

*Calendrier*  
**HELLO**  
*Sport Santé*  
*2021*



## JANVIER Le mois des résolutions ! Allez ... on s'y met !

« ET SI VOTRE PREMIÈRE VRAIE RÉOLUTION POUR 2021 C'ÉTAIT DE PENSER À VOUS-MÊME ! »



La section **Sport Santé** de l'O.M.S. du Port vous propose de démarrer cette nouvelle année sous le signe du bien-être et vous offre des séances de Pilates. Infos et réservations au 02.62.42.41.20

Découvrez une méthode aussi douce pour le cœur qu'efficace pour le corps.

### **Le saviez-vous ?**

Le Pilates, du nom de son fondateur Joseph Pilates, est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Fondée sur 8 principes fondamentaux (concentration, contrôle, centre de gravité, fluidité, précision, respiration, enchaînement et isolement) elle sollicite dans la plupart des exercices la sangle abdominale, les muscles du dos et les fessiers.

Les bénéfices de cette méthode sont nombreux. Au-delà du bien-être dans lequel nous plonge le Pilates par sa technique de respiration, la pratique du Pilates permet de corriger et d'améliorer sa posture, en tonifiant les muscles profonds, et en améliorant la souplesse. Cette méthode permet d'obtenir un ventre plus plat, de soulager les douleurs chroniques du dos et d'améliorer l'état de santé globale de l'individu.

### **Conseils Sport Santé**

Même s'il est admis que le Pilates présente bien plus d'agréments que d'inconvénients il n'en demeure pas moins que c'est une activité qui sollicite principalement les muscles du dos et de la sangle abdominale. Une faiblesse dans l'un comme dans l'autre requiert l'avis de votre médecin ou de votre kinésithérapeute, mais aussi d'en informer votre coach Sport Santé. De plus, la pratique du Pilates compte bon nombre de mouvements effectués à même le sol. En cas de limitations fonctionnelles modérées merci de vous adresser directement à Sylvia, éducatrice A.P.A. à l'O.M.S. du Port.

## FÉVRIER Du Sport et du Bien-être à partager



Et si vous deveniez ambassadeur, ambassadrice du Sport Santé ? Faites découvrir à votre entourage, votre voisin(e), un(e) ami(e) le plaisir de pratiquer une activité en l'accompagnant dans ses premières séances Sport Santé.

Ce mois-ci la section Sport Santé de l'O.M.S. du Port vous propose des séances de Sport Santé Bien-être à faire à deux.

Ce mois-ci on s'étire, on se détend et on élimine les tensions musculaires.



### ***Le saviez-vous ?***

Les étirements, les assouplissements ou encore le stretching sont des positions ou enchaînements de mouvements visant à travailler la mobilité articulaire et la souplesse. En travaillant sa souplesse ce sont les muscles, les articulations qui vont se détendre progressivement et permettre à nos mouvements de gagner en amplitude et en fluidité. La souplesse peut être un véritable remède pour pallier au mal de dos. Elle se présente aussi comme une solution efficace chez les sportifs, pour une récupération rapide et optimale après un entraînement.



### ***Conseil Sport Santé pour tous***

Nous devrions porter autant d'importance au travail de renforcement musculaire qu'à celui de la souplesse, et ceci, à tout âge. Car s'il est vrai que certains sports favorisent la souplesse ; la majeure partie de nos activités, sportives ou non, ont tendance à générer plus de stress, de crispations et de tensions : impactant directement nos muscles et articulations.

Alors si vous franchissez pour la première fois les portes du grand temple de la souplesse. La section Sport Santé de l'O.M.S. du Port vous invite à vous détendre et à suivre ces quelques conseils pour vous étirer et progresser sans vous blesser.

1. Mettez-vous en condition : Pensez à avoir une tenue confortable. Votre tenue ne doit pas entraver vos mouvements. Les chaussures quant à elles, ne vous seront d'aucune utilité. Pieds nus ou en chaussettes : on se sent tellement mieux !

2. Préparez votre corps : un échauffement est toujours préférable pour préparer en douceur le corps et l'esprit. Quelques mouvements de mobilité pour préparer le muscle, et quelques exercices de respiration pour apaiser l'esprit et se recentrer sur soi.
3. Concentrez-vous, respirez, et soyez à l'écoute de votre corps : quel que soit le mouvement ou la posture engagé, pensez à respirer calmement et concentrez-vous sur les zones que vous souhaitez étirer.
4. Éviter à-coups violents et tremblements : ne forcez pas plus qu'il n'en faut sur les phases d'étirement passives. Si le muscle tremble, relâchez légèrement la tension exercée. Ressentir de l'inconfort est normal, surtout quand on manque de souplesse, mais n'allez jamais jusqu'à la douleur. Un muscle qui tremble est un muscle qui souffre et se protège. Si vous persistez vous risquez la blessure.
5. Soyez régulier et patient : N'oubliez pas que les étirements ne sont pas un combat qu'on se livre à soi-même, mais bien un accompagnement aux frontières de ses propres limites.

## **MARS : Le Sport Poussette : le Sport Santé des jeunes mamans**





La section Sport Santé de l'O.M.S. du Port propose des séances de Sport Santé pour les jeunes mamans qui souhaitent se réapproprier leur corps en douceur.

Ce mois-ci la *Gym poussette* ou *Sport poussette* est à l'honneur. Activité à faire avec bébé ou seule : on marche, on se tonifie, on prend soin de soi et on partage un moment convivial entre mamans !

Qu'attendez-vous pour essayer ?

### **Le saviez-vous ?**

La Gym poussette ou Sport poussette est une activité qui nous vient tout droit des Etats-Unis et plus précisément d'Hollywood. Cette pratique fait aussi beaucoup d'adeptes au Canada. Pratiquée en pleine nature, elle allie exercices cardio-training, renforcement musculaire, étirements et relaxation. C'est une activité physique qui permet de faire prendre l'air à bébé tout en améliorant la Santé de maman.

### **Conseil Sport Santé pour jeunes mamans**

Pour que cette séance soit synonyme de bien-être et de santé, il est important de respecter quelques règles toutes simples.

1. Si je n'ai pas fini ma rééducation du périnée j'en informe mon coach Sport Santé.
2. Si je suis fatiguée, que j'ai eu une petite nuit et bébé aussi, je reporte ma séance.
3. Je porte une tenue dans laquelle je me sens bien et qui me permet une grande liberté de mouvements.
4. Enfin je prévois un sac avec le minimum pour assurer le confort de bébé et le mien.

Alors, prête pour une balade avec bébé ?

**AVRIL La Chasse... au mal de dos !**



Avec Pâques et sa traditionnelle chasse aux œufs, le dos va encore être mis à rude épreuve. Pas toujours facile pour les parents qui se retrouvent à genoux ou courbés en avant, à l'affût de cachettes originales pour cacher les œufs et autres gourmandises de leurs marmailles.

C'est pourquoi la section Sport Santé de l'O.M.S. du Port vous propose le mois Santé du dos.

### **Le saviez-vous ?**

Près de 80% de la population aura mal au dos au moins une fois dans sa vie. C'est le motif de consultation médicale le plus fréquent. Les causes sont multiples : de la sollicitation inhabituelle du dos, à la mauvaise posture répétée ; la sédentarité, le surpoids, le stress, le mauvais sommeil, le port de talons, une grossesse...Autant de causes aux conséquences parfois lourdes, qui pourraient être évitées en modifiant quelques habitudes.

### **Conseils Sport Santé pour les dos fatigués**

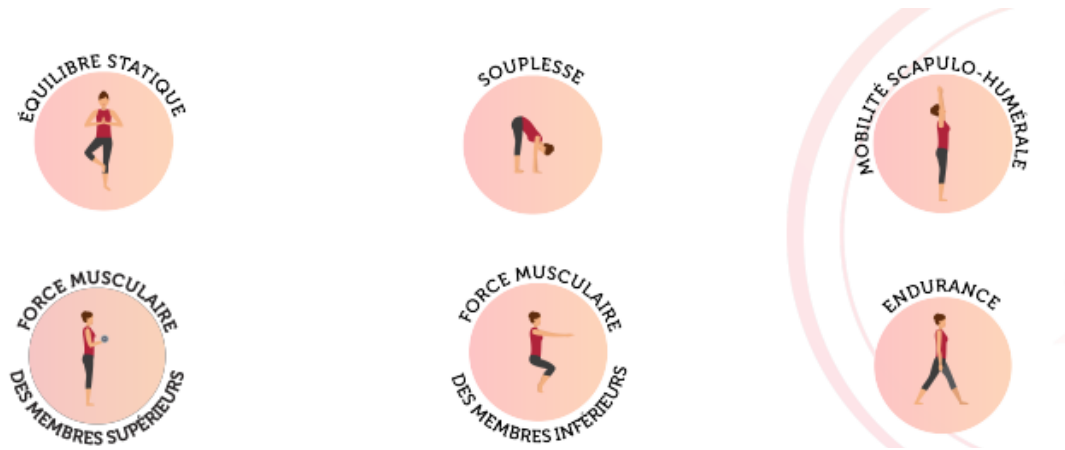
Comment éviter que le mal de dos ne vienne gâcher votre traditionnelle chasse aux œufs ? Et comment prévenir la survenue de lombalgies, sciatiques, hernies, lumbagos et autres maux de dos ?

L'activité physique et sportive adaptée peut se présenter comme une solution préventive voire curative dans certains cas. L'objectif des **séances Sport Santé du Dos** vise à remuscler en douceur les chaînes musculaires du dos : harmonisant les forces qui s'exercent sur lui, tout en réduisant les tensions qui sont nuisibles à sa bonne santé.

Il est important de connaître les origines de votre mal de dos pour pouvoir y apporter la meilleure réponse possible. En cas de douleurs persistantes, n'hésitez pas à consulter votre médecin qui pourra, grâce à des examens complémentaires, vous donner l'état de santé réel de votre dos et vous orienter vers le meilleur traitement possible.

La solution de votre coach pour la chasse aux œufs : opter pour l'originalité et suspendez vos œufs de Pâques : excellent pour solliciter les muscles du dos tout en étirement.

**MAI : Fais ce qu'il te plait...**



Le pôle Sport Santé de l'O.M.S. du Port vous propose de participer aux demi-journées « tests de condition physique » afin que vous puissiez faire le point sur vos aptitudes physiques. Pas de pression, pas de stress...juste de petits tests !

### **Le saviez-vous ?**

Les tests de condition physique sont ceux réalisés par l'O.M.S. auprès des bénéficiaires du programme Sport santé et Sport sur ordonnance. Ils ont pour objectif de dresser un bilan rapide sur les aptitudes cardio-respiratoires d'une personne, sa souplesse, sa force et son équilibre. Ils sont le point de départ, la référence sur laquelle les éducateurs vont travailler afin d'améliorer l'état de santé de la personne. D'autres bilans seront réalisés au cours de la prise en charge de chaque bénéficiaire du programme Sport Santé afin de relever les progrès réalisés.

### **Conseils Sport Santé pour tous**

Et si on arrêta de se comparer aux autres pour se comparer à soi. Avec les tests de condition physique votre référence c'est vous.

## **JUIN Le Sport Santé contre la fatigue et le stress**



Entre les grandes vacances qui se profilent, mais qui tardent à arriver, la fatigue au travail et l'approche des examens, on nage en pleine période de stress, autant enfants, qu'étudiants et parents...Les esprits s'échauffent et parfois les corps craquent. C'est pourquoi le Pôle Sport Santé de l'O.M.S. du Port propose de vous accompagner dans cette période délicate en vous offrant des activités Sport Détente et Sport Défolement.



### **Le saviez-vous ?**

Le yoga, l'allié de votre bien-être.

Le yoga est une activité très en vogue dans les grandes villes où déplacements et mode de vie riment trop souvent avec stress et anxiété ! Les effets positifs de cette discipline et de la méditation qui lui est souvent associée, agissent autant sur notre corps que sur notre cerveau. Une pratique régulière développe une plus grande souplesse, améliore la posture et la respiration, diminue le stress et développe même le cerveau selon une récente étude.



### **Conseil Sport Santé pour les étudiants**

Il est grand temps de sortir la tête de ses formules de maths, et sujets de philo pour prendre un grand bol d'air. Au même titre qu'une compétition sportive, la préparation des examens demandent rigueur, discipline, régularité et...temps de récupération. Pensez à faire régulièrement des pauses. Alors toutes les heures on pense à se lever, s'hydrater, et surtout on bouge! Ne négligez pas non plus votre alimentation car la Santé passe aussi par le contenu de votre assiette !

## **JUILLET Vacances Sport Santé**



## AOÛT Le Marathon de la rentrée !



La préparation de la rentrée est un vrai marathon pour beaucoup d'entre nous. On court à droite, à gauche, après les manuels et autres affaires scolaires. À peine la valise des vacances défaits qu'il faut déjà penser à la rentrée et à la reprise du travail. Face à ce marathon, il vaut mieux être endurant et avoir la tête sur les épaules... C'est pourquoi la section Sport Santé de l'O.M.S. du Port vous propose ses matinales Fitness pour vous mettre en forme dès le réveil.



Le saviez-vous ?

Prendre soin de soi fait partie des étapes qui permettent de surmonter la déprime de la rentrée. Remettez-vous rapidement au sport si vous vous étiez accordé(e) une pause « farniente » pendant vos vacances et retrouvez vite une alimentation équilibrée, si quelques écarts vous vous êtes accordés. N'oubliez pas de rallonger aussi votre temps de sommeil en retrouvant un rythme normal.

Et enfin n'oubliez pas qu'il en est de même pour vos marmailles ! Pour une reprise en douceur sans stress et sans fatigue, mieux vaut prévoir quelques jours de réadaptation au rythme pré-vacances scolaires : coucher plus tôt pour un réveil plus matinal.



**Conseils Sport Santé**

Et si vous jetez un œil à votre sac de sport en faisant le point sur ce qui manque ou sur ce qu'il serait bon de remplacer ? Vos baskets sont-elles toujours aussi confortables et vous apportent-elles toujours un bon maintien du pied et un bon amorti ? Vos brassières et chaussettes de sport sont-elles encore confortables ? Vos tenues de sport sont-elles adaptées à la saison, aux températures ?

## SEPTEMBRE Journée des Associations Sportives et Culturelles



En septembre comme chaque année a lieu la journée des associations sportives et culturelles de la ville du Port. Et si nous en profitons pour faire plus ample connaissance ? L'occasion pour nous de vous présenter, en plus des nombreuses activités encadrées par l'O.M.S., le programme Sport Santé de l'O.M.S. du Port et son calendrier Sport Santé 2021-2022.

Et si nous partagions ensemble une séance Sport Santé ?



### *Le saviez-vous ?*

L'O.M.S. de votre ville du Port s'est doté d'un pôle Sport Santé depuis le mois de novembre 2020 afin d'accueillir les premiers bénéficiaires du programme Sport Santé. Ouvert à toute personne sédentaire et inactive qui souhaite améliorer sa santé, il permet de suivre et d'accompagner individuellement toute personne qui le souhaite. Le programme Sport Santé sur ordonnance s'adresse quant à lui à toute personne porteuse d'une maladie chronique ou une affection de longue durée (A.L.D) stabilisée.



### *Conseil Sport Santé*

Il n'est jamais trop tard pour agir pour sa santé et rien ne doit vous contraindre à ne pas essayer. Vous manquez de motivation ? Faites-nous confiance pour vous maintenir tout au long du programme dans un haut niveau de motivation afin que votre engagement soit pérenne dans le temps, et apporte ses bienfaits pour votre santé.

**OCTOBRE Voyons ensemble la vie en rose !**





La section Sport Santé de l'O.M.S. propose à ses bénéficiaires Sport Santé de participer au challenge Odyssea.



### **Le saviez-vous ?**

Participer à Odyssea permet non seulement de récolter des fonds pour aider à la recherche contre le cancer du sein mais aussi de soutenir et d'accompagner toutes ces femmes et leur famille qui mènent ou ont mené ce combat contre la maladie.

À la Réunion c'est en 2019 que tous les records ont été battus avec 200 000 participants et 185 000 euros récoltés au profit d'acteurs locaux incontournables de la lutte contre le cancer du sein.

Cette année malgré la situation sanitaire, le challenge connecté a réuni plus de 6600 personnes. Elles ont parcouru au total 43000 km, en combinant leurs efforts. Impressionnant non ? Pour vous donner une idée, cela représente un tour du Monde complet (40 000 kms) auquel on ajoute un trajet Réunion-Afrique du Sud ! Tout ceci en seulement 9 jours !

Impressionnant non ?



### **Conseil Sport Santé**

L'activité physique et sportive adaptée apporte beaucoup de bénéfices chez les personnes qui ont été ou sont atteintes de maladies graves. Au-delà des bénéfices qu'elle apporte pour le cœur, les poumons, les muscles, les articulations et sur la composition corporelle (% de graisse) ; elle permet aussi de lutter contre la fatigue, de retrouver du lien social et d'améliorer l'estime de soi. La pratique d'une activité physique et sportive adaptée serait à l'origine de 12 000 vies sauvées par an, d'une augmentation de 5 à 10% des chances de guérison et de -50% de risque de récurrence.

Vous avez une maladie chronique stabilisée ou une affection de longue durée (A.L.D) et vous souhaitez reprendre une activité physique adaptée ? Parlez-en à votre médecin et intégrez le programme **Sport sur ordonnance** de l'O.M.S. du Port.

## **NOVEMBRE Au cœur de la santé des hommes**



Ce mois-ci la section Sport Santé de l'O.M.S. offre des sessions spécialement ouvertes à ces messieurs. Parce que la Santé de chaque Homme a de la valeur, nous proposons des sessions Sport Santé entièrement consacrées à leur Santé et leur bien-être : initiation T.R.X, circuit-training...

### **Le saviez-vous ?**

« Movembre » ou « Movember » est un terme issu de deux mots : moustache et novembre. Depuis 2003, la fondation australienne **Movember Foundation Charity** relève le pari de « changer le visage de la santé au masculin ». Ainsi chaque année au mois de novembre les hommes du monde entier sont invités à se laisser pousser la moustache dans le but de sensibiliser l'opinion publique et de lever des fonds pour la recherche dans les maladies masculines telles que le cancer de la prostate et la dépression.

### **Conseils Sport Santé**

Osez messieurs ! Car même si le visage associatif du Sport Santé, de la Gym Santé est très souvent associé à celui de la femme, il n'en demeure pas moins que le Sport Santé s'adresse à tous, aussi bien aux hommes qu'aux femmes.



**DÉCEMBRE L'heure des bilans !**



Avec les fêtes de fin d'année qui se profilent, il est l'heure de dresser le bilan de votre année afin de commencer à réfléchir aux bonnes résolutions à prendre pour l'année à venir.

Et si l'activité physique ne fait pas encore partie de vos habitudes de vie, sachez qu'il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Découvrez le calendrier malin et solidaire Sport Santé plein d'infos et de conseils malins.



#### ***Le saviez-vous ?***

Nous avons tendance à penser que l'activité physique se résume à la pratique d'une discipline sportive.

-Je fais du sport donc je suis active !

Mais saviez-vous qu'en jardinant, en entretenant votre maison ou votre cour, en allant au marché à pieds (plutôt qu'en voiture), en montant les escaliers (plutôt que prendre l'ascenseur), en promenant votre chien, en vous occupant de vos enfants ou petits-enfants vous faites de l'activité physique ?

Cependant pour qu'une activité physique agisse sur la santé elle doit répondre à certains : durée, fréquence, pénibilité et pérennisation. C'est pourquoi, les autorités de santé publique recommandent de pratiquer une activité physique 3 à 5 fois par semaine de 30' minimum, avec une certaine pénibilité (essoufflement léger à modéré).



#### ***Conseils Sport Santé :***

En attendant de pouvoir vous compter parmi nous, voici quelques conseils pour bien passer les fêtes de fin d'année sans risquer abus, crise de foie et mal de tête. 😊

Mangez...un peu ! Buvez (de l'eau) ... *beaucoup* ! Chérissez vos marmailles...*passionnément* !

Partagez avec vos proches...*à la folie* ! Oubliez le Sport ? ... *Pas du tout* !

# SPORT SANTÉ



Vous êtes en Affection de Longue Durée (A.L.D) ?  
Vous souhaitez reprendre une activité physique adaptée ?



**LE SPORT SUR ORDONNANCE, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !**

  
**PRÉFET  
DE LA RÉGION  
REUNION**  
Le Port  
97430

Direction  
de la jeunesse, des sports  
et de la cohésion sociale

  
**OMS**  
LE PORT

Office Municipal du Sport  
81 Rue de Saint-Paul  
97430 LE PORT  
Tél : 02 62 42 41 20

  
**LE PORT**  
ANCRÉ DANS L'AVENIR

