



ASSEMBLEE GENERALE

**Sport Adapté Santé 83**

11 09 2025

Palais des sports de la Coudoulière

Salle de réunion

83140 Six-Fours

**FB sportadaptesante83**

**<http://sportadaptesante83.fr/>**

# Association Sport Adapté Santé 83

## Rapport Moral



- L'association sport adapté santé 83 a été fondée en juillet 2020. Elle entre dans sa sixième année d'existence avec beaucoup d'enthousiasme pour continuer à développer les projets qui lui tiennent à cœur dans le domaine du sport santé; en s'entourant d'une équipe engagée et qualifiée.
- Les membres du bureau se sont réunis trois fois en cours d'année pour évoquer différents points de fonctionnement et étayer la mise en place de projets sport santé en cours et à venir.

### **Plusieurs volets d'intervention proposés par l'association dont :**

- Un accompagnement et suivi personnalisés dans le domaine du sport santé, ou dans le cadre du sport sur prescription médicale, adaptés aux problématiques de santé.
- Des cours collectifs (tai-chi-chuan – Qi-Gong – Gymnastique taoïste, Karaté Santé pour les + de 55 ans).
- Des ateliers thérapeutiques avec le Réseau Capsein du Var, l'hôpital Sainte Musse et les Maisons Sport Santé entre autres...
- Des ateliers de sensibilisation sur des thématiques de santé publique (gestion du stress, de la douleur chronique, troubles du sommeil, l'obésité parlons-en etc..).
- Ainsi que des ateliers sport santé ouverts aux adhérents tous les mois.

# Association Sport Adapté Santé 83

## Rapport Moral



- Un des points marquants cette année a été le volet formation qui a été mis en place, notamment avec l'enseignement de la Gymnastique taoïste auprès de stagiaires venus découvrir cette discipline,
- Et des interventions au sein de la formation qualifiante du BPJEPS « sport pour tous » à dominante sport santé, organisée par le Comité Olympique et Sportif du Var.
- Notre association encourage par ailleurs la formation de ses bénévoles. A ce titre, nous félicitons monsieur Jean-Marie BONGIORNO, Instructeur Fédéral, assistant au karaté santé qui a obtenu la certification de secouriste en « Santé mentale » en novembre 2024. Une vraie plus-value pour notre association. Bravo et merci à lui pour son engagement.

# Association Sport Adapté Santé 83

## Rapport Moral



Mettons également en lumière le renforcement des partenariats avec :

- Les centres hospitaliers / cliniques (CHU Ste Musse / Hyères /Cap d'Or)
- Le réseau Capsein du Var
- Les Maisons Sport Santé la Seyne – Toulon et Martinique.
- Les Résidences Autonomie LELIEVRE et FARAUT.
- L'EHPAD Korian Les Pins Bleus St Mandrier.
- CDOS 83 et CROS PACA.
- L'association « La Sclérose et moi »
- CPTS Var Ouest avec notre participation à la réalisation des Capsules vidéo pour la promotion du sport santé.
- Le centre de formation IMSAT Valette du Var.
- Les intervenants extérieurs (dont, Edwige Meiffren, Audrey Prost, Seydou Drame, la compagnie du grain de sel..)

# Association Sport Adapté Santé 83

## Rapport Moral



- **Nouveau à la rentrée :**

- L'intégration de l'équipe du club cœur à partir du 9 septembre 2025 pour animer des séances d'activités physiques adaptées aux problématiques cardio-vasculaires : Tous les mardis de 15h à 16h au gymnase de la Mascotte - avec la Fédération française de cardiologie.

Parmi nos importants soutiens, nous comptons également celui de la Ville de Six-Fours, du Conseil Départemental, de la Fédération des Arts Energétiques Martiaux Chinois, et de la ville de la Seyne. Grâce aux subventions allouées, nous avons pu renforcer les projets Sport Santé et pérenniser les actions effectuées dans ce domaine, au profit des bénéficiaires; avec des retombées très positives à tous niveaux (mixité, intégration de nouveaux venus, santé, lien social etc..)

# Association Sport Adapté Santé 83

## Rapport Moral



- Cette année encore grâce à la générosité de donateurs, l'association a pu offrir pour la 2eme année un séjour complet (hébergement/stage) à l'un de nos adhérents, en situation de précarité.
- Un grand Merci à tous nos partenaires et à tous nos précieux soutiens pour leur confiance, sans oublier les bénévoles pour l'important travail accompli cette année : Un véritable engagement de l'association et de l'ensemble de ses collaborateurs avec un total d'heures cumulées de plus de 500 heures de bénévolat durant l'année 2024-2025.

# Association Sport Adapté Santé 83



## • Modification des statuts

Les membres du bureau se sont réunis et ont décidé d'apporter une modification au niveau des statuts notamment,

A propos de l'article 9 :

- Le Conseil d'Administration comprend 2 membres au moins et 12 au plus....» au lieu de le Conseil d'Administration comprend 2 membres au moins et 9 au plus ».
- La durée des fonctions des membres du CA est fixée à 3 ans renouvelable par tiers, au lieu de « La durée des fonctions des membres du Conseil est fixée à 1 an, chaque année s'étendant de la période comprise entre deux Assemblées Générales annuelles ».

## • Changement de banque

Les membres du bureau se sont réunis et ont décidé d'opter pour un changement de banque, en faveur du crédit mutuel, partenaire plus soutenant au niveau associatif (réduction frais de gestion bancaire, participation aux événements associatifs..)

# Le public concerné



- L'association est composée cette année de 150 adhérents, dont 120 F et 30 H, issus de Six-Fours et la Seyne-sur-mer, un chiffre en nette augmentation par rapport à l'an dernier.
- 96 pers ont 60 ans et +; entre 50 et 60 ans = 39 pers ; - de 50 ans = 14 pers. La plus âgée 88 ans et la plus jeune 42 ans.
- Composé majoritairement de personnes retraitées, un quart de salariés, de personnes sans emploi, ou en situation d'invalidité, en moins grand nombre.
- Public atteint le plus souvent de maladies chroniques (troubles cardio-vasculaires, pathologies respiratoires, diabète de type 2, cancer et fibromyalgie, troubles musculo- squelettiques), et autres maladies mises en lumière par le sondage réalisé par l'association.
- Des personnes en bonne santé, qui ont souhaité soutenir l'association pour ses valeurs positives.

# Bilan d'activités

## Participation aux événements du réseau territorial



- Cette année encore, nous avons participé à plusieurs événements dans le domaine du sport santé dont :
- Le 03/10/24 : La semaine bleue organisée par le CCAS, dont l'objectif a été de permettre la découverte d'activités physiques douces auprès des séniors – (78 participants).
- Le 05/10/24 : Participation au programme d'Octobre Rose dans le cadre de la lutte contre le cancer du sein, organisé par la clinique du Cap d'or, Capsein réseau du Var et la ville de Six-Fours. Et Marche rose organisée par la Ville de Six-Fours (17 participants)
- Le 12/10/2024 : 4eme forum des acteurs de santé – Maison du Cygne, organisé par la ville de six-fours.
- Le 30/11/2024 : Le Téléthon démonstrations tai-chi-chuan – karaté (40 participants) avec le club de Kempo et « Kanku dai karaté Six-Fours »
- Le 13/03/2025 : Agir pour le cœur des femmes – L'association participe à la troisième journée de dépistage et de prévention des maladies cardio vasculaires dans le cadre « Agir pour le cœur des femmes », en partenariat avec la ville de Six-Fours et de nombreux professionnels santé, en animant notamment des ateliers sport santé (28 participants).
- Le 17/03/25: Première édition du Colon tour organisé par la ville de Six-Fours avec la ligue contre le cancer, pour la prévention des risques liés au cancer colorectal (30 participants).

# Bilan d'activités

## Participation aux événements du réseau territorial



- Le 08/09/25 : Journées internationales des droits des femmes organisées en partenariat avec la ville de Six-Fours, la compagnie de théâtre « Grain de sel » dirigée par Henriette Marchetti,.
- Le 09/03/25 : Participation au salon de la femme organisé par Patricia Mancini au casino Joa – Initiation à l’auto défense au féminin (33 participantes)
- Le 24/05/25 : Parcours cœur organisé par la Fédération Française de cardiologie et la ville de Six-Fours pour la prévention des risques cardio-vasculaires. Démonstrations de tai-chi-chuan et Qi-Gong
- le 24/05/25 : Participation au 2eme Village santé prévention organisé par le Lions club à Bandol et la CPTS Var Ouest (dépistages des maladies chroniques (diabète – hypertension, maladies de la vue) démonstration de Qi-gong (14 participants).
- Le 13/06/25 : Le petit déjeuner Sport Santé Bien être organisé par la Maison sport Santé et Société de la Seyne-sur-mer au Parc de la Naval – UFOLEP et CPTS LSTO - initiation au karaté santé et au Qi-gong (15 participants) –
- Le 29/09/24 : Journée inclusive Handi sport aux Embiez avec l’animation d’ateliers tai-chi-chuan et para karaté (30 participants).
- 11/09/24 et 20/01/25 : Participation à deux conférences organisées par le réseau Capsein du Var sur L’hormonothérapie – et les bienfaits de l’activité physique.

# Bilan d'activités

## Evènements organisés Sport-Santé



- Une conférence sur le Microbiote intestinal avec le Dr Cottinat (gastro-entérologue) suivis d'exercices de santé physique, animés par Louis wan Der Heyoten et Cécile Limier, le 14/09/24 (52 participants)
- 3 ateliers « L'obésité parlons-en » avec la participation avec la participation du Dr Martine Audibert Généraliste, Dr Martine Cottinat Gastro entérologue, Christine Charton et Laurence Manaudier IDE, Cécile Limier, Enseignante APAS, invitée Johanna Nadal, en tant que patiente experte; les 19/3/25 – 26/03/25 et 04/25 (15 participants)
- 7 ateliers d'auto-défense au féminin, 13/10/24, 1<sup>er</sup>/12/24, 22/12/24 (Carbet), 26/01/25, 08/03/25, 09/03/25, et 27/07/25 (au total 104 participantes)
- 10 ateliers thérapeutiques sport santé avec le réseau Capsein du Var – clinique du Cap d'or la Seyne sur mer, sept 24 à juin 25 (18 participants),
- 20 sorties « marches bâtons » dans des lieux variés, fédérateurs de lien social et de dépassement de soi (groupes de 20 participants), sept 24 à juin 25.

## Evènements organisés Sport-Santé (suite)



- 1 atelier de sophrologie et bol chantant – Qi-gong, avec Audrey Prost, Edwige Meiffren et Cécile Limier, le 27/03/25 (18 participants)
- 1 atelier de percussion avec Seydou Drame, le 5/06/25 (18 participants)
- 4 Ateliers d'initiation au Qi-gong et à l'auto défense au féminin au Carbet (Martinique) en partenariat avec l'association « sport équilibre » et la Maison sport santé Nord Caraïbes - décembre 2024 (15 participants)
- Sortie de fin d'année Véloraïl à Pourcieux avec les adhérents de sport adapté santé 83, le 14/06/25 (38 participants)
- Un stage sport santé dans la Drôme Provençale (marche – qi-gong – réflexologie plantaire- conférences) avec la participation de Louis Wan der Heyoten, Cécile Limier et Sabine Brun, du 04 au 06/07/2025 (23 participants)

# Chronologie des Interventions dans le champ Médico-Social & Education



## Renouvellement des partenariats avec :

- Les Résidences Autonomie « Lelièvre » et « Faraut » février à oct 2025 – Initiation au Tai-chi-chuan – public séniors. (35 séances).
- Le Réseau Capsein du Var - Public patientes atteintes du cancer du sein, - 2 conférences sur la thématique « Activité physique et Hormonothérapie » organisées les 12/09/25 et 20/01/2025.
- Le Comité Départemental Olympique et Sportif dans le domaine des formation BPJEPS sport pour tous (sport santé).
- Le CHITS Sainte Musse, Interventions ateliers Qi-Gong les 02/12/24 - 27/01/25 – 10/02/25- ETP Spondygo et service bariatrique en partenariat avec l'IEMC (Institut d'Etude de la Maladie Chronique), renouvelées l'an prochain.

Reconduction de la Convention entre l'Association Sport  
Adapté Santé 83 et Réseau Capsein du Var,  
créé le 9/06/2021

- Durée d'exercice : sept 2024 à juin 2025

# Ateliers Thérapeutiques Capsein

## Objectifs



- Animer des ateliers thérapeutiques mensuels de 9h30 à 12h00, basé sur les Arts internes et les Arts Martiaux adaptés à la pathologie du Public, avec un groupe n'excédant pas plus de 15 personnes.
- Evaluer l'impact de l'APAS sur la santé des pratiquants.
- Augmenter l'autonomie des personnes et réduire le risque de récurrence à plus long terme.



## Pourquoi l'Activité Physique ? Les bénéfices sur la santé



- Améliore la qualité de vie à 6 semaines, 6 mois, 12 mois (suivi + évaluation) de l'intervention en activité physique.
- Diminue de façon significative les risques de récurrence du cancer du sein.
- Diminue la fatigue (avant/pendant/après traitement) et augmente les capacités physiques – Impact important sur le ressenti de la fatigue.
- Diminue les symptômes douloureux et augmente les capacités fonctionnelles
- L'activité Physique = Outil de lutte contre les effets secondaires liés au traitement / chimio – Radiothérapie - Hormonothérapie. D'importance vitale chez les patients atteints d'un cancer.
- Améliore la mobilité et la souplesse du corps.
- Lutte contre les problèmes de déconditionnement musculaire et l'obésité sarcopénique.
- Renforce le tonus musculaire et le sentiment de mieux-être.
- Importance et rôle porteur du groupe => Cela dédramatise la maladie.



- Un bilan 2024-2025 très positif concernant ces ateliers thérapeutiques sport – santé avec une nette amélioration des facultés perçues, sur le plan physique et moral chez l'ensemble des participants évalués tout au long de l'année. (fiche présence – évaluation de la douleur perçue – identification des critères liés au mieux être et évaluation régulière).
- Avec un groupe particulièrement bienveillant et soutenant qui a pu donner de la force et du courage dans le dépassement de soi à chacun/chacune.
- Une vingtaine de femmes du réseau Capsein du Var ont pu intégrer « les marches oxygènes » de façon régulière tout au long de l'année.
- Certaines ont également pu intégrer les cours de gymnastique taoïste et Qi-gong.

## Témoignages des pratiquants (es) au sujet des ateliers thérapeutiques:

- ❖ Moment ressourçant et la joie d'avoir fait de belles rencontres. Merci Stéphanie
- ❖ Je suis à ma place ici. Je vais désormais vivre et non survivre ! Gwenola
- ❖ Bulle de bonheur - Candice
- ❖ Je me sens plus dynamique – souffle plus régulier – l'équilibre à renforcer – Dorothee
- ❖ Un moment hors du temps – Isabelle
- ❖ J'ai passé un merveilleux moment et je me sens bien après chaque séance – moment de bonheur –Brigitte
- ❖ Intense – régénérant – le plaisir d'être en groupe – Evelyne
- ❖ Bien-être – bonheur avec le groupe – Alain
- ❖ Bien-être – sérénité – Danielle
- ❖ Magique - Laurence

### Témoignages des pratiquants au sujet des ateliers thérapeutiques:

- ❖ Comme d'habitude, si l'on arrive fatiguée, on repart avec plein de force et de bien-être en soi – Jacqueline
- ❖ Super ! Ca m'a fait beaucoup de bien de faire quelque chose pour moi et de stopper le mental ! Delphine
- ❖ Régénérant - Energie du groupe ++ – Sonia
- ❖ Séance qui fait du bien, rend plus sereine – toujours aussi bienveillant et régénérant ce moment ! Capucine
- ❖ Oubli des problèmes – Gisèle
- ❖ Détente et bien-être – Véronique
- ❖ Un moment positif, merveilleux qui redonne confiance en soi – Monique
- ❖ Les séances m'aident beaucoup dans une épreuve que je traverse. Albert
- ❖ Douceur indispensable et nécessaire - Camille

# Ateliers thérapeutiques



#positive  
**Energie**

# Les conférences 2024-2025

Samedi **14** **SEPTEMBRE 2024** De 15h à 17h30 en extérieur

UNIF de **SIX-FOURS LES-PLAGES**

**MICROBIOTE**



*L'association « Sport Adapté Sante 83 » Organise en partenariat avec le Dr COTINAT Gastroentérologue une conférence intitulée « Bien Manger, Bien Bouger ... avec Mon Microbiote ! »*

*« Un voyage extraordinaire au cœur du microbiote intestinal, notre incontournable compagnon de route qui fait la pluie et le beau temps pour notre santé »*

Prix adhérents 5€  
Tarif public 10 €

Dans l'enceinte du Palais des Sports de la Coudoulière  
741 rue du Curet Bas - 83140 Six-Fours

Réservation obligatoire - Contact : 06.03.48.07.88

CapSein **Soirée Patientes "L'hormonothérapie"** LE LUNDI 20 JANVIER 2025

NEW EDITION

18h Accueil des participants.

18h30 Présentations :

- Introduction.  
Par Nathalie SEBBAN, trésorière du réseau CapSein et patiente partenaire.
- L'hormonothérapie.  
Par le Dr CHAABOUNI, membre du réseau CapSein et Oncologue à la clinique du Cap d'or.
- L'alimentation pendant les traitements.  
Par Marine PELAUD, Diététicienne à la Clinique du Cap d'or.
- L'importance du sport adapté.  
Par Cécile LIMIER du Sport Adapté Santé 83.

20h30 Cocktail et échanges.

Nombre de places limité.  
Inscriptions au : 07 64 44 81 18

Restaurant La Playa  
58 chemin des Négadoux  
83140 Six Fours les Plages



# BILAN KARATÉ SANTÉ 2024-2025 – 3EME SESSION

- Augmentation du nombre de pratiquants, avec une majorité de femmes.
- Pour qui ? Public Mixte, 55 ans et +, pers atteintes de pathologies articulaires, cardiaques, Diabète / obésité , Rémission de cancer.



# OBJECTIFS DES SEANCES

- Renforcer le :
- Tonus musculaire
- L'Equilibre
- Le système Cardio –respiratoire
- L'Assouplissement
- Le travail postural
- La Coordination et Mémorisation
- La Réalisation de travail d'opposition et de stratégie

# RAPPORT D'ACTIVITÉS

## ACCOMPAGNEMENTS PERSONNALISÉS

### APAS

#### Modalités :

- Un certificat médical « sport sur prescription ».
- Prise en charge possible par l'association pour les minimas sociaux.
- Entretien motivationnel + tests physiques (1h30)
- Mise en œuvre d'un programme de 5 séances d'activités physiques adaptées santé + Evaluation / bilan / orientation.
- **Résultats attendus /réels 2024-2025 :**
- 23 personnes ont été prises en charge dans le cadre de ce dispositif par l'association (plus que prévu initialement), et ont pu bénéficier de l'aide à l'APAS soit partiellement, soit totalement, puis intégrer les cours collectifs au sein de l'association; ce qui est positif, car facteur d'intégration sociale et de mieux-être chez ces personnes.

Activité physique adaptée santé  
(sport sur ordonnance)



Reprise d'activité physique en douceur,  
travail postural,  
rééducation en contexte de douleurs chroniques.

# PHOTOS EVENNEMENTS



**Six-Fours agit pour le Cœur des Femmes**

**Bus du Cœur des Femmes**

**11 au 13 mars 2025**  
**Six-Fours-les-Plages, Espace Malraux**

Le Bus du Cœur accueille les femmes en situation de vulnérabilité, pour un dépistage cardio-vasculaire et gynécologique. Gratuit, sur inscription préalable sur [busducoeurdesfemmes@mairie-six-fours.fr](mailto:busducoeurdesfemmes@mairie-six-fours.fr) ou au 04 94 34 94 64.  
 Un village Santé - Bien-être est accessible à tous de 9h à 18h.

Dans 8 cas sur 10, l'accident cardio-vasculaire est évitable

Agir pour le Cœur des Femmes  
 Six-Fours les-Plages

Marc Lachrière Fondations  
 Crédit Mutuel  
 AXA Prévention  
 Groupe DASSAULT  
 WELCOAM  
 NOVARTIS  
 Exelris  
 SYNOBY  
 Population clinique  
 Aprium  
 Assurance Maladie  
 CPTS  
 Areev

# PHOTOS EVENEMENTS (suite)

## Atelier Self défense mars 2025



**Initiation DE SELF DEFENSE AU FEMININ**  
Des gestes simples qui peuvent sauver des vies !

Techniques d'auto défenses adaptées aux **femmes de tout âge**, pour gérer et éviter les situations dangereuses et réagir en toutes circonstances.  
"Des méthodes simples pour un maximum d'efficacité."

**Dimanche 9 Mars à 11h**  
CÉCILE LIMIER - PROFESSEURE DE KARATÉ-DO CN 7ÈME DAN  
TEL : 06.03.48.07.88

**CASINO JOA**  
340, AV. TOUSSAINT MERLE  
83500 LA SEYNE SUR MER



## Forum des acteurs de santé sept 2024 Six-Fours

# DISPOSITIFS SPORT SANTE

Village Prévention Santé –  
Dépistage du diabète - Bandol

Ateliers « l'Obésité parlons en !

**Bandol** Lions Club BANDOL Méditerranée **CPTS VAR-OUEST** **Bandol**

## Village Santé & Prévention

**SAMEDI 24 MAI 2025**  
9h à 17h

**ACCÈS GRATUIT**

**PORT de Bandol**  
Place Xavier SUQUET / Quai du Port

**ATELIERS**

- DÉPISTAGES DE MALADIES CHRONIQUES (DIABÈTE, HYPERTENSION, MALADIES DE LA VUE)
- RÉCOLTE DE LUNETTES ET DE SONOTONES
- ATELIERS DE PRÉVENTION (GESTES DE PREMIERS SECOURS, CANCERS, RISQUES DU SOLEIL, CONDUITES À RISQUES, CHIENS GUIDES D'AVEUGLES)
- DÉMONSTRATION DE SPORT-SANTÉ

**CONFÉRENCES**

- 11 H00**  
La prévention des maladies chroniques par l'alimentation  
Dr COTINAT, gastroentérologue
- 15 H00**  
Bien dans sa tête, bien dans sa vie  
Dr ESTIVAL, psychiatre  
Dr VENTRE, addictologue

Logos: VOIR LAVIE, BUS DE LA VUE, LIDER, Avenir, Santé Santé 83, utolep, www.83.fr



# Election du CA

Liste des candidats au Conseil d'administration :

- Christine Charton
- Dr Audibert
- Marie Limier
- Lise Limon
- Henriette Marchetti
- Miche Lendi
- Louis Wan Der Heyoten
- Monique Brachet
- Véronique Pechuzal
- Cécile Limier
- Laurence Manaudier
- Christine Richon

# Montant de l'adhésion annuelle

- 20 euros

## PERSPECTIVES 2025-2026

- Pérenniser les ateliers mensuels de découverte ou d'approfondissement sport santé, notamment les marches thérapeutiques au profit des adhérents.
- Poursuivre l'organiser des stages mensuels (Self-défense / gymnastique taoïste) et des formations dans le domaine du sport santé.
- Renforcer le soutien et le développement de programmes personnalisés APAS pour les personnes vulnérables, minimas sociaux ou sans emploi.
- Poursuivre et développer la mise en place d'ateliers thérapeutiques sport santé en milieu hospitalier ou au sein d'associations à vocation médico-sociale.
- Continuer à promouvoir le sport santé avec les partenaires du territoire, et les DOM-TOM, notamment avec la mise en œuvre d'un séjour sport santé en Martinique en juin 2026 et d'un partenariat entre la commune de Six-Fours et du Carbet (Nord caraïbes).

**SOURIS A LA VIE**  
**LE BONHEUR TE VA SI BIEN ETTE RÉUSSIT !**  
**SPORT ET SANTÉ, MES AMIS POUR LA VIE**

