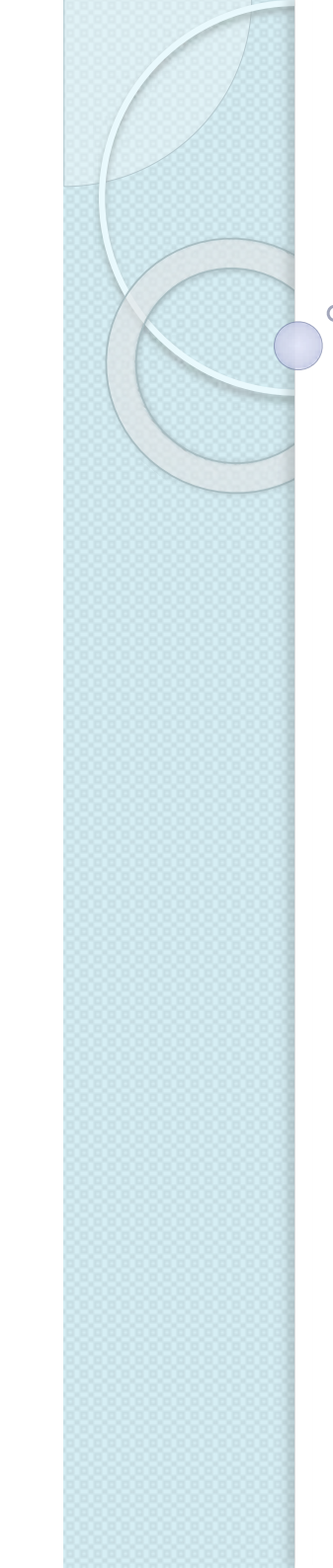




ASSEMBLEE GENERALE

Sport Adapté Santé 83

17 09 2026

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 aujourd'hui dans sa septième année et continue de 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.

Les volets d'intervention proposés toute l'année :

- 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 – renforcement musculaire).
- Des ateliers thérapeutiques avec le Réseau Capsein du Var, l'association VAREF et Maison sport santé 83 du CDOS 83, le club Cœur Santé dirigé par la Fédération Française de Cardiologie.
- 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



Les points marquants cette année pour l'association ont été:

- Le développement de nouvelles prestations, telles que la mise en place de séances de renforcement musculaire auprès de publics atteints d'Affections Longues Durées (ALD), les séances de réflexologie plantaire, et de soins énergétiques proposés gracieusement aux adhérents pour leur bien-être.
- L'élection de Melle Manon Rodriguez, CN 1^{er} dan de karaté au sein du club de karaté Six-Fours, au poste de représentante concernant la Lutte des Violences Sexuelles et Sexistes (LVSS) au sein du Comité Départemental 83 de karaté, formée dans ce cadre. Cf affiche
- L'accueil d'Emmie Savonna, Stagiaire STAPS, université de Nice, du 22/02/26 au 08/03/26.
- Le séjour Sport Santé en Martinique du 20 au 29 juin 2026 pour un groupe de 17 participants.

Notre représentante au sein du club Karaté Six-Fours / Sport Adapté santé 83
Manon Rodriguez, CN 1^{er} dan de Karaté



Comité Départemental Olympique et Sportif du Var

COMITE NATIONAL • ST
OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CDOS
VAR

STOP

FORMATION
**LUTTE CONTRE LES VIOLENCES SEXISTES
ET SEXUELLES DANS LE SPORT**
à destination des éducateurs, entraîneurs, dirigeants,
bénévoles, salariés...

 **Mardi 24 mars ou Mardi 28 avril 2026**
9h-17h

 **Toulon - Maison des Sports**
133, Bd Général Brosset

 **Renseignements
& inscription**
04.94.46.01.92 ou QR code



À VOS CÔTÉS,
SUR TOUS
LES TERRAINS

Association Sport Adapté Santé 83

Rapport Moral



Les points marquants cette année pour l'association ont été (suite) :

- L'obtention du double Label décerné par le Mouvement Sportif Territorial Provence Alpes et l'Agence Régional de Santé :
- ❖ Le Label " sport santé bien-être " et Le Label " sport sur prescription médicale",

Une reconnaissance pour l'engagement en faveur du sport santé depuis six ans, et pour les bienfaits reconnus sur la santé des pratiquants, dont certains atteints d'affection longue durée..

Nous tenons à saluer tout particulièrement l'important soutien de tous les bénévoles qui œuvrent à nos côtés dans la mise en œuvre et l'organisation des nombreux projets dans le domaine du sport santé, ainsi qu' au niveau de l'accompagnement des bénéficiaires, et remercier également tous nos partenaires institutionnels, santé !

Notre objectif est de continuer à valoriser les valeurs et les bienfaits de l'activité physique, un des leviers essentiels pour la santé !

Association Sport Adapté Santé 83

Rapport Moral

Le double Label



Association Sport Adapté Santé 83

Rapport Moral



- Des sponsors importants ont permis de réduire le cout global du séjour sport santé en Martinique. 17 personnes ont pu profiter d'une expérience unique et extraordinaire, d'un échange sur le plan culturel, du sport santé, découverte de l'île, de son histoire et de ses traditions .
- 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 **1020 heures** de bénévolat durant l'année 2025-2026, pratiquement le double par rapport à l'an dernier.

Association Sport Adapté Santé 83

Rapport Moral



Parmi nos importants soutiens, nous comptons celui de la Ville de Six-Fours, du Conseil Départemental, de la Fédération des Arts Energétiques Martiaux Chinois, le réseau Capsein du Var et 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



Mettons également en lumière nos partenaires :

- VAREF (service d'aide à domicile à Six-Fours).
- Les Maisons Sport Santé la Seyne – Toulon et Martinique.
- Les Résidences Autonomie LELIEVRE et FARAUT.
- Le CDOS 83 et CROS PACA.
- La CPTS Var Ouest
- La Maison Santé Pluri professionnelle de Six-Fours
- Ecole de Tai-chi-chuan Kuo-Chi
- Crédit Mutuel Sanary
- Les intervenants extérieurs (Sabine Brun, réflexologue plantaire, Florence Giroux, énergéticienne, Magali MANGALOCK pour l'animation du Flashmob)

Et toute notre super équipe de bénévoles pour le travail accompli sur le terrain

Association Sport Adapté Santé 83



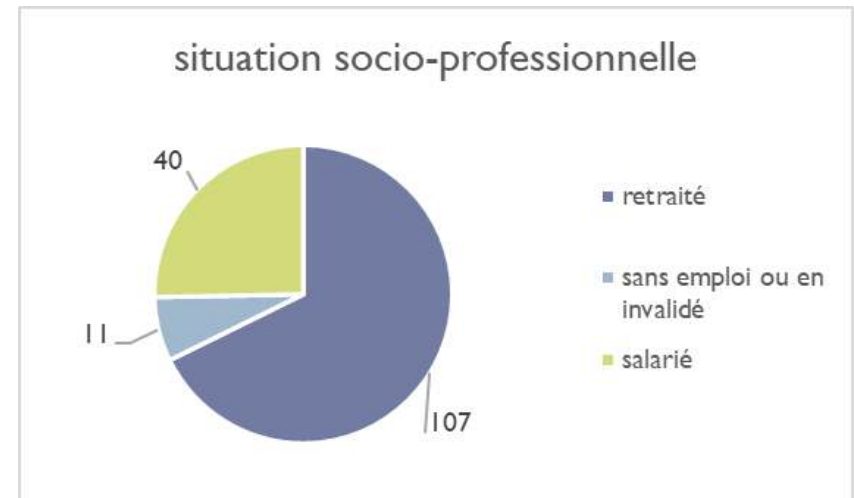
- **Changement de banque**

Suite à la décision des membres du bureau et du vote établi en 2025, l'association a fermé définitivement son ancien compte au profit du crédit mutuel, partenaire plus soutenant au niveau associatif (rétrocession des frais de gestion bancaire, participation aux événements associatifs..).

Le public concerné



- 158 adhérents, composés :
de 126 Femmes et 32 Hommes
- 99 personnes licenciées à la FFAEMC
- 107 retraités – 40 salariés – 11 personnes sans emploi ou en invalidité.
- Majoritairement issu de Six-Fours
- 29 pratiquants bénéficient de l'aide à L'APAS, totalement ou partiellement.



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 :
- 20/09/25 : Journée du sport et de la prévention des cancers – Amphithéâtre Six-Fours – Conférences « Urologie et prévention » « Digestif et oncologie viscérale » « Oncologie et gynécologie »- Stands et ateliers prévention – Défis sportifs avec CHU Ste Musse – Hop Ste Anne – Clinique des Fleurs – Cap d'Or – Organisé par la ville de Six-Fours – Le Dr Alenda, nombreux partenaires et professionnels de santé, avec la section karaté santé.
- 16/09/25 : Participation à la conférence sur les violences conjugales – En parler pour mieux se protéger avec la ville de Six-Fours et les représentants de la police municipale –
- 03/10/25 : Participation à la Soirée médicale organisée par le Réseau Capsein du Var– sensibilisation au dépistage et à la prise en charge du cancer du sein – Les bienfaits de l'APAS dans la prise en charge en oncologie.
- 04/10/25 : Participation au 5eme forum des acteurs de santé – Maison du Cygne, organisé par la ville de Six-Fours.
- 11/10/25 : Participation à la Marche rose au Gaou avec la ville de Six-Fours – avec Défi d'elles

Bilan d'activités

Participation aux événements du réseau territorial



- 12/10/25 : Animation des séances de Qi-gong sur l'île des Embiez – Un temps de récupération et de régénération pour les participantes du Raid Défi d'elles
- 09/11/2025 : Marche bleue 6km dans le cadre du mois de la prévention du bien-être masculin (15 personnes de sport adapté santé 83)
- 12/11/25 : Journée sport santé avec les patientes d'octobre rose et la participation de Sophro-Reiki by Audrey – Edwige Meiffren – Caroline Chayla et Cécile Limier (50 participantes)
- 5/12/25 : Participation à la Soirée du Téléthon avec le club Kanku dai karaté Six-Fours, et le KEMPO club (60 personnes)
- 4/12/2025 : Participation à soirée exceptionnelle de remerciements aux partenaires ayant participé à octobre Rose et remise des dons aux associations caritatives qui luttent contre le cancer du sein, organisée par la ville de Six-Fours.
- 27/01/25 : Participation à l'opération « Rugby cœur » - Essai le sport, organisé par le RCT, CAF du Var et le CDOS 83, avec l'initiation para karaté auprès des personnes atteintes de troubles autistiques et trisomie 21.
- 10/03/26 : Participation au Colon Tour (2eme édition) organisé par la Ville de Six-Fours (30 participants)

Bilan d'activités

Participation aux événements du réseau territorial



- 7/04/26 : Participation / démonstration sport santé à la journée de sensibilisation aux enjeux de la santé publique et de promotion des actions en faveur de la santé et du bien-être organisée par la Ville de Six-Fours (25 personnes)
- 16/04/26 : Marche cohésion et partages, organisés en partenariat avec Louna Dubreuil, coordinatrice du Réseau Capsein du Var, Cécile Limier, enseignante APAS et Sabine Brun, Réflexologue Plantaire, suivi d'un pique nique – Foret de Janas (22 personnes).
- 9 et 10/05/2026: Intervention dans le cadre du week-end inter styles organisé par le Comité Région Sud Fédération Française des Art Martiaux Chinois sur le module Gymnastique Taoïste – Cécile Limier et Louis Wan Der Heyoten (3 groupes de 15 personnes/jour)
- 30/05/26 : Démonstration et initiation au Tai-chi-chuan à l'occasion du Parcours Cœur organisé par la Fédération Française de Cardiologie au Mourillon à Toulon (12 personnes).
- 10/06/26 : Participation « aux rencontres de la CPTS Var Ouest » sur le thème « Activité Physique Adaptée – Parcours Clé en main de la CPTS Var Ouest » à la Villa Nuraghes à Six-Fours. _
- 22/07 et 12/08/26 : Animation des séances découverte du Tai-chi-chuan dans le cadre du programme estival organisé par la Ville de Six-Fours – Esplanade en face du restaurant La Frégate (40 personnes).

Bilan d'activités

Evènements organisés Sport-Santé



- 3 ateliers « bien dans son corps, bien dans sa tête » avec la participation du Dr Martine Audibert Généraliste, Dr Martine Cotinat Gastro entérologue, Christine Charton et Laurence Manaudier IDE, Cécile Limier, Enseignante APAS, les 11/03/26, 25/03/26, 08/04/26 (17 participants)
- 4 ateliers d'auto-défense au féminin, les 28/09/25, 23/11/25, 18/01/26 (annulé), 17/05/26, 28/06/26 (Carbet), (au total 80 participantes),
- 2 ateliers Flashmob Martinique animés par Magali Mangalock, les 26/04/26 et 08/05/26 (17 personnes)
- 11 ateliers thérapeutiques sport santé, dont 9 avec le réseau Capsein du Var, sept 25 à juin 26 (groupes de 25 à 30 participants) et 2 en Martinique avec la Maison sport santé Nord Caraïbes en décembre 2025,
- 19 sorties « marches bâtons » dans des lieux variés, fédérateurs de lien social et de dépassement de soi (groupes de 20 participants), sept 25 à juin 26.

- 3 sessions de renforcement musculaire de trois mois chacune - sept à juin 26

Oui continuer à bouger est essentiel, parce que cela permet une reprise de confiance dans ses capacités physiques, dont l'objectif est de maintenir l'autonomie le plus longtemps possible.

Bravo aux 28 personnes pour leur assiduité, leur bienveillance, leur positive attitude qui est la base de l'épanouissement personnel et du mieux-être.



Bilan d'activités

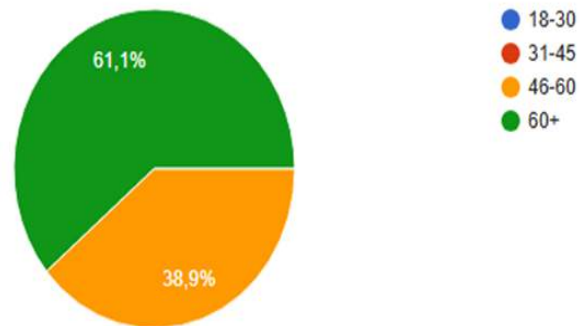
Retour sur le sondage concernant les effets perçus après la pratique de renforcement musculaire – durée 3 à 6 mois

- Moyenne d'âge du public
- Catégorie par sexe

Profil Sport - Santé

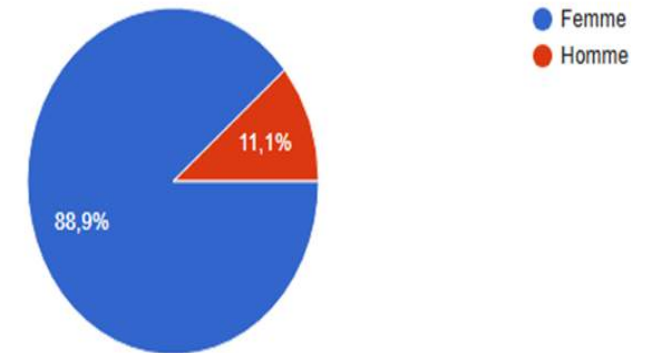
Age

18 réponses



Sexe

18 réponses



Bilan d'activités

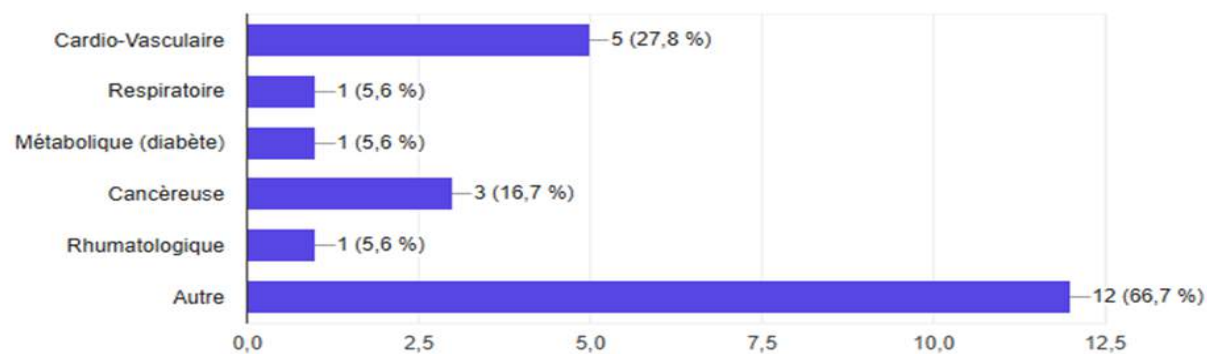
Retour sur le sondage concernant les effets perçus après la pratique de renforcement musculaire – durée 3 à 6 mois (suite)

- Affection Longue Durée
- Niveau d'AP avant le programme

Affection Longue Durée Concernée

18 réponses

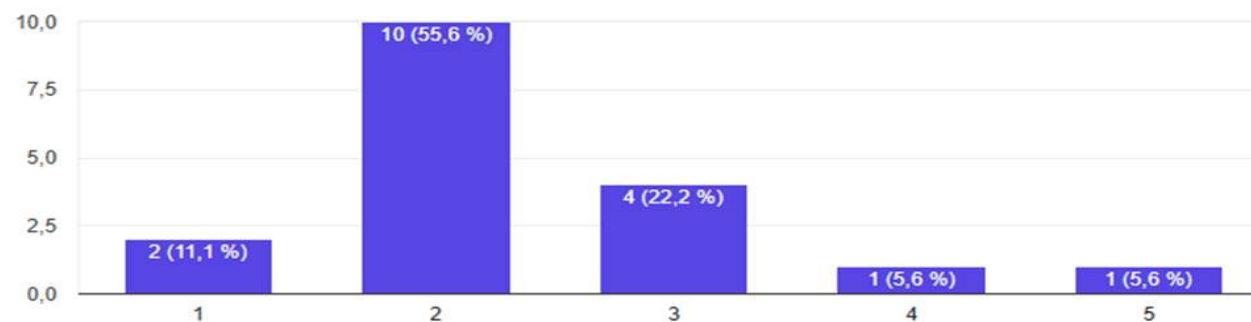
 Copier le graphique



Niveau d'activité physique avant le programme

18 réponses

 Copier le graphique



Bilan d'activités

Retour sur le sondage concernant les effets perçus après la pratique de renforcement musculaire – durée 3 à 6 mois (suite)

- Douleur

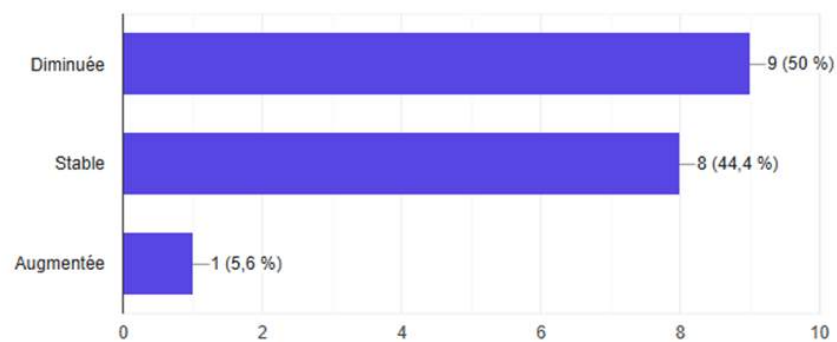
- Fatigue

Santé et symptômes

Evolution de la douleur

18 réponses

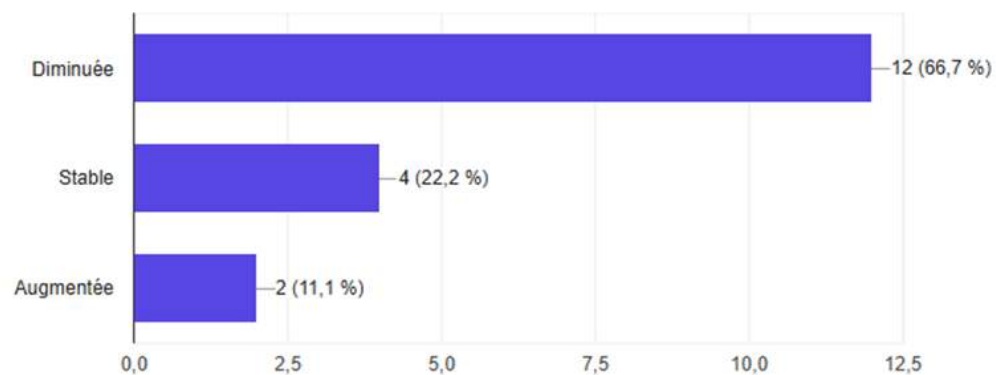
[Copier le graphique](#)



Evolution de la fatigue

18 réponses

[Copier le graphique](#)



Bilan d'activités

Retour sur le sondage concernant les effets perçus après la pratique de renforcement musculaire – durée 3 à 6 mois (suite)

- Moral

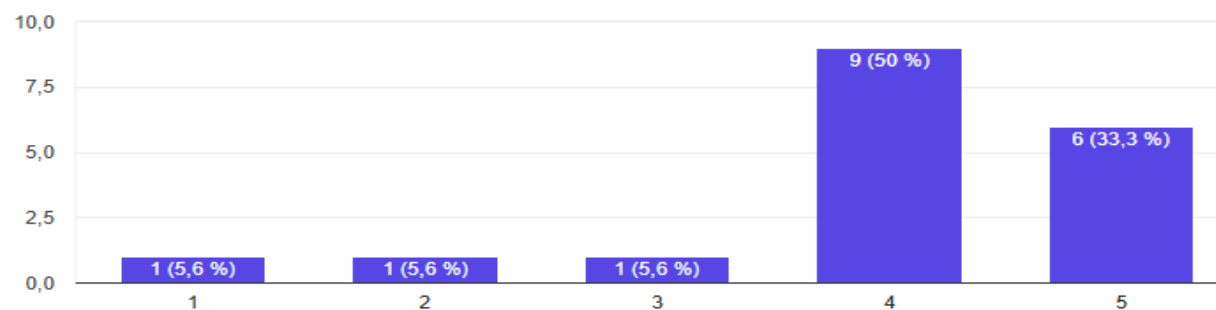
- Stress

Psychologie et qualité de vie

Impact sur le moral

 Copier le graphique

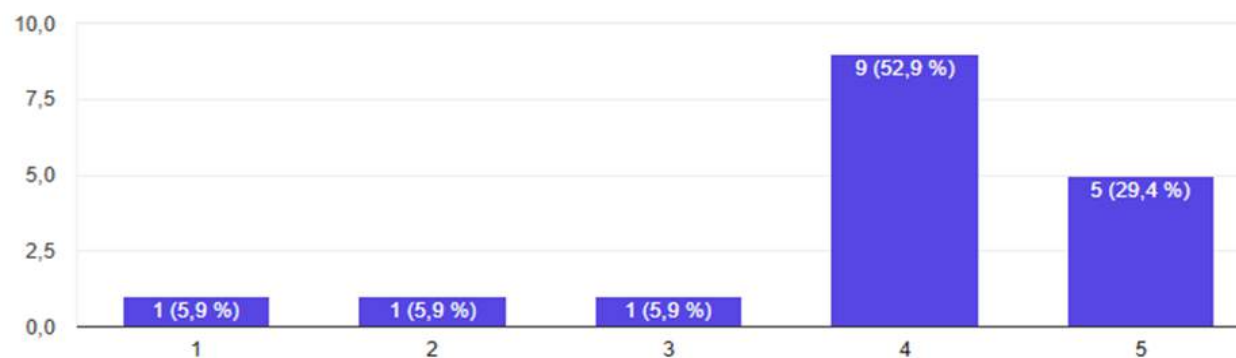
18 réponses



Impact sur le stress

 Copier le graphique

17 réponses



Bilan d'activités

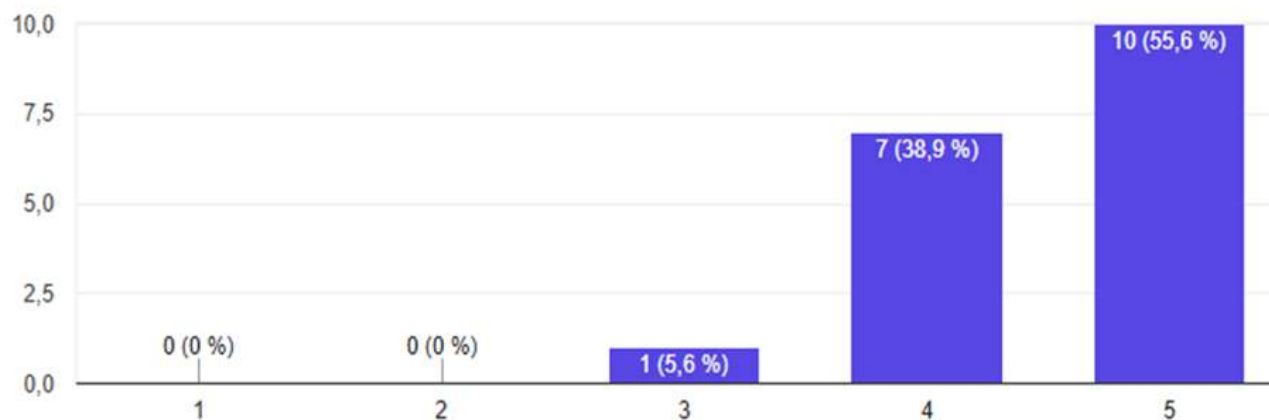
Retour sur le sondage concernant les effets perçus après la pratique de renforcement musculaire – durée 3 à 6 mois (suite)

- Sécurité

Sentiment de sécurité pendant les séances

18 réponses

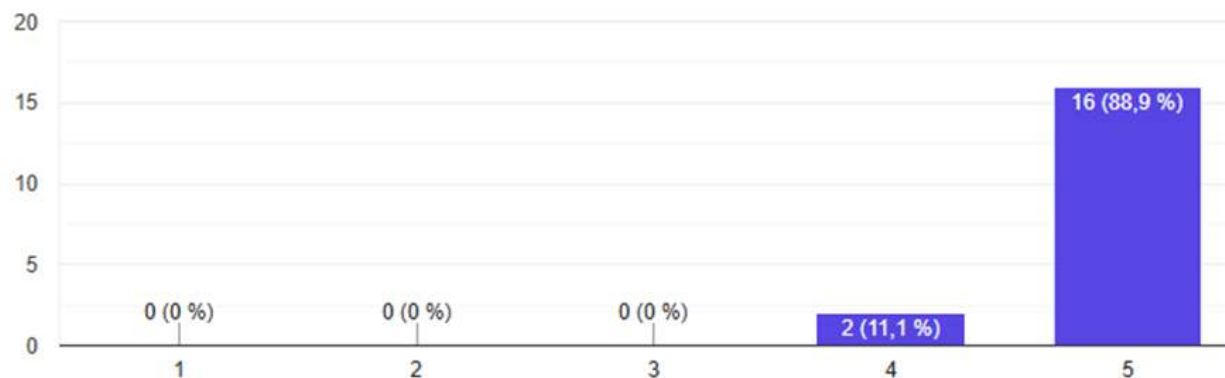
 Copier le graphique



Disponibilité et écoute de l'encadrant

18 réponses

 Copier le graphique



Bilan d'activités

Retour sur le sondage concernant les effets perçus après la pratique de renforcement musculaire – durée 3 à 6 mois (suite)

- Satisfaction

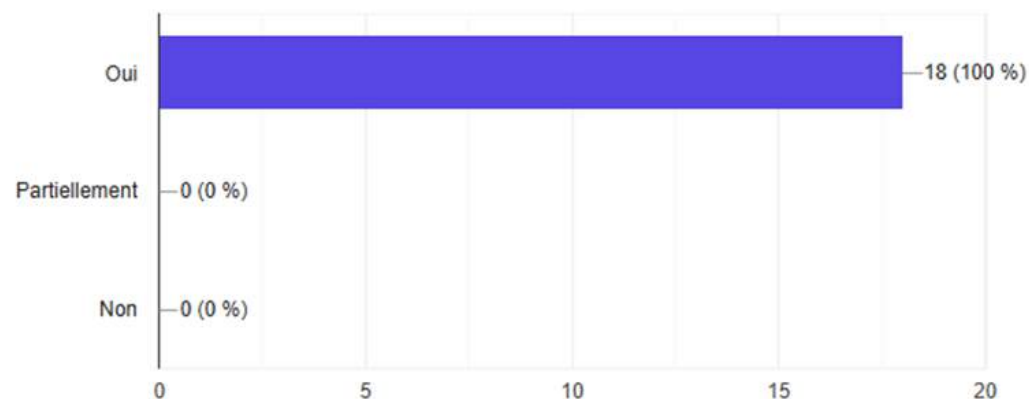
- Perspectives

Satisfaction et perspectives

Le programme a-t-il répondu à vos besoins

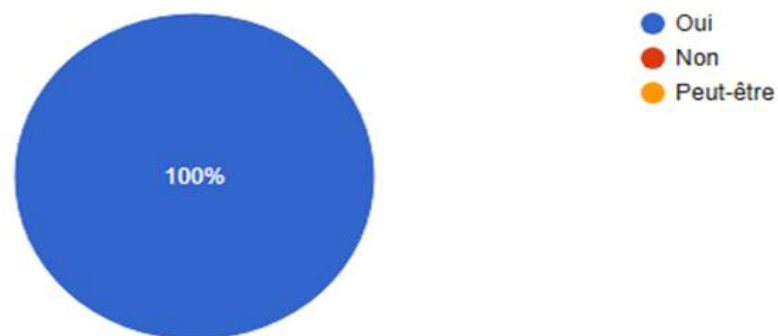
 Copier le graphique

18 réponses



Souhait d'epoursuivre l'activité physique

18 réponses





Bilan d'activités

Retour sur le sondage concernant les effets perçus après la pratique de renforcement musculaire – durée 3 à 6 mois (suite)

Ce que vous avez apprécié ?

Renouvellement des partenariats avec :

- Les Résidences Autonomie « Lelièvre » et « Faraut » janv. à oct. 2026 – Initiation au Tai-chi-chuan – public séniors. (35 séances).
- Le Réseau Capsein du Var - Public patientes atteintes du cancer du sein.
- Le Comité Départemental Olympique et Sportif dans le domaine des formation BPJEPS sport pour tous (sport santé) & initiation au karaté / Approche de la pédagogie destinée au public d'enfants.
- Ce qui a été nouveau en 2025 et renouvelé en 2026:

L'intégration à l'équipe du « club cœur et santé » pour animer des séances d'activités physiques adaptées auprès de patients atteints de problématiques cardio-vasculaires : mardis de 15h à 16h au gymnase de la Mascotte - avec la Fédération française de cardiologie.

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 2026 à juin 2027



- Animer des ateliers thérapeutiques mensuels de 2h30, basé sur les Arts internes et les Arts Martiaux adaptés à la pathologie du Public, avec un groupe, ouvert à la mixité, qui est aujourd'hui de plus en plus nombreux.
- 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.



- Tous les mois depuis 5 ans déjà, se déroulent les séances d'activités physiques adaptées spécifiques pour prévenir les pathologies cancéreuses, renforcer l'organisme, vitaliser le corps et l'esprit.
- Nous sommes les conducteurs de notre véhicule, regarder devant soi et cheminer dans la direction de la santé, s'en donner les moyens est un choix essentiel !
- Ensemble nous progressons avec bienveillance, car chacun est un maillon important de cette belle chaîne de solidarité. Le groupe est un levier important et donne la force d'affronter certaines épreuves de la vie.
- Le plus cadeau est de voir chacun (e) progresser et retrouver confiance dans ses capacités.
- L'activité physique Adaptée diminue la fatigue (avant/pendant/après traitement) et augmente les capacités physiques et a un impact important sur le ressenti de la fatigue.
- Elle diminue les symptômes douloureux et augmente les capacités fonctionnelles
- Elle renforce le tonus musculaire et le sentiment de mieux-être.

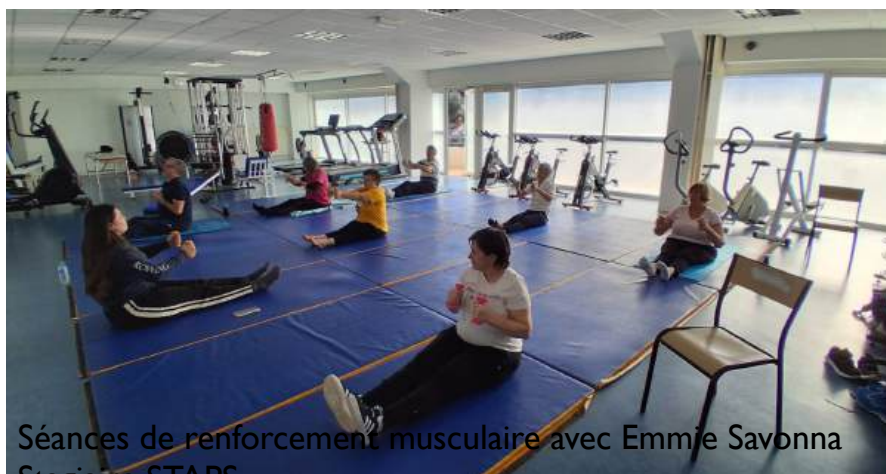
Ateliers thérapeutiques 2025-2026



Activité Physique Adaptée - Association VAREF



Protocoles sport santé avec Réseau Capsein du Var
Villa Simone oct. 25



Séances de renforcement musculaire avec Emmie Savonna
Stagiaire STAPS



Protocoles sport santé Villa Simone fév. 26

#positive
Energie

Marches Oxygène



Marche cohésion avec le réseau Capsein du Var
Avril 26



Marche tonifiante – CRAPA - Janvier 26

Ateliers d'Education Thérapeutique du Patient



3 ateliers « Bien dans son corps – Bien dans sa tête » - Salle IFAPE - Mars/avril 2026



Avec Laurence Manaudier – Christine Charton Infirmière,
Dr Martine Audibert Généraliste et Dr Martine Cotinat,
Gastro entérologue,
Cécile Limier, Enseignante en Activité Physique Adaptée Santé.



Intervention dans le cadre du BPJEPS Activité Pour Tous – Sport Santé



Initiation au karaté pour les stagiaires et aux méthodes pédagogiques adaptées aux enfants



3 week-end de Formation de Gymnastique Taoïste

Avec Louis Wan Der Heyoten et Cécile
Limier – formateurs - Salle Emergence.



Quelques illustrations des différents cours



Séances de Tai-chi-chuan à la Résidence
Autonomie - FARAUT



Séances de Gymnastique Taoïste – Gymnase de la
Mascotte.



Ateliers d'auto-défense au Féminin 2025-2026
Salle Progrès à Six-Fours



BILAN KARATÉ SANTÉ

2025-2026 — 4^{EME} ANNEE

- 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 2025-2026:
 - 29 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.



Les conférences 2025-2026



Les rencontres de la CPTS VAR OUEST sur le thème « Activité Physique Adaptée – Parcours clé en main » à Villa Nuraghes à Six-Fours – 10/06/26

Soirée Santé Mentale présentée par Béatrice Métayer et ses invitées – Cin'étoiles 11/11/25

MARDI 11 NOVEMBRE
FILM "LOVEABLE" ET CONFÉRENCE DÉBAT

Soirée **SANTÉ MENTALE**, avec le film "Loveable" de Lilja Ingolfsdottir suivi d'une conférence débat présentée par Béatrice Métayer et ses invitées : Dr Stéphanie Guillaume, médecin généraliste et adjointe à la santé, Dr Eugénie Beaucourt, médecin généraliste et Présidente de l'association Med'Art, Laurence Flez-Renaudin, psychothérapeute, auteure et conférencière, Cécile Limier, professeur de karaté et enseignante APA.

Enjeux de la santé mentale des femmes entre pressions sociales, quête d'estime de soi et résilience.

RENDEZ-VOUS À 20H30
AU CINÉMA SIX N'ÉTOILES
SIX-FOURS-LES-PLAGES

SOIRÉE SPÉCIALE
SANTÉ MENTALE

info&réa : femmesfestival.fr

Les conférences 2025-2026






Cancer du sein :
Parlons-en !

SOIRÉE MÉDICALE

Le 02/10 19h

Bourse du travail
42 Av Gambetta,
83500 La Seyne sur mer

Soirée
gratuite,
nombre de
places
limité.

Pour vous inscrire



Scannez juste ici

Sensibilisation au dépistage et à la prise en charge du cancer du sein.

Programmation :

- "CapSein une association au service des patientes."
- "Le dépistage et les âges limites " par Dr Alice LEFORESTIER
- "L'accompagnement et la place du Kiné" par le RKS
- "QUIZ Cancer du Sein" par Dr Hamed CHAABOUNI
- "La place de l'alimentation dans le parcours de soins" par Lou SPINELLI
- "Activité physique adaptée et hormonothérapie" par Cécile Limier

Stands d'information par les acteurs du parcours de soins du territoire .



ELSAN
CLINIQUE DU CAP-D'OR



RKS
Réseau des
Kinésithérapeutes
du Sud



Nath



Les
seins
tropéziens



SPORT
vous



IMASUD















Les intervenants - Réseau Capsein du Var
Bourse du Travail – 02/10/25



Les conférences 2025-2026

Conférence Santé

"Vivre après un infarctus du myocarde"

MARDI 24 FÉVRIER / 20H / THÉÂTRE DAUDET



Dans le cadre de son engagement en faveur de la prévention et de la promotion de la santé, la Ville organise cette conférence en partenariat avec les Docteurs Lamia Kesri-Tartière & Jean-Michel Tartière

Réservation obligatoire au 04 94 34 94 64
ou par mail beatrice.metayer@6fours.fr

Avec les bénévoles de l'association, en présence de Béatrice Métayer, chargée de mission en santé publique



PHOTOS EVENEMENTS

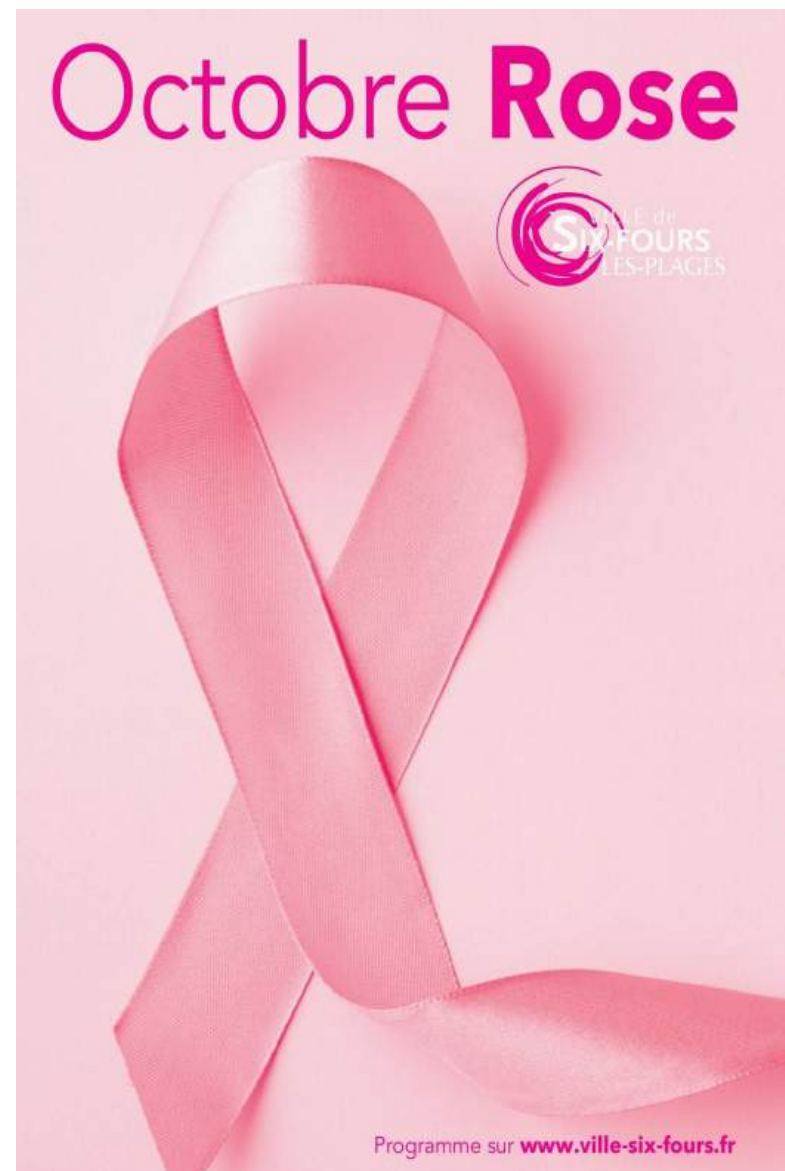


Journée Du Sport et de la Prévention des Cancers avec la section Karaté Santé – Esplanade de la Frégate- Six-Fours 20/09/25



PHOTOS EVENEMENTS (suite)

5eme Colloque des Acteurs de la Santé – Maison du
Cygne - 4/10/25
Prévention des Cancers
Renforcer l'engagement au cœur du Parcours de soin



PHOTOS EVENEMENTS (suite)

LE CÔLON TOUR®
près de chez vous

Pour comprendre
**LE DÉPISTAGE
DU CANCER COLORECTAL**

MARDI 10 MARS

**DE 9H30 À 17H - ENTRÉE LIBRE
ESPACE MALRAUX - SIX-FOURS**

Village Santé-Prévention / Dépistage / Offre de soins
et d'accompagnement traitements / Accès aux soins.

**CONFÉRENCES SANTÉ ET DÉMONSTRATION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE OUVERTES AU PUBLIC**

CÔLON TOUR : S'INFORMER C'EST SE PROTÉGER

2eme Edition du Colon Tour organisé par la ville de Six-Fours, avec le Dr Stéphanie Guillaume - 10/03/26



PHOTOS EVENEMENTS (suite)



Votre santé
au cœur de la ville

Mardi 7 avril 2026

DE 9H À 17H - ESPACE MALRAUX

STANDS D'INFORMATION ET PRÉVENTION
ATELIERS ET CONFÉRENCES



*Sensibiliser le public aux enjeux de santé publique et promouvoir
des actions en faveur de la prévention et du bien-être*



PHOTOS EVENEMENTS (suite)

Participation à la journée « Les parcours du cœur » au Mourillon – 30/05/26



Logos at the top: Fédération Française de Cardiologie, Association régionale Côte d'Azur, TOULON, Agence Régionale de Santé, Assurance Maladie, and Agence Régionale de Santé.

LES PARCOURS DU Cœur

SAMEDI 30 MAI 2026

TOULON
Plages du Mourillon
Anse du Lido

10H à 18H

ENTREE LIBRE

J'aime mon cœur, je participe.
www.fedecardio.org

Logos at the bottom: REGION SUD, CPTB, and various other regional and national logos.

PHOTOS EVENEMENTS (suite)

Participation au programme estival organisé par la commune de Six-Fours
28/07/26 et 12/08/26 (40 personnes)



22 dates
Sportez-vous bien !
De 18h à 20h - Plage de la Frégate

La Commune et les associations locales s'associent pour proposer gratuitement à tous les publics, de tous âges, la découverte de plusieurs activités sportives de plage. Ces ateliers se dérouleront sur la Plage de la Frégate (à l'extrémité de Bonnegrace), en début de soirée, entre 18h et 20h. Toutes les personnes intéressées pourront se présenter directement sur site et participer aux activités du jour.

INITIATIONS DE 18H À 20H

EN JUILLET

- Lundi 6 : Beach Rugby Féminin
- Mardi 7 : Pôle Dance
- Jeudi 9 : Beach Hand
- Vendredi 10 : Beach Rugby Masculin
- Lundi 13 : Beach Rugby Féminin
- Lundi 20 : Beach Rugby Féminin
- Mardi 21 : Pôle Dance
- Jeudi 23 : Beach Hand
- Lundi 27 : Beach Rugby Féminin
- Mardi 28 : Taï Chi

INITIATIONS DE 18H À 20H

EN AOÛT

- Lundi 3 : Rugby santé/Beach Rugby Féminin
- Mardi 4 : Pôle Dance
- Jeudi 6 : Beach Hand
- Lundi 10 : Rugby santé/Beach Rugby Féminin
- Mardi 11 : Pôle Dance
- Mercredi 12 : Taï Chi
- Vendredi 14 : Beach Rugby Masculin
- Lundi 17 : Rugby Santé/Beach Rugby Féminin
- Jeudi 20 : Beach Hand
- Vendredi 21 : Beach Rugby Masculin
- Lundi 24 : Rugby santé/Beach Rugby Féminin
- Vendredi 28 : Beach Rugby Masculin

Séjour sport santé en Martinique

avec 17 participants

Flashmob Martinique – Chorégraphie organisé par Magali Mangalock



L'équipage Martinique - Juin 2026

Rencontre Sport Adapté Santé 83 et Sport Équilibre en Martinique

DU 20 AU 29 JUIN 2025

10 JOURS POUR BOUGER, PARTAGER, DÉCOUVRIR ET SE FAIRE DU BIEN EN MARTINIQUE !

SAMEDI 20 JUIN	DIMANCHE 21 JUIN	LUNDI 22 JUIN	MARDI 23 JUIN
• Arrivée à l'aéroport à 17h55 • Arrivée au Morne-Vert prévue à 20h • Pot de bienvenue (avec une délégation Martiniquaise)	• Petit déjeuner à 7h • Réveil et petit déjeuner échelonné au Morne-Vert • Après-midi : • Départ pour le Morne-Rouge à 14h • Marche oxygène et séance de Tai Chi au CAP 21 • Soir : Soirée de la Fête de la musique. Le programme de sortie sera en fonction des animations proposées sur le secteur.	• Petit déjeuner à 8h30 • Matin : • Pilates de 7h30 à 8h30 sur la plage du Beach Grill • Petit déjeuner sur la plage du Beach Grill • Visite à pied de la distillerie Neisson • Après-midi : Pause • Soir : • Conte antillais • Projection d'un documentaire sur la Martinique	• Petit déjeuner à 7h • Matin : Direction Bout-Bois : accueil par l'association « Les amis de Bout Bois » • Marche et petit déjeuner traditionnel • Balade au bassin des domoises • Midi : Pique-Nique à la rivière (prévoir chaises pliantes, tables pliantes et coussins) • 18h à 19h : Initiation à la danse traditionnelle bélé avec l'association Gym Volontaire Nord Caraïbe • Surprise culturelle
DÎNER : 19H	DÎNER : 19H	DÎNER : 19H	DÎNER : 19H
MERCREDI 24 JUIN	JEUDI 25 JUIN	VENDREDI 26 JUIN	SAMEDI 27 JUIN
• Petit déjeuner à 7h • 9h : Départ pour les 3 îlets • Midi : Buffet à volonté au Village Pierre & Vacances à Sainte-Luce • Après-midi : Détente (bain de piscine, bain de mer) • Départ 17h de Sainte-Luce • 18h30 - 19h30 : Dîner • 20h : Séance de sophrologie avec Georgie	• 4h45 : Départ pour la plage du Coin au Carbet • 5h : Arrivée et tirage de la sène • 9h : Brunch copieux et détente sur la plage chez Anthony • 15h à 16h : Visite du Zoo du Carbet • 18h : Séance de Qi Gong à l'école Hermann Miché au Carbet	• Petit déjeuner à 7h • 9h : Départ pour le Jardin de Balata (prévoir tee-shirt à manches longues) • Visite du jardin de Balata • Départ vers le grand nord • Pique-nique à prévoir à Grand-Rivière • Retour et temps libre	• 6h30 : Départ pour SAINT-PIERRE • 7h : Petit déjeuner libre jusqu'à 10h à Saint-Pierre • 12h00 : Bain de Rivière au Carbet • 12h45 : Pique-nique à prévoir au bord de la rivière au Carbet • Louisiane et Georgie nos massueuses de SPORT EQUILIBRE proposent des massages sur le lit de la rivière à 1€ la minute • Soirée dansante au Morne-Vert
DÎNER : 19H	DÎNER : 19H	DÎNER : 19H	DÎNER : 19H
DIMANCHE 28 JUIN	Ensemble, faisons du sport un atout santé ! Un événement Sport Santé Adapté ouvert à tous les adhérents !		
• Petit déjeuner à 7h • 9h : Séance de Gym tonique • 12h : Déjeuner à l'imprévu (buffet)			

Séjour sport santé en Martinique (suite)

Visite du Jardin remarquable de Balata



Self-défense au Féminin - Carbet -Juin 2026



Entrainement et levée de la senne à 5h du matin – Plage du Carbet

Séjour sport santé en Martinique

MERCI À L'ENSEMBLE DE NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES ET SPONSORS

- ♥ LES AMIS DE BOUT BOIS
- ♥ GYM VOLONTAIRE DU NORD CARAÏBE
- ♥ JUDE DURANTY
- ♥ LES VOILES DU CARBET
- ♥ LA VILLE DU MORNE-VERT
- ♥ GROUPE LES COLIBRIS
- ♥ LE LIEN D'AMOUR DE DJORO
- ♥ MASSAGE AU PEYI
- ♥ DOMAINE DE LA MADINA
- ♥ MAGALI MANGALOCK

S.P.O.R.T
équilibre



MAISON
SPORT SANTÉ DU NORD



Votre soutien nous motive, merci pour votre engagement à nos côtés !

Séjour sport santé en Martinique



Sport Adapté Santé 83

PRÉSENTATION DE NOTRE

GRAND JURY

CONCOURS PHOTO – SÉJOUR SPORT SANTÉ EN MARTINIQUE



Des experts passionnés pour récompenser vos plus beaux clichés !







 **Francine Chich**
Présidente de
L'Union Régionale PACA
de la Fédération
Photographique de France

 **Henry Chich**
Président
du club Phot'Azur

 **Jacques Brachet**
EvasionMag

 **Viviane Giol**
Bénévole
de l'association

Un grand merci à eux pour leur disponibilité, leur regard expert et leur passion de la photo ! ❤️

Montant de l'adhésion annuelle

- Adhérents : 20 euros
- Sympathisants & personne morale : 30 euros

PERSPECTIVES 2026-2027

- Pérenniser les ateliers mensuels de découverte ou d'approfondissement sport santé, notamment les marches thérapeutiques au profit des adhérents.
- Poursuivre l'organisation 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 atteints d'Affections Longues Durées.
- Poursuivre et développer la mise en place d'ateliers thérapeutiques sport santé en milieu hospitalier ou au sein d'associations à vocation médico-sociale.
- Soutenir la formation des bénévoles de l'association.



SOURIS A LA VIE
QUE LE MOUVEMENT SOIT TON MÉDICAMENT !

