

# SPORT, BIEN-ÊTRE ET HANDICAP

L'accès au sport pour tous est un enjeu majeur pour la municipalité qui développe, avec l'Office municipal des sports (OMS), une offre de pratique d'activité physique adaptée et inclusive. Convaincue des bienfaits sur la santé, Miramas dispose de son programme « Sport Santé Bien-être Handicap ».

## L'OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS, « SPARRING PARTNER » DE LA VILLE

Le programme se décline en trois volets : « Sport Santé Bien-être », « Sport sur ordonnance » et « Sport Handicap ».

### Sport Santé Bien-être

Le programme est adapté aux personnes éloignées de la pratique sportive, sédentaires, seniors ou atteintes de maladies chroniques. Il vise l'augmentation de l'activité, l'amélioration de la condition physique et de la qualité de vie. Plusieurs clubs labellisés et une dizaine d'éducateurs sportifs de la ville formés.

#### Les activités :

- Marche nordique et stretching postural
- Gymnastique d'entretien
- Danse adaptée
- Sarbacane
- Tennis de table
- Cardio tennis
- Activités nautiques
- Randonnée

### Sport sur ordonnance

Les médecins généralistes peuvent désormais prescrire une activité physique adaptée aux personnes atteintes de pathologies chroniques. Le bénéficiaire est orienté vers l'OMS qui lui propose de pratiquer jusqu'à trois activités physiques par semaine dans des clubs labellisés « Miramas, sport santé sur ordonnance ». Cette action innovante met en synergie les partenaires de la santé, du sport et de l'action sociale.

#### Les activités :

- Marche adaptée
- Marche nordique
- Pilates
- Danse adaptée
- Sarbacane
- Tennis de table
- Jeux de balle
- Circuits santé
- Gymnastique douce

## Sport Handicap

Le volet « Sport Handicap » permet la pratique sportive de loisir à toute personne en situation de handicap physique ou sensoriel, quel que soit l'âge, le sexe ou le handicap. Le sport devient alors vecteur d'intégration, de lien social, de bien-être et d'échange entre le public valide et celui en situation de handicap.

### Les activités :

- Boccia (catégorie de pétanque)
- Tennis
- Plongée
- Activités équestres diverses
- Golf

## LES CLUBS PARTENAIRES

L'OMS est parvenu à fédérer de nombreux clubs au programme :

- Tennis Club de Miramas
- Association de sport de tennis de table de Miramas
- Athlétic club de Miramas
- Club Attitude
- Gymnastique volontaire
- Compagnie des Archers de la Crau
- Nautic Club de Miramas
- Le Grape
- Sport, Loisirs et Culture
- Régie Équestre - Mas de Combe
- Golf de Miramas

## En savoir plus

### Service des sports

Adresse : Maison de l'enfance, de la jeunesse et de l'éducation - 1, promenade de la Crau

Tél : 0800 013 140 (numéro unique gratuit)

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

### Office municipal des sports

Adresse : rue Albert-Camus

Tél. : 04 90 50 03 24

Site internet : [www.oms-miramas.fr](http://www.oms-miramas.fr)

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h