

DOSSIER DE PRESSE

COLMAR, LE 16 FÉVRIER 2021

DP - Lancement du dispositif - Pass sport santé Colmar



CONTACT PRESSE

Lucie Hamon - Attachée de presse

03 69 99 56 21 - 06 99 02 64 33

lucie.hamon@colmar.fr

colmar.fr

Dans une population française qui se sédentarise, le sport est indissociable d'une bonne santé. S'appropriant pleinement ce constat, la Ville de Colmar a décidé de développer une politique locale dynamique en faveur de la pratique d'activités physiques et sportives. L'une des premières actions est le dispositif "Pass'sport santé Colmar".

LE CONTEXTE

La municipalité souhaite fortement soutenir la pratique du sport dans toutes les disciplines existantes, ainsi que le développement de l'ensemble des clubs présents sur le territoire. Également retenue comme ville ressource pour les Jeux Olympiques 2024 à Paris, Colmar compte développer des actions pour donner « Envie de sport ».

Autant dire que le dispositif "Pass'sport santé Colmar" s'inscrit tout naturellement dans la logique de son ADN...



N'hésitez plus !
Renseignements sur colmar.fr / 03 89 20 68 42

colmar.fr [agenda.colmar.fr](https://www.instagram.com/agenda.colmar.fr) [#colmarandyou](https://www.instagram.com/colmarandyou)



LES OBJECTIFS

Ce nouveau dispositif a deux ambitions : d'une part **renforcer la pratique** d'une activité physique et sportive chez les **personnes sédentaires** (dès 18 ans) et chez les seniors (dès 60 ans) ; de l'autre **développer l'activité** physique adaptée à des **fins thérapeutiques**, pour soigner par exemple obésité et diabète...

L'objectif est de progresser dans une activité sportive tout en favorisant l'écoute de son corps. Ce sont des **éducateurs sportifs** formés à cette démarche qui prendront en charge les personnes concernées. Dans les groupes qui seront constitués, la convivialité, elle aussi, sera de mise !

LES BÉNÉFICIAIRES

Les bénéficiaires de ce dispositif pourront **accéder gratuitement** à des équipements sportifs municipaux après avoir choisi, en accord avec l'un des éducateurs sportifs de la Mairie, l'activité physique la mieux adaptée à leurs besoins.

Ces activités seront réservées aux habitants de Colmar (hors club).

Elles concerneront :

- Dans un premier temps, dès mars, les personnes sédentaires (dès 18 ans) et seniors (dès 60 ans),
- Dans un second temps, les publics spécifiques "sport santé" (personnes obèses, diabétiques, atteintes d'un cancer, présentant des troubles psychologiques, etc.).

Quelles activités seront proposées ?

- Natation : en apprentissage ou en perfectionnement (dès que le contexte sanitaire le permettra)
- Entretien physique : stretching – renforcement musculaire
- Marche : balade découverte – marche nordique – marche dynamique – randonnée

LES INSCRIPTIONS

Inscription et prise de rendez-vous pour **12 séances découvertes gratuites** auprès de la Direction des sports de la Ville de Colmar au **03 89 20 68 42** (les mercredis de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 18h00).

Des **rendez-vous individuels** seront ensuite programmés, dès le 24 février avec un éducateur sportif.

QUESTIONS À...

Laurent BICART, Educateur sportif, Direction des sports

Comment accompagnerez-vous les personnes inscrites dans ce nouveau dispositif ?

Nous sommes une équipe de professionnels du sport, composée de 3 éducateurs sportifs terrestres et de 5 maîtres-nageurs.

L'inscription au dispositif est une démarche individuelle conséquente, c'est le premier pas. Notre mission sera de créer du lien avec les personnes que nous recevrons dans un premier temps en entretien. Certaines d'entre elles n'ont jamais pratiquées d'activités sportives. À nous de les mettre en confiance. Des ateliers découvertes (natation, stretching, renforcement musculaire, marche) leur seront proposés dans un deuxième temps, afin que chacun puisse trouver le sport le mieux adapté à ses besoins.

Comment donner envie de sport ?

Notre accompagnement bienveillant et notre pédagogie adaptée à chaque personne seront notre force. Nous voulons démontrer que les bienfaits du sport sont réels, qu'ils développent la confiance et l'estime de soi.

Notre ambition grâce à la mise en place de ces activités, sera d'inciter les personnes, après les 12 séances offertes par la Ville, à pratiquer une activité physique régulière. Nous pourrons ensuite les orienter vers les associations sportives locales.

Céline Duffait, Maître-nageur, Direction des sports

Aller à la piscine, au-delà de la dimension sportive de la natation, c'est parfois aussi affronter le regard des autres. Nous souhaitons toucher un nouveau public qui ne va pas à la piscine, accompagner les personnes en associant l'eau à une expérience positive, en leur faisant découvrir ses bienfaits. Deux niveaux d'activités seront proposés, et il n'est absolument pas nécessaire de savoir nager.

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET ADAPTÉE ? QUE DE BIENFAITS !

(Rapport d'expertise collective A.N.S.E.S. publié en 2016)

- Augmentation de la qualité et de la quantité de sommeil
- Réduction de 29 à 41 % du risque de mortalité précoce (15 minutes de pratique quotidienne pourraient déjà la réduire de 14 % !)
- Réduction de 60 % du risque d'accident vasculaire
- Diminution du risque de cancer
- Prévention de l'arthrose
- Réduction jusqu'à 45 % du risque de maladie d'Alzheimer
- Éloignement de l'anxiété et de la dépression
- Pour les plus de 65 ans : amélioration de l'équilibre et diminution des risques de chute



CONTACT PRESSE

Lucie Hamon - Attachée de presse
03 69 99 56 21 - 06 99 02 64 33
lucie.hamon@colmar.fr