

## Le sport SANTE dans le Gard



Comme le COMITE DEPARTEMENTAL DE LA RETRAITE SPORTIVE et L 'ASSOCIATION PREVENTION SPORT SECOURISME, **vous êtes nombreux à proposer des activités de sport santé bien-être et/ou d'activité physique adaptée. Recensez votre activité sur notre site afin d'apparaître sur la carte de pratique du Gard.**

**Vous pouvez recenser votre activité** en cliquant sur le lien ci-dessous. La réponse au questionnaire ne prendra que quelques instants.

[Questionnaire](#)

Le sport santé c'est quoi ?

Le sport santé, c'est une forme d'activité physique motivée par la santé. **La pratique se veut accessible et de loisir.** Le sport santé permet de capitaliser sur les bénéfices physiques, psychiques et sociaux liés à la pratique d'une activité physique pour **améliorer l'état de santé quelque soit l'âge, le sexe ou le niveau de pratique de la personne.**

Pour plus d'informations sur [la page sport santé.](#)

Où le pratiquer ?

Vous pouvez découvrir le sport santé grâce aux journées Interclubs du Comité Départemental de la Retraite Sportive ou dans un club près de chez vous.

Rendez vous sur notre page [où pratiquer ?](#)

Journée Interclubs CODERS 30 - Pratique multisport

La journée CODERS 30 s'est tenue le Mardi 22 Novembre 2022 à Méjannes Le Clap. Organisée par le comité départemental de la Retraite Sportive, elle a **regroupé les 9 clubs du département et quelque 120 participants.**

**La journée était tournée autour de la découverte des différentes disciplines pratiquées dans chaque club** (Tir à l'arc, Badminton, Marche nordique, Danse en ligne, Yoga, Tennis de table et bien d'autres) et a permis aux pratiquant de tisser du lien au sein des différents clubs du comité en partageant un repas chaud après une matinée fraîche et sportive.