contrat local de Santé OCCITANIE SANTÉ

PAYS DE TARASCON Communauté de communes

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Occitanie

MAISON SPORT-SANTÉ

Le sport-santé et l'activité physique adaptée en Pays de Tarascon

La Maison Sport-Santé du Pays de Tarascon

MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Portée par la Communauté de Communes du Pays de Tarascon depuis 2026, **la Maison Sport-Santé du Pays de Tarascon est la première de l'Ariège labellisée** par le Ministère des sports et le Ministère de la santé en 2019.

Elle a pour but d'**accueillir et d'orienter** les personnes qui souhaitent pratiquer, développer ou reprendre une **activité physique et sportive** à des fins de **santé et de bien-être, quel que soit leur âge ou leur état de santé**.

La Maison Sport-Santé du Pays de Tarascon propose un parcours sport-santé dans une **dimension de santé globale.**

Demandez le **programme !**

Le sport-santé, l'activité physique adaptée (APA)

Le sport-santé **permet à toute personne fragilisée** - par des accidents de la vie, une pathologie chronique ou une affection de longue durée - de **reprendre une activité physique adaptée et sécurisée**.

L'**objectif** est d'accompagner les personnes pour qu'ensuite elles se sentent capables de continuer en autonomie ou de rejoindre une des nombreuses activités physiques et sportives proposées par les associations locales.

Les **séances** se pratiquent en petit groupe. Elles sont animées par un professionnel formé spécifiquement à cette approche.
Un **programme personnalisé** est établi sur plusieurs mois : l'activité est adaptée aux capacités physiques, à l'état psychologique et aux attentes de chacun-e.

Le Pays de Tarascon, territoire dynamique !

Programme National Nutrition Santé — LABEL Ville Vivez Bougez !

La Communauté de Communes du Pays de Tarascon est labellisée territoire **Ville Vivez Bougez** et est engagée dans le **Programme National Nutrition Santé**.

L'**objectif** est de promouvoir et développer l'**activité physique** et une **nutrition saine**, au bénéfice de la santé et du bien-être des habitants.

Plus d'informations : maisonsportsante@cc-paysdetarascon.fr
www.cc-paysdetarascon.fr

Activités SPORT SANTÉ en Pays de Tarascon **2026-27**

ACTIVITÉ	DATES	LIEU	ORGANISATEUR	MODALITÉS	CONTACT
Activités Physiques et Sportives Adaptées	**Lundi** 14h – 15h30 15h30 – 17h	**Mercus** Gymnase	Maison Sport Santé du Pays de Tarascon	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	Hugo KLAPPER 06 78 24 45 17
Bouger pour sa santé	**Jeudi** 16h – 17h	**Arignac** Salle des fêtes	Mairie d'Arignac + Eté Indien 26 inscrits	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	Lucas CHOURREAU 07 78 40 99 29
Gym Cancers	**Mardi** 14h – 15h	**Tarascon / Ariège** Centre social	Ligue contre le cancer	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	• Ligue contre le cancer 05 61 67 58 62 • Lucas CHOURREAU 07 78 40 99 29
Activité physique adaptée et maladies respiratoires	**Jeudi** 14h – 16h	**Tarascon / Ariège** Centre social	Occitan'air Apnée sommeil, BPCO…	Sur prescription médicale 40€ / 120€ (revenu imposable)	Lucas CHOURREAU 07 78 40 99 29
Qi Gong Santé	**Mardi** 10h – 11h15	**Tarascon / Ariège** Centre social	Centre social de la Mairie de Tarascon	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	• Centre social 05 34 14 32 32 • Céline RAMBAUD 06 75 90 20 86
Marche douce	**Mardi** 8h30 (14h l'hiver) **Vendredi** 8h30 (14h l'hiver)	Arignac, Banat, Quié, Tarascon-sur-Ariège (et alentours)	Mille-Pattes	Sur orientation de professionnels Cotisation 12€/an	Guy BONNEL 06 82 90 03 13

Activités SPORT SANTÉ en Pays de Tarascon **2026-27**

ACTIVITÉ	DATES	LIEU	ORGANISATEUR	MODALITÉS	CONTACT
Marche douce	**Lundi** 10h – 11h	**Quié** Communal	Cabinet infirmier d'Arignac	Groupe autonome et convivial	Vanessa GACHIES 06 40 11 90 60
Marche Douce	**Mercredi** 9h – 10h	Tarascon / Ariège ou Ornolac - Ussat	Cabinet infirmier d'Arignac	Groupe autonome et convivial	Vanessa GACHIES 06 40 11 90 60
Marche Bâton	**Vendredi (vacances scolaires)** 15h - 15h45 18h - 18h45	**Tarascon / Ariège** Stade Ayroule	Infirmières Asalee Maison de Santé Arignac	Sur orientation de professionnels	Françoise CHAGUE 06 71 93 29 79
Aquagym de Remise en mouvement pour les femmes	**Vendredi** 19h – 19h45	**Foix** Piscine municipale	Infirmières Asalee Maison de Santé Arignac	Sur orientation de professionnels	Françoise CHAGUE 06 71 93 29 79
Rugby-santé	**Jeudi** 18h – 19h30	**Tarascon-sur-Ariège** Stade du moulin neuf	Union Sportive Tarascon XV Comité Départemental de Rugby	Sur orientation de professionnels et prescription médicale	Hugo KLAPPER 06 78 24 45 17
Atelier Mémoire	**Mardi** 14h – 15h	**Arignac** Cabinet de psychomotricité	Cabinet de psychomotricité	Sur orientation de professionnels	Coline MARTY 07 66 10 98 26
Ateliers d'éducation thérapeutique « Cœur de femmes »	**1 fois par mois**	**Arignac**	Infirmières Asalee Maison de Santé Arignac	Sur orientation des partenaires	Françoise CHAGUE 06 71 93 29 79

Activités SPORT LOISIR en Pays de Tarascon **2026-27**

Gym / Renfo

ACTIVITÉ	DATES	LIEU	ORGANISATEUR	MODALITÉS	CONTACT
Gym	**Lundi 20h15 – 21h15** Gym entretien **Mardi 12h15 – 13h15** Renforcement musculaire **Mercredi 18h – 19h** Gym douce **Mercredi 19h30 – 20h30** Gym tonic **Jeudi 14h30 – 15h30** Renforcement musculaire	**Tarascon-sur-Ariège** Espace Sabart Bâtiments C	Club de Gymnastique du Tarasconnais	Cotisation cours de gym : 120€ / an Cotisation cours de Pilates : 120€ / an Cotisation cours gym et Pilates : 190€ / an	Sylvie BUIL 06 58 26 21 58 Sarah VERNIERE 06 45 74 97 63 Nicole ORRIOLS 07 83 08 42 81 Hélène GUTIERREZ 06 48 52 14 94 helene.guitierrez@orange.fr
Pilates	**Mardi** 17h – 18h 18h15 - 19h15 **Jeudi** 15h45 - 16h45				
Cardio / Step	**Vendredi** 10h – 11h				

ACTIVITÉ	DATES	LIEU	ORGANISATEUR	MODALITÉS	CONTACT
Cross-Training	**Mercredi** 18h – 19h 19h – 20h	**Tarascon / Ariège** Salle Polyvalente du Centre social	MJC	50€ / trimestre ou 135€ / année + Adhésion	Anna BARSEGHYAN 05 61 05 16 90 (MJC)
Gym	**Lundi** 18h – 19h	**Mercus** Salle mairie	Association « Les amis du Serbel »	Renseignement auprès de l'asso	Véronique ALVES 06 82 66 47 14
	Mardi 9h30 – 10h30 **Jeudi** 9h30 – 10h30	**Quié** Salle des fêtes **Quié** Salle des fêtes	Club de gym de Quié	65€ / année (licence)	

Activités **SPORT LOISIR** en Pays de Tarascon **2026-27**

Bien Être

ACTIVITÉ	DATES	LIEU	ORGANISATEUR	MODALITÉS	CONTACT
Yoga Chakra	**Mardi** 18h – 19h30	**Tarascon / Ariège** Centre social - Salle Germa	MJC	50€ / trimestre ou 135€ /année + Adhésion	Iain BARRON 05 61 05 16 90 (MJC)
Tai-Chi-Chuan	**Mardi** 18h15 – 19h45 **Mercredi** 10h – 11h30 **Jeudi** 19h – 20h30	**Tarascon / Ariège** Centre social **Saurat** Salle Polyvalente **Saurat** Salle Polyvalente	Tai-Chi de la Vallée de Saurat et MJC	Voir association partenaire + Adhésion	Hervé POUVILLON 06 26 92 33 33 taichisaurat@gmail.com
Yoga	**Lundi** 20h30 – 21h30	**Arignac** Salle des fêtes	Foyer rural d'Arignac	7€ / séance	Didier LOUBET 05 61 05 77 55 (Mairie Arignac)
Yoga	**Mercredi** 18h30 – 20h	**Mercus** Salle mairie	Association « Les amis du Serbel »	30€ / mois	Michel DECOBECQ 06 79 58 26 75 Claudine OUICHER
Aquagym	**Lundi, mardi, mercredi et jeudi** 18h15 – 19h15	**Ussat les Bains** Station thermale	Thermes d'Ussat les Bains	10€ / séance 90€ / 10 séances	Sation thermale 05 61 02 20 20 05 61 02 20 30

Activités SPORT LOISIR en Pays de Tarascon 2026-27

Marche

ACTIVITÉ	DATES	LIEU	ORGANISATEUR	MODALITÉS	CONTACT
Course à pied	**Mardi** 19h00 **Jeudi** 19h00 **Dimanche** matin	**Tarascon / Ariège** Stade de l'Ayroule **Banat** Salle des fêtes Montagne	VO2 Max	Mardi : course, sortie Jeudi : renfo, course de côte Dimanche : sortie longue montagne	Julien AUGE vo2max09@gmail.com
Randonnée	**Dimanche** : 1 sortie **En semaine** (juillet et aout) : 1 sortie	**Tarascon/Ariège** et Pyrénées ariégeoises	Les Montagnards Tarasconnais	Voir contacts et site : www.lesmontagnardstarasconnais.com montagnardstarasconnais@wanadoo.fr	Jak BLONDELLE 06 09 09 69 39 jakblondelle@gmail.com Monique BOLIETTO 06 10 14 12 20 moniquebolietto@gmail.com Anne-Marie BEGHIN 06 51 88 43 93 Rose-Marie BAUDRU 06 71 09 28 43
Marche Afghane	Vendredi après-midi Samedi matin	**Tarascon / Ariège**	BDL Sophrologie	Tarifs sur le site : https://www.bdlsophrologie.com/	Brigitte Lazerges 06-81-23-35-55 bdl.sophrologie@gmail.com

Activités **SPORT LOISIR** en Pays de Tarascon **2026-27**

Danse

ACTIVITÉ	DATES	LIEU	ORGANISATEUR	MODALITÉS	CONTACT
Zumba	**Jeudi** 20h – 21h **Lundi** 20h – 21h	**Tarascon / Ariège** Salle Centre social	MJC	• 135€ / année (pour les jeudis) + Adhésion • 135€ / année (pour les lundis) + Adhésion	Mylène FERNANDEZ-ROUAN 05 61 05 16 90 (MJC)
Danse contemporaine	**Mercredi** 18h30-20h	**Tarascon / Ariège** Salle Germa – centre social	MJC	150€ / année + Adhésion	Antonella SAMPIERI 05 61 05 16 90 (MJC)
Danse - Modern Jazz	**Mercredi** 20h -21h30	**Tarascon / Ariège** Salle Germa – centre social	MJC	150€ / année + Adhésion	Antonella SAMPIERI 05 61 05 16 90 (MJC)
Danse – Salsa/Bachata	**Lundi** 18h45 – 19h45 bachata 20h – 22h salsa	**Tarascon / Ariège** Centre social	MJC	135€ / année + Adhésion	Ricardo COSTA 05 61 05 16 90 (MJC)
Danse Salsa / Bachata	**Jeudi** 19h – 20h débutants 20h – 21h confirmés 21h – 22h confirmés	**Mercus** Salle mairie	Association « Les amis du Serbel »	Forfait à l'année ou au trimestre Forfait individuel ou couple + Adhésion asso	06 38 18 02 01

Activités **SPORT LOISIR** en Pays de Tarascon **2026-27**

Sports Loisir

ACTIVITÉ	DATES	LIEU	ORGANISATEUR	MODALITÉS	CONTACT
Basketball Loisir	**Lundi** 18h30 – 20h30	**Tarascon / Ariège** Gymnase municipal	MJC	20€ /année + Adhésion	Greg et Marie 05 61 05 16 90 (MJC)
Volleyball	**Mercredi** 20h30	**Tarascon / Ariège** Gymnase municipal	TFVB	100€ / année	Alexis 06 64 75 21 68 secretariat.tfvb@gmail.com
Badminton	**Lundi et Jeudi** 20h50	**Tarascon / Ariège** Gymnase municipal	Badminton Club Tarasconnais	40€ / année	Sonia GARCIA 06 02 66 17 61 Laurent ROUZAUD 06 38 53 71 84 badtarasconnais09@gmail.com
Tennis	**Mardi** 18h – 21h 2 groupes	**Tarascon / Ariège** Tennis	Tennis Club Tarascon	150€ / 1h30 (licence comprise) 2 premiers cours offerts	Gabriel BONILLO tennisclubtarascon09@gmail.com 06 04 08 91 39
	Lundi au jeudi : 18h-22h Tennis fauteuil : Mardi : 1h-19h Jeudi 18.30-20h	**Mercus**	Tennis Club Mercus	Loisirs, compétition et handisport Adhésion : 55€/an, Licence : 33€/an Cours : 200€/an	Laurent Boniface tcmercus09@gmail.com 06 87 31 28 77

ACTIVITÉ	DATES	LIEU	ORGANISATEUR	MODALITÉS	CONTACT
Fléchettes	**Mardi** 18h – 20h	**Banat** Salle des fêtes	Intergalactic Darts Club	Adhésion : 30€/an Licence (non obligatoire) : 47€/an	Jonathan Noailles / George Lopez idc.darts09@gmail.com 07 69 99 54 56
Pétanque	Voir contact	**Tarascon / Ariège** Boulodrome	Pétanque Tarasconnaise	Voir contact	06 71 76 66 27 Petanquetarasconnaise09@gmail.com
	Voir contact	**Mercus** Boulodrome	Pétanque Mercusienne	Voir contact	José Valero 06.76.84.91.62 jo-09@wanadoo.fr
	Voir contact	**Arignac** Boulodrome	Joyeuse Pétanque Arignacoise	Voir contact	Secrétariat de la Mairie d'Arignac : **05 61 05 77 55**