trois ans), se reporter au questionnaire de santé :
 - Si vous avez répondu "non" à toutes les questions, le certificat médical que vous avez fourni est suffisant. Il vous suffit de le mentionner (vous n'avez pas à transmettre le questionnaire de santé).
 - Si vous avez répondu "oui" à une ou plusieurs questions (donc si votre état de santé a changé), vous devez consulter votre médecin pour obtenir un nouveau certificat médical et le transmettre avec votre demande de réinscription.
- Joindre un chèque pour la cotisation annuelle au COL pour un montant totale de 42 € (ou deux chèques de 21 € (cf. ci-dessus).
NB : pour les réinscriptions des personnes n'ayant pratiqué la marche nordique, au cours de l'année écoulée, que le jeudi, le montant de la cotisation annuelle est ramené exceptionnellement à 22 € (soit deux chèques de 11 €) car les sorties ont été impossibles pendant toute la période de couvre-feu).

Les documents et chèques peuvent être **envoyés ou déposés**, sous enveloppe à l'attention du président du COL (JP Combes), dans la boîte-aux-lettres du Club-House, à l'adresse suivante :

Club Omnisports du Lodévois (COL)

Attn Mr JP Combes
Club-House
311 Avenue Joseph Vallot
34700 Lodève

Les demandes de renseignements peuvent être adressées à marche.nordicol@gmail.com

4 – Le Projet "Sport – Santé"

Le Projet "Sport – Santé" du COL a considérablement progressé durant l'été, et le dossier de demande de référencement de la Maison Sport – Santé du Lodévois – Larzac par le Ministère des Solidarités et de la Santé et le Ministère chargé des Sports a été officiellement déposé. La réponse est attendue en janvier 2022. En voici les grandes lignes

Pour plus de détails, se référer au site Internet dédié :
www.sport-sante-lodevois-larzac.fr



Objectif principal

La Maison Sport – Santé du Lodévois – Larzac (M2S2L) a pour but de développer, diversifier, et coordonner l'offre d'activités physiques et sportives au service de la santé en Lodévois – Larzac afin de répondre de façon personnalisée aux besoins et souhaits des personnes de tous âges soucieuses d'entretenir leur santé ou la recouvrer, en particulier en présence de facteurs de risque ou d'une pathologie chronique.

Objectifs secondaires

- Mettre en réseau et coordonner les structures sportives disponibles et volontaires, en concertation avec les professionnels de santé prescripteurs, évaluateurs, et accompagnateurs.
- Contribuer au développement et à la structuration du Sport – Santé en Pays **Cœur d'Hérault** par des liens structurants avec les initiatives similaires en **Vallée d'Hérault** et en **Clermontais**.
- Permettre aux médecins et aux professionnels de santé de s'appuyer sur la mise en réseau avec les professionnels en activité physique adaptée pour une prise en charge personnalisée et complète de leurs patients.
- Accompagner les structures sportives pour le **recrutement** et la **formation** de personnels qualifiés et compétents et pour l'adaptation de leurs activités aux besoins spécifiques des patients dans le respect des conditions réglementaires de **qualité et sécurité**.
- Aider les patients dans la recherche et la mise en œuvre des moyens de **prise en charge** financière du Sport Santé de sorte à le rendre accessible de façon pérenne aux populations précaires.

Publics cibles

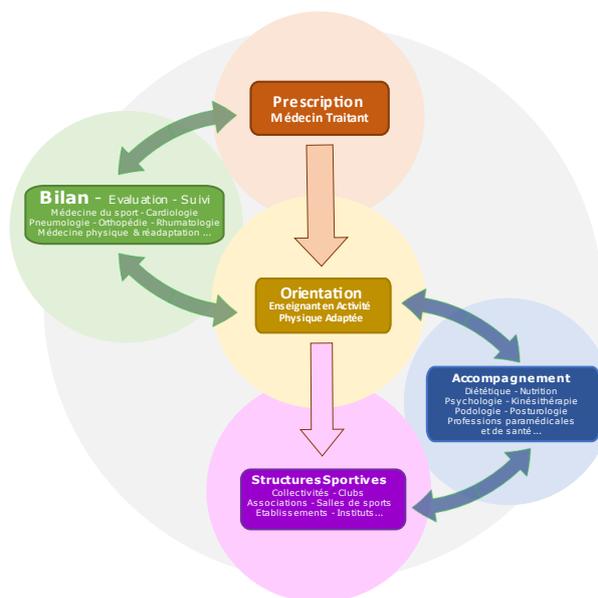
- Individus de tous âges souhaitant recouvrer ou entretenir leur santé physique et mentale par une activité physique ou sportive adaptée.
- Enfants et adolescents exposés au risque de sédentarité aggravé par les contraintes sanitaires actuelles.
- Personnes âgées pour lesquelles l'activité physique et sportive nécessite une adaptation personnelle.
- En prévention primaire, toute personne présentant des **facteurs de risque** (obésité, hypertension artérielle, sédentarité...) ou une pathologie chronique, susceptibles de bénéficier d'une activité physique adaptée.
- Les patients recevant une **prescription médicale** d'activité physique adaptée selon les termes de la Loi de Modernisation du Système de Santé de 2016, donc dans le cadre de la prévention secondaire ou tertiaire.

Le Groupe d'accueil, orientation, et conseil (GAOC)

Un **enseignant en APA** salarié (Leila Kébir), épaulé par un médecin bénévole (Dr Michel Canac, cardiologue, retraité), recevra les personnes se présentant spontanément ou sur prescription médicale afin de déterminer, en fonction de leurs souhaits, de leurs problématiques de santé, et de leurs handicaps éventuels, l'activité appropriée, et de les orienter vers la structure sportive à même de les prendre en charge. Cet accueil (en sessions hebdomadaires) sera mis en place dans les locaux mis à disposition par la municipalité au sein de "**l'Espace Municipal Lutéva**" (Boulevard Joseph-Maury, 34700 Lodève).

Dans tous les cas, et en particulier chez les personnes âgées, handicapées, porteuses de facteurs de risque, ou nécessitant un bilan spécialisé, et en prévention secondaire, le médecin traitant peut référer le patient à un Médecin du Sport et/ou un Centre Médico-Sportif (pour une évaluation détaillée cardiorespiratoire (avec épreuve d'effort éventuelle), musculaire, et ostéoarticulaire, et peut solliciter les avis spécialisés utiles.

Tout au long du parcours, le patient peut être accompagné par les professionnels de santé et personnels médicaux et paramédicaux dont l'intervention est requise par son état. Une réévaluation médico-sportive régulière est proposée, sous le contrôle du médecin traitant, pour apprécier l'adéquation de l'activité physique proposée, les conditions de sa réalisation, et ses résultats. Dans cette perspective, le GAOC recense les ressources disponibles sur le territoire et établit avec les organismes et professionnels concernés les relations propres à faciliter le parcours du patient.



Partenariats institutionnels soutenant le projet

- La **ville de Lodève**, représentée par son maire, Mme Gaëlle **Lévêque**
- La **Communauté de Commune du Lodévois – Larzac**, présidée par Mr Jean-Luc **Requi**

Interlocuteurs / Etablissements et professions de santé

- L'**Hôpital de Lodève** et l'**ESAT** du Caylar, directeur Patrick **Triaire**
- La **Clinique du Souffle "La Vallonie"**, directrice Patricia **Bonnet**
- L'**Association "France – Alzheimer – Hérault"**, président Gérard **Despese**
- Le **CCAS/EHPAD L'Ecureuil**, directeur Guilhem **Rambaud**
- La **Maison pluriprofessionnelle de santé du Lodévois**, représentée par le Docteur Anne **Lotthé**, cogérante de la SISA, engagée notamment sur le projet de parcours post-cancer (projet ARS Occitanie).
- L'**EHPAD "La Rouvière"**, directeur Didier **Lucas**
- L'**EHPAD AGESPA "La Providence"**, directrice Isabelle **Meunier**
- L'**Institut Thérapeutique Educatif Pédagogique** de Campestre, (**ITEP/SESSAD APSH34**), directrice Karine **Martin**

Structures sportives participantes

- Le **Club Omnisports du Lodévois (COL)** avec sa section de **Marche Nordique**
- L'équipe de 6 enseignants en APA de la **Clinique du Souffle "La Vallonie"** prend en charge les patients **insuffisants respiratoires chroniques (SSR)** pour leur réentraînement à l'effort.
- "**Le Globe-Trotteur**", centre privé de sport – forme et santé, offrant l'ensemble des sports individuels en salle ainsi qu'un suivi individuel avec consultations de psychologue, nutritionniste, et ostéopathe.
- L'**Athénée**, Club de mise en forme et détente proposant Stretching, Pilates, Gymnastique douce, et Relaxation.
- L'**A.C. Lodève Handball** développe la pratique du Hand-Ball et du **Hand-Fit**.
- L'**Ecole de Budo Traditionnel de Lodève** pratique le **Ju-Jitsu** traditionnel sans compétition, avec une déclinaison en *Ju-Jitsu santé*.
- L'Association **Relax-Art-Santé**, pratiquant le **Qi Gong**.
- L'Association **Wushu Arts**, enseignant le **Tai Chi Chuan**.
- Le **Club Omnisports Plaisir, Performance, et Passion** ciblant principalement les jeunes avec stages, conférences, sessions de formation, activités multisports...