

# Le COL-porteur n°24

Bulletin de Liaison du Club Omnisports du Lodévois et de la Maison Sport-Santé du Lodévois-Larzac

## Calendrier des prochaines actions du COL

- Formation "Prévention et Secours Civiques de niveau 1" (PSC1) samedi 19 août 2023 de 9h à 18h au "Globe Trotteur 2.0"
- Participation à la **Fête des Associations** le samedi 9 septembre 2023 de 10h à 18h
- Stage de reprise de Marche Nordique à Trélans (Aubrac - Lozère) les samedi 23 et dimanche 24 septembre 2023
- Assemblée Générale du C.O.L. le 11 octobre 2023 à 18h45
- Participation à la soirée du Téléthon les 1 et 2 décembre 2023
- 7<sup>ème</sup> Rassemblement de Marche Nordique et 6<sup>ème</sup> Tournoi de Hand-Fauteuil ("Sport-Ensemble") en juin 2023.

## Inscriptions – réinscriptions

Il est temps de prendre ou renouveler son adhésion au C.O.L. de façon à pouvoir participer aux activités de l'année académique 2023-2024.

Pour la section de **Marche Nordique**, le montant des frais comprenant la **licence de la FFRP** (Fédération Française de Randonnée Pédestre) avec la licence, l'**assurance** réglementaire et l'**adhésion au C.O.L.**, s'élève à **78 €** pour les réinscriptions et **98 €** pour les nouveaux adhérents (*avec la possibilité de présenter deux chèques de 39€ ou de 49 € qui seront encaissés le 01/10/2023 et le 01/02/2024*).

En section de **Sport-Santé**, pour deux séances par semaine de marche avec bâtons ou de Handfit :

- 20€ à l'inscription (comprenant la licence et 1 mois d'activité)
- 15€ par mois d'activité ensuite

Un **certificat médical** de non-contre-indication datant de moins d'un an est nécessaire pour les nouveaux adhérents (modèle en annexe). Pour les adhérents renouvelant leur inscription et dont le certificat médical fourni initialement date de moins de 3 ans, il est demandé de répondre au « **Questionnaire Santé QS-Sport** » présenté en annexe et, si toutes les réponses sont négatives, de fournir au C.O.L. uniquement l'**attestation** présentée aussi en annexe (le « Questionnaire Santé » reste personnel et **ne doit pas** être transmis au C.O.L.). Si une ou plusieurs réponses à ce questionnaire sont positives, un nouveau certificat médical de non-contre-indication est nécessaire (modèle proposé aussi en annexe).



**MARCHE NORDIQUE** : Dynamique, la marche nordique utilise des bâtons spécifiques pour augmenter la propulsion grâce à la poussée vers l'arrière des membres supérieurs et des épaules. Alliant effort en endurance et en résistance, elle se pratique en séance de 2 h à 2h30 à allure soutenue (environ 5 km/h).

**MARCHE SANTÉ avec bâtons** : cette version est adaptée au public aux capacités physiques limitées temporairement ou durablement et encadrée par des animateurs spécifiquement formés. La vitesse est diminuée (2 à 3 km/h), la séance, plus courte, est entrecoupée de pauses ou d'exercices faciles et ludiques.



**HANDFIT SANTÉ** : Le **handfit** est un ensemble cohérent d'activités physiques adaptées mis au point par la Fédération Française de Handball, comportant une première étape d'assouplissement et d'échauffement, puis des exercices de développement de l'équilibre, la proprioception, et la coordination, une phase d'entraînement cardiorespiratoire, et une phase d'étirement et relaxation, le tout dans une atmosphère ludique et conviviale. Les sessions de **handfit** sont encadrées par des animateurs spécifiquement formés (enseignants en activité physique adaptée).

## Le Stage de Reprise de Marche Nordique 2023

L'édition 2023 du Stage de Reprise de Marche Nordique du COL se déroulera les 23 et 24 septembre à **Trélans**, situé sur le plateau de l'Aubrac et de ses contreforts.

- Départ de Lodève samedi 23 septembre, matin
- Arrivée au gîte et repas de midi
- Sortie de Marche Nordique samedi après-midi
- Repas du soir au restaurant
- Sortie de Marche Nordique dimanche matin
- Repas de midi au gîte
- Retour à Lodève dimanche 24 septembre en fin d'après-midi

La participation aux frais s'élève à 65€ pour les licenciés du COL et 75€ pour les accompagnants (non-licenciés), comprenant les repas du samedi midi et du samedi soir, le petit-déjeuner et le repas du dimanche midi, ainsi que l'hébergement (lits simples et superposés, lits doubles) pour la nuit de samedi à dimanche.



Parcours du samedi après-midi : Trélans – Croix du Pal



Longueur 9,2 km – Dénivelé cumulé 280 m



Parcours du dimanche matin : Col de Bonnecombe – Signal de Mailhebau



Longueur 9,9 km – Dénivelé cumulé 302 m

## Des nouvelles de la Maison Sport-Santé du Lodévois-Larzac

### La population prise en charge

La Maison Sport-Santé du Lodévois-Larzac (MSSLL) a déjà pris en charge plus de 200 personnes provenant de l'ensemble du territoire du Lodévois-Larzac, dont environ 20% provenant du centre-ville de Lodève, 40% des autres quartiers de Lodève, et 40% des autres communes du territoire. Environ 2/3 des personnes prises en charge sont des femmes. L'âge de ces personnes va de 16 à 91 ans, avec une moyenne de 61 ans. Plus d'un tiers souffrent d'une affection de longue durée, et un peu moins d'un tiers souffre d'une ou plusieurs pathologies chroniques. Les autres ne présentent pas de pathologie avérée mais ont pour objectif de conserver une bonne santé. Les pathologies les plus fréquentes sont les troubles ostéoarticulaires, les maladies cardiovasculaires, les maladies endocrino-métaboliques (dont le diabète), le cancer, et les maladies neurovasculaires ou neurodégénératives.

### Le fonctionnement

Afin de faire face à l'afflux de personnes sollicitant cette prise en charge, la MSSLL a recruté un second enseignant en activité physique adaptée (EAPA), et tient actuellement des permanences pour l'accueil, l'évaluation, l'orientation, le conseil et le suivi des usagers :

- le Lundi de 9h à 12h
- le Mardi de 13h30 à 17h30
- le Jeudi de 13h30 à 16h
- le Vendredi de 9h à 12h

Ces permanences se tiennent dans son local à l'**Espace municipal Lutéva** (Bd Joseph-Maury, 34700, Lodève).

Les rendez-vous peuvent se prendre par téléphone au **07 79 13 51 66** aux heures des permanences, ou par courriel à [sportsantelodevoislarzac@gmail.com](mailto:sportsantelodevoislarzac@gmail.com)

Deux médecins bénévoles (Dr Michel Canac, Dr Frédéric Pluskwa) participent à l'accueil et l'évaluation des usagers aux côtés des EAPAs.

### Partenariats sportifs

La MSSLL a établi des conventions de **partenariat** avec les structures suivantes :

#### Associations et Clubs Sportifs

- ACL - Athletic-Club Lodévois Handball (handfit)
- École de Budo traditionnel de Lodève (Ju-Jitsu adapté)
- COL Club Omnisports du Lodévois (marche nordique, handfit)
- Gignac Canoë-Kayak - section Dragon-Ladies & Seniors (aviron adapté)
- Association Relax-Art-Santé (Qi-Gong)
- Association Wushu-Arts (Tai-Chi-Chuan)

#### Service Municipal des Sports de Lodève (Pilates)

**Salle de Sport : Le Globe-Trotteur** (Cardio-training, fitness, étirements, renforcement musculaire, gymnastique douce...)

#### Établissements et associations de Santé (réadaptation et post-réadaptation)

- Association Occitan'Air (Réseau AIR+R)
- Clinique du Souffle La Vallonie
- Ligue Contre le Cancer – comité départemental de l'Hérault



## Partenariats institutionnels

La MSSLL reçoit le soutien des collectivités, institutions, et organismes suivants :



## Partenariat privé

Le COL et la MSSLL remercient les sociétés suivantes qui les soutiennent matériellement :



## ATTESTATION

(POUR LES PRATIQUANTS MAJEURS)

Je, soussigné(e), Mme / M

Prénom .....

NOM .....

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé « QS-Sport » et avoir

Répondu **NON** à toutes les questions ; je fournis donc cette attestation à mon club lors de mon renouvellement de licence.

Répondu **OUI** à une ou plusieurs question(s) ; je fournis donc un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de mon renouvellement de licence.

DATE ET SIGNATURE

---

## LE CERTIFICAT MEDICAL

Règles applicables (loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016) pour toute pratique en club ou individuelle **quels que soient votre âge et la ou les disciplines pratiquées** :

- **Première prise de licence** : Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, daté de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est de 3 ans consécutifs, sous certaines conditions.
- **Renouvellement de licence** : Durant la nouvelle période de validité de 3 ans du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé.
  - S'il atteste répondre « NON » à toutes les questions, il est dispensé de présentation d'un nouveau certificat médical.
  - S'il répond « OUI » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.

## Renouvellement de licence d'une fédération sportive

### Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Lorsque le certificat médical que vous avez fourni au club lors de votre première inscription date de moins de 3 ans, ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez ou non fournir un nouveau certificat médical pour renouveler votre licence.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	Réponse
<b>Durant les 12 derniers mois</b>	
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	
<b>À ce jour</b>	
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>	

#### Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

#### Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

## Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

Le ...../...../..... à.....

Je soussigné(e) Docteur .....déclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....ans

et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique des activités physiques adaptées (Marche Nordique / Marche avec bâtons / Handfit) hors compétition.

Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons d'ajouter les conseils suivants **si vous les jugez pertinents** :

- *Altitude à ne pas dépasser* : ..... m
- *Fréquence cardiaque à ne pas dépasser* : ..... BPM
- *Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure)* m/h:
- *Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants* : **oui / non**
- *Autre limite ou recommandation* :

*Avec nos remerciements confraternels.*

*Dr M Canac, Dr F Pluskwa, Dr M Dausat, médecins de la Maison Sport-Santé du Lodévois-Larzac*

CACHET

SIGNATURE