

Parents, Professionnels, cette newsletter vous est destinée. Elle est réalisée par un **Comité d'écriture** regroupant **Parents** et **Professionnels**. Vous y trouverez des **ressources autour de la Parentalité** sur votre territoire.

N'hésitez pas à nous transmettre des informations à partager ou à participer directement à l'écriture de cette News Letter.

Les parents ont la parole

« Nous le sport, on adore !

On n'est pas vraiment sportifs en fait. On bouge beaucoup avec les enfants...

L'école est proche de la maison. On s'y rend à vélos. L'occasion de se dépenser, d'admirer le paysage et de respirer. Pareil pour les balades et la randonnée. On n'est pas d'ici, ça nous permet de découvrir la région. Et de donner aux enfants l'habitude de faire des efforts, au quotidien. On sait que c'est positif pour la santé de la famille et les enfants en ont besoin. Ils sont hyper excités sans pratique sportive. Le jour du sport à l'école, c'est le meilleur soir à la maison... »

« Je ne suis pas très sportive, mais mes enfants oui. Ils me le demandent. Ils font de la danse et du rugby. On va souvent faire du vélo et de la trottinette au skate-park. Ils aiment ça. Ils déchargent. C'est l'endroit où ils peuvent crier. Ils s'amuse et c'est bon pour la santé. Je peux les accompagner sans en faire avec eux. L'idéal... Je faisais du tennis petit, et j'aurais voulu les y inscrire mais ils ont préféré d'autres sports. Ils me sollicitent pour faire beaucoup d'autres choses. Je les trouve trop jeunes pour faire trop d'activités dans la semaine. Pendant les vacances, on découvre les sports nautiques. C'est l'avantage en bord de mer. »



SPORT, SANTÉ VILLE : QU'EST-CE QUE ?

Le dispositif « Bougez sur ordonnance » : c'est quoi et pour qui ?

Programme réservé aux enfants et adolescents de 7 à 13 ans, en surpoids ou en ALD / affection de longue durée

Pour lutter contre la sédentarité (et les problèmes qu'elle engendre : surpoids, troubles du sommeil...) de la nouvelle génération (écrans divers : ordinateur, téléphone portable, téléviseur...), la ville de Sète a mis en place un nouveau dispositif pour les plus jeunes.

Pour permettre à votre enfant de pratiquer une activité physique régulière (gratuité pendant 1 an), grâce à un cycle « multisports » ludique et aussi de recevoir des conseils diététiques, votre médecin (partenaire de ce dispositif) vous délivrera une prescription médicale. Après un bilan initial avec l'enseignant APAS (activités physiques adaptées et santé), votre enfant participera au programme :

2 APAS PAR SEMAINE :

(encadrées par un éducateur sportif de la ville : marche, cardio, vélo, roller, sports collectifs...)

Les causes de « surpoids » sont diverses : hérédité, situations d'anxiété (problèmes familiaux ou sociaux), manque de sommeil, alimentation (déséquilibre entre ce que l'on mange et ce que l'on dépense) ...

Ses objectifs : amélioration de la condition physique et participation au changement des habitudes quotidiennes de votre enfant.

Pour « bouger » pendant les vacances scolaires, inscrivez vos enfants aux STAGES MULTISPORTS (payants), ils découvriront diverses activités sportives : escalade, VTT, équitation, acrobranche, piscine, roller...



POUR LES ADULTES :

(en ALD : affection de longue durée, souffrant d'insuffisance respiratoire ou cardiaque, en dépression, sous dialyse, en surpoids...)

Depuis 2017, le dispositif « Bougez sur ordonnance adultes », offre la possibilité (sur prescription médicale) à des adultes d'accéder à titre gratuit, à des activités physiques adaptées et santé (2 APAS par semaine), encadrées par des éducateurs sportifs.

Les vertus de l'activité physique sur la santé sont formellement reconnues : le sport est reconnu comme un « soin » à part entière !



BOUGEZ, C'EST LA SANTÉ



Sport/Activités Physiques Adaptés et développement psychomoteur, levier d'insertion sociale

Le goût pour le sport a été longtemps pratiqué depuis des cultures et époques différentes et continue de l'être. Le sport est bien plus qu'une activité physique, c'est un catalyseur puissant pour le développement psychomoteur des individus de tous âges. Cette interaction entre le mouvement corporel et les processus psychiques qui s'y associent, va favoriser la condition physique de la personne. Il permet de développer :

Les compétences motrices : L'équilibre, les coordinations globales...

Les compétences cognitives : La mémoire, l'attention, le langage, les fonctions exécutives et visio-spatiales

Les compétences sociales : Les notions de coopération et de partage

Un mieux-être émotionnel : La gestion du stress, de l'anxiété, de la dépression¹ et d'autres pathologies médicales (obésité, diabète, Accident Vasculaire Cérébral...)

Les activités physiques et sportives constituent un élément important de l'éducation, de l'intégration et de la vie sociale. Elles contribuent notamment à la lutte contre l'échec scolaire et à la réduction des inégalités sociales ainsi qu'à la santé.

¹ Organisation des parcours (has-sante.fr)

Haute Autorité de Santé - Activités physiques et sportives : un guide pour faciliter la prescription médicale (has-sante.fr)

Leidy Diaz, psychomotricienne CAMSP et Christian Popineau, BEESAN encadrant handisports au service des sports de la ville de Sète

Zoom sur un dispositif mis en œuvre par le service sport de la ville de Sète et le CAMSP Equinoxe

Accompagner, c'est tenir en compte des besoins, des désirs et aussi des goûts de la personne ; c'est aussi rechercher des solutions et apporter des réponses dans le cadre de l'intégration au sport, en lui permettant de garder un maximum d'autonomie. Dans ce désir de découverte de pratiques sportives, d'intégration sociale et de développement physique des personnes, le service des sports de la ville de Sète en collaboration avec des professionnels de santé, propose des séances adaptées.

Dans ce cadre et depuis plusieurs années, la ville de Sète a développé :

- Des cours aquatiques (aisance aquatique, apprentissage de la natation) en partenariat avec des professionnels de Santé ;

- Des cours terrestres (parcours d'habileté motrice, apprentissage du vtt.) ;

- Un partenariat entre le service sport de la ville de Sète et le Centre d'Action Médico-Social Précoce Equinoxe (C.A.M.S.P) existe depuis une dizaine d'années dont l'objectif principal concerne la proposition de séances thérapeutiques auprès d'enfants âgés de 0 à 6 ans à modalité individuelle en milieu aquatique ou groupale en gymnase.

Au cours d'une séance, chaque enfant bénéficie d'un temps d'accompagnement individualisé, ajusté à ses difficultés. Les objectifs généraux concernent, le développement psychomoteur, l'épanouissement psychocorporel et l'activité sportive. En milieu aquatique, nous proposons l'intégration des fondamentaux en natation, travaillés de façon ludique, avec la participation active de la personne, dans le respect de ses possibilités, de ses initiatives et ses centres d'intérêts propres : les entrées dans l'eau, l'aisance motrice, l'équilibre, les coordinations, l'immersion, la propulsion sont des pratiques intégrées au cours des séances. En Gymnase, les séances peuvent permettre d'accompagner l'enfant dans l'intégration de son schéma corporel ; l'amélioration de ses coordinations globales avec une meilleure régulation tonique dans son investissement corporel et de repérage spatio-temporel.

Le grand défi Vivez-Bougez

Le Grand défi « Vivez Bougez » mobilise chaque année plus d'un millier de scolaires, et leurs familles. À chaque fois que les enfants font du sport, ils remportent des cubes énergie. La pratique est encouragée dans le cadre scolaire, péri scolaire et familial.

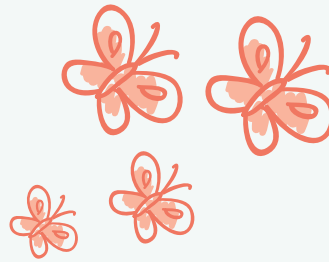
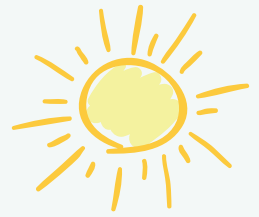
En décembre 2015, la Ville de Frontignan la Peyrade et la ville de Sète recevaient le label Ville « Vivez Bougez ». Ce label est une reconnaissance de l'État, pour le travail effectué par la Ville en matière de promotion des activités physiques pour tous les publics.





À la découverte de Sète en famille par le chemin des parents

Dans le cadre de la cité éducative de la ville de Sète en partenariat avec l'EPE (Ecole des parents et des éducateurs), des parents d'élèves élus des écoles de l'Ile de Thau, se sont réunis pour vous faire découvrir la beauté des paysages Sétois : Sortir des écrans, Respirer, Partager un moment en famille en suivant nos chemins en poussette, en bus, à pieds... Une promenade de découverte est organisée le **mardi 23 avril à 9h 15** ! Rendez-vous devant la médiathèque Malraux avec la carte !



BALADES

- Balade sur l'étang : Ile de Thau - Barrou - Plagette (balade à pied ou en vélo)
- La route des Salins: Ile de Thau salins (balade à pied ou en vélo)
- Ile de Thau - Pierres Blanches (balade à pied)
- Escalier de St Clair (balade à pied) arrêt Ile de Thau arrêt usine à eaux - bus 1
- Plage Villeroy: Ile de Thau - Plage du Lido (balade à pied ou en vélo)
- Théâtre de la Mer (balade à pied ou en vélo) arrêt Ile de Thau vers plan de la Corniche - bus 3
- Circuit alternatif

NATURE DES VOIES

- Chemin
- Escalier
- Piste cyclable
- Sentier

Nom	Distance	Commentaire
Montée des escaliers du mont Saint Clair	2.5 km (à pied)	Bus 1 - arrêt Ile de Thau vert arrêt usine à eaux
Balade sur l'étang	4.5 km (à pied ou en vélo)	.
Ile de Thau - Pierres Blanches	1.5 km (à pied)	.
Théâtre de la mer	2.2 km (à pied ou en vélo)	Bus 3 - arrêt Il de Thau vers plan de la Corniche
Plage Villeroy	2.3 km (à pied ou en vélo)	.
Route des Salins	1.8 km (à pied ou en vélo)	.

**A LA DECOUVERT DE SETE
PAR LES CHEMINS DES
PARENTS**

Juillet 2023



À VOS AGENDAS

Ciné relax au CinéMistral de Frontignan

En partenariat avec Handi Actions -Cap34 (2^{ème} dimanche du mois). Réserver vos places sur le site du Ciné Mistral en cliquant sur ce lien : <https://www.cinemistral.fr/reserver/>

Pour plus de renseignements, contacter le 06 84 46 55 49

Pour rappel, les séances *Ciné Relax* sont des séances de cinéma ouvertes à tous et elles sont adaptées pour que les personnes en situation de handicap s'y sentent bien :

- Le son est abaissé, la lumière s'éteint progressivement ;
- On ne passe ni publicités, ni bandes annonces ;
- Chacun peut exprimer ses émotions à sa manière, sans crainte.

Prochaines séances à 14h les dimanches 14 avril, 12 mai, 9 juin

Fête des Arts et du Jeu

Les 17, 18, 19 mai 2024 à Montbazin (participation libre)

Ateliers, animations, spectacles et concerts pour toute la famille !

Fête mondiale du jeu

Samedi 25 mai à Sète (libre et gratuit) 14 h > 19h, jardin de la Pierrerie, rue du moulin à vent, quartier Château vert

En famille « Les jeux Olympiques, de l'Antiquité à nos jours ! » Venez costumé !

Organisée par les Ludothèques du CCAS de Sète en collaboration avec le Territoire numérique Educatif TNE (l'équipement numérique des établissements scolaires ; la formation ; les ressources ; la parentalité numérique).

Le Bal des enfants

Samedi 15 juin, 15 h 30, Place de la République à Sète

Cette animation ouvre en soirée, pour les grands, le Bal populaire : la Chichoumeille.

Le grand rassemblement des familles touchées de près ou de loin par l'autisme

Dimanche 7 avril : 10h > 17h au centre de loisirs *Les mouettes* à Frontignan Plage

Tout le monde est invité à participer à cette journée conviviale sous le signe de l'initiation à différents sports (judo, hip hop, poneys etc...) et activités adaptées (poterie, tag, zoothérapie, tricycles, pingpong, etc...) Retrouvez le programme sur Facebook Handi-actionscap34.

Setexposcience

25 > 27 avril 2024, salle Georges-Brassens, Mas COULET, Rue de Cayenne à Sète

Une exposition et un concours de projets scientifiques élaborés par des élèves (enfants, adolescents et jeunes adultes) issus de l'enseignement primaire, secondaire et supérieur. Chaque projet est soumis à l'évaluation d'un jury composé de personnalités actives et pédagogiques, dans les domaines scientifiques.

Le Raid familles

Un dimanche de sports en famille non compétitif. Le 26 mai, Aire des Loisirs, Stade Lucien-Jean

Organisé par La Ville de Frontignan la Peyrade. Cet événement offre la possibilité à chaque enfant accompagné d'un parent « en équipe » quel que soit son niveau, de pratiquer des activités sportives diverses : tir à l'arc, VTT, trottinette, escalade, biathlon, ...

Rens. / service des sports - 04 6718 50 90 ou <https://www.frontignan.fr/>

Soirée "Le vendredi tout est permis"

Vendredi 28 juin à 18h30 Maison pour Tous Désiré Archimbeau, avenue du stade municipal, Frontignan La Peyrade

Vous êtes aidants, vous êtes un professionnel ayant en charge des jeunes présentant des troubles du neurodéveloppement et leurs aidants, cette soirée est faite pour vous ! Venez passez un moment convivial autour d'un apéritif dînatoire entre aidants et professionnels pour un moment d'échanges et de partages sur les troubles du neurodéveloppement au quotidien.

Inscriptions obligatoires : 06 84 46 55 49.

Les coins où l'on cause (Café des parents) du centre social du CCAS de Sète :

À la ludothèque 1,2,3 Jouons !

- Bd Daniele-Casanova de 10 h à 12 h :
- Vendredi 29 mars *Lire o bébés* intervenants de l'équipe de la Médiathèque François-Mitterrand
 - Lundi 13 mai *Quelles activités pour développer la motricité chez mon enfant* intervenante Claire Manseau psychomotricienne
 - Lundi 10 juin *Comment se vit on en tant que parents selon nos représentations culturelles* intervenante Maïa Guillot anthropologue

À la ludothèque Froment

- 9 rue Robespierre de 10 h à 12 h :
- Vendredi 5 avril *Comment se vit on en tant que parents selon nos représentations culturelles* intervenante Maïa Guillot anthropologue
 - Vendredi 17 mai *Lire o bébés* intervenants l'équipe de la Médiathèque François-Mitterrand
 - Vendredi 27 juin *Quelles activités pour développer la motricité chez mon enfant* intervenante Claire Manseau psychomotricienne

À la ludothèque Île aux jeux

- Immeuble le Lamparo, Île de Thau de 10 h à 12 h :
- Mardi 23 avril *Lire o bébés* intervenants l'équipe de la Médiathèque Malraux
 - Mardi 21 mai *Comment se vit on en tant que parents selon nos représentations culturelles* intervenante Maïa Guillot anthropologue
 - Mardi 25 juin *Questionnement autour de la diététique chez l'enfant porté par l'équipe du LAEP*

Espace Brassens

Lundi 22 avril - 9h30 et 10h15 - DANSE avec Anaïs sur les chansons de Brassens - Parcours 2 « les animaux de Georges Brassens » (sur réservation)

Lundi 29 avril - 9h > 12h - ATELIER CRÉATIF cadre photo Brassens - Parcours 3 « les instruments de Georges Brassens »

Lundi 06 mai - 9h30 et 10h15 ÉVEIL MUSICAL : avec Léna - Parcours 1 « je découvre l'Espace Brassens » (sur réservation)

Lundi 13 mai - 9h > 12h - ATELIER CRÉATIF Je crée mon arbre - Parcours 2 « les animaux de Georges Brassens »

Lundi 27 mai - 9h > 12h - CLÔTURE : SPECTACLE ET ATELIER : Parcours 1, 2 et 3

Ouvert les lundis de 9h > 12h d'octobre à mai (hors vacances scolaires) - Gratuit 67 bd. Camille-Blanc, Sète - 04 99 04 76 26 mediationbrassens@ville-sete.fr





A VOS ANNUAIRES

- LES ZARZÉLÉS

Association montbazinoise qui œuvre autour de la parentalité, de la culture et de l'écocitoyenneté
Les différents projets déployés naissent des propositions des adhérents ou acteurs du territoire.

Les actions de soutien à la parentalité :

- LES ATELIERS :

Yoga pré et post-natal, massages bébés, atelier prénatal en piscine, soutien au portage et à l'allaitement, éveil parents-enfants...

- LES FAMILIADES :

Rendez-vous nature & culture (jardin au naturel, DIY, activités de pleine nature, médiations culturelles...)

- LES GROUPES DE PAROLES :

Échange entre pères, groupes de mères, mixtes, ateliers faber & mazlish, café des familles, "papo'thé" (cariote à la sortie de l'école)...

Soyez les bienvenus !

Contact :

leszarzeles@mail.com / 07 73 83 62 03

- LA MATINÉE DES BÉBÉS

Médiathèque Montaigne Frontignan :
Tous les mardis de 10h à 12h.

Médiathèques Mitterrand et Malraux Sète :
Tous les jeudis de 9h à 12h30.

- CAFÉ DES (GRANDS) PARENTS

Sans les (petits) enfants au Coin des filles à Frontignan la Peyrade, les mardis à 17h, une fois par mois.

Réservation au 07 77 38 48 33

- LA LIGUE DE L'OBÉSITÉ

Créée en avril 2014, la Ligue est reconnue d'intérêt général et détient depuis 2019 l'agrément « Santé ».

La LCO fédère :

- des établissements de santé,
- des professionnels de la santé,
- des proches de personnes en situation d'obésité,
- des bénévoles et des entreprises.

La ligue mène des actions de sensibilisation :

- information, prévention par le biais d'animations et de stands
- interventions dans les écoles
- Communication sur les réseaux sociaux

Elle propose la ligne Obécoute, qui vient gratuitement en aide aux personnes en situation de surpoids : 04 48 206206
(lundi > vendredi - 9h > 12h30 - 13h30 > 17h)

Renseignements :

contact@liguecontrelobesite.org



A VOS ANNUAIRES



- EN FORME EN VILLE À FRONTIGNAN LA PEYRADE



La Ville a, début 2018, lancé des rendez-vous Sport & santé hebdomadaires pour aider tous celles et ceux qui veulent se mettre ou se remettre en douceur à une activité physique.

Des séances ouvertes à tous les adultes, adaptées au niveau et aux capacités de chacun et élaborées par des éducateurs sportifs qualifiés.

Une participation financière de 3€ / séance à la salle de sports Henri-Ferrari. Le créneau de gym tonic au stade Lucien-Jean est proposé à titre gratuit.

Sur la saison estivale, la Ville ouvre l'Espace Forme, Santé et Bien-Être, sur la plage à proximité du Port et du centre nautique municipal, pour faire le plein d'activités physiques et sportives.

Renseignements : service des sports
04 67 18 50 90 ou <https://www.frontignan.fr/>





LA BOÎTE À OUTILS

LIVRES/BD

- **Marcel la mauviette et Marcel le champion** d'Anthony Browne
- **Vive le sport** de Oïe Könnecke
- **Parcours santé** de Didier Jean & Zad
- **Dans les basquettes de Babakar Quichon** d'Anaïs Vaugelade
- **J'ai la bougeotte** de Sara Gavioli
- **Bande de boucans** d'Anaïs Sautier
- **1.2.3 partez ! les exploits sportifs des animaux** de Pascal Hédélin et Amélie Falière
- **Respire ! : L'éveil corporel adapté aux enfants** de Claire Lucq, Sophie Van Ophalvens
- **La nature en famille : été, automne, hiver, printemps** de Patrick Luneau
- **Vivre la nature avec les enfants** de Joseph Bharat Cornéil
- **60 idées Rando pour découvrir la France avec ses enfants** de Laurent Van Parys-Macé

L'ensemble de ces documents sont accessibles sur le réseau des médiathèques.

Présentation du réseau parentalité

En partenariat avec la CAF, les villes de Sète et de Frontignan s'engagent en faveur de la Parentalité :

- Identifier, valoriser les ressources, et actions du territoire en termes de parentalité.
- Mobiliser les parents comme acteurs et force de proposition.

Cette newsletter est un outil destiné à répondre à ces objectifs.

Contacts

Fabienne Belogradoff, chargée de coopération Parentalité Sète
fbelogradoff-ccas@ville-sete.fr

Joanne Millet, chargée de coopération Parentalité Frontignan
j.millet@frontignan.fr

SITE INTERNET

Fédération Française de Sport pour tous
<https://www.sportspourtous.org/>

FILMS-ANIMATIONS

« **Petites danseuses** »

(film documentaire) d'Anne-Claire Dolivet

« **Ballerina** » (film d'animation) d'Eric Summer

« **Dernier Round** » de Buster Keaton

« **Billy Elliot** » de Stephen Daldry

« **Zozolympiades** »

(Court métrage d'animation) de Salomé Hammann

COFFRE À OUTILS

Vidéos faire du sport à la maison avec les enfants (Tête à modeler)

<https://teteamodeler.ouest-france.fr/activite/C3%A9s-confinement/TOP-10-des-vidéos-pour-faire-du-sport-a-la-maison-avec-les-enfants>

PODCASTS

« **Les bienfaits du sport pour tous** » **Radio France Bleu**

<https://www.radiofrance.fr/francebleu/podcasts/le-mag-de-france-bleu-poitou/les-bienfaits-du-sport-pour-tous-3642910>