



Crédit photo Frantz Meyers

LE SPORT

sur l'Espace Loisirs Les Étangs

L'Espace Loisirs Les Étangs vous propose une multitude d'activités sportives et de loisirs. Pour les pratiquer, de nombreux équipements (spots) ont été aménagés pour vous accueillir :

L'étang « Les Aigrettes » pour toutes les activités nautiques (avec gilet de sécurité),

En accès libre : une piste de BMX et de trial,

une installation de streetworkout (parcours de gymnastique et musculation), un mini-

golf, un sentier de randonnée de 6 km (le

Chemin des Oiseaux), un parcours permanent d'orientation composé de 40 balises,

Une aire de jeux aquatiques,

Un centre équestre.

Le site jouxte la Réserve Naturelle Régionale de

Cambounet-sur-le-Sor, un espace naturel protégé de plus de 30 hectares,

avec des observatoires accessibles en permanence (voir circuits thématiques dédiés).



Du 1er Juillet au 31 Août, vous pouvez louer : pédalos, canoës, kayaks, paddles, VTT, clubs et balles de mini-golf.

L'école intercommunale des sports, ouverte toute l'année, offre de nombreuses activités sportives telles que voile, paddle, pédalo, VTT, tir à l'arc, BMX ou encore course d'orientation, en groupe ou seul.

Un espace accessible à tous !

Plusieurs activités proposées sur l'Espace Loisirs sont accessibles aux personnes en situation de handicap, notamment moteur :

Le club « Handivoile » est affilié à la Fédération Française de Voile et à la Fédération Française de Handisport,

Le chemin de randonnée a obtenu la marque « Tourisme et Handicaps » pour les déficiences handicap mental, moteur et auditif,

Les observatoires de la Réserve Naturelle Régionale sont accessibles aux personnes en situation de handicap moteur.



Pour en savoir plus, rendez-vous à
L'école intercommunale des sports !

07 77 26 60 33

Le savez-vous ?

La pratique régulière d'une activité physique et sportive diminue la mortalité et augmente la qualité de vie, notamment :

- prévention des principales pathologies chroniques,
- croissance harmonieuse chez l'enfant et l'adolescent,
- maintien de l'autonomie des personnes âgées,
- aide au contrôle du poids corporel chez l'adulte et l'enfant,
- amélioration de la santé mentale (anxiété, dépression).

Pour les enfants et adolescents de 6 à 17 ans, il est recommandé de pratiquer au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

Pour les adultes, il est recommandé de pratiquer 150 minutes par semaine d'activité physique développant l'aptitude cardio-respiratoire d'intensité modérée à élevée : cela correspond par exemple à 30 minutes d'activité physique, au moins 5 jours par semaine, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer.

Sources : INSERM, ANSES et OMS

**Explorateurs
du TARN**



PARCOURS D'ORIENTATION À THÈMES