



# BEST

[WWW.BEST-TOULOUSE.FR](http://WWW.BEST-TOULOUSE.FR)

## Ensemble en forme !



Fédération Nationale  
Sport en Milieu Rural



- **Créée le 28 mars 2008**
- **Régie par la loi 1901 sur les associations**
- **Affiliée à la FNSMR**
- **(Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural)**



# Les activités physiques et sportives...

- ... constituent un élément important de l'éducation, de la culture, de l'intégration et de la vie sociale.
- Elles contribuent à la réduction des inégalités sociales et culturelles, ainsi qu'à la santé.
- La promotion et le développement des activités physiques et sportives pour tous, notamment pour les personnes handicapées, sont d'intérêt général.

➤ **Ministère des Sports (article L,100-1 du code du Sport)**

## **Mais encore...**

- **Reprendre une activité physique à 50 ans quand on est sédentaire, réduit de 20% les maladies et la mortalité.**
- **L'espérance de vie peut gagner jusqu'à 14 années, en prenant les bonnes options en terme d'alimentation, d'activité physique, de tabac et d'alcool.**

**Pr J-F Toussaint, directeur de l'Irmes-Axa Prévention**

# Les objectifs

**Favoriser le développement et le contrôle de la pratique d'activités physiques et sportives non compétitives :**

- adaptées aux capacités physiques des participants**
- dans le respect des règles générales et particulières de sécurité**
- dans le respect des directives de Développement Durable de son AGENDA 21**

- Favoriser la pratique de toute activité physique régulière permettant :
  - de lutter contre l'isolement et la sédentarité
  - d'assurer le maintien du lien social
  - de retarder la perte d'autonomie due à l'âge ou à une pathologie non invalidante
- Développer des partenariats avec d'autres associations sportives de plein air, ainsi que diverses associations de Santé
- Intervenir auprès des pouvoirs publics locaux et départementaux, auprès de partenaires privés, afin de promouvoir et développer des activités physiques et sportives ouvertes et accessibles à tous



# Les Activités



# La Randonnée

C'est l'une des activités de base à BEST

- elle correspond tout à fait à notre besoin d'exercice
- elle ne nécessite pas de condition physique extrême
- on peut facilement l'adapter à tous les niveaux.



# La Marche Nordique

- Exercice complet et ludique
- Entretien des fonctions cardiaques, pulmonaires, musculaires
- Pour développer une silhouette harmonieuse



# La Gymnastique Douce

## Equilibre-Relaxation

Pratiquée en douceur, elle permet l'entretien de toutes les fonctions vitales de l'organisme.

Elle comprend des mouvements pour le maintien de l'équilibre, la souplesse des articulations, la relaxation



# L' aquagym

Activité douce  
recommandée pour:

- les articulations
- la circulation du sang
- la détente
- être à l'aise dans l'eau



# Le Tai Chi Chuan Le Qi Gong

Détente  
Équilibre  
Souplesse  
Contrôle de la Respiration  
Gestion du Stress  
Travail de la mémoire et de la concentration



# Les Sorties Club



**Ces sorties sont une occasion de regrouper les adhérents en passant un après-midi ou une journée ensemble, sur des thèmes divers :**

- **Visites Culturelles**
- **Journée raquettes**
- **Sortie de fin d'année**
- **Galette des Rois**
- **Etc....**

# **Bien vieillir c'est vivre pleinement!**

**Grâce à une activité physique régulière, l'adhérent BEST**



- avance en âge en restant en forme
- entretient sa santé physique et psychique
- retarde les effets néfastes du vieillissement
- préserve l'estime de soi
- peut prendre des responsabilités
- peut acquérir de nouvelles compétences
- peut monter des projets, des animations
- garde un rôle actif dans la société.

# Activité, Nutrition, Santé

- Suivant les recommandations du
- **Plan National Nutrition Santé**
- Sur une semaine, combiner et enchaîner la pratique de plusieurs activités physiques (et / ou culturelles) complémentaires
- Veiller au bon équilibre alimentaire
- Mener une vie saine



# Avec BEST,

# ENSEMBLE EN FORME !



*J'ai la pêche*

# MERCI de votre attention

Pour tous renseignements complémentaires :

**Siège social / adresse postale :**  
**Association BEST**  
**CMS-Mairie de Toulouse**  
**2 rue Malbec 31000 TOULOUSE**

**Téléphone : 06 78 27 82 82**

**E-mail : [bernardlonguet@free.fr](mailto:bernardlonguet@free.fr)**

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

**Président : Bernard LONGUET**