



# MAISON SPORT-SANTÉ

## Le sport-santé et l'activité physique adaptée en Pays de Tarascon

### La Maison Sport-Santé du Pays de Tarascon

Portée par la Communauté de Communes du Pays de Tarascon depuis 2026, la Maison Sport-Santé du Pays de Tarascon est la première de l'Ariège labellisée par le Ministère des sports et le Ministère de la santé en 2019.



Elle a pour but d'accueillir et d'orienter les personnes qui souhaitent pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé et de bien-être, quel que soit leur âge ou leur état de santé.

La Maison Sport-Santé du Pays de Tarascon propose un parcours sport-santé dans une dimension de santé globale.

Demandez le **programme** !

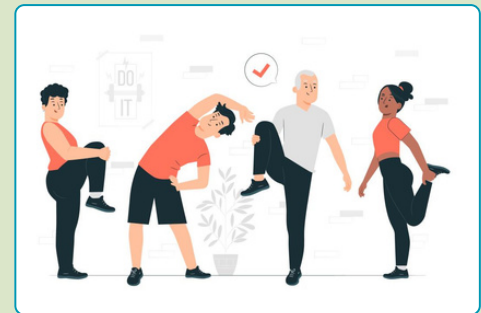
### Le sport-santé, l'activité physique adaptée (APA)

Le sport-santé permet à toute personne fragilisée - par des accidents de la vie, une pathologie chronique ou une affection de longue durée - de reprendre une activité physique adaptée et sécurisée.

L'objectif est d'accompagner les personnes pour qu'ensuite elles se sentent capables de continuer en autonomie ou de rejoindre une des nombreuses activités physiques et sportives proposées par les associations locales.

Les séances se pratiquent en petit groupe. Elles sont animées par un professionnel formé spécifiquement à cette approche.

Un programme personnalisé est établi sur plusieurs mois : l'activité est adaptée aux capacités physiques, à l'état psychologique et aux attentes de chacun-e.



### Le Pays de Tarascon, territoire dynamique !

La Communauté de Communes du Pays de Tarascon est labellisée territoire Ville Vivez Bougez et est engagée dans le Programme National Nutrition Santé.



L'objectif est de promouvoir et développer l'activité physique et une nutrition saine, au bénéfice de la santé et du bien-être des habitants.

Plus d'informations : [maisonsportsante@cc-paysdetarascon.fr](mailto:maisonsportsante@cc-paysdetarascon.fr)  
[www.cc-paysdetarascon.fr](http://www.cc-paysdetarascon.fr)



## Activités SPORT SANTÉ en Pays de Tarascon 2026-27

| ACTIVITÉ                                                   | DATES                                                                       | LIEU                                                           | ORGANISATEUR                                 | MODALITÉS                                                  | CONTACT                                                                           |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Activités Physiques et Sportives Adaptées</b>           | <b>Lundi</b><br>14h – 15h30<br>15h30 – 17h                                  | <b>Mercus</b><br>Gymnase                                       | Maison Sport Santé du Pays de Tarascon       | Sur orientation de professionnels et prescription médicale | Hugo KLAPPER<br>06 78 24 45 17                                                    |
| <b>Bouger pour sa santé</b>                                | <b>Jeudi</b><br>16h – 17h                                                   | <b>Arignac</b><br>Salle des fêtes                              | Mairie d'Arignac + Eté Indien<br>26 inscrits | Sur orientation de professionnels et prescription médicale | Lucas CHOURREAU<br>07 78 40 99 29                                                 |
| <b>Gym Cancers</b>                                         | <b>Mardi</b><br>14h – 15h                                                   | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Centre social                      | Ligue contre le cancer                       | Sur orientation de professionnels et prescription médicale | • Ligue contre le cancer<br>05 61 67 58 62<br>• Lucas CHOURREAU<br>07 78 40 99 29 |
| <b>Activité physique adaptée et maladies respiratoires</b> | <b>Jeudi</b><br>14h – 16h                                                   | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Centre social                      | Occitan'air<br>Apnée sommeil, BPCO...        | Sur prescription médicale<br>40€ / 120€ (revenu imposable) | Lucas CHOURREAU<br>07 78 40 99 29                                                 |
| <b>Qi Gong Santé</b>                                       | <b>Mardi</b><br>10h – 11h15                                                 | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Centre social                      | Centre social de la Mairie de Tarascon       | Sur orientation de professionnels et prescription médicale | • Centre social<br>05 34 14 32 32<br>• Céline RAMBAUD<br>06 75 90 20 86           |
| <b>Marche douce</b>                                        | <b>Mardi</b><br>8h30 (14h l'hiver)<br><b>Vendredi</b><br>8h30 (14h l'hiver) | Arignac, Banat, Quié,<br>Tarascon-sur-Ariège<br>(et alentours) | Mille-Pattes                                 | Sur orientation de professionnels<br>Cotisation 12€/an     | Guy BONNEL<br>06 82 90 03 13                                                      |



## Activités SPORT SANTÉ en Pays de Tarascon 2026-27

| ACTIVITÉ                                                             | DATES                                                                            | LIEU                                                  | ORGANISATEUR                                                | MODALITÉS                                                        | CONTACT                            |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Marche douce</b>                                                  | <b>Lundi</b><br>10h – 11h                                                        | <b>Quié</b><br>Communal                               | Cabinet infirmier d'Arignac                                 | Groupe autonome et convivial                                     | Vanessa GACHIES<br>06 40 11 90 60  |
| <b>Marche Douce</b>                                                  | <b>Mercredi</b><br>9h – 10h                                                      | Tarascon / Ariège<br>ou Ornolac - Ussat               | Cabinet infirmier d'Arignac                                 | Groupe autonome et convivial                                     | Vanessa GACHIES<br>06 40 11 90 60  |
| <b>Marche Bâton</b>                                                  | <b>Vendredi</b><br><b>(vacances<br/>scolaires)</b><br>15h - 15h45<br>18h - 18h45 | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Stade Ayroule             | Infirmières Asalee Maison de Santé<br>Arignac               | Sur orientation de<br>professionnels                             | Françoise CHAGUE<br>06 71 93 29 79 |
| <b>Aquagym de Remise en<br/>mouvement pour les<br/>femmes</b>        | <b>Vendredi</b><br>19h – 19h45                                                   | <b>Foix</b><br>Piscine municipale                     | Infirmières Asalee Maison de Santé<br>Arignac               | Sur orientation de<br>professionnels                             | Françoise CHAGUE<br>06 71 93 29 79 |
| <b>Rugby-santé</b>                                                   | <b>Judi</b><br>18h – 19h30                                                       | <b>Tarascon-sur-Ariège</b><br>Stade du moulin<br>neuf | Union Sportive Tarascon XV<br>Comité Départemental de Rugby | Sur orientation de<br>professionnels et prescription<br>médicale | Hugo KLAPPER<br>06 78 24 45 17     |
| <b>Atelier Mémoire</b>                                               | <b>Mardi</b><br>14h – 15h                                                        | <b>Arignac</b><br>Cabinet de<br>psychomotricité       | Cabinet de psychomotricité                                  | Sur orientation de<br>professionnels                             | Coline MARTY<br>07 66 10 98 26     |
| <b>Ateliers d'éducation<br/>thérapeutique « Cœur<br/>de femmes »</b> | <b>1 fois par mois</b>                                                           | <b>Arignac</b>                                        | Infirmières Asalee Maison de Santé<br>Arignac               | Sur orientation des partenaires                                  | Françoise CHAGUE<br>06 71 93 29 79 |



## Activités SPORT LOISIR en Pays de Tarascon 2026-27

# Gym / Renfo

| ACTIVITÉ             | DATES                                                                                                                                                                                                                                                 | LIEU                                                       | ORGANISATEUR                           | MODALITÉS                                                                                                                                      | CONTACT                                                                                                       |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gym</b>           | <b>Lundi 20h15 – 21h15</b><br>Gym entretien<br><b>Mardi 12h15 – 13h15</b><br>Renforcement musculaire<br><b>Mercredi 18h – 19h</b><br>Gym douce<br><b>Mercredi 19h30 – 20h30</b><br>Gym tonic<br><b>Jeudi 14h30 – 15h30</b><br>Renforcement musculaire | <b>Tarascon-sur-Ariège</b><br>Espace Sabart<br>Bâtiments C | Club de Gymnastique du<br>Tarasconnais | Cotisation cours de gym :<br>120€ / an<br><br>Cotisation cours de Pilates :<br>120€ / an<br><br>Cotisation cours gym et<br>Pilates : 190€ / an | Sylvie BUIL<br>06 58 26 21 58<br><br>Sarah VERNIERE<br>06 45 74 97 63<br><br>Nicole ORRIOLS<br>07 83 08 42 81 |
| <b>Pilates</b>       | <b>Mardi</b><br>17h – 18h<br>18h15 - 19h15<br><b>Jeudi</b><br>15h45 - 16h45                                                                                                                                                                           |                                                            |                                        |                                                                                                                                                | Hélène GUTIERREZ<br>06 48 52 14 94<br>helene.gutierrez@orange.fr                                              |
| <b>Cardio / Step</b> | <b>Vendredi</b><br>10h – 11h                                                                                                                                                                                                                          |                                                            |                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                               |



| ACTIVITÉ       | DATES                                     | LIEU                                                              | ORGANISATEUR                          | MODALITÉS                                        | CONTACT                                 |
|----------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Cross-Training | <b>Mercredi</b><br>18h – 19h<br>19h – 20h | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Salle Polyvalente du<br>Centre social | MJC                                   | 50€ / trimestre ou 135€ /<br>année<br>+ Adhésion | Anna BARSEGHYAN<br>05 61 05 16 90 (MJC) |
| Gym            | <b>Lundi</b><br>18h – 19h                 | <b>Mercus</b><br>Salle mairie                                     | Association « Les amis du<br>Serbel » | Renseignement auprès de<br>l'asso                | Véronique ALVES<br>06 82 66 47 14       |
|                | <b>Mardi</b><br>9h30 – 10h30              | <b>Quié</b><br>Salle des fêtes                                    | Club de gym de Quié                   | 65€ / année (licence)                            |                                         |
|                | <b>Jeudi</b><br>9h30 – 10h30              | <b>Quié</b><br>Salle des fêtes                                    |                                       |                                                  |                                         |



## Activités SPORT LOISIR en Pays de Tarascon 2026-27

# Bien Être

| ACTIVITÉ             | DATES                                                                                          | LIEU                                                                                                                  | ORGANISATEUR                             | MODALITÉS                                    | CONTACT                                                                                                 |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yoga Chakra</b>   | <b>Mardi</b><br>18h – 19h30                                                                    | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Centre social - Salle Germa                                                               | MJC                                      | 50€ / trimestre ou 135€ /année<br>+ Adhésion | Iain BARRON<br>05 61 05 16 90 (MJC)                                                                     |
| <b>Tai-Chi-Chuan</b> | <b>Mardi</b><br>18h15 – 19h45<br><b>Mercredi</b><br>10h – 11h30<br><b>Jeudi</b><br>19h – 20h30 | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Centre social<br><b>Saurat</b><br>Salle Polyvalente<br><b>Saurat</b><br>Salle Polyvalente | Tai-Chi de la Vallée de Saurat et<br>MJC | Voir association partenaire<br>+ Adhésion    | Hervé POUVILLON<br>06 26 92 33 33<br><a href="mailto:taichisaurat@gmail.com">taichisaurat@gmail.com</a> |
| <b>Yoga</b>          | <b>Lundi</b><br>20h30 – 21h30                                                                  | <b>Arignac</b><br>Salle des fêtes                                                                                     | Foyer rural d'Arignac                    | 7€ / séance                                  | Didier LOUBET<br>05 61 05 77 55 (Mairie<br>Arignac)                                                     |
| <b>Yoga</b>          | <b>Mercredi</b><br>18h30 – 20h                                                                 | <b>Mercus</b><br>Salle mairie                                                                                         | Association « Les amis du<br>Serbel »    | 30€ / mois                                   | Michel DECOBECQ<br>06 79 58 26 75<br>Claudine OUCHER                                                    |
| <b>Aquagym</b>       | <b>Lundi, mardi, mercredi<br/>et jeudi</b><br>18h15 – 19h15                                    | <b>Ussat les Bains</b><br>Station thermale                                                                            | Thermes d'Ussat les Bains                | 10€ / séance<br>90€ / 10 séances             | Sation thermale<br>05 61 02 20 20<br>05 61 02 20 30                                                     |



## Activités SPORT LOISIR en Pays de Tarascon 2026-27

# Marche

| ACTIVITÉ              | DATES                                                                            | LIEU                                                                                                  | ORGANISATEUR                 | MODALITÉS                                                                                                                                                                                                           | CONTACT                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Course à pied</b>  | <b>Mardi</b><br>19h00<br><br><b>Jeudi</b><br>19h00<br><br><b>Dimanche</b> matin  | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Stade de l'Ayroule<br><br><b>Banat</b><br>Salle des fêtes<br><br>Montagne | VO2 Max                      | Mardi : course, sortie<br><br>Jeudi : renfo, course de côte<br><br>Dimanche : sortie longue montagne                                                                                                                | Julien AUGE<br>vo2max09@gmail.com                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Randonnée</b>      | <b>Dimanche</b> : 1 sortie<br><br><b>En semaine</b> (juillet et aout) : 1 sortie | <b>Tarascon/Ariège</b> et Pyrénées ariégeoises                                                        | Les Montagnards Tarasconnais | Voir contacts et site :<br><a href="http://www.lesmontagnardstarasconnais.com">www.lesmontagnardstarasconnais.com</a><br><a href="mailto:montagnardstarasconnais@wanadoo.fr">montagnardstarasconnais@wanadoo.fr</a> | Jak BLONDELLE<br>06 09 09 69 39<br><a href="mailto:jakblondelle@gmail.com">jakblondelle@gmail.com</a><br><br>Monique BOLIETTO<br>06 10 14 12 20<br><a href="mailto:moniquebolietto@gmail.com">moniquebolietto@gmail.com</a><br><br>Anne-Marie BEGHIN<br>06 51 88 43 93<br><br>Rose-Marie BAUDRU<br>06 71 09 28 43 |
| <b>Marche Afghane</b> | Vendredi après-midi<br>Samedi matin                                              | <b>Tarascon / Ariège</b>                                                                              | BDL Sophrologie              | Tarifs sur le site :<br><a href="https://www.bdsophrologie.com/">https://www.bdsophrologie.com/</a>                                                                                                                 | Brigitte Lazerges<br>06-81-23-35-55<br><a href="mailto:bd.sophrologie@gmail.com">bd.sophrologie@gmail.com</a>                                                                                                                                                                                                     |



## Activités SPORT LOISIR en Pays de Tarascon 2026-27

# Danse

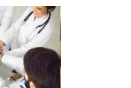
| ACTIVITÉ                     | DATES                                                                             | LIEU                                                    | ORGANISATEUR                       | MODALITÉS                                                                                                                                          | CONTACT                                        |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Zumba</b>                 | <b>Jeudi</b><br>20h – 21h<br><b>Lundi</b><br>20h – 21h                            | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Salle Centre social         | MJC                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 135€ / année (pour les jeudis) + Adhésion</li> <li>• 135€ / année (pour les lundis) + Adhésion</li> </ul> | Mylène FERNANDEZ-ROUAN<br>05 61 05 16 90 (MJC) |
| <b>Danse contemporaine</b>   | <b>Mercredi</b><br>18h30-20h                                                      | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Salle Germa – centre social | MJC                                | 150€ / année<br>+ Adhésion                                                                                                                         | Antonella SAMPIERI<br>05 61 05 16 90 (MJC)     |
| <b>Danse - Modern Jazz</b>   | <b>Mercredi</b><br>20h -21h30                                                     | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Salle Germa – centre social | MJC                                | 150€ / année<br>+ Adhésion                                                                                                                         | Antonella SAMPIERI<br>05 61 05 16 90 (MJC)     |
| <b>Danse – Salsa/Bachata</b> | <b>Lundi</b><br>18h45 – 19h45 bachata<br>20h – 22h salsa                          | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Centre social               | MJC                                | 135€ / année<br>+ Adhésion                                                                                                                         | Ricardo COSTA<br>05 61 05 16 90 (MJC)          |
| <b>Danse Salsa / Bachata</b> | <b>Jeudi</b><br>19h – 20h débutants<br>20h – 21h confirmés<br>21h – 22h confirmés | <b>Mercus</b><br>Salle mairie                           | Association « Les amis du Serbel » | Forfait à l'année ou au trimestre<br>Forfait individuel ou couple<br>+ Adhésion asso                                                               | 06 38 18 02 01                                 |



## Activités SPORT LOISIR en Pays de Tarascon 2026-27

# Sports Loisir

| ACTIVITÉ                 | DATES                                                                                            | LIEU                                          | ORGANISATEUR                   | MODALITÉS                                                                                          | CONTACT                                                                                                                 |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Basketball Loisir</b> | <b>Lundi</b><br>18h30 – 20h30                                                                    | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Gymnase municipal | MJC                            | 20€ /année<br>+ Adhésion                                                                           | Greg et Marie<br>05 61 05 16 90 (MJC)                                                                                   |
| <b>Volleyball</b>        | <b>Mercredi</b><br>20h30                                                                         | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Gymnase municipal | TFVB                           | 100€ / année                                                                                       | Alexis<br>06 64 75 21 68<br>secretariat.tfvb@gmail.com                                                                  |
| <b>Badminton</b>         | <b>Lundi et Jeudi</b><br>20h50                                                                   | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Gymnase municipal | Badminton Club<br>Tarasconnais | 40€ / année                                                                                        | Sonia GARCIA<br>06 02 66 17 61<br>Laurent ROUZAUD<br>06 38 53 71 84<br>badtarasconnais09@gmail.com                      |
| <b>Tennis</b>            | <b>Mardi</b><br>18h – 21h<br>2 groupes                                                           | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Tennis            | Tennis Club Tarascon           | 150€ / 1h30 (licence<br>comprise)<br>2 premiers cours offerts                                      | Gabriel BONILLO<br><a href="mailto:tennisclubtarascon09@gmail.com">tennisclubtarascon09@gmail.com</a><br>06 04 08 91 39 |
|                          | <b>Lundi au jeudi :</b><br>18h-22h<br><br>Tennis fauteuil :<br>Mardi : 1h-19h<br>Jeudi 18.30-20h | <b>Mercus</b>                                 | Tennis Club Mercus             | Loisirs, compétition et<br>handisport<br>Adhésion : 55€/an,<br>Licence : 33€/an<br>Cours : 200€/an | Laurent Boniface<br><a href="mailto:tcmercus09@gmail.com">tcmercus09@gmail.com</a><br>06 87 31 28 77                    |



| ACTIVITÉ          | DATES                     | LIEU                                   | ORGANISATEUR                    | MODALITÉS                                                  | CONTACT                                                                                                                |
|-------------------|---------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fléchettes</b> | <b>Mardi</b><br>18h – 20h | <b>Banat</b><br>Salle des fêtes        | Intergalactic Darts Club        | Adhésion : 30€/an<br>Licence (non obligatoire) :<br>47€/an | Jonathan Noailles / George Lopez<br><a href="mailto:idc.darts09@gmail.com">idc.darts09@gmail.com</a><br>07 69 99 54 56 |
| <b>Pétanque</b>   | Voir contact              | <b>Tarascon / Ariège</b><br>Boulodrome | Pétanque Tarasconnaise          | Voir contact                                               | 06 71 76 66 27<br><a href="mailto:Petanquetarasconnaise09@gmail.com">Petanquetarasconnaise09@gmail.com</a>             |
|                   | Voir contact              | <b>Mercus</b><br>Boulodrome            | Pétanque Mercusienne            | Voir contact                                               | José Valero<br>06.76.84.91.62<br><a href="mailto:jo-09@wanadoo.fr">jo-09@wanadoo.fr</a>                                |
|                   | Voir contact              | <b>Arignac</b><br>Boulodrome           | Joyeuse Pétanque<br>Arignacoise | Voir contact                                               | Secrétariat de la Mairie d'Arignac :<br><b>05 61 05 77 55</b>                                                          |