



Les causeries
sportives de mai
à décembre 2021

Faire du sport
se sentir bien &
manger équilibré

Recette idéale : un coach sportif, un professionnel
soignant et une dégustation sur le vélo cargo pour tous !

Les causeries sportives ont pour objectifs :

- Faire du lien entre l'alimentation, la santé et le sport
- Créer de la mixité sur des actions collectives
- Promouvoir la santé en allant vers les habitants, adhérents ou non à EPI'SOL Pessac

Pour se faire, nous avons :

- Multiplier les partenariats avec les opérateurs de quartier (associations sportives, centres sociaux, associations culturelles, naturopathes, CCAS de la ville de Pessac)
- Identifier les participants en inter et en extra quartier
- Aborder les enjeux alimentaires avec des chefs cuisiniers
- Évoquer les thématiques santé



Les ateliers en chiffres

9 ateliers réalisés sur différents quartiers Pessacais, de 2h30 chacun :

4 de danse : Initiation danse africaine (2), initiation modern jazz (1), initiation hip hop (1)

3 de yoga et relaxation : bain sonore (2) et yoga dynamique (1)

1 de marche nordique

1 d'aquagym à la piscine Caneton à Pessac

Format de l'atelier

1h à 1h30 d'initiation sportive

30 mn dégustation

30 mn échange avec un professionnel soignant

18 relais professionnels dans le cadre de cette action :

4 au niveau régional : ARS Nouvelle Aquitaine, CHS Charles Perrens, Université STAPS (Sciences et techniques des activités physiques et sportives), Faculté des STAPS, LINUT (Centre Ressources Nutrition Nouvelle-Aquitaine).

5 au niveau départemental et local : Pep's Gironde et Maison Sport-Santé, Maison de la Nutrition, Diabète et Cœur, CLS (contrat local de Santé) Bordeaux Métropole, Maison Écocitoyenne Bordeaux Métropole.

9 au niveau local : CCAS ville de Pessac, CLS Pessac, association culturelle (danse africaine), Ecole de danse (hip hop et modern jazz) – association multisport du quartier de Saige (CSGTP) – naturopathe indépendante – thérapeute indépendante – infirmières libérales (2) – Médecin de ville (1).

Nouveaux relais en cours : Office du Sport de Pessac, Pessac Rugby, Direction des Solidarités, Direction Autonomie Santé et Direction des sports de la Ville de Pessac, Chargée de Mission CPAM Gironde, collèges de Pessac, SPUC.

Le public touché – 65 personnes ont participé à ces causeries (dont certains à plusieurs ateliers) – public essentiellement **féminin entre 30 et 60 ans** :

Issu des Quartiers Prioritaires de la ville : 28 personnes

Issu des autres quartiers de Pessac : 34 personnes

Issu d'autres villes : 3 personnes

Profils :

Jeunes de 15 à 30 ans : 9 jeunes femmes

Adultes entre 30 et 60 ans : 48 (39 femmes et 9 hommes)

Plus de 60 ans : 8 femmes

Problématiques identifiées et évoquées : troubles alimentaires divers dont anorexie (4), addictions à l'alcool (3) et suivi dans ce cadre (1), insomnie (2).



3 personnes ont repris une activité de façon régulière et ont adhéré au CSGTP,
1 jeune fille repérée pour danse africaine,
1 jeune femme a adhéré à l'association Cœur Soleil pour danse africaine.

Les thématiques de soins abordées : Nutrition et microbiotique (Maison de la Nutrition, Diabète et Coeur) (1)

Alimentation et consommation de sucre – Infirmière libérale du quartier de Saige et adhérente à EPI'SOL Pessac (1)

Troubles alimentaires – semaine de la dénutrition – Naturopathe libérale (1)
Addictions dans la vie de tous les jours, troubles du sommeil – Psychologue du travail – CHS Charles Perrens (3)

Confiance en soi – Infirmière libérale (1)

L'importance du petit déjeuner – Infirmière libérale (1)

Le souffle et la dépendance à la nicotine – Infirmière libérale (1)

Les évènements avec les Chefs cuisiniers – Intervention de deux chefs sur des événements ponctuels :

26/08 : Jeremy PREVOT Loco by Jem's, Bordeaux est intervenu au sein du jardin du Bois des Roses – a travaillé autour de la découpe des légumes et de la cuisson de ceux-ci avec des participants. Parallèlement, une infirmière libérale du quartier de Saige est intervenue sur l'équilibre alimentaire avec un focus sur la consommation de sucre. Un atelier de bain sonore s'est déroulé ensuite avec 13 participants.

02/10 : Angèle, Chef d'un food bike sur la métropole – Évènement au centre ville de Pessac autour de la constitution de bowl, entre parfums asiatiques et légumes locaux. Évènement suivi d'une initiation à la danse africaine, 20 participants – Échanges intéressants et mise en situation autour des addictions (alcool, tabac et écrans).

Autres dégustations : jus d'orange frais, fruits secs, jus de pommes locales, melon canari, pommes locales après l'exercice, gâteau marbré au levain naturel, tian de légumes frais et locaux.



Les causeries sportives de demain

Envisager en 2022 **20 ateliers sur l'année** (2 à 3 par mois), avec un **partenariat fort et diversifié** en termes d'acteurs et de publics (jeunes décrocheurs, Habitants QPV, adhérents EPISOL, personnes immigrées, en situation d'handicap, personnes âgées, personnes de la rue...):

- **Initiation sportive** sur une durée d'1h à 1h30 selon les saisons (relaxation, gymnastique, marche nordique, sports collectifs...).
- Envisager des **bilans sportifs en début de cycle et en fin de cycle** pour ceux qui le veulent, en partenariat avec la section sport et santé STAPS de l'Université.
- Envisager pour **des publics en situation d'aides financières des orientations sportives** par les pouvoirs publics (expérimentation sur 10 à 15 personnes).
- Favoriser la **mixité des publics**.
- **Multiplier les partenariats** avec les professionnels soignants et favoriser l'échange autour de sujets de santé (mise en situation, jeux de rôles, tests, écoute active).
- Intégrer **des temps autour de l'alimentation** – continuer à proposer des dégustations avant ou après l'effort (jus de fruits frais, fruits secs, fruits et/ou légumes de saison).



Après 5 ans d'existence, l'épicerie solidaire est devenue un acteur pessacais reconnu pour et par tous les publics.

**Environ 1000 adhérents,
60 à 80 bénévoles.**

L'épicerie solidaire est soutenue par la ville de Pessac, le Département de Gironde et la CAF de Gironde.



L'Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine est chargée du pilotage et de la **mise en oeuvre de la politique de santé en région.**

L'Agence Régionale de Santé Nouvelle Aquitaine **nous a accompagnés** sur la mise en oeuvre des causeries sportives sur la ville de Pessac, dans le cadre de la **campagne Promotion et Prévention de la Santé en 2021.**