
COMMUNIQUÉ DE PRESSE

CAP Sport Santé 83 :**et si je me (re)mettais au sport pour garder la santé ?**

Mardi 26 mars, sur le campus de La Garde, le Comité Départemental Olympique et Sportif du Var et l'UFR STAPS de l'Université de Toulon présenteront la plateforme Cap Sport Santé 83. Un dispositif permettant une reprise douce de l'activité physique.

Aujourd'hui, il est admis que la pratique régulière d'une activité physique contribue au maintien d'une bonne santé. Depuis décembre 2016, elle peut même être prescrite par un médecin traitant. Dans ce cadre, le Comité Départemental Olympique et Sportif du Var, le laboratoire Impact de l'Activité Physique sur la Santé (IAPS) de l'Université de Toulon et l'UFR STAPS ont lancé, en novembre dernier, la plateforme Cap Sport Santé 83. Un programme permettant la reprise d'une activité physique en douceur, de façon adaptée et sécurisée, dans le but notamment d'améliorer la santé des personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD).

En lien avec le milieu hospitalier, l'UFR STAPS, les clubs et associations d'activité physique du Var, le CDOS propose une demi-journée de présentation de la plateforme Cap Sport Santé 83. L'événement se déroulera le mardi 26 mars de 13h à 17h, à la halle des sports du campus de la Garde.

Cette après-midi permettra aux personnels et doctorants de l'Université de réaliser plusieurs tests physiques ludiques afin d'évaluer leur condition physique. Cette initiative s'inscrit dans une volonté de développer le bien-être au travail. 11 ateliers sont proposés : 3 ateliers de test de mémoire et de la fonction cognitive, 5 ateliers de petits exercices physiques, 3 ateliers de souplesse et d'équilibre. Toutes les 15 minutes, 6 personnes pourront démarrer le programme d'une durée de 1h30.

Ces tests serviront ensuite aux animateurs pour conseiller les participants sur la marche à suivre ou les orienter vers différentes activités. Des stands seront également présents pour sensibiliser le public aux différents points de la santé (nutrition, mouvement, sommeil...) ainsi que de découvrir de nouveaux outils et structures varoises.