



# La Missive de l'O.M.2S.

## Office du Monde des Sports et de la Santé

Centre "Sports et Loisirs"

Allée du Galoubet - 30650 Rochefort du Gard

Tél./ fax 04 90 26 68 60 - Courriel : oms.rochefort30@orange.fr

Année 2011 - N° 1

5ème édition

### Le mot du Président

**Bien Chers Amis Rochefortais,**

**2010 et 2011 seront des années marquées par l'installation des défibrillateurs.**

**Ces appareils, permettant de sauver des vies lors d'accidents cardiorespiratoires, sont désormais installés.**

**Lors de la mise sous presse du bulletin annuel de l'OM2S, il avait été annoncé l'arrivée de deux nouveaux appareils. Un seul sera mis en place. Il est prévu au bureau accueil de la nouvelle mairie. Après une rencontre avec Monsieur le Maire, un quatrième est prévu, normalement, pour l'année prochaine.**

**Sachez que les deux sites sportifs (salle Jean Galia et la Halle des Sports) sont équipés. La nouvelle mairie est elle aussi dotée. Une signalisation ad hoc prévue par arrêté ministériel sera mise en place afin d'informer la population sur la place de ces appareils. Les centres de secours sont eux-mêmes avisés de la localisation de ces défibrillateurs.**

**Nous sommes heureux de voir que notre commune s'est lancée dans la dotation de divers sites bien précis où les risques sont importants. Que Monsieur le Maire et son Conseil en soient remerciés.**

**Le Président**

**Michel BOURDIN**

### Les Parcours du Cœur

Le 25 mars a vu l'école Saint Exupéry participer à un parcours organisé dans les garrigues entre l'école et Notre Dame de Grâce, retour par le site du Château d'eau. Un pique-nique a eu lieu sous un temps magnifique. Une nouvelle version devrait avoir lieu l'année prochaine avec un point relais permettant aux enfants d'avoir de l'eau et non plus de la porter dans le sac. Le 1er Avril, c'est l'école du Vieux Moulin qui a participé comme l'an passé, en parcourant les chemins du fond du lac pour certains et les garrigues pour d'autres. Ces deux journées ont vu plus de 500 enfants et leurs enseignants répondre présents à l'appel de la Fédération de Cardiologie.

Le 2 Avril était ouvert à tous à partir de 10 h (marcheurs, coureurs, vtt, randonneurs, etc...). Départ depuis l'Esplanade du Cimetière - Arrivée à la Bégude par le Chemin des Sages.

Au centre Sports et Loisirs, se tenaient des ateliers concernant le cœur en présence d'un cardiologue, la

nutrition, le défibrillateur. La Croix Rouge Française fera des démonstrations à l'emploi de cet appareil. Dans le cadre du thème « 0 cigarette, 5 fruits et légumes par jour et 30 à 60 minutes d'activités physiques par jour », il a été offert des sachets de fruits et légumes. Nous remercions toutes les personnes qui ont participé à ces journées ainsi que Le Jardin de Mélanie qui a préparé les sachets. La participation (1€ par personne) collectée sera bienvenue pour la Fédération.

Le Bureau directeur de l'OM2S



### Les Amis des Chemins de Saint Jacques de Compostelle

Nous sommes heureux de vous informer qu'après une rencontre entre Madame BAUX, Présidente des Amis des Chemins de Saint Jacques de Compostelle,

de Monsieur BOURDENET, Directeur du Sanctuaire de Notre Dame de Grâce, de Monsieur Jean Louis Boudeau, Hospitalier de Saint Jacques, baliseur, Monsieur Michel BOURDIN, Président de l'OM2S, il a été décidé de classer le Sanctuaire comme point relais pour les pèlerins voyageant sur les GR (chemins de Grande Randonnée) reliant notre région à Saint Jacques de Compostelle.

Dans ce sanctuaire, il est offert le gîte et le couvert pour une participation financière légère. Toutefois, il est nécessaire de réserver avant d'être sur place.

Ce gîte-étape s'adresse aussi aux randonneurs qui souhaitent visiter notre commune et sa région.

Nous espérons que cette nouvelle adresse permettra de recevoir de nouveaux visiteurs sur ce site qui a vu passer Charlemagne, qui offre une très belle collection d'ex-voto et qui possède une salle des échos.

Contact du Sanctuaire :

Téléphone : 04 90 31 72 01

Courriel : accueil@ndg30.fr

Les Amis des Chemins de St Jacques de Compostelle

## PENSONS À NOS ANCIENS

La commune de Rochefort du Gard si elle a plus de 30% de jeunes, n'en a pas moins de personnes faisant partie du Troisième Âge (plus de 150 personnes membres du Club de l'âge d'or et de l'Amitié et les Sénioriales sans compter toutes celles et tous ceux qui n'appartiennent pas à l'un de ces deux groupes).

Devant l'importance de ce groupe de personnes, souvent encore actives, nous avons décidé de faire quelque chose pour elles. Les retraités ne sont pas tous des mordus de fauteuil, charentaises et pipe. Ils sont encore nombreux à pratiquer une activité physique. Aussi, nous avons pensé créer un club spécifique pour cette tranche d'âge.

Nous avons fait appel à la Fédération Française de la Retraite Sportive. Cette fédération offre de nombreuses disciplines sportives mais toutes sont adaptées aux besoins des adhérents. L'encadrement est assuré par des animateurs spécialement formés non seulement pour la discipline présentée mais aussi sur les bases d'une aide médicale (gestes de premiers secours).

Voici quelques activités que nous aimerions mettre en place :

- la Gymnastique douce,
- l'Aquagym,
- le VTT,
- les Echecs,
- le Bridge,
- la Pétanque,
- le Yoga,
- la Danse et le Country,
- l'Informatique.
- la Randonnée pédestre

En attendant la création officielle de ce club, les personnes intéressées pourront contacter l'OM2S qui collectera les informations, les inscriptions.

Il faut savoir que ce club aura non seulement des activités sportives mais présentera aussi des informations sur la santé, la nutrition, la prévention des risques cardiovasculaires en partenariat avec les professionnels de santé, la Fédération Française de Cardiologie et l'OM2S.

Nous espérons que ces nouvelles activités recevront un bon accueil de la part de ces personnes retraitées actives.

Avec tous nos vœux pour ce nouveau club.

Le bureau de l'OM2S.



*La Retraite Sportive Rochefortaise*

