

# BEST : PARTAGEONS LE PLAISIR D'ÊTRE EN FORME !

## OBJECTIFS

Valoriser la préservation du capital santé et l'autonomie de tous les pratiquants sportifs, particulièrement ceux avançant en âge. Ralentir l'évolution de maladies chroniques chez des patients porteurs de pathologies. Favoriser le lien social. Rompre l'isolement des âgés. Promouvoir la convivialité par la pratique en groupe d'activités physiques, et accessoirement par des activités créatives, ludiques. Favoriser le développement et le contrôle de la pratique d'activités physiques non compétitives, adaptées aux capacités physiques des adhérents, dans le respect des règles générales et particulières de sécurité du plan « Activité, Nutrition, Santé » de l'AGENDA 21.

## PRATIQUE

Proposer des activités physiques adaptées aux participants. Recrutés des bénévoles et professionnels à même d'assurer l'animation des ateliers. Communiquer autour de l'existence de BEST.



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS

L'association BEST a été créée en 2008, suite à une étude menée en lien avec des médecins gériatres sur les bienfaits de l'activité physique régulière chez les seniors. **L'objectif de cette association est d'encou-**

**rager la pratique non compétitive d'activités physiques à la fois auprès de seniors en bonne santé souhaitant pratiquer des activités adaptées mais également auprès de seniors porteurs de pathologies ne pouvant pas fréquenter des clubs d'activités physiques classiques.** BEST a été pionnière dans son domaine dans l'agglomération toulousaine.



## DES ATELIERS ADAPTÉS

Depuis la création de l'association, le nombre d'activités proposées s'est étoffé : randonnée, marche nordique, gymnastique douce, aquagym, yoga du rire... **Les ateliers sont animés pour une part par des bénévoles titulaires de brevets fédéraux d'animateurs et pour le reste par des professionnels titulaires de brevets d'état.**

Un certain nombre d'activités de convivialité sont également proposées régulièrement. Parmi celles-

ci : un voyage aux USA, des séjours dans d'autres régions de France...

Le bon fonctionnement de l'association est en partie garanti grâce à l'engagement des bénévoles de l'association qui ont su mobiliser des partenaires institutionnels et associatifs. Les adhérents eux-mêmes sont largement mobilisés afin de mieux faire connaître la structure et relayer la communication. **Des étudiants sont également engagés dans la mise en place de certains ateliers (diététique, communication, STAPS, CREPS...).**



### TRAVAILLER EN RÉSEAU

L'action de BEST est soutenue financièrement par la Ville de Toulouse et par le Conseil Départemental de Haute-Garonne qui lui dédie une subvention annuelle nécessaire au bon fonctionnement de l'association. Elle est également appuyée par un certain nombre d'associations de porteurs de pathologies telles que France Alzheimer 31, PARTN'AIR, la Fédération de cardiologie, etc.

Afin de mieux communiquer autour de cette action, les porteurs de l'association ont été invités à intervenir lors de colloques ou conférences, en particulier sur le thème du sport et de la nutrition. **BEST a également été invitée à participer à l'élaboration du schéma gérontologique départemental, à un groupe de travail accessibilité ERP ou encore à des commissions locales sur l'accessibilité et la place des seniors dans la ville de demain.**

[www.best-toulouse.fr](http://www.best-toulouse.fr)



### APPEL À CONTRIBUTION

Si vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part. [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)