

# L'activité physique pour tous !

## Répertoire d'associations sportives



ATHLÉTISME



BASKET-BALL



BOCCIA



CANOË-KAYAK



CYCLISME



ÉQUITATION



ESCRIME



FOOT FAUTEUIL  
ÉLECTRIQUE



HALTÉROPHILIE



JUDO



NATATION



PLONGÉE  
SUBAQUATIQUE



RANDONNÉE



RUGBY FAUTEUIL



SARBACANE



SKI ALPIN ET  
SNOWBOARD



SKI NORDIQUE



TENNIS



TENNIS DE TABLE



TIR À L'ARC



TIR SPORTIF



VOILE

Livret destiné à accompagner les personnes à trouver un cadre pour pratiquer une activité physique et/ou sportive adaptée

Créé par Julia SATGE

Réactualisé par Kévin VINCENT

**Master STAPS mention « Activité Physique Adaptée et Santé »**  
**Université Paul Sabatier – Toulouse III – F2SMH**

## Sommaire :

ASPTT Toulouse Handisport .....	1
ASMTH : .....	2
B.E.S.T : .....	3
Cible Mazerienne.....	4
Fauvel Dance .....	5
Tolosa Handisport .....	6
TUC Aviron.....	7
UMEN : .....	8
PLURIFIT.....	9
Fédération Handisport .....	10
Amis'Plégiques.....	11
Incorporel .....	13
Informations supplémentaires .....	14

## **Partie 1 : Listing des associations**

- 1) **ASPTT Toulouse Handisport**
- 2) **ASMTH : Association Sportive Muret Toulouse Handisport**
- 3) **BEST : Bien Etre par le Sport pour Tous**
- 4) **Cible Mazérienne**
- 5) **Fauvel Dance**
- 6) **Tolosa Handisport**
- 7) **TUC Aviron**
- 8) **UMEN : Univers Montagne Esprit Nature**
- 9) **PURIFIT**
- 10) **Fédération Handisport**
- 11) **Amis'plégiques**
- 12) **Incorporel**

## **Partie 2 : Présentation des clubs et associations**

Pour chaque partenaire, vous trouverez des informations à propos :

- Des activités proposées.
- Des lieux et horaires de pratique.
- Des critères d'inclusion aux séances.
- Des particularités de fonctionnement et / ou de partenariat.

## ASPTT Toulouse Handisport

### Association Sportive des Postes, Télégraphes et Téléphones

L'ASHT est une association créée en juillet 2008 qui vise à faire pratiquer, en loisir et en compétition, des activités physiques et sportives aux personnes en situation de handicap. Elle dépend des fédérations Handisport et Sport Adapté.

1. Les activités proposées.

- Tennis de table

2. Les lieux et horaires de pratique.

Tous les cours se déroulent à la salle SPTT de Toulouse au 47 rue Soupetard, 31500 Toulouse.

Tennis de table :

- Le lundi de 18h à 20h
- Le vendredi de 18h à 20h

3. Les critères d'inclusion aux séances.

Educateurs formés, entraînement collectifs adaptés à des personnes atteintes de déficiences motrices, sensorielles et psychiques.

**Contact :**

- GRALL Michaël (président référent) : 05.61.48.45.66 / 06.24.54.38.21
- Site internet : <https://grand-toulouse-tennis-de-table.asptt.com/>
- Facebook : [https://m.facebook.com/pages/category/Sports-Team/ASPTT-Toulouse-Sections-Handisport-et-SA-307230619696978/?locale2=fr\\_FR](https://m.facebook.com/pages/category/Sports-Team/ASPTT-Toulouse-Sections-Handisport-et-SA-307230619696978/?locale2=fr_FR)

## ASMTH :

### Association Sportive Muret Toulouse Handisport

L'ASMTH est une association multisports destinée aux personnes en situation de handicap moteur.

1. Les activités proposées :

- Basketball
- Athlétisme
- Handbike

2. Les lieux et horaires de pratique.

Les séances se déroulent au gymnase du COSEC au 6 Rue Ferdinand Laulanie, 31100 Toulouse.

- Le mardi de 18h30 à 21h
- Le jeudi de 19h à 21h

3. Les critères d'inclusion aux séances.

A voir avec l'entraîneur selon les activités.

**Contact:**

- TASSOT Yves : 06.10.23.33.71



## B.E.S.T :

### Bien Etre par le Sport pour Tous

BEST est un club de la retraite sportive destiné aux séniors désirant pratiquer une activité régulière et modérée.

1. Les activités proposées : marche (terrain plat ou peu dénivelé), aquagym, Tai-chi , gymnastique équilibre.
2. Les lieux et horaires de pratique :

Activités	Lieu de pratique	Horaires d'entraînement
<b>Marche Nordique</b>	Lieu variable,  Station de métro « Argoulets » ligne A  Départ toujours accessible par le réseau Tisséo	Lundi à 9h30 Possibilité de prêt de bâton pour la première séance de découverte. <u>Contact intervenant :</u> 06.78.27.82.82
<b>Aquagym douce</b>	Centre MOVIDA de Balma Gramont	Mardi et vendredi De 10h30 à 11h15
<b>Tai-chi</b>	Salle de Boxe Française, 1 <sup>er</sup> étage du complexe sportif Léo Lagrange, 54 rue des 7 troubadours à Toulouse (station métro jean-Jaurès)	Mercredi de 11h à 12h15 Contact intervenant : 06.78.27.82.82
<b>Gymnastique douce Relaxation</b>	Salle de Boxe Française, 1 <sup>er</sup> étage du complexe sportif Léo Lagrange, 54 rue des 7 troubadours à Toulouse (station métro jean-Jaurès)	Vendredi de 10h à 11h <u>Contact intervenant :</u> 07.68.07.00.28

4. Les critères d'inclusion aux séances.

Avoir plus de 50 ans et être autonome pour les déplacements.

#### Contact :

- LONGUET Bernard (vice-président) : 06.78.27.82.82
- Mail : [bernardlonguet@free.fr](mailto:bernardlonguet@free.fr) (personne à contacter avant la première séance d'essai)
- Site internet : <https://www.best-toulouse.fr/>

## Cible Mazerienne

La Cible Mazerienne est un club de Tir adapté aux personnes handicapées motrices et accessible aux personnes en fauteuil roulant.

### Les activités proposées.

- Tir sportif : carabine, arbalète, pistolet à air comprimé, pistolet vitesse.

### Les lieux et horaires de pratique.

Le stand de tir se situe à Pétrus, lieu-dit de Mazères, 09270. Il est ouvert le mercredi et le samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h30.

### Les critères d'inclusion aux séances.

Pas de critères prédéfinis pour l'activité.

### Contact :

- Mr LAFARGUE : 06.08.58.54.11
- lacible2012@gmail.com





## Fauvel Dance

Fauvel Dance est une association destinée aux personnes handicapées le goût de la danse.

1. Les activités proposées.

- Danse de salon en couple.
- Danse en individuel.

2. Les lieux et horaires de pratique.

Les cours ont lieu en salle C2 à la maison des sports située rue du Puy de Sancy, 31240 L'Union.

- Mardi 19h à 20h30 – Cours rock et toutes danses
- Jeudi de 20h45 à 22h45 – Toutes danses
- Samedi : Stages et pratiques libres sur l'ensemble de la journée

4. Les critères d'inclusion aux séances.

Etre autonome dans les déplacements pour venir aux cours.

5. Les particularités de fonctionnement et / ou de partenariat.

**Contact:**

- Mr. ROMINGER Richard : 05.61.70.05.98 / 06.03.75.92.58
- Mail : [contact@fauvaldanse.fr](mailto:contact@fauvaldanse.fr)
- Site internet : <https://fauvaldanse.fr/>

## Tolosa Handisport

Tolosa Handisport est une association de la Fédération Handisport spécialiste de la natation et des activités aquatiques adaptés.

### 1. Les activités proposées.

Natation loisir et compétition.

### 2. Les lieux et horaires de pratique :

Les cours ont lieu à :

- St Orens (1 impasse Jacques Prévent, 31650 Saint-Orens, le samedi matin de 10h à 11h30.  
Contact : 05.61.39.91.76
- Castanet Tolosan (Rue Georges Vallerey, 31320 Castanet Tolosant), le mercredi 18h-19h  
et le vendredi 19h30-20h30.  
Contact : 05.61.27.75.75
- Villefranche de Lauragais (Avenue de Toulouse, 31290 Villefranche de Lauragais), le lundi  
de 17h50 à 18h50  
Contact : 05.62.71.19.03

### 3. Les critères d'inclusion aux séances.

Être autonome jusqu'au bord du bassin.

### 4. Les particularités de fonctionnement et / ou de partenariat.

Possibilité de séances individualisées pour le réapprentissage de la nage en fonction de la pathologie.

### Contact :

- ARNAUD Christine : 05 67 81 16 36



## TUC Aviron

Le TUC Aviron est un club sportif qui peut intégrer des personnes en situation de handicap moteur. Du matériel adapté pour l'initiation des personnes en situation de handicap est disponible.

### 1. Les activités proposées :

Aviron loisir et « AVIFIT » (pratique de l'aviron Indoor).

### 2. Les lieux et horaires de pratique :

Allée Fernand Jourdan, 31400 Toulouse (2ème club au fond de l'impasse)

#### Aviron loisir :

- Mardi : 12h-14h / 18h-20h
- Mercredi : 18h-20h
- Jeudi : 18h-20h
- Vendredi : 12h-14h / 16h-18h
- Samedi : 10h-12h

#### AVIFIT :

- Mardi : 12h30-13h30
- Vendredi : 18h-19h



### 3. Les critères d'inclusion aux séances.

A définir au cas par cas.

### 4. Les particularités de fonctionnement et / ou de partenariat.

Le club peut proposer des séances spécifiques pour un groupe d'hémiplégiques.

#### Contact :

- HODOT Luc : 05 61 53 40 78
- Mail : club.tucaviron@free.fr
- Site internet : <http://tuc-aviron.fr/>

## UMEN :

### **Univers Montagne Esprit Nature**

L'association UMEN « la montagne pour tous » a pour vocation de rendre la montagne accessible à tous, en toute saison.

#### 1. Les activités proposées.

- Randonnées pédestres et avec joëlettes ;
- Ski assis et debout ;
- VTT et FTT (Fauteuil tout terrain) ;
- Escalade...

#### 2. Les lieux et horaires de pratique.

Voir le programme des sorties de chaque saison.

#### 3. Le cout de la cotisation.

Variables selon les sorties.

#### 4. Les critères d'inclusion aux séances.

Voir avec les accompagnateurs selon les sorties.

#### **Contact :**

- 05.62.24.18.18
- 40 Passage des Marronniers, 31780 St JEAN.
- Facebook : <https://www.facebook.com/UMEN31/>
- Site internet : <https://www.umen.fr/>

## PLURIFIT

PLURIFIT est une salle de sport proposant de l'activité physique adaptée dans un objectif d'amélioration de la santé physique et mentale au quotidien. Elle propose de l'accompagnement qualifié pour la prise en compte des besoins spécifiques. Salle de cours collectifs / plateau de travail individuel.



### 1. Les activités proposées.

- Cours collectifs
- Plateau de travail individuel

### 2. Les lieux et horaires de pratique.

Du lundi au vendredi de 7h à 21h et samedi de 8h à 20h. 164 Route de Revel 31400 Toulouse.

### 3. Le cout de la cotisation.

PLURIFIT propose des tarifs avantageux pour les personnes ayant droit à l'AAH.

### 4. Les critères d'inclusion aux séances.

Pouvoir se déplacer jusqu'à la salle puis prise en charge par un coach spécialisé.

### **Contact :**

- 05.82.99.12.14
- Site internet : <https://www.plurifit.fr>

## Fédération Handisport

La fédération Handisport propose des sports de loisir et de compétition pour les personnes en situation de handicap physique et/ou sensoriel. Il est joint au livret un annuaire recensant les clubs du comité régional Handisport Occitanie qui propose un large choix de sport. Il convient de contacter les intervenants avant les séances (annuaire non actualisé).



ATHLÉTISME



BASKET-BALL



BOCCIA



CANOË-KAYAK



CYCLISME



ÉQUITATION



ESCRIME



FOOT FAUTEUIL  
ÉLECTRIQUE



HALTÉROPHILIE



JUDO



NATATION



PLONGÉE  
SUBAQUATIQUE



RANDONNÉE



RUGBY FAUTEUIL



SARBACANE



SKI ALPIN ET  
SNOWBOARD



SKI NORDIQUE



TENNIS



TENNIS DE TABLE



TIR À L'ARC



TIR SPORTIF



VOILE

### Contact :

- 05.61.21.33.37
- Site internet : <http://www.handisportoccitanie.org/>

## Amis'Plégiques

Créée en 2011 par sa présidente, Sandrine Laran, Amis'Plégiques est une association humaniste et solidaire, installée à Toulouse, qui vient en aide aux personnes atteintes d'hémiplégie.

Ateliers multi-activités (culturelles, manuelles, sophrologie...) :

Lieu : Salle Orange, Place de la Mairie Vieille 31320 Auzeville-Tolosane

Jeudi de 14h00 à 16h00 hors vacances scolaires

Dates :

- Les 10, 17, 24 et 31 janvier
- Les 7, 14 et 21 février
- Les 14, 21 et 28 mars
- Les 4, 11 et 18 avril
- Les 9, 16 et 24 mai

Balades :

Se retrouver et pratiquer la marche dans un parc toulousain. Les aidants ou proches sont bien évidemment les bienvenus et invités à y participer

Jour : dimanche.

Horaire : Le RDV est toujours à 10h pour un départ à 10h30

13 janvier 2019 → Jardin des plantes - RDV au Restaurant Le Moai

17 février 2019 → Jardin Raymond IV - RDV au manège d'enfants

17 mars 2019 → Jardin des plantes - RDV au Restaurant Le Moai

14 avril 2019 → Jardin des plantes - RDV au Restaurant Le Moai

12 mai 2019 → Jardin des plantes - RDV au Restaurant Le Moai

Gymnastique d'entretien et/ou sophrologie

Le lundi au DOJO du Foyer rural, rue des Ecoles à Auzeville-Tolosane

Intervenante : Léa, professionnelle APAS + Sandrine (occasionnellement)

Tenue de sport fortement conseillée + bouteille d'eau

Horaires : de 14h à 16h

Les 7, 14, 21 et 28 janvier, les 4, 11 et 18 février

Horaires : de 15h à 16h (voir 17h en attente de créneaux)

Les 11, 18 et 25 mars, les 1er, 8, et 15 avril, les 6, 13, 20 et 27 mai

### Piscine :

Conditions d'inscription : être autonome pour les actes de la vie courante ou venir avec son aidant pour le déshabillage et l'habillage, notamment.

Le mercredi à la Piscine Alex Jany, 7 Chemin du Verdon, 31500 Toulouse

A prévoir : le temps individuel nécessaire à chacun pour se mettre en tenue de bain. un maillot de bain, serviette, bonnet de bain.

Dates : le 16, 23 et 30 janvier / le 6, 13 et 20 février / le 13, 20 et 27 mars

Horaire : RDV 16h30 pour être à 16h45 dans l'eau, jusqu'à 17h45 au plus tard

Gratuit pour les personnes en situation de handicap (carte à présenter) et son accompagnant

### Découverte et initiation au billard

Le samedi au club de billard de Castanet, 20 Avenue de Toulouse, 31320, Castanet Tolosan

Horaires : 17h à 20h

Intervenante : animateur diplômé du club de billard de Castanet

Dates : le 19 janvier, le 23 mars et le 18 mai

Adhésion : 20€ pour l'année civile

### Contacts :

➤ Inscriptions : Nadine Tél : 07.81.10.99.48

➤ Mail : nadine.caillard@sfr.f



## Incorporel

Depuis sa création en 2008, Incorporel a la volonté d'intégrer tous les publics de tous âges y compris les personnes en situation de handicap. Chaque participant est perçu en tant que danseur, dans ses capacités créatives, sa technique, mais aussi ses singularités pour que l'espace dansé soit avant tout un plaisir partagé. La présidente Sabine Bouchet est convaincue que la danse est un mode d'expression artistique qui procure un bien-être aussi bien pour le corps que pour le mental. Elle propose donc des cours de danse ouverts à tous avec un encadrement adapté et reconnu. Certains créneaux possèdent un nombre de place limité, il est donc préférable de contacter la présidente avant de se présenter aux cours.

### **Les activités proposées :**

Danse Modern'Jazz : cours hebdomadaires, le jeudi de 20h à 22h au centre culturel Henri Desbals, 128 rue Henri Desbals, 31100 Toulouse.

Handidanse passerelle : cours hebdomadaires, le mardi de 16h à 17h à la Maison du quartier Amouroux, salle bleue, 70 chemin Michoun, 31500 Toulouse.

Danse et expression corporelle mixte : cours mensuels (se référer au site internet), le samedi de 15h à 16h à la Maison du quartier Amouroux, salle bleue, 70 chemin Michoun, 31500 Toulouse.

Street et Jazz : cours mensuels (se référer au site internet), le mercredi de 16h à 17h à la Maison du quartier Amouroux, salle bleue, 70 chemin Michoun, 31500 Toulouse.

Danse et expression corporelle mixte – fauteuil : cours mensuels (se référer au site internet), le samedi de 16h15 à 17h15 à la MJC Jacques Prévert, 292 route de Seysses, 31100 Toulouse.

### **Contact :**

- Bouchet Sabine : 06.19.56.16.68
- Site internet : [association@incorporel.com](mailto:association@incorporel.com)

## Informations supplémentaires

Pour plus de renseignements ou toute demande concernant l'activité physique adaptée, n'hésitez pas à me contacter directement :

VINCENT Kévin

Etudiant en Master STAPS mention « Activité Physique Adaptée et Santé »

Mail : [kevin.vincent@univ-tlse3.fr](mailto:kevin.vincent@univ-tlse3.fr)

Tel : 06.64.09.97.63

Université Toulouse III – Paul Sabatier