MAISONS SPORT SANTÉ
EnVie d'Activité

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CDOS
TARN

CONTACT

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DU TARN

148 AVENUE DEMBOURG
81000 ALBI

05 63 46 18 50
SPORT@CDOSTARN.FR

PRÉFET DU TARN
Liberté
Égalité
Fraternité

TARN
LE DÉPARTEMENT

AGENCE NATIONALE DU SPORT

AG2R LA MONDIALE

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

MOBIL' ACTIV'&VOUS

POUR BOUGER
AU PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS



COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CDOS
TARN

L'activité physique : un enjeu de santé publique et territorial

L'activité régulière agit à tous les stades de prévention : primaire (avant l'émergence de tout facteur de risque), secondaire et tertiaire. Elle peut réduire en moyenne de 30% le risque de plus de 40 maladies chroniques et de leurs complications.
Au-delà de la santé physique, l'activité physique soutient le bien-être mental et social, formant ainsi un véritable trépied pour une santé optimale. Elle prolonge de 7 ans en moyenne l'espérance de vie en bonne santé, joue un rôle crucial dans le maintien de l'autonomie lors du vieillissement et améliore toujours la qualité de vie.



Une activité physique régulière permet entre autre :

- de réduire le risque de développer des maladies cardiovasculaires, maladies métaboliques, neurodégénératives et certains cancers
- d'améliorer la condition physique, la posture et la composition corporelle
- de diminuer l'anxiété, la dépression et les troubles cognitifs liés à l'âge
- d'augmenter le nombre d'années vécues en bonne santé
- d'améliorer l'intégration sociale





L'inactivité physique constitue aujourd'hui l'un des principaux facteurs de risque évitables et représente un véritable enjeu majeur de santé publique. Elle est responsable de plus de 5 millions de décès chaque année dans le monde, soit autant que le tabagisme.

Les personnes insuffisamment actives présentent un risque accru de développer des maladies, comme :

- diabète de type 2 : x2,9
- AVC : x2,5
- Alzheimer : x1,8
- pathologie coronarienne : x2







Un enjeu accentué en zones rurales
Dans les zones rurales, les habitants sont moins nombreux à pratiquer régulièrement une activité sportive (environ 40% ne pratiquent pas de manière régulière selon l'INSEE).

Les principaux freins identifiés :

- Distance aux équipements
- Manque d'infrastructures
- Offre associative limitée ou non existante
- Contraintes de mobilité

Les habitants des villages accèdent moins facilement à une pratique régulière, notamment pour le sport-santé, la remise en forme, les activités pour les seniors ou les publics fragiles.

Le projet



Présentation du porteur du projet
Le Comité Départemental Olympique et Sportif du Tarn (CDOS) est une association dédiée à la promotion du sport pour tous.
Dans le cadre de ses missions, il sensibilise les Tarnais à l'importance d'une pratique physique régulière, accompagne les publics vers des activités physiques adaptées et facilite l'accès à une offre sportive inclusive et préventive.

Contexte
Le Tarn compte 287 communes rurales sur 314, soit 91% du territoire. Ces zones, souvent dépourvues de structures sportives, regroupent près de la moitié de la population départementale.
Cette situation accentue les inégalités territoriales et la sédentarité, avec un impact direct sur la santé publique (perte d'autonomie, chutes, maladies chroniques, isolement social).
Pour répondre à ce besoin, le CDOS Tarn lance le Mobil' Activ'&Vous, un projet innovant de salle de sport mobile entièrement aménagée pour aller à la rencontre des habitants des villages les plus reculés.

Description du projet

QUI encadre ? Un enseignant en activité physique adaptée (EAPA)

POUR QUI ? Les personnes âgées (mais pas que), en perte d'autonomie ou isolées, ne pouvant se déplacer vers une structure sportive.

COMMENT ? En proposant des séances hebdomadaires axées sur la prévention des chutes, la mobilité et la convivialité par groupe maximum de 4 personnes dans le véhicule.

Objectifs et bénéfices

- Accessibilité : Réduire les inégalités en rendant l'activité physique accessible
- Santé publique : Maintenir l'autonomie, prévenir la perte de mobilité et les chutes.
- Dynamisation territoriale : Renforcer la cohésion sociale, créer des espaces de convivialité et redonner vitalité aux territoires ruraux.