
PROJET ASSOCIATIF

Créé en mars 2014 - Actualisé janvier 2023

Association Et Pourquoi Pas

N° SIRET : 80203093200023

Sigle : EPKP64

Association loi 1901
2 chemin Lesquire 64370 Arthez de Béarn

06.88.31.14.93 / 06.62.27.50.95

contact@epkp64.fr

 **EPKP 64**



1/ FICHE SYNTHÉTIQUE D'IDENTIFICATION

2/ DIAGNOSTIC ET PRÉSENTATION DU TERRITOIRE

3/ PRESENTATION DE L'ASSOCIATION

- a. Historique
- b. Objectifs de l'Association

4/ ORGANISATION GÉNÉRALE

- a. Modalités de gouvernance
- b. Itinérance et mutualisation
- c. Présentation et organisation de l'équipe d'animation
- d. Les ressources matérielles et financières

5/ LES MODES D'INTERVENTION

- a. Intervention en direct
- b. Intervention sous convention
- c. Présentation des partenariats

6/ LE PUBLIC TOUCHÉ

- a. Enfance/Jeunesse
- b. Adultes
- c. Familles
- d. Séniors

7/ LES PRINCIPES ET AXES D'INTERVENTION

- a. L'éveil et le développement de la motricité
- b. Le soutien à la parentalité
- c. Le développement de la pratique sportive pour tous
- d. L'encouragement de la pratique sportive féminine
- e. L'accessibilité aux sports de pleine nature dans une démarche Eco-Citoyenne
- f. La prise en considération de la santé et du bien-être au travail
- g. Le maintien de l'autonomie pour nos aînés
- h. La proposition d'actions en faveur du Lien social
- i. La mise en réseau et l'accompagnement de la vie associative

8/ PRÉSENTATION DES ACTIONS PROPOSÉES

- a. Action sport, santé et bien-être
- b. Action d'accompagnement à la scolarité, d'éducation à l'environnement et à la citoyenneté
- c. Action de répit parental et de soutien à la parentalité
- d. Action d'accessibilité aux loisirs, d'ouverture à l'autre et aux territoires
- e. Action d'attractivité et développement économique du territoire
- f. Action d'orientation et d'insertion socio professionnel

9/ ANNEXES

- a. Analyse quantitative comparative
- b. Photothèque
- c. Revue de presse
- d. Documents de communication et outils d'analyse

1/FICHE SYNTHÉTIQUE D'IDENTIFICATION

Nom de la structure : Association « Et pourquoi pas » EPKP64

Adresse siège social : 2, chemin Lesquire 64370 Arthez de Béarn

Téléphone : 06.88.31.14.93 ou 06.62.27.50.95

Mail : contact@epkp64.fr

Site Internet : epkp64.fr

Statut : Association loi 1901

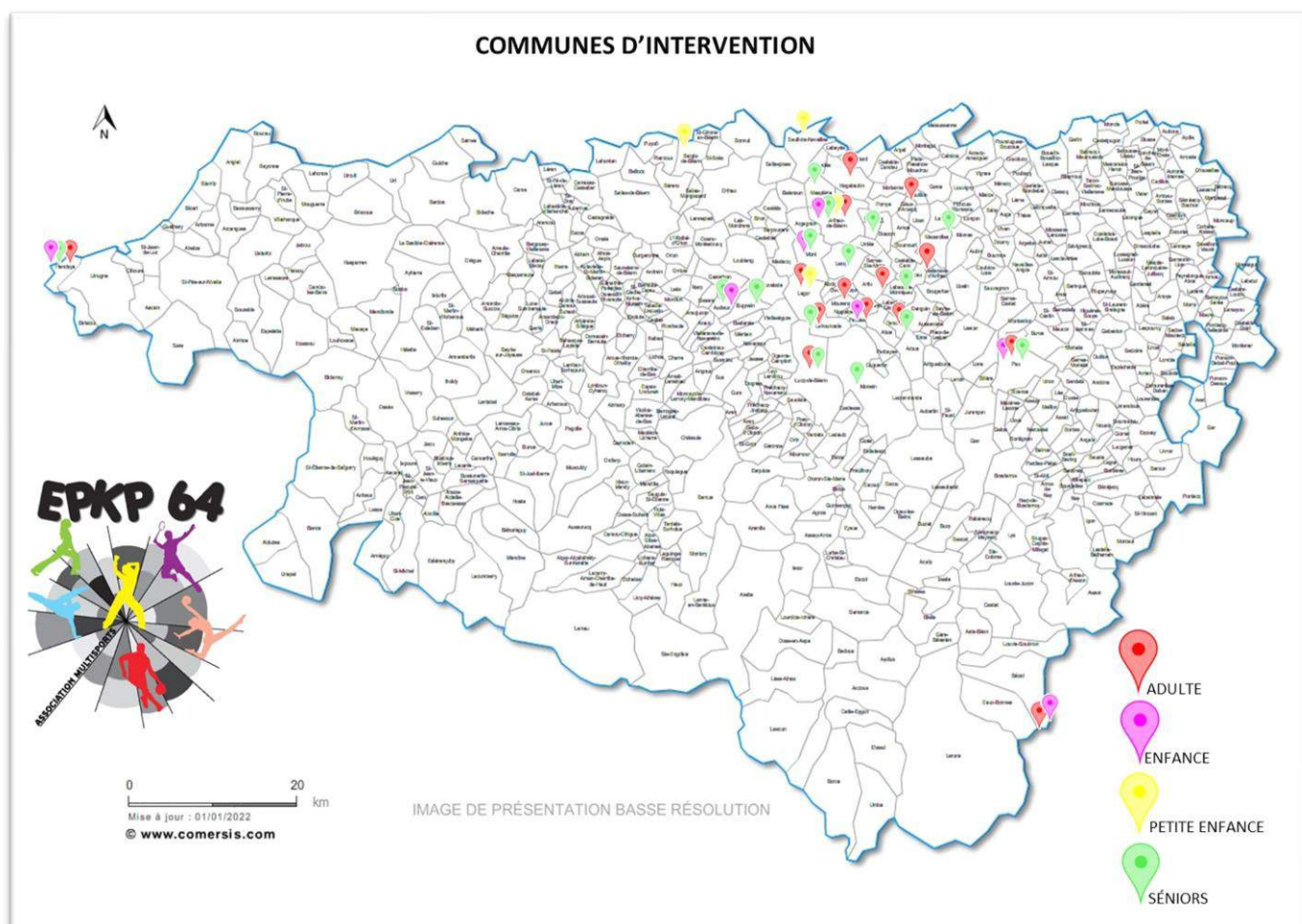
Objet : Dynamisation du territoire d'implantation, proposition d'activités favorisant l'accès à une offre de loisirs de proximité, proposition d'actions permettant la conscientisation des notions de bien-vivre et de bien vieillir.

Publics concernés : Enfants dès 9 mois, adultes, familles et seniors

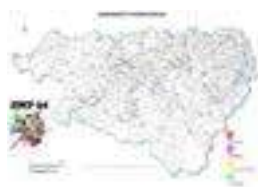
Modalités de gouvernance : Comité Directeur épaulé par une équipe d'animation composée de bénévoles et de salariés

Moyens matériels : Mise à disposition à titre gracieux de locaux pour gestion globale (bureau, local de stockage, salle des sports...) et location d'équipements pour activités spécifiques (salles d'activités, salle des sports, foyer, salle des fêtes)

Biens de l'association : Matériels informatiques, de sonorisation, de bureau, mobiliers, matériel pédagogique tous publics



2/DIAGNOSTIC ET PRÉSENTATION DU TERRITOIRE



Le département des Pyrénées Atlantiques a deux pôles urbains importants où vivent les deux tiers de la population du département :

- A l'est la grande agglomération paloise
- A l'ouest la côte basque

Entre les deux, figurent plusieurs grandes étendues de zone rurale dont « Le Pays Lacq Orthez et Béarn des Gaves », lieu d'implantation central de l'association « Et Pourquoi pas » .

Par la diversité de ses territoires, cette zone forme un ensemble singulier : villes de tailles moyennes, villages, pôle chimique, tissu artisanal et commercial, complexe industriel et activité tertiaire, plaines agricoles et coteaux boisés.

Cette diversité engendre des besoins variés et des attentes qui s'expriment dans un contexte économique parfois difficile.

L'ambition politique des élus communautaires est de consolider un espace attractif au centre du département des Pyrénées-Atlantiques, économiquement fort, empreint d'une réalité historique et culturelle, tourné vers l'avenir et bénéfique aux populations.

Leur souhait est de mutualiser les moyens pour augmenter la résistance de l'ensemble constitué, ceci dans un contexte d'augmentation de la taille des intercommunalités et de renforcement du poids des agglomérations.

La volonté politique est aussi de créer de nouvelles solidarités, d'offrir plus de services publics de qualité et d'instaurer une solidarité territoriale entre les communes et les acteurs locaux afin de permettre à tous de bien vivre sur le territoire :

L'association « Et pourquoi pas » est née sur l'intercommunalité de Lacq- Orthez, qui elle-même a précisé des axes de politiques publiques qui visent :

- **L'attractivité du territoire pour tous les habitants**, quelle que soit leur localisation, les habitants doivent avoir accès à des services de proximité. C'est aussi un enjeu de solidarité que de permettre aux habitants des villages les plus éloignés d'accéder, sans trop se déplacer, à un ensemble de services de base.

Dans ces éléments d'attractivité du territoire, il ne faut pas négliger la possibilité de se ressourcer, notamment au travers des activités physiques et culturelles, et de se divertir.

- **La mutualisation des équipements sportifs** au niveau du territoire est aussi très souhaitable. Elle doit s'accompagner de réflexion sur la création de lieux de vie autour de ces équipements en travaillant avec le milieu associatif. Il existe un réseau d'équipements sportifs et des espaces naturels aménagés permettant d'offrir à tous les moyens de se ressourcer.

Un accès à ces équipements sportifs facilité aux seniors contribue à l'axe de prévention du programme santé de l'axe bien vieillir.

Les communes et intercommunalités situées en milieu rural, n'ayant pas les moyens des grandes agglomérations, doivent organiser efficacement les outils dont elle dispose tant en matière d'actions sportives que culturelles.

L'association « Et pourquoi pas » intervient depuis sa création sur ce territoire, et a construit son projet associatif en réponse au diagnostic ci-dessus et aux problématiques associées :

Comment, dans une démarche de mutualisation, dynamiser le territoire en milieu rural, favoriser le lien social et proposer des activités de loisirs de proximité ?

Ces axes trouvent leur sens dans un contexte d'un monde rural qui change et tend à :

- Accueillir une nouvelle population en milieu rural

On constate que les citadins s'éloignent des pôles attractifs urbains, notamment en raison du coût de l'immobilier et pour une meilleure qualité de vie. Les nouveaux arrivants sont des couples avec ou sans enfants.

Ce phénomène sociétal est une opportunité pour ces villages qui se repeuplent après l'exode de la seconde guerre mondiale.

Cependant ces néo-ruraux ont aussi pour habitude de vie de trouver une offre de services de proximité, il est donc essentiel de dynamiser les territoires pour fidéliser la population.

L'action de l'association permet de mettre en place une nouvelle offre de loisirs sur les territoires dont le tissu associatif est pauvre voire inexistant.

➤ **Objectif intermédiaire** : Favoriser l'attractivité et la fidélisation tant pour les habitants qui y vivent que pour les néo-ruraux en proposant des actions sur leur territoire de vie.

- Lutter contre l'isolement des personnes vulnérables

Lutter contre ce phénomène est au cœur des préoccupations du ministère chargé de l'autonomie. L'isolement social touche particulièrement les aînés, entraînant parfois des phénomènes de glissement psychologique et physique.

Ce phénomène concerne aujourd'hui près d'un quart des personnes âgées de plus de 75 ans, soit environ 5 millions de personnes en France.

Sur le territoire du Pays Lacq Orthez Béarn des Gaves, l'indice de vieillissement s'élève à 99.6% contre 70.6% sur le sol national, sachant que plus cet indice est élevé, plus la population est âgée.

Le constat au niveau de la fréquentation au sein de l'association démontre lui aussi une présence importante de personnes âgées seules ou en situation d'aidant familiaux.

Le manque d'espace ressource en matière de lien social dans les petites communes génère de l'isolement et de l'enfermement sur soi.

Cet isolement cumulé au manque d'activité ne permet pas de maintenir le capital santé tant physique et psychologique des seniors.

D'autre part, l'arrivée sur le territoire de familles monoparentales ou encore de familles n'ayant pas d'attaches (néo-arrivants) est en augmentation. Le manque de lieu ressource de proximité, pouvant accompagner ces familles dans leur fonction parentale, contribue à leur isolement.

En milieu rural, il est moins aisé de tisser du lien car les espaces propices aux rencontres et aux échanges sont rares.

Le tissu associatif de proximité représente dans les villages très souvent le seul espace permettant une vie collective.

Par ses actions d'accompagnement auprès des associations existantes sur les territoires d'intervention mais aussi en se tournant vers des territoires sur lesquels des besoins sont identifiés (offre d'activités, espaces de rencontres et d'échanges, espaces ressources), l'association EPKP est un acteur qui impulse, accompagne le développement en s'appuyant sur les ressources existantes et favorise ainsi une cohérence d'intervention.

➤ **Objectif intermédiaire** : Mobiliser l'ensemble des acteurs présents à l'échelle locale et encourager la mutualisation des moyens humains, matériels et financiers autour de la lutte contre l'isolement.

- Faciliter l'accès à une offre de loisirs pluridisciplinaire dans les zones éloignées des pôles d'activités

En matière de déplacements, l'enjeu global est de combiner la mobilité des personnes et des biens avec l'enjeu de l'efficacité énergétique et de la raréfaction des ressources fossiles.

En milieu rural, la mobilité se heurte à de nombreux freins tels que l'habitat dispersé, la concentration des services dans les pôles urbains, un défaut de transports collectifs, d'où un usage de la voiture important, 80%.

Ces difficultés de mobilité et d'éloignement des zones de vie active complexifient le dynamisme des territoires et pénalisent la dimension des échanges humains et de la vie collective.

L'association « Et pourquoi pas » a conçu son action sous le mode de l'itinérance et entend ainsi, en apportant l'activité à la porte du public, favoriser une offre de loisirs accessible en milieu rural.

➤ **Objectif intermédiaire** : Lever les freins à l'accès à une pratique de loisirs induits par l'éloignement des zones d'activités

3/ PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION

a. Historique

Comme vu précédemment, l'accès aux loisirs n'est pas le même sur tous les territoires, notamment en milieu rural. Chaque commune a ses propres moyens et ne peut pas toujours proposer une offre adaptée aux besoins de la population.

Mettre en place une structure permanente (ALSH, MJC, centre social, club sportif...) suppose un investissement sur du long terme et des moyens conséquents.

Les activités de loisirs, sportives, artistiques ou culturelles reposent donc essentiellement sur le tissu associatif dynamique mais est souvent atomisé en périphérie des pôles urbains. L'éloignement de la zone de proposition ne permet pas toujours de trouver une offre adaptée.

Les méfaits de la sédentarité et de l'isolement social sont reconnus comme facteurs aggravant en matière de santé physique, physiologique et psychique et ce, à chaque âge de la vie.

Il est difficile de maintenir un dynamisme au sein de petites communes et donc de les garder attractives alors même que de plus en plus de personnes souhaitent s'installer en milieu rural.

Les changements sociétaux, notamment dans la composition de la sphère familiale, sont souvent source de déracinement et d'isolement.

La structuration du monde associatif et les contraintes administratives pèsent sur les bénévoles et peuvent engendrer un certain découragement dans l'investissement ; il est difficile de renouveler les équipes et de fédérer de nouvelles forces vives parmi la jeunesse.

Mutualiser les ressources humaines et matérielles permet de mettre en place des actions tout en diminuant les charges relatives à chacune.

Encourager l'implication bénévole, faciliter l'accès aux ressources en matière de gestion, créer des espaces d'échanges collaboratifs sont autant de facteurs de réussite en matière de dynamisme territorial.



Genèse

2014 : On dit que les beaux projets naissent de belles rencontres. L'association EPKP 64 est née en mars 2014. Fruit de la rencontre de deux animatrices, chacune avec un parcours riche en expériences et désireuses de s'impliquer sur leur territoire en gardant toujours à l'esprit que la simplicité et l'authenticité sont gages de réussite.

Une fois les idées partagées et mises bout à bout, il a fallu fédérer les énergies et trouver des compagnons d'aventures.

Animer c'est donner de la vie, donner du sens !

Cette belle énergie qui vit en chaque animateur, chaque acteur, ne demande qu'à être reconnue et exploitée.

C'est ainsi que l'association avance et se construit : des rencontres entre différents acteurs, de l'écoute, des partages de connaissances et d'idées et un profond respect de l'autre.



Au-delà du souhait de permettre à chacun de trouver une offre de loisirs de proximité et de dynamiser le milieu rural, la volonté de l'équipe est aussi de permettre une reconnaissance de l'engagement et des métiers qui permettent l'animation d'un collectif, l'accompagnement et le soutien des personnes.

Dans un monde qui avance vite et qui parfois oublie l'essentiel, il est bon de prendre le temps de considérer l'autre et de se demander ce que l'on peut amener pour améliorer le quotidien.

Les sourires des adhérents, la convivialité qui règne au sein des activités sont autant de bonnes raisons de poursuivre notre investissement !2022 : Merci à tous ceux qui apportent et apporteront une pierre à l'édifice.

L'association EPKP 64 est une association loi 1901, elle est agréée association sportive par le ministère de la cohésion sociale sous le numéro 15S030.

Elle a été créée en mars 2014. Elle est affiliée à l'Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Populaire.

« Et pourquoi pas » est une association multi-loisirs itinérante, elle rayonne sur plusieurs communes de la communauté de commune Lacq- Orthez, du canton Artix/Pays du Saubestre et Béarn pays des gaves et du haut Béarn.

Elle décline aussi son action au niveau départemental sur des actions périodiques en lien avec la saisonnalité.

Elle rayonne aussi sur les départements limitrophes en réponse à des sollicitations de partenaires sur la réalisation de projets spécifiques.

Dans la démarche partenariale instaurée, elle peut aussi agir sur des actions solidaires en lien avec d'autres pays afin de décliner auprès du plus grand nombre les valeurs humaines poursuivies et favoriser l'ouverture à l'autre et à la différence.

Elle travaille en étroite collaboration avec les habitants, les élus, les partenaires associatifs et les partenaires institutionnels.

L'association a vu le jour pour répondre au manque d'interactions entre les habitants sur un territoire rural, à la difficulté de trouver des lieux, espaces ressources permettant l'échange, le partage de moments conviviaux.

En effet, le constat posé lors d'échanges informels entre adultes (sur le temps de marché hebdomadaire, au café du village...) ou parents d'élèves (à la sortie des écoles...) , ou encore partenaires, a fait apparaître que l'offre de loisirs en milieu rural était limitée très souvent à la pratique de sports collectifs classique (football, rugby, danse...) et qu'elle dépendait de la densité du tissu associatif local.

Ces différents éléments, la volonté partagée d'agir sur les territoires et de s'investir pour le bien collectif ont conduit à la création de ce mouvement associatif atypique basé sur l'itinérance et l'adaptation aux besoins et ressources locales.

En ce sens, l'association répond aux besoins identifiés sur des territoires donnés et favorise la mise en œuvre d'actions uniques ou récurrentes en réponse aux attentes et construites dans une démarche mutualisante garantissant le développement durable de son action

Il est à noter aussi que le profil professionnel et personnel des membres fondateurs (animateurs et éducateurs de métiers, investis dans le monde bénévole par ailleurs) a aussi contribué à l'ossature générale de l'association

qui a fait le choix de s'appuyer sur des animateurs et éducateurs professionnels en développant une structuration d'association investie dans l'économie sociale et solidaire.

La réglementation notamment en matière d'encadrement de pratique sportive, la volonté affichée de poser un cadre en lien avec les différentes obligations légales et le souhait de construire un projet stable qui pourrait perdurer ont aussi fait partie de la réflexion globale.

Souvent, et par méconnaissance, les petites associations s'organisent en dehors du cadre réglementaire : Il est souvent d'usage, par exemple, de rétribuer via des primes, les éducateurs sportifs permanents au lieu de les salarier.

La volonté est aussi de contribuer, par la mutualisation des moyens et connaissances, d'enrichir le tissu associatif local et de lui permettre de prendre une place réelle d'acteur éducatif et économique influant sur la vie des territoires.

b. Objectifs de l'Association

La structure a pour objectifs de répondre aux problématiques identifiées par les acteurs locaux, mais aussi par les membres de l'association, sur un territoire donné, et ce dans une démarche de mutualisation des ressources matérielles et humaines.

Sur la base de l'itinérance, elle intervient sur des communes situées en milieu rural pour :

- Répondre aux besoins, tant pour les habitants qui y vivent que pour les néo-ruraux en proposant des actions sur leur territoire de vie
- Mobiliser l'ensemble des acteurs présents à l'échelle locale et encourager la mutualisation des moyens humains, matériels et financiers autour de la lutte contre l'isolement.
- Lever les freins à l'accès à une pratique de loisirs induits par l'éloignement des zones d'activités

Les principes de l'association sont :

- L'adaptation aux besoins d'un territoire et de sa population en proposant une offre mutualisant et optimisant les ressources existantes
- La prise en considération des individus dans leur spécificité afin de proposer une action globale permettant le mieux vivre pour chacun dans sa zone de vie.
- Favoriser une hygiène de vie adaptée aux besoins de chaque individu, tout au long du parcours de vie, par la pratique d'activités sportives régulières
- Favoriser le lien social et les espaces ressources permettant de lutter contre les méfaits de l'isolement et de la sédentarité en milieu rural

En lien avec les principes d'intervention ci-dessus, l'association décline son action autour des objectifs suivants :

- Proposer des activités de loisirs variées pour tous, axées autour de la pédagogie différenciée, permettant à chaque adhérent d'être acteur de son temps de loisir.
- Favoriser l'ouverture d'esprit, la curiosité, le lien social par la découverte de nouveaux centres d'intérêt. - Faciliter l'accès à la pratique sportive aux enfants, adultes, seniors et familles en prenant en compte les spécificités de chacun.
- S'inclure sur un territoire en proposant des actions dynamisantes en mutualisant les moyens humains et matériels avec les acteurs locaux.



4/ ORGANISATION GÉNÉRALE

a. Modalités de gouvernance

En cohérence avec ces démarches, la gouvernance de l'association est établie selon les principes de vie démocratique. Elle est gérée par un Conseil d'Administration comportant :

- Les membres du bureau
- Des bénévoles membres actifs dans la gestion
- Un représentant des salariés.

Le choix d'intégrer dans le conseil d'administration un membre de l'équipe salariée a pour objectif de faciliter les échanges et de croiser les regards entre bénévoles et salariés afin de garantir une représentativité de chaque typologie d'intervenants dans les choix et orientations.

Les salariés de l'association ne sont pas prestataires sportifs mais bien intégrés dans une démarche éducative dans le cadre du projet global de l'association et non pas uniquement dans leur sphère d'intervention.

Ce conseil d'administration s'appuie donc sur une équipe, de professionnels d'animateurs et d'éducateurs sportifs salarié(e)s et/ou bénévoles, encadrée par une coordinatrice.

b. Itinérance et mutualisation

L'association a fait le choix d'un fonctionnement basé sur l'itinérance, car celui-ci permet de répondre aux problématiques identifiées quant au développement des activités en milieu rural :

- ✓ Lever les freins économiques au développement d'actions en milieu rural par la mutualisation, la ventilation des charges et l'optimisation des ressources existantes.
- ✓ S'inscrire dans une démarche de développement durable qui prend en compte trois dimensions : économique, environnementale et sociale.

L'association a fait le choix de développer des actions en lien avec la pratique d'une activité physique car il est démontré par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) que la pratique régulière d'activités physiques permet le maintien de l'autonomie, améliore la condition physique, favorise le lien social. La proximité est un facteur déterminant dans la motivation des pratiquants.

Ces effets bénéfiques ont conduit les pouvoirs publics à mettre en place des politiques de « sport-santé » et de « sport pour tous », visant à inciter les publics peu engagés, voire éloignés de la pratique physique et sportive, à se tourner vers une pratique régulière.

Le développement constant de l'association et l'inscription de son action autour de nouvelles thématiques en lien avec une pratique de loisirs trouvent leurs origines dans le fait que, de par sa construction sous le mode de l'itinérance et de la mutualisation, elle a permis de répondre à des besoins identifiés.

L'adaptabilité est une des forces du projet qui permet son rayonnement et le maintien de sa logique d'intervention autour de la déclinaison d'actions complémentaires à l'existant et soutenante du tissu local.



c. Présentation et Organisation de l'équipe d'animation

L'équipe d'animation est composée d'éducateurs sportifs bénévoles et d'éducateurs sportifs salariés et d'une directrice.

La directrice fait le lien entre le comité directeur, les partenaires territoriaux et encadre l'équipe d'animation

Elle est l'interlocutrice principale avec les partenaires locaux : Communauté de Communes, mairies, Syndicat Intercommunal de Regroupement Pédagogique (SIRP), Centre sociaux, associations et autres.

Elle gère les conventions de partenariats et les interventions des éducateurs aux seins des différentes structures

Les animateurs et les éducateurs sportifs encadrent les différentes sections proposées par l'association.

Les salariés ont un contrat de travail et une fiche de poste correspondant à leurs missions. Ils ont deux possibilités de contractualisation et donc de rémunération.

- Ils peuvent mensuellement être rémunérés au réel, ce qui varie en fonction des périodes du fait des périodes d'intervention basse de l'association

- Ils peuvent opter pour l'annualisation et le lissage des heures contractualisées. Cette option leur permettant de disposer des mêmes ressources chaque mois.

Les bénévoles interviennent dans le cadre d'une charte d'engagement qui définit les modalités d'implication et les relations de hiérarchie fonctionnelle au sein de l'équipe

Autres membres : Il est prévu dans les statuts de l'association de pouvoir nommer des membres d'honneur, ce titre concerne les personnes qui ne font pas partie du comité directeur mais qui sont investies dans l'association et contribuent par leur action au développement de cette dernière. A ce jour l'association n'en compte pas.

Les adhérents sont également associés aux différentes réflexions sur le fonctionnement et les axes de développement : ils ont la possibilité d'intervenir tout au long de l'année au moyen de questionnaires mais aussi par biais de la page Facebook et du site internet de l'association ; réels outils d'information, de communication et d'échanges.

Ils sont aussi associés différentes prises de décisions et/ou d'orientation lors de l'assemblée annuelle de l'association ou lors d'assemblées extraordinaires si des points de modification sur le fond sont rendus nécessaires au bon fonctionnement de l'association en cours d'année.

d. Les ressources matérielles et financières

Les ressources matérielles

L'association est propriétaire du matériel pédagogique utilisé ; elle possède du matériel permettant la mise en place d'activités pour tous les publics de la petite enfance aux seniors et pour tout type de pratique sportive individuelle ou collective.

Elle utilise pour décliner ses activités les locaux sportifs existants sur les communes d'intervention ou au sein des structures partenaires.

L'utilisation de ces locaux est contractualisée par la signature d'une convention de mise à disposition définissant les conditions de mise à disposition (jours et horaires, tarif, conditions spécifiques ...).

L'association a son siège sur la commune d'Arthez de Béarn (64370) ; elle utilise comme lieu de vie un local mis à disposition par la commune ; ce local est utilisé pour la gestion administrative de l'association par les équipes ainsi que lieu de stockage du matériel pédagogique.

La base de matériel est mutualisée et utilisée par l'ensemble de l'équipe sur chaque commune d'intervention.

Les ressources financières

L'association assure sa comptabilité au moyen de différentes rentrées financière permettant de couvrir les charges de fonctionnement et d'investissement :

- ✓ Les cotisations des adhérents pour les sections sportives de l'association
- ✓ La participation financière des structures partenaires dans le cadre des activités mises en place à leur profit
- ✓ Les subventions accordées dans le cadre de dossiers déposés en réponse à des appels à projets sur des thématiques tels que sport, santé et bien-être – lien social – accès à la culture et aux loisirs de proximité
- ✓ Les subventions exceptionnelles accordées par les communes d'intervention sur actions spécifiques
- ✓ Les dons

5/ LES MODES D'INTERVENTION

L'association s'appuie sur deux modes de fonctionnement pour décliner son action et les activités inhérentes :

a. Intervention en direct

L'association a pour objet de proposer des activités de proximité autour de différentes thématiques (loisirs sportifs, pleine nature, culture, bien être...).

Ces dernières, tout comme le fonctionnement général de l'association s'adaptent à la demande, elles font suite aux bilans des années précédentes et aux besoins exprimés par les adhérents et les différents partenaires.

Sous ce mode de fonctionnement, l'association propose et met en œuvre l'intégralité des besoins relatifs aux sections créées : gestion des inscriptions, gestion des intervenants, gestions des ressources matérielles et financières.

Les bénéficiaires sont considérés comme adhérents de l'association

b. Intervention sous convention

Ce fonctionnement s'entend en lien avec un partenaire (collectivités, associations...) sous forme de convention qui définit l'objet du partenariat, sa durée, sa mise en œuvre sur le plan réglementaire, les conditions d'exécution, les responsabilités de chacun, la contrepartie financière, l'évaluation et la résiliation.

L'association met alors à disposition les animateurs bénévoles et salariés de l'association sur des tâches et des créneaux définis moyennant une subvention de partenariat couvrant les frais engagés par l'association EPKP64.

Dans le cadre de ces partenariats, en plus de la mise à disposition des éducateurs sportifs, il est proposé un accompagnement de conseil relatif au cadre réglementaire, aux formalités de la vie associative et aux axes de développement des associations et structures partenaires.

Cette double démarche permet d'une part, de proposer aux salariés de l'association des contrats avec une base horaire conséquente et d'autre part, d'éviter la multiplicité de petits contrats pour les collectivités ou associations.

C'est ainsi que l'association devient un acteur économique qui agit sur le territoire en générant des emplois viables à des éducateurs sportifs qui auraient peut-être quitté leur zone de vie pour s'établir à proximité des zones d'activités.

En tant qu'association œuvrant pour l'animation territoriale globale, nous avons développé au fil des années des actions en lien avec des partenaires privés, associatifs et institutionnels.

Ces partenariats évoluent en fonction des besoins exprimés sur un moment donné et se diversifient depuis la création de l'association.

c. Présentation des partenariats

En cohérence avec les valeurs poursuivies, l'association a fait le choix de s'affilier à une fédération ; cet acte permet de s'inclure dans un mouvement d'éducation populaire et de pouvoir au-delà de bénéficier des ressources mutualisées, de croiser les regards, de pouvoir échanger sur les projets déclinés et de garantir leur adaptation au besoin.

L'association est affiliée à L'Union Fédérale des Œuvres Laïques d'Éducation Populaire (UFOLEP) car les valeurs poursuivies correspondent aux principes de l'association.

L'association décline son action dans une démarche partenariale, lui permettant de disposer de ressources matérielles et financières tout en élargissant son champ d'action et donc la zone d'impact social.

S'incluant dans les différents dispositifs de politique publique et soucieuse d'œuvrer avec les acteurs locaux dans une démarche d'offre complémentaire à l'existant, l'association EPKP64 travaille en partenariat avec :

- Les élus locaux (maires, conseillers départementaux).
- Les associations locales sur les communes d'interventions
- Les structures d'animations et d'intervention sociale, associatives et privées tels que CCAS, Centre médico-social, Centres sociaux, MJCL
- L'Agence Régionale de la Santé (ARS), le Centre National du Sport (CNDS) sur des actions spécifiques à destination des publics jeunes et adultes.
- L'Association de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires (ASEPT) par laquelle elle est agréée pour décliner les ateliers de maintien de l'autonomie
- Le Conseil Départemental, dans le cadre notamment, de la conférence des financeurs sur le projet à destination du maintien de l'autonomie et du bien vieillir du public sénior « Gardons le cap » ou encore dans le cadre de son action sport en entreprise à destination des actifs.
- Des organisations caritatives en réponse aux appels à projets sur les thématiques de son champ d'intervention, sport, santé bien être en milieu rural et sport et santé en territoire fragile, promotion du sport au féminin, ouverture à l'autre

Depuis sa création, EPKP64 a développé un réseau partenarial riche dans le domaine du sport, de la santé, du bien-être et de la cohésion sociale avec des partenaires financiers et institutionnels de proximité.



« Travailler en réseau suppose de travailler en coopération et pas seulement de juxtaposer son rôle à celui des autres acteurs » .

QUELS ENJEUX, QUELLES FINALITÉS DANS CETTE DÉMARCHE PARTENARIALE ?

Cela permet d'œuvrer pour une cohérence éducative sur un territoire avec pour finalité d'essaimer les principes d'intervention et les objectifs poursuivis et de favoriser ainsi une prise de conscience collective sur le mieux vivre ensemble.

L'association « Et pourquoi pas » est composée d'acteurs éducatifs pluridisciplinaires qui, par leur action bénévole ou professionnelle, déclinent leurs connaissances et compétences au service des partenaires.

Au-delà de la prestation de service que peut représenter la déclinaison et l'encadrement d'une activité de loisirs, les membres de l'association contribuent à l'accompagnement des projets associatifs et éducatifs des partenaires avec qui ils évoluent.

L'association aide, par exemple, à la constitution de dossiers de financement, au développement de nouvelles actions, à l'organisation des équipes, où encore à la réflexion générale autour de projets de territoire.

Dans sa démarche partenariale c'est un acteur contributif au projet de l'autre et attentif sans la mobilisation des ressources nécessaires au développement du dynamisme des acteurs locaux en milieu rural.

Du fait de son fonctionnement, l'association compte des adhérents qu'elle touche en direct au sein des différentes sections qu'elle met en place et des pratiquants dits indirects qui sont touchés dans le cadre des conventions de partenariat. Ce mode de fonctionnement a permis d'augmenter le nombre de bénéficiaires des actions éducatives de l'association et donc d'essaimer les intentions éducatives au plus grand nombre.

L'association touche un large public allant des enfants dès 9 mois aux seniors de plus de 80 ans.

Les besoins en matière d'activités physiques diffèrent en fonction des paliers de la vie et l'association met en place des actions permettant à chaque public d'atteindre les objectifs en lien avec ses besoins.

a. Enfance/Jeunesse

La pratique d'une activité physique favorise une bonne croissance, fait progresser les capacités d'apprentissage, améliore la concentration, procure du plaisir et permet de nouer de nouvelles relations sociales.

De plus, la pratique d'un sport dès l'enfance instaure une habitude bénéfique pour la santé qui se prolonge à l'âge adulte. C'est pourquoi il est recommandé aux enfants et aux adolescents de pratiquer une activité physique régulière.

Au travers des différentes propositions à destination de ce public, l'association permet de développer leurs capacités physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives diverses et variées

Cette diversification amène les enfants à développer leurs capacités motrices de manière harmonieuse tout en s'épanouissant au sein d'un groupe.

L'engagement dans la mono activité dès le plus jeune âge réduit la découverte en matière de pratique et peut susciter chez certains une lassitude et un abandon de pratique.

L'association construit son action autour d'activités multisports, proposées par cycle de découverte. Ceci permet aux plus jeunes de découvrir tout type de sports et de se forger sa personnalité de sportif en grandissant.

Les propositions s'articulent autour de parcours de motricité ou gymniques, de sports collectifs, de jeux d'adresse, de jeux de coopération, d'activités d'équilibre. Chaque action permet de travailler différentes compétences motrices, de se confronter à l'autre et à soi-même.



b. Adultes

On distinguera ici jeunes adultes et adultes :

- Les jeunes adultes sont axés sur l'amélioration des performances sportives et recherchent le plaisir à travers la pratique sportive.
- Quant aux plus âgés, les objectifs seront davantage axés sur le maintien de la santé et la recherche de convivialité tout en améliorant leurs connaissances sur les pratiques et leurs corps.

Au-delà des bienfaits de la pratique sportive sur la santé physique et psychique démontrée par les différentes instances, nous axons nos propositions dans la prise en considération de l'individu dans sa globalité et sa particularité.

Les actions proposées sont construites sous le mode de la pédagogie différenciée et permette à chacun d'avoir une attention correspondant à ses besoins et/ou attentes tout en évoluant dans un groupe hétérogène.

Il nous semble essentiel de proposer à nos pratiquants, des espaces d'activités sportives dans lesquels ils trouveront ressource, convivialité et sécurité, d'évoluer avec l'autre sans crainte des considérations ou regards.

c. Familles

La pratique d'une activité de loisirs en famille est aussi un levier permettant d'agir éducativement sur les problématiques rencontrées dans la construction de ce noyau.

En complément des propositions de pratique chacun dans sa sphère, il nous semble important de proposer des temps de pratique partagés et accessibles.

d. Séniors

Les seniors sont principalement en quête de préservation de leur capital santé, de bien-être psychologique et du maintien de contacts sociaux.

L'idée est de remettre en mouvement des personnes éloignées de la pratique et de susciter l'envie d'une pratique régulière par la prise de conscience des bienfaits de cette dernière.

La démarche proposée s'inscrit dans un suivi individuel global et la proposition d'un programme d'intervention permettant l'accès à des activités sportives, culturelles, à des espaces ressources ayant tous une action éducative autour des problématiques en lien avec le vieillissement et l'isolement social.

7/ LES PRINCIPES ET AXES D'INTERVENTION

a. Le développement de la pratique sportive pour tous

C'est l'axe socle de l'action de l'association : la mise en place d'actions permettant à tous quel que soit son âge, sa situation de pouvoir accéder à une offre de pratique de proximité adaptée.

La particularité de l'association sur cet axe n'est pas seulement de décliner une proposition d'activités mais de construire la proposition des activités et actions au regard des besoins exprimés et des possibilités du territoire.

Ces actions se mettent en place avec les élus locaux, les habitants, le tissu associatifs, les partenaires et s'adaptent au fur et à mesure du vécu.

C'est en ce sens que l'association a fait le choix de constituer une équipe d'animateurs sportifs qualifiés pour agir sur les différents publics en encadrement de sports variés. La démarche d'accompagnement à la formation est la aussi une des bases de notre action.

L'association n'intervient que sur une proposition complémentaire à l'existant et répond aux demandes de soutien des tissus associatifs existants pour mutualiser les moyens à dispositions ou développer les actions de proximité.

b. L'Éveil et le développement de la motricité

Il nous apparaît essentiel de prendre en considération tous les publics afin de décliner nos intentions éducatives dès le plus jeune âge et tout au long de la vie.

Permettre aux enfants de découvrir, d'essayer, d'appréhender, d'évoluer pour soi et avec l'autre contribuent à forger leur personnalité.

L'association est un acteur éducatif complémentaire au sein des structures spécialisées dans l'éducation en utilisant la pratique sportive comme outil pédagogique adapté aux objectifs de ces dernières.

c. Le soutien à la parentalité

La composition de la cellule « famille » aujourd'hui est multiple : il est parfois complexe de trouver les ressources nécessaires pour évoluer en confort.

Soutenir la parentalité s'entend comme une action à destination de l'adulte dans sa fonction parentale et non pas comme soutien seulement à l'individu : comment trouver des espaces, des temps d'échange autour des problématiques ou des objectifs auxquels on est confronté en tant que parent pour et/ou avec son enfant ?

L'association utilise ici la pratique sportive comme outil permettant de lutter contre l'isolement, de vivre et de partager des temps avec ses enfants et avec d'autres parents en proposant un sas hors des contraintes du quotidien.

Cet axe est construit avec l'intention de permettre à tous de garder l'estime de soi et la possibilité d'un répit quelle que soit la situation rencontrée.

d. L'encouragement de la pratique sportive féminine

La pratique sportive n'est pas accessible de la même manière pour tous les individus et ce constat vaut aussi sur la question de genre.

Le constat est posé que pour une femme il est complexe de pouvoir se préserver des espaces de temps permettant la pratique d'une activité physique pour plusieurs raisons : Travail, éducation des enfants, cultures, isolement social, aidante familiale...

Il nous semble essentiel d'agir sur cette thématique et de permettre aux femmes de tout âge de pouvoir trouver des propositions adaptées à leurs situations.

e. L'accessibilité aux sports de pleine nature dans une démarche Eco-Citoyenne

Notre département a la chance de comporter des espaces naturels variés et attractifs permettant une pratique sportive de pleine nature : monde rural, océan montagne.

Il nous semble important de permettre la découverte et l'accessibilité aux activités physiques et sportives qui font partie de l'identité culturelle et naturelle de notre département.

Éducativement, il est essentiel de construire ces actions pour encourager la pratique individuelle dans une démarche respectueuse de l'environnement.

Les actions mises en place sont construites en lien avec des partenaires engagés autour de cette thématique afin de forger une personnalité de sportif responsable.

f. La prise en considération de la santé et du bien-être au travail

Quand on parle globalité dans la considération de l'individu, il est essentiel de considérer aussi la sphère travail qui occupe une grande partie de la vie de chacun et peut être source de problèmes de santé.

Axer nos interventions en lien avec les entreprises ou structures employeuses pour développer la possibilité de pratiquer une activité physique au sein de son lieu de travail permet d'agir pour le mieux-être au travail tant sur le plan physique que sur le plan psychique.

g. Le maintien de l'autonomie pour nos aînés

L'association propose des actions à destination du public sénior dans le cadre d'un projet d'action « gardons le cap » visant à intervenir sur l'ensemble des problématiques liées au vieillissement pour garantir le maintien de l'autonomie et lutter contre l'isolement.

Toutes les actions mises bout à bout doivent permettre d'amener chacun à prendre conscience des bienfaits d'une pratique régulière en entrant dans un cercle vertueux et d'avoir une connaissance de son corps et de ses capacités afin d'adapter son hygiène de vie pour favoriser ses capacités physiques et cognitives.

h. La proposition d'actions en faveur du lien social

Il s'agit ici de penser le sport comme outil d'inclusion sociale quel que soit la proposition faite : l'isolement existe à tout âge de la vie et tend à prendre une place de plus en plus importante dans une société qui avance vite et s'individualise.

Le projet de l'association repose sur des valeurs socles mettant l'humain au centre de toute démarche, c'est en ce sens que nous entendons agir sur le mieux vivre ensemble et la considération de chacun.

i. La mise en réseau et l'accompagnement de la vie associative

Parallèlement aux actions portées directement par l'association, nous contribuons à transmettre notre expertise auprès d'autres associations pour qu'elles développent leurs actions à destination de leurs publics de manière optimale et qualitative vis-à-vis des objectifs définis.

Nous aidons la définition de projets associatifs et nous mettons à disposition nos éducateurs sportifs pour pallier le manque de personnels qualifiés et contribuer au développement du dynamisme des territoires dans le cadre de l'économie sociale et solidaire.

Dans la démarche de mutualisation des moyens, nous sommes attentifs pour encourager, accompagner, soutenir le tissu associatif et toute initiative citoyenne autour de la pratique d'activités de loisirs de proximité.

8/ PRÉSENTATION DES ACTIONS PROPOSÉES

Dans une démarche participative propre aux intervenants en économie sociale et solidaire, nous nous attachons à consulter chacun des acteurs afin de préciser le projet d'activités pour le faire évoluer en fonction des nouveaux besoins identifiés.

Nous effectuons des recherches sur les dispositifs existants et le cadre réglementaire inhérent à chacun d'entre eux pour évaluer en amont la faisabilité et les décliner. Nous faisons un diagnostic de notre territoire tant au niveau des données froides (questionnaires, recherche INSEE...) que sur les données chaudes (questionnaires particulier et partenaires, temps d'échange.) afin de faire ressortir les potentialités et de proposer des actions répondant au mieux aux possibilités et attentes.

Comme présenté en amont, l'intervention globale de l'association, au-delà du moyen que représente la proposition d'activités de pratique sportive, se décline pour chaque typologie de public autour de thématiques et d'objectifs correspondants. L'activité physique reste l'outil principal de l'association pour décliner ses intentions éducatives autour d'objectifs opérationnels.

A. SPORT, SANTE, BIEN -ETRE

Objectifs opérationnels

- ✓ Favoriser la pratique d'une activité régulière
- ✓ Développer et maintenir les capacités motrices
- ✓ Favoriser une hygiène de vie saine et équilibrée

Exemple d'activités/actions proposées

- ✓ Sections sportives hebdomadaires tout public
- ✓ Ateliers prévention ASEPT
- ✓ Gym parents/enfants
- ✓ Parcours se main 'tenir ensemble

Publics concernés

Petite enfance, enfance, adolescents, adultes et seniors, publics fragilisés

B. ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITÉ, ÉDUCATION A L'ENVIRONNEMENT ET A LA CITOYENNETÉ

Objectifs opérationnels

- ✓ Développer des compétences transversales en levant les freins à l'apprentissage
- ✓ Valoriser les compétences
- ✓ Eduquer à la citoyenneté en agissant sur son environnement proche de manière responsable

Activités/actions proposées

- ✓ Organisation de classe verte
- ✓ Mise en place d'activités sportives en milieu scolaire
- ✓ Organisation de chantier participatif
- ✓ Mise en place de sections sportives de pleine nature

Publics concernés

Enfance et adolescence

C. LIEN SOCIAL ET VIE ASSOCIATIVE

- ✓ Favoriser la considération
- ✓ Permettre des échanges entre personnes de tout horizon
- ✓ Mutualiser les moyens et les énergies pour encourager les initiatives solidaires

Activités/actions proposées ou envisagées

- ✓ Création d'un espace type « maison des associations et des initiatives citoyennes »
- ✓ Section sportive Mouv'café (gym + temps d'échange)
- ✓ Ateliers partage de savoirs
- ✓ Café/débat

Publics concernés

Adolescents, adultes, seniors

D. SOUTIEN A LA PARENTALITE, REPIT PARENTAL

Objectifs opérationnels

- ✓ Encourager les échanges permettant la réflexion et les rencontres entre parents
- ✓ Faire émerger les problématiques, besoins, envies, questionnements des parents
- ✓ Valoriser les compétences des parents et encourager l'émergence des ressources individuelles ou collectives parentales
- ✓ Permettre aux familles de vivre des moments autour des apprentissages dans la compréhension et la valorisation des savoirs faire de chacun

Activités/actions proposées ou envisagées

- ✓ Ateliers motricité
- ✓ Gym parent/enfant
- ✓ Café/débat
- ✓ Soirée animation familiale
- ✓ Séjours en famille

Publics concernés

Familles

E.ACCESSIBILITE AUX LOISIRS, OUVERTURE A L'AUTRE ET AUX TERRITOIRES

Objectifs opérationnels

- ✓ Permettre aux familles de partager des moments de vie quotidienne intrafamiliaux harmonieux hors du contexte habituel et sur un temps de vacances scolaires
- ✓ Favoriser les liens interfamiliaux et intrafamiliaux conviviaux
- ✓ Favoriser le vivre ensemble

Activités/actions proposées ou envisagées

- ✓ Sorties découvertes
- ✓ Séjours découvertes
- ✓ Sections sportives de pleine nature

Publics concernés

Familles, adultes, seniors

F. ATTRACTIVITE ET DEVELOPPEMENT ECONOMIQUE DU TERRITOIRE

Objectifs opérationnels

- ✓ Optimiser les ressources existantes en dynamisant l'offre de loisirs
- ✓ Favoriser l'implication des acteurs économiques locaux
- ✓ Œuvrer pour le bien-être au travail
- ✓ Générer de nouvelles activités

Activités/actions proposées

- ✓ Organisation de séminaires sous forme de séjours alliant sport, découvertes et travail
- ✓ Organisation de challenges en entreprises
- ✓ Développement actions sport en entreprises
- ✓ Proposition de sections sportives autour de nouveaux sports
- ✓ Création d'emplois au sein de l'association et mutualisation des équipes avec d'autres acteurs

Publics concernés

Habitants, artisans, entreprises, partenaires institutionnels et associatifs

G. ORIENTATION ET INSERTION SOCIO PROFESSIONNEL

Objectifs opérationnels

- ✓ Favoriser l'engagement dans son parcours de vie
- ✓ Permettre l'accessibilité à une offre de formation de proximité

Activités/actions proposées

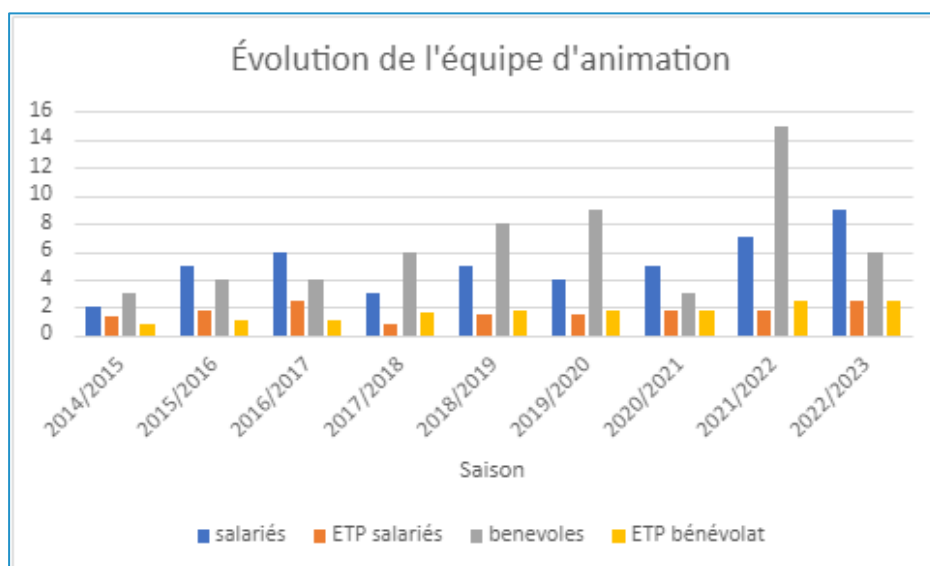
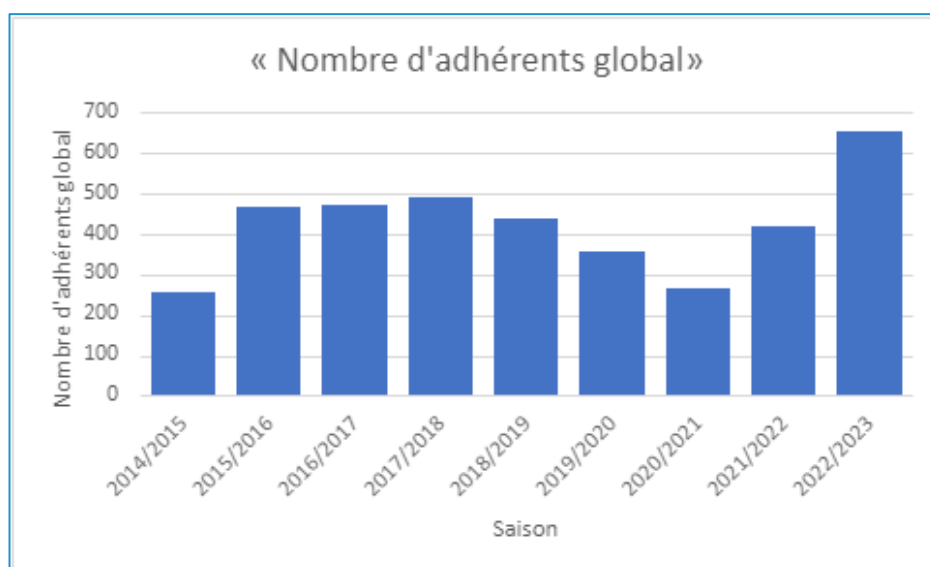
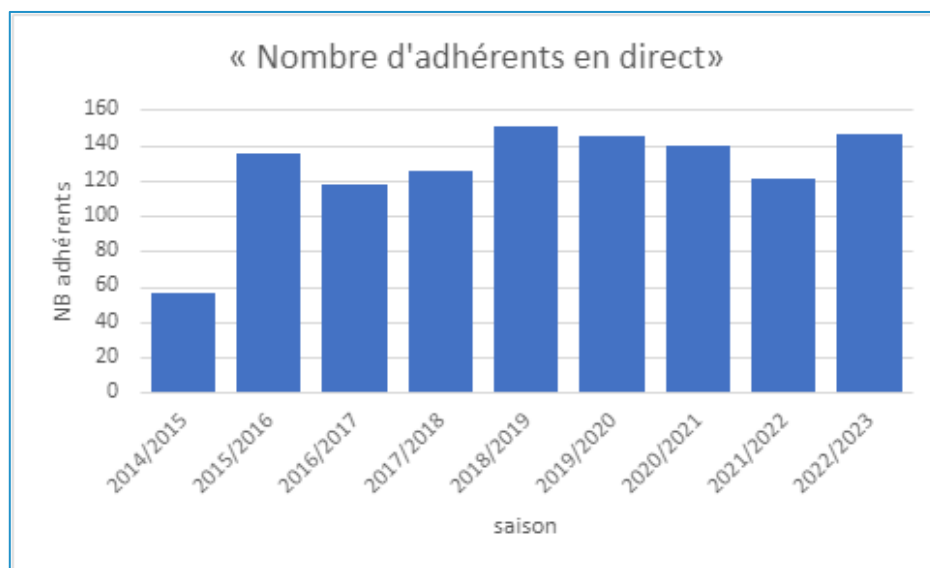
- ✓ Demande agrément centre de formation dans les métiers du sport et de l'animation
- ✓ Organisation de formations BAFA (Brevet d'aptitude aux fonctions d'animation), Formation premiers secours, CQP (certificat de qualification professionnelle) sport et loisirs

Publics concernés

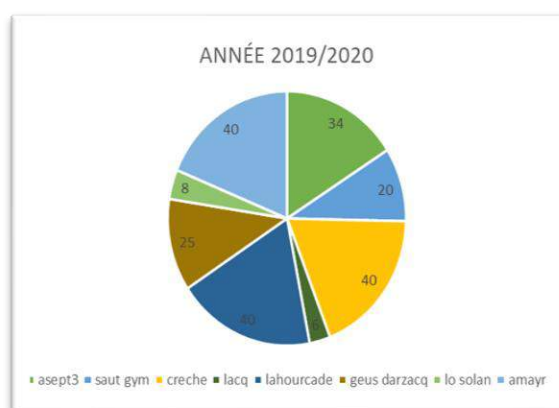
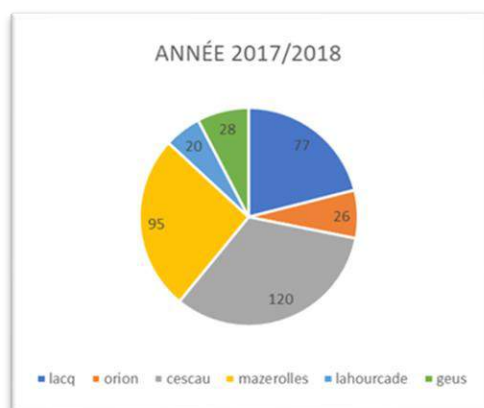
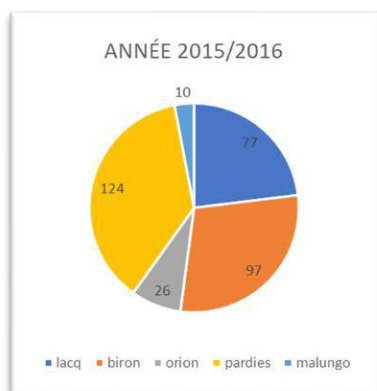
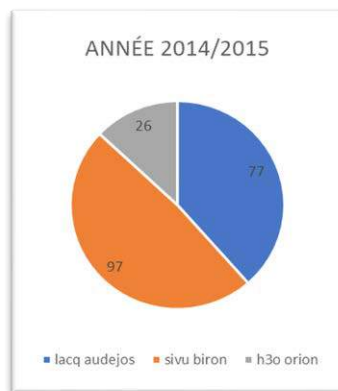
Adolescents, jeunes adultes et adultes

Analyse quantitative comparative

Les graphiques ci-dessous montrent l'évolution de l'association depuis sa création.



Les graphiques ci-dessous montrent l'évolution croissante des partenariats en précisant les partenaires et le nombre d'utilisateurs concernés par chacune de ces conventions.





Revue de presse

UN BEAU TOURNOI DE BASKET 3×3 AVEC EPPK

Publié le 7 novembre 2022 par Laurent

Source : <https://arthezmonvillage.fr/>



Un 1er tournoi de basket 3×3 réussi.

La 1er animation de basket 3×3, proposée par l'association Et PourKoi Pas (EPPK), s'est déroulée samedi 5 novembre sur le city-stade près de l'espace multisports.

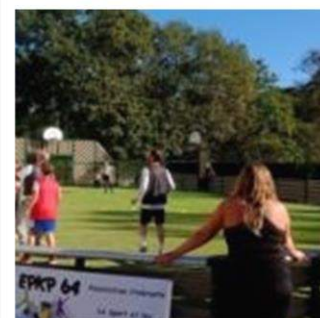
« Nous avons bénéficié d'une très belle journée sous le soleil, se réjouit la présidente Corinne Mendiondo, et nous avons accueilli 21 joueurs de tous âges et tous niveaux... et autant de spectateurs. »

Tous les participants ont apprécié ce beau moment de détente et de sport ouvert à tous, autour du basket de rue, une nouvelle discipline qui constitue une animation spectaculaire et est devenue discipline olympique à partir des Jeux de 2020.

> Ambiance familiale

Pour cette première arthézienne, les matchs se sont déroulés dans une ambiance conviviale et familiale, grâce à une belle coopération associative, avec notamment le basket Club Arthésien. Le tournoi a été organisé en deux catégories, ados et adultes : les deux équipes gagnantes sont désormais prêtes à défier les vainqueurs des prochains tournois lors d'une finale intercommunale qui est prévue au début de l'été 2023.

« Nous sommes très heureux de cette réussite, se félicitent les organisateurs, et nous sommes prêts à accueillir les candidats pour les prochains tournois. »



EPKP prépare sa nouvelle saison

Publié le 15 juillet 2022 par Laurent



Les jeunes vont retrouver leurs cours de surf, à Hendaye, dès le mois de septembre.

Sitôt la saison 2021-2022 terminée, l'association multiloisirs itinérante Et PourKoi Pas (EPKP) prépare la suivante.

Forte d'une solide expérience, la structure présidée par **Corinne Mendiondo** et dirigée par **Barbara Lalande**, va poursuivre ses nombreuses activités à l'intention d'un public varié constitué de toutes les générations. Enfants et adultes, jeunes et anciens, peuvent d'ores et déjà se préparer à vivre de nouvelles aventures sportives. Le programme est basé sur six thématiques adaptées à tous les niveaux.

Association Sportive Itinérante
SAISON 2022-23
A PARTIR DU 30.09

BADMINTON	SPORTS DE GLISSE	FLAMENCO
Arthez les bains Collégiens : 15h30 / 16h45 Adultes : 16h / 17h	EPKP Hendaye les mercredis de septembre, octobre, juin	Arthez les mardi Adultes : 19h45 / 21h15 les mercredi Enfants : 15h45 / 16h30 Ados 16h45 / 17h45
Anglet les bains Enfants : 15h45 / 16h Ados 16h45 / 17h	Ski alpin Gourette les mercredis de janvier à mars (Ados 9 ans)	
GYM BIEN VIEILLIR	GYM DOUCE	GYM CARDIO-RENFO
Pratiquer en sécurité exercices adaptés à chacun	Arthez les mardi 15h45 / 16h45 les mercredi 16h45 / 17h45	les mercredi Arthez C. A. T. (cours) Arthez (seniors) Anglet Cescau Hagetaubin 18h45 / 19h45 Anglet 19h / 20h
Anglet les mercredi 16h / 17h Arthez les mercredi 16h / 17h	Anglet les 16h45 / 17h45 Arthez les mercredi 16h / 17h	

06.88.31.14.95 / 06.62.27.50.95
contact@epkp64.fr
www.epkp64.fr

> Badminton et Flamenco

- **Badminton** pour les enfants à Hagétaubin le mardi de 17 h 30 à 19 h, les collégiens et adultes à Arthez le lundi, respectivement de 17 h 30 à 18 h 45 et 19 h à 21 h.
- **Gym bien vieillir**, permettant de préserver son autonomie, à Mesplède le mercredi et Arthez le vendredi de 9 h à 10 h.
- **Gym douce : Pilates** à Arthez le mardi de 19 h à 20 h et le mercredi de 10 h 30 à 11 h 30 ; **Body Zen** à Arthez le mercredi de 19 h à 20 h.
- **Gym cardio-renfo** à Arthez le mercredi de 18 h à 18 h 45 (cuisses, abdos, fessiers), à Cescau de 18 h 45 à 19 h 45 et à Hagétaubin de 19 h à 20 h.
- **Flamenco** à Arthez le mardi pour adultes de 20 h 15 à 21 h 15, le mercredi pour enfants de 15 h 30 à 16 h 30 et ados de 16 h 45 à 17 h 45.
- **Sports de glisse : Surf** à Hendaye les mercredis de septembre, octobre et juin ; **ski alpin** à Gourette les mercredis de janvier à mars.

Portes ouvertes avec EPKP

Publié le 20 juin 2022 par Laurent

Source : <https://arthezmonvillage.fr/>



Les ateliers proposés par Epkp sont adaptés à chacun.

L'association Et PourKoi Pas (EKP) organise des portes ouvertes du 20 au 30 juin.

À cette occasion, **une séance découverte est offerte** afin de découvrir les activités de cette association sportive itinérante.

> Un riche programme

A poster for 'PORTES OUVERTES' by EKP4. It features a large orange circle on the right side. The text on the poster includes: 'EKP4 Association Sportive Itinérante', 'PORTES OUVERTES', 'BADMINTON', 'Séance découverte offerte du 20 au 30 juin', 'GYM BIEN-VEILLER', 'GYM DOUCE', 'GYM CARDIO-RENFO', and contact information at the bottom: '06.66.33.14.95 / 06.62.27.50.95', 'contact@epkp4.fr', 'www.epkp4.fr', and the EKP4 logo.

– **Badminton** : à Arthez de Béarn, lundi de 17 h 30 à 19 h pour les collégiens et de 19 h à 21 h pour les adultes ; à Hagétaubin, mardi de 17 h 30 à 19 h, pour les enfants à partir de 8 ans.

– **Gym « Bien vieillir »** : à Mesplède, mercredi de 9 h à 10 h ; à Arthez de Béarn, vendredi de 9 h à 10 h. Les exercices destinés à préserver son autonomie sont adaptés à chacun.

– **Gym douce** à Arthez de Béarn : Pilates, mardi de 19 h 30 à 20 h 30 ; Body Zen mercredi de 19 h à 20 h.

– **Gym Cardio-Renfo** le mercredi : à Cescau, de 18 h 45 à 19 h 45 ; à Arthez de Béarn, Step de 18 h 45 à 19 h ; à Hagétaubin, de 19 h à 20 h.

La directrice de l'association, **Barbara Lalande**, précise : « Soucieux de permettre à tous de trouver une offre de loisirs et de proximité, nous proposons nos activités sur plusieurs communes et essayons toujours de répondre à vos attentes en fonction de vos disponibilités, de votre potentiel et de vos objectifs ».

Multisport – Matinée parents/enfants

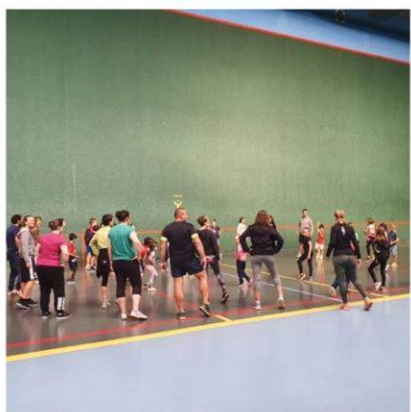


9 juin 2022

Ce mercredi 08 juin avait lieu la dernière séance des mercredis matins multisports au complexe sportif de Mont.

Pour l'occasion, les parents, grands-parents et petits frères ou sœurs étaient conviés à la fête.

Plus d'une cinquantaine de participants, tout âge confondu, ont pu prendre se confronter lors d'une course d'orientation géante et partir à l'abordage de la citadelle adverse!!



Merci à toutes et à tous pour ce très beau moment de jeu et convivialité qui s'est terminé par le goûter de fin d'année offert par la municipalité... un régal!

Merci particulier à l'association EPPK spécialisée dans l'encadrement d'activités multisport pour la collaboration toute au long de l'année.

RDV en septembre pour de nouvelles aventures



Initiatives océanes avec EPKP

Publié le 13 mai 2022 par Laurent

Source : <https://arthezmonvillage.fr/>



Depuis quelques années maintenant, l'association Et PourKoi Pas construit ses actions à destination de tout public en alliant activités physiques et actions éducatives.



« Pour cette nouvelle initiative, explique la directrice Barbara Lalande, nous proposons aux enfants de notre association de découvrir la pratique du surf et la préservation de l'environnement en les sensibilisant au ramassage des déchets ».

Ainsi, en juin, les enfants de plus de 8 ans participeront aux « Initiatives Océanes » portées par **Surfrider Foundation Europe**. Puis ils surferont pendant deux heures en école avec **Surf division**.
> Nettoyage et surf

L'organisation est la suivante :

- 5 séances à Hendaye
- pour 16 enfants à partir de 8 ans
- départ en bus d'Arthez de Béarn, les mercredis à 8 h 30 et retour vers 18 h
- tarif 125 € pour les 5 sorties (pique-nique à prévoir)

Au programme :

- 10 h 30, ramassage
- 11 h 30, tri des déchets
- 12 h 30, pique-nique et jeux sur la plage
- 14 h à 16 h, surf (attestation d'aisance aquatique obligatoire)

Toutes les familles intéressées sont invitées à prendre contact avec Barbara Lalande avant le 20 mai.

Téléphone : 06 88 31 14 93 – **Courriel :** contact@epkp64.fr

N.B. : Des places sont libres dans le bus au tarif de 5 € pour les personnes intéressées. Elles pourront profiter d'une journée plage ou d'une balade en Espagne ou bien les deux...

Prévention des seniors : Ateliers Vitalité

Source: 9 juin 2022 #mairie-mont.fr



La Commune de Mont s'est engagée auprès de l'ASEPT Sud Aquitaine pour proposer la mise en place d'ateliers de prévention de la perte d'autonomie aux personnes de plus de 55 ans habitant son territoire.

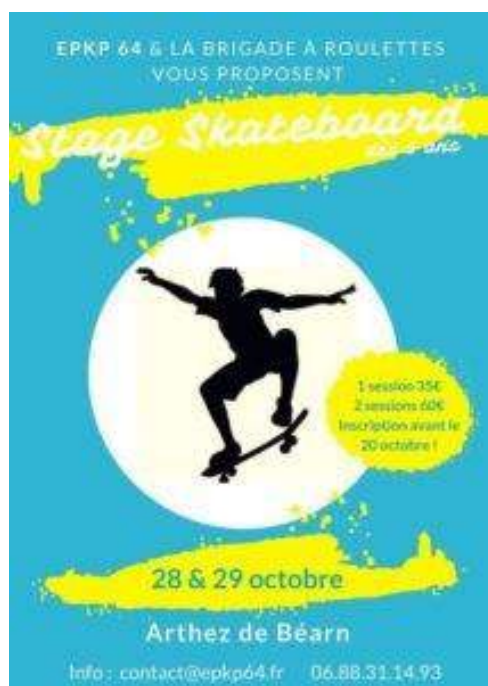
L'objectif de ces ateliers est principalement de permettre aux personnes d'adopter les bons réflexes au quotidien pour vivre une retraite « tout en équilibre ».

Ces ateliers pour les seniors ont abordé, en groupe de 8 à 9 personnes, les thématiques du Bien vieillir sous forme de cycle de 6 séances de 2h30. Ils ont eu lieu à la mairie de Mont au rythme d'une fois par semaine.

Nos seniors ont ainsi pu bénéficier de l'expérience professionnelle et de la grande capacité d'écoute de Barbara, directrice de l'association EPKP64.

L'ASEPT (Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires) est une association qui œuvre à la prévention santé des seniors pour le compte des régimes de retraite.

L'ASEPT informe, sensibilise et aide les seniors à adopter des comportements sains au quotidien en faveur d'un vieillissement actif et réussi."



Stage de skateboard aux vacances de Toussaint

Publié le 6 octobre 2021 par Laurent

Source : <https://arthezmonvillage.fr/>

L'association EKP démarre ses stages sportifs.

Pour les vacances de Toussaint, les responsables proposent aux jeunes qui le désirent de venir **découvrir le skateboard** en partenariat avec La brigade à Roulettes d'Hagetmau.

Ce stage aura lieu les 28 et 29 octobre à Arthez de Béarn, de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 15 h 30.

Plusieurs tranches d'âges sont concernées à partir de 6 ans : les primaires en matinée, les collégiens et lycéens en après-midi.

Durée de la session : 2 h. Le matériel est fourni.

Une saison riche de nouveautés avec EPKP

Publié le 1 septembre 2021 par Laurent

Source : <https://arthezmonvillage.fr/>



L'association Epkp reprend ses activités avec les petits et les grands.

L'association multiloisirs Et PouKoi Pas (EPKP) reprend ses activités lundi 6 septembre.

La directrice **Barbara Lalande** et la présidente **Corinne Mendiondo** affichent un solide optimisme : « Nous sommes ravis de redémarrer et espérons que cette année pourra enfin se dérouler de manière à peu près normale. »

Avec sept encadrants diplômés, salariés ou bénévoles, dont trois nouveaux éducateurs, l'association s'apprête à développer de nouvelles activités.



Parmi celles – ci, le **body zen** le mercredi de 19 h à 20 h à la salle de danse de l'espace multisports d'Arthez : « Il s'agit d'exercices inspirés de différents concepts de techniques douces, yoga, pilâtes, stretching, relaxation, explique Barbara. Les différents enchaînements permettent de mobiliser les articulations, de renforcer les muscles profonds, tout en développant l'équilibre et la concentration ».

Autre nouveauté, le **skateboard**, en partenariat avec la Brigade à Roulettes d'Hagetmau : « Les écoliers se rendront en minibus au skatepark d'Hagetmau, le mercredi matin du 11 novembre au 15 décembre, précise la directrice. Les collégiens et lycéens pourront pratiquer à Arthez, sur des modules adaptés, le mercredi après-midi du 11 mai au 22 juin. »

Enfin, des stages en immersion, avec hébergement, seront proposés durant les vacances, à Hendaye pour le **surf** et à Gourette pour le **ski** et le **snow**, ainsi que des stages de **skateboard** à Arthez (sans hébergement).

> **Éducation et prévention**

EPKP poursuit également ses activités habituelles :

- **Badminton** à Arthez lundi, de 17 h 30 à 19 h (collégiens) et 19 h à 21 h (adultes), à Hagétaubin le mardi de 17 h 30 à 19 h (enfants dès 8 ans).
- Activités du mercredi à Arthez : **zumba** de 16 h 45 à 17 h 30 (ados), **crazy move** de 15 h à 16 h (3-5 ans) et **baby mot'** de 16 h 15 à 17 h 15 pour parents et enfants à partir de 10 mois. « Il s'agit d'une gym d'éveil, pratique ludique qui vise à développer la motricité, l'éveil des sens de l'enfant, tout en renforçant le lien avec un parent. »
- **Gym bien vieillir** de 9 h à 10 h le mercredi à Mesplède et le vendredi à Arthez.
- Cours pour adultes : **Pilates** à Arthez le mardi de 19 h 30 à 20 h 30 ; cours cardio et **circuit training** le mercredi à Hagétaubin de 19 h à 20 h et à Cescou de 18 h 45 à 19 h 45 ; zumba à Arthez le mercredi de 17 h 45 à 18 h 45.
- **Ski alpin**, en partenariat avec l'ESF de Gourette, les mercredis de janvier à mars à partir de 8 ans.

Enfin Barbara Lalande tient à souligner : « Nous continuons nos partenariats sur différents projets éducatifs et de prévention avec les centres sociaux, associations sportives et de santé du territoire. »

Sections sportives de pleine nature avec EPKP

Publié le 10 juin 2021 par Laurent

Source : <https://arthezmonvillage.fr/>



L'association multiloisirs Et PourKoi Pas (EPKP) est donc de retour « avec le sourire, l'envie et de nouvelles propositions » précise la présidente Corinne Mendiondo.

« Nous envisageons de mettre en place des sections sportives de pleine nature et de sports de glisse par cycle afin de permettre la découverte des richesses de notre département en levant le frein de la mobilité, expliquent les responsables ». À cet effet, une programmation est construite pour les enfants, les jeunes, les familles, les seniors... sur les mercredis, le week-end et les vacances. La présidente souligne : « Nous sommes à l'écoute de toute idée, de toute personne désirant nous aider dans ce nouveau challenge où nous avons à cœur de permettre à chacun de trouver sa pratique sportive en prenant, avec plaisir, du temps pour soi, son bien-être et sa santé ».

> Rafting

Trois séances de rafting seront organisées au stade d'eaux vives de Pau les 16, 23 et 30 juin : elles sont ouvertes aux enfants à partir de 8 ans (avec attestation de nage de 25 m et certificat médical).

Confinement dynamique avec EPKP

Publié le 26 avril 2020 par Laurent

Source : <https://arthezmonvillage.fr/>



L'association multi-sports EPKP a réalisé « un livret sportif » pour les familles qui souhaitent occuper activement les dernières semaines du confinement.

Ce livret sera disponible en format papier dans les commerces de la commune dès lundi 27 avril.

Renseignements au 06 88 31 14 93 et à l'adresse contact@epkp64.fr

[Lien vers le livret sportif](#)

Sport en vidéo avec EPKP

Publié le 13 novembre 2020 par Laurent

Source : <https://arthezmonvillage.fr/>



L'association multiloisirs EPKP 64 a réalisé des séances en vidéo, afin de maintenir le lien avec ses adhérents.

L'équipe de l'association multiloisirs EPKP reste mobilisée et poursuit son action sport, santé à destination de ses adhérents, en s'adaptant aux contraintes du confinement.

Dès la 1er semaine de novembre, les éducateurs sportifs ont réalisé des séances vidéos pour enfants, familles, adultes et seniors, répondant aux différentes problématiques.

Cet exercice a demandé à chacun un bel effort d'adaptation car la différence est grande par rapport au face-à-face habituel : « Les animateurs ont dû se réinventer dans la pratique, souligne la présidente Corinne Mendiondo, afin que les activités correspondent à ce qu'il est possible de réaliser à la maison. Sans parler des talents

d'acteur qu'il leur a fallu manifester pour rendre les séances attractives. »

> Maintenir le lien

Ces vidéos seront adressées tout prochainement à l'ensemble des adhérents et des partenaires de l'association via des liens sur internet.

En parallèle, les éducateurs poursuivent chacun le maintien du lien avec les adhérents les plus fragiles, en assurant une permanence téléphonique hebdomadaire mais aussi en produisant des fichiers de jeux et d'activités.



Ski pour les jeunes avec Epkp

Publié le 2 février 2019 par Laurent

Source : <https://arthezmonvillage.fr/>



De belles journées de ski pour les jeunes avec EPKP.

L'association multiloisirs Et PourKoi Pas (EPKP) a mis en place, depuis mi-janvier, une nouvelle section de ski alpin.

Cette activité s'adresse aux enfants de plus de huit ans, habitants Arthez de Béarn ou les communes voisines : sont proposées 10 journées de ski alpin, le mercredi jusqu'au 9 avril, encadrées par des bénévoles et éducateurs sportifs de l'association ainsi que les moniteurs de L'École de Ski Français (ESF). EPKP a fait le choix cette année pour la première édition de constituer un groupe de 20 enfants.

La mise en place de cette nouvelle section a été réalisée grâce à plusieurs

partenariats avec les autobus Junqua d'Orthez, un loueur de ski Gliss'n bikes de Lons, l'ESF, NPY et l'office du tourisme de Gourette où les enfants passent la journée.

> Raquette et balade

Celle-ci se déroule ainsi : départ à 8 h place du palais à Arthez de Béarn, 10 h 30 ski à Gourette avec les accompagnateurs, 12 h repas en salle chauffée, 13 h ski avec l'ESF, 15 h ski avec accompagnateurs, 16 h 30 départ de Gourette, 18 h 30 retour à Arthez de Béarn.

EPKP propose également à une douzaine de personnes intéressées par une journée ski, raquette ou balade la possibilité de bénéficier du transport en direction de la station de Gourette (10 € par personne aller/retour).



Les plus jeunes découvrent la gymnastique

Publié le 6 octobre 2018 par Laurent

Source : <https://arthezmonvillage.fr/>



EPKP propose aux tout-petits d'intéressants ateliers de motricité.

L'association Et PourKoi Pas (EPKP) propose, à côté de ses nombreuses activités sportives, une découverte de la gymnastique pour les plus petits. Ce moment ludique autour d'ateliers de motricité a lieu le samedi matin, à 9 h 30. Les séances se déroulent sur le tatami du dojo, en présence évidemment des parents qui accompagnent leurs jeunes pousses dans cette initiation originale qui permet divers apprentissages : jeu en groupe, respect des consignes, maîtrise des gestes... autant d'éléments enrichissants dans la découverte de soi et la dimension sociale.

Nouveautés avec EPKP

Publié le 7 septembre 2018 par Laurent

Source : <https://arthezmonvillage.fr/>



L'association multisports EPKP débute ses activités lundi 10 septembre.

Du côté des nouveautés on note du badminton « Bien vieillir » pour les plus de 55 ans, le vendredi matin sur la commune d'Hagétaubin, des séances pour les tout-petits de 18 mois à 3 ans, le samedi matin au dojo d'Arthez et pour la saison d'hiver une section ski alpin en partenariat avec NPY et le ski club d'Artouste.

Par ailleurs, l'association poursuit ses activités traditionnelles en direction de tous publics (enfants, jeunes, adultes et seniors) : gymnastique, badminton, marche nordique, crazy move, squash, Ti sports.

Renseignements et inscriptions au 06 62 27 50 95 ou 06 88 31 14 93. Site : www.epkp64.fr



Les randonnées à thèmes d'EPKP

Publié le 20 mai 2018 par Laurent

Source : <https://arthezmonvillage.fr/>

L'association multi-loisirs Et Pourquoi Pas (EPKP) propose des randonnées à thèmes ouvertes à tous, dans la limite des places disponibles.

Prochains rendez-vous **mercredis 30 mai ou 6 juin, de 8 h 30 à 13 h** : visite guidée de l'église St Giron suivie d'une randonnée sur le sentier d'interprétation de Monein.

Participation gratuite. Inscription au 06 88 31 14 93.

Association EPKP, 2 chemin Lesquiré, 64370 Arthez de Béarn.

Mail : contact@epkp64.fr — Site : www.epkp64.fr



Les tout-petits aussi ont leur gym

Publié le 11 février 2018 par Laurent
Source : <https://arthezmonvillage.fr/>



Une gym inédite pour les plus jeunes.

Le vendredi matin de 10 h 45 à 11 h 30, l'association Et pourquoi pas (EPKP) propose un moment de sport ludique au Dojo : la Gym Mini Pouss'.

Les enfants de 18 mois à 3 ans ainsi que leurs parents ou grands-parents sont accueillis par une éducatrice sportive diplômée pour évoluer sur un parcours : grimper, sauter, courir, ramper... tout est possible. L'espace est sécurisé et aménagé pour les petits. Tunnel, poutre, toboggan en mousse... Ici, les sportifs en herbe peuvent crapahuter avec jubilation sous le regard bienveillant et les encouragements de leurs parents.

> Explorer et se tester

Chaque séance débute par une mise en jambes. Après un jeu où chaque binôme parent/enfant va partager un moment de complicité : une partie de cache-cache, un jeu de ballon, une

initiation Bumball... Ensuite, le parcours est ouvert et les Mini Pouss' peuvent s'en donner à cœur joie. C'est le moment d'explorer, d'essayer, de tester différents déplacements : debout, à quatre pattes, à reculons... les possibilités sont multiples. Pour clôturer la séance, petits et grands se retrouvent pour un petit moment de calme autour d'une histoire, d'une comptine ou avec un massage.

Contact : contact@epkp64.fr – Tél. 06 62 27 50 95 ou 06 88 31 14 93. Site : www.epkp64.fr

Marche nordique et sports innovants avec EPKP

Publié le 8 septembre 2016 par Laurent

Source : <https://arthezmonvillage.fr/>



Les responsables d'EPKP prêts pour une nouvelle saison.

L'association multiloisirs Et Pourquoi Pas (Epkp) reprend ses activités à partir du 12 septembre, avec un programme particulièrement riche et attractif, adapté à toutes les générations. Elle propose donc une activité **multisports « crazy move » pour les enfants de 3 à 12 ans**, en 3 groupes d'âges : cette pratique de différents sports par cycle doit permettre à l'enfant de s'initier à diverses pratiques et développer ses capacités motrices. Autre domaine d'intervention, la **gymnastique pour les adultes et seniors** : relaxation, renforcement musculaire, gym tonique, cardio, stretching, Zumba, aérobic, body sculpt, avec des cours toniques en musique. Le **badminton loisir** se poursuit également avec les adultes et les enfants.

> Innovations

L'association innove en proposant une nouvelle activité de **marche nordique**, cette marche dynamique avec bâtons qui met 80% du corps en action.

D'autre part, la pratique de **nouveaux sports** par cycle est également proposée : tchoukball, ultimate, kinball, bumball, futsal... pour adultes et adolescents.

Ces séances ont lieu à Arthez de Béarn, Hagétaubin, Cescou ou encore Mesplède.

Renseignements et inscriptions au 06 62 27 50 95.

Site : www.epkp64.blogs.sudouest.fr

Bulletin municipal Cescou 2014



Outils d'analyse

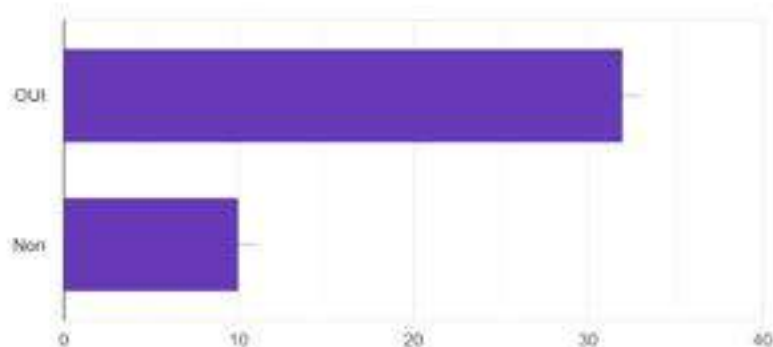
RETOUR SUR QUESTIONNAIRE A DESTINATION DE LA POPULATION D'ARTHEZ DE BEARN :

Que pensez-vous de l'offre en équipements de loisirs à proximité de chez vous ?

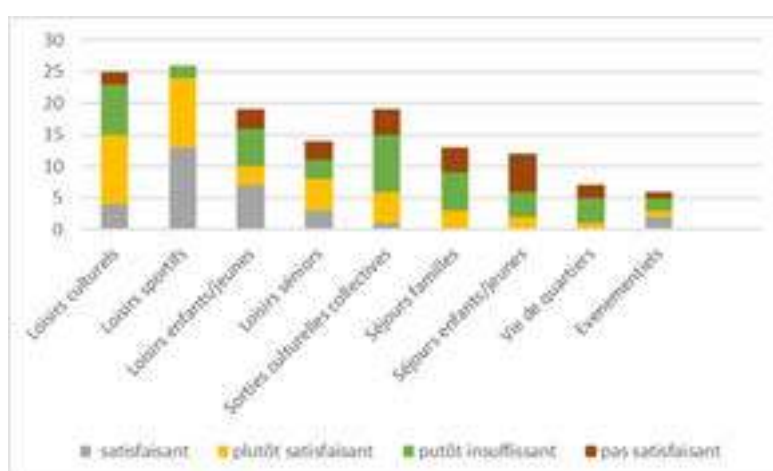


Pratiquez-vous une/des activité(s) de loisirs ?

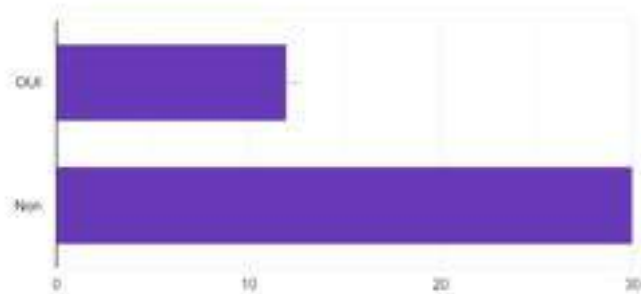
42 réponses



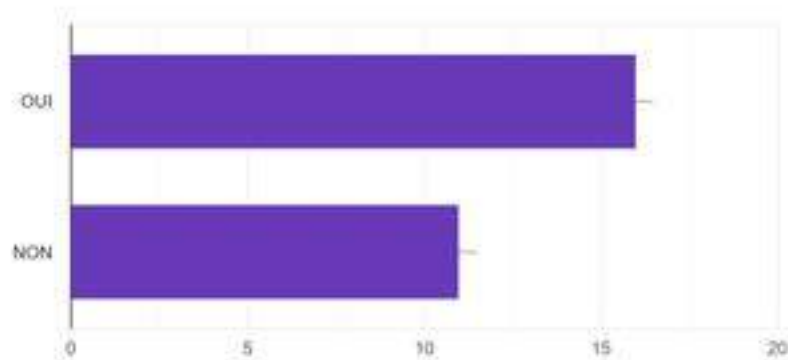
Que pensez-vous de l'offre en matière d'activités ?



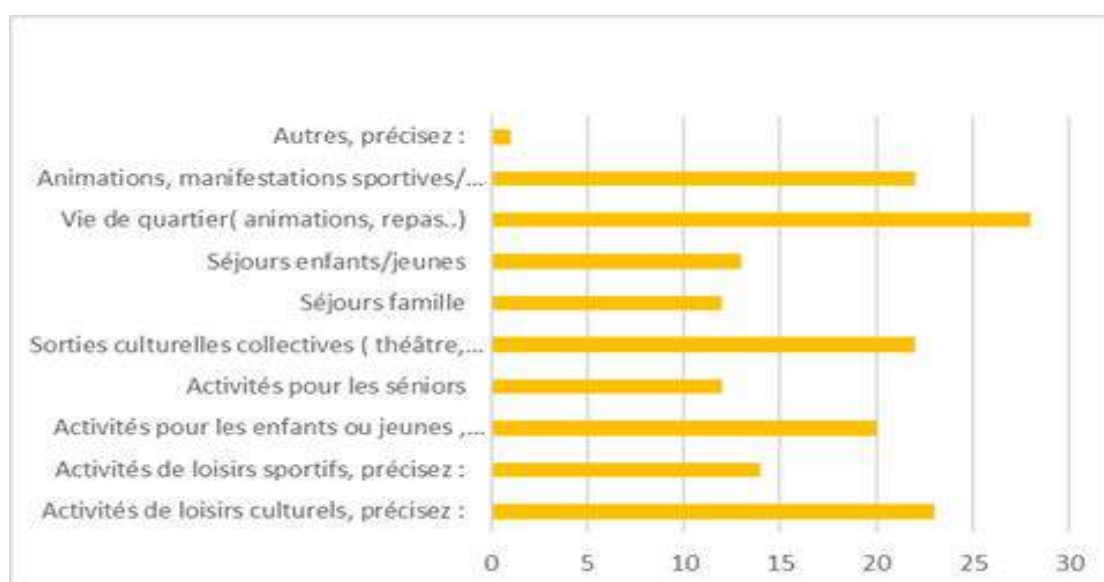
Avez-vous des savoir-faire ?
42 réponses



Seriez-vous prêt à les transmettre ?
27 réponses



Selon vous quelles seraient les actions à mener sur votre commune et/ou territoire ?





Support 1 : questionnaire de début de cycle



ASSOCIATION ET POURQUOI PAS – PROJET « GARDONS LE CAP »



Vous avez choisi de participer à un cycle d'activités proposées par l'association dans le cadre de son action en faveur du Bien Vieillir. Afin de réellement adapter nos propositions à votre situation mais aussi pour vous permettre d'être acteur dans votre pratique, nous vous proposons de débiter par un questionnaire pour :

DÉBUT DE CYCLE : mieux vous connaître

Nom

Prénom.....

Age.....

Commune de résidence.....

Adhérent de l'association EPKP64

Oui - Non

Si oui date d'adhésion :

Si non adhérent autre association partenaire :

Oui - Non

Si oui laquelle :

1. Vous habitez :

Seul (e)

Avec votre conjoint

Avec vos enfants

Avec un parent

Avec des personnes du même âge (sœur, frère..)

Autre, précisez :.....

2. Vous vivez :

Dans une maison individuelle :

De plein pied - avec étages

Dans un immeuble, précisez l'étage :

Avec - Sans ascenseur

Vous êtes :

Locataire - Propriétaire

Vous avez un extérieur :

Oui - Non

3. Etes-vous motorisé :

Oui Non

Si oui sur quelle distance conduisez-vous habituellement sans signe de fatigue.....

4. Quelle catégorie d'emploi avez-vous occupé ou occupez-vous ?

Agriculteur(rice)

Artisan, commerçant

Chef d'entreprise

Cadre

Technicien, agent de maîtrise

Employé

Ouvrier

Sans emploi

Autre, précisez :

.....
.....
5. **Prenez-vous 3 à 4 repas / jour ?**

Jamais
Quelquefois
Souvent
Au quotidien
Une remarque, précision
.....
.....

6. **Vos menus sont-ils équilibrés ?**

Jamais
Quelquefois
Souvent
Au quotidien
Une remarque, précision
.....
.....

7. **Grignotez-vous ?**

Toute la journée
Plusieurs fois dans la semaine
De temps en temps
Pas du tout
Une remarque, précision
.....
.....

8. **Consommation d'alcool (un verre)**

Tous les repas
1 fois / jour
1 à 3 fois / semaine
Pas d'alcool
Une remarque, précision
.....
.....

9. **Consommation de cigarettes**

+ de 4 / jour
1 à 4 / jour
1 à 3 / semaine
Pas du tout
Une remarque, précision
.....
.....

10. Combien d'heure dormez-vous par nuit ?

- de 5H
5H à 6H30
6H30 à 7H30
+ de 7H30
Une remarque, précision
.....
.....

10. **Prenez-vous des médicaments ?**

Tous les jours
Au – 1 fois / semaine
1 fois / mois
Très occasionnel
Merci de précisez pour quelle pathologie/maladie... :.....
Une remarque, précision
.....
.....

11. **Rencontrez-vous des situations stressantes, conflictuelles ?**

Au quotidien
Souvent
Quelquefois
Jamais

Une remarque, précision

.....
.....

12. Vous sentez vous épanoui(e) dans votre vie relationnelle ?

Jamais

Quelquefois

Souvent

Au quotidien

Une remarque, précision

.....
.....

VOS ACTIVITES PHYSIQUES DE LOISIRS

13. Combien de temps passez- vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?

+ de 5 h

4 à 5 h

3 à 4 h

2 à 3 h

Moins de 2 h

Une remarque, précision

.....
.....

14. Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques (dont sports) ?

Oui - Non

Une remarque, précision

.....
.....

15. A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?

1 à 2 fois / mois

1 fois/ semaine

2 fois/ semaine

3 fois/ semaine

4 fois/ semaine

Une remarque, précision

.....
.....

16. Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?

Moins de 15 min

16 à 30 min

31 à 45 min

46 à 60 min

Plus de 60 min

17. Habituellement comment percevez-vous votre effort ?

Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile :

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Une remarque, précision

.....
.....

18. Combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?

Moins de 2 h

2 à 4 h

5 à 6 h

7 à 9 h

Plus de 10 h

Une remarque, précision

.....
.....

19. Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?

Moins de 15 min

16 à 30 min

31 à 45 min

46 à 60 min

Plus de 60 min

Une remarque, précision

.....
.....

20. Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?

Moins de 2

3 à 5

6 à 10

+ de 10

Une remarque, précision

.....
.....

21. Comment avez-vous connu ces ateliers ?

La mairie

Le CCAS

Le site internet de l'association EPKP64

Un éducateur de l'association EPKP64

Un adhérent de l'association EPKP64

Un club, une association

L'entourage

Par flyer

Par la presse

Une remarque, précision

.....
.....

22. Ce qui pourrait me freiner, actuellement, dans le projet de pratiquer une activité physique..

Ressentir beaucoup de douleurs physiques

Avoir peur du regard des autres

Ne pas aimer l'activité physique en général

N'avoir jamais fait de sport de ma vie

Ne pas avoir assez de moyens financiers

Craindre de la réaction de mon entourage

Devoir modifier mes habitudes

Ne pas me sentir au niveau des autres

Ne pas avoir de moyens de déplacement

Être trop âgé

Une remarque, précision

.....
.....

23. Ce qui vous motive le plus actuellement, dans le projet de pratiquer une activité physique..

Stabiliser mon état de santé

Retrouver une plus grande mobilité de mon corps

Faire de l'activité près de chez moi

Retrouver des sensations oubliées

Récolter des bénéfices pour ma santé

Rencontrer d'autres personnes

Diminuer mon stress

Perdre du poids

Vivre des moments de partage

S'appuyer sur une structure permanente

Prendre du temps pour moi

Ressentir de moins en moins de douleurs.

Une remarque, précision

.....
.....

Merci pour votre contribution, il est temps maintenant de définir votre cycle d'activités avec nos éducateurs (trices) et de profiter de cette saison pour vous maintenir en bonne forme



Vous avez choisi de participer à un cycle d'activités proposées par l'association dans le cadre de son action en faveur du Bien Vieillir. Afin de réellement adapter nos propositions à votre situation mais aussi pour vous permettre d'être acteur dans votre pratique, nous vous proposons d'évaluer vos différentes capacités physiques.

NOM :

AGE :

PRENOM :

Contrôle de la fréquence respiratoire : Mesure de la fréquence cardiaque

Date de l'évaluation	Nombre d'expirations (sur une minute)

Commentaires :

.....

Aptitudes aérobies : Test Timed Up and Go

Date de l'évaluation	Temps pour effectuer le parcours (en seconde)

Commentaires

.....

.....

Équilibre statique : Test d'équilibre sur une jambe pendant 30''

Date de l'évaluation	Temps réalisé sur le Pied dominant(en secondes) yeux ouverts	Yeux fermés	Temps réalisé sur le Pied non dominant (en secondes) yeux ouverts	Yeux fermés

Commentaires :

.....

.....

Souplesse Test de flexion du tronc vers l'avant (Test de Schöber)

Date de l'évaluation	Mesure doigts-sol (en centimètres)

Commentaires

.....

.....

Mobilité scapulo-humérale : Mesure de la mobilité des épaules

Date de l'évaluation	Main droite au dessus de la tête	Mesure majeur-majeur(en centimètres)	Main gauche au dessus de la tête	Mesure majeur-majeur(en centimètres)

Commentaires

.....

.....

Force musculaire membres inférieurs : Test levers de chaise

Date de l'évaluation	Nombre de levers	FC avant	FC	BORG

			après	

Commentaires

.....

Contrôle de la fréquence respiratoire : Mesure de la fréquence cardiaque

Assis, respiration ventrale, demander au pratiquant de compter les cycles respiratoires(expirations sur une minute . on donne le top de début et de fin.

Aptitudes aérobies Test Timed Up and Go

But : évaluer l'équilibre dynamique et la mobilité fonctionnelle

Paramètre évalué : mobilité fonctionnelle, risque de chute

Mesure : temps (en secondes) pour effectuer le parcours

Matériel : un chronomètre, une chaise, une craie

Procédure :

- La personne est assise, bien adossée. Elle porte des chaussures habituelles et peut utiliser une aide technique usuelle (ex : canne), mais elle ne doit bénéficier d'aucune autre assistance.
- Au signal de l'évaluateur ("Allez-y"), la personne doit se lever et marcher à une vitesse confortable et sûre jusqu'à une ligne tracée sur le plancher (3 m plus loin), se tourner, puis revenir s'asseoir.
- L'évaluateur débute le chronométrage à "Allez-y" et l'arrête lorsque la personne est revenue en position assise.

Équilibre statique Test d'équilibre sur une jambe pendant 30"

But : évaluer l'équilibre unipodal et la proprioception posturale globale

Paramètre évalué : équilibre statique

Mesure : temps maximum en secondes pendant lequel le sujet se tient en équilibre

Matériel : chronomètre, chaise

Consignes :

- enlever les chaussures, se tenir debout sur une jambe, les yeux ouverts
- réaliser 2 essais sur chaque jambe (le meilleur essai est conservé)
- commencer à chronométrer dès que le sujet a une position correcte
- arrêter de chronométrer dès que le sujet perd l'équilibre (s'il commence à bouger) ou au bout de 30 secondes
- contre le risque de chute, placer la personne dos à une chaise et assurer une parade vers l'avant
- si la posture demandée n'est pas réalisable, expliquer pourquoi dans les commentaires

Souplesse Test de flexion du tronc vers l'avant (Test de Schöber)

But : évaluer la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure des membres inférieurs

Paramètre évalué : souplesse du rachis et des membres inférieurs

Matériel : mètre ruban (ou règle graduée), step (ou banc)

Mesure : distance séparant l'extrémité des doigts au sol (en centimètres). La mesure est par convention négative si les doigts n'atteignent pas le niveau du sol, positive si elle dépasse ce niveau.

Consignes :

- pieds joints, debout et jambes tendues, le sujet bascule lentement, progressivement et sans secousse le buste vers l'avant en enroulant le dos, bras tendus, pour tenter de toucher le sol avec les doigts
- bien arrondir le dos pour descendre
- plier les jambes avant de se redresser
- réaliser 2 essais, le meilleur étant retenu

Option : Certaines personnes très souples sont capables de descendre les doigts plus bas que le niveau du sol. Il est alors nécessaire de réaliser ce test en montant sur une plate forme surélevée, les orteils au bord de celle-ci. La distance doigts sol devient alors positive. Elle correspond à la distance entre l'extrémité des doigts et le niveau de cette plate forme symbolisant le sol.

Option : en fonction des indications (prothèse hanche, genou, arthrose...) qui seront portées éventuellement par le médecin dans le certificat de prescription et des observations de l'évaluateur générées par la réalisation des tests précédents, il peut être proposé à la personne de réaliser le test assis sur une chaise.

- Dans ce cas, le sujet est assis au bord de la chaise, les pieds joints et les jambes tendues. Il bascule lentement le buste vers l'avant en enroulant le dos, bras tendus, pour tenter de toucher le sol avec les doigts.

Mobilité scapulo-humérale Mesure de la mobilité des épaules

But : évaluer la mobilité de la région de l'épaule

Paramètre évalué : souplesse des épaules

Matériel : mètre ruban (ou règle graduée)

Mesure : distance entre les extrémités des deux majeurs. La mesure est par convention négative si les doigts ne se croisent pas, positive si ils se chevauchent.

Consignes :

- le but est de toucher ses deux mains dans le dos
- passer la paume de la main droite à la base du crâne et
- placer le dos de la main gauche au niveau des reins
- rapprocher les doigts des deux mains le plus possible les uns des autres sans les accrocher
- idem de l'autre côté (main gauche à la base de crâne et dos de la main droite au niveau des reins)

Recommandation :

- réaliser le test des 2 côtés sauf si contrainte rhumatismales, arthrosiques ou post chirurgie
- réaliser le test « yeux ouverts »

Contre-indication :

Si la personne a une prothèse d'épaule, ne pas réaliser le test et le mentionner dans les commentaires

Force musculaire membres inférieurs : Test levers de chaise

But : évaluer la force des membres inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement

Paramètre évalué : force des membres inférieurs

Matériel : chronomètre + chaise avec dossier et sans accoudoirs

Mesure :

- Nombre de levers en 30 secondes
- Remarque : quand plusieurs personnes passent le test simultanément, bien leur rappeler de compter eux-mêmes leur nombre de levers.

Procédure :

- Placer la chaise contre un mur ou de façon à la maintenir immobile
- Départ en position assise, pieds espacés de la largeur du bassin, jambes à 90°, fesses au bord de la chaise
- Réaliser des flexions assis-debout pendant une période de 30 secondes, bras en croix sur la poitrine par debout on entend être redressé, genoux tendus
- Relever la fréquence cardiaque et la perception de l'effort (échelle de Borg) à la fin du test

Recommandation particulière pour ce test : s'assurer que la personne n'a pas de problèmes d'équilibre lié à un étourdissement et qu'elle n'est jamais victime de pertes de connaissance. Il est recommandé une grande vigilance pour prévenir toute perte d'équilibre (une personne doit être prête à intervenir).

À VOUS DE VOTER

06.62.27.50.95

EPKP64 évolue et vous propose :

LA RUCHE

Un Espace de Vie Sociale à Arthez de Béarn

Un lieu ressource mutualisé à destination de tous inclusifs porteur d'une initiative solidaire, des associations du territoire.

Un lieu de proximité permettant d'accueillir les bénévoles administratifs de gestion, de communication, de développement de leurs projets.

Un lieu favorisant l'échange et la cohésion entre les habitants d'un territoire, les différentes associations afin de mieux se connaître pour :

- ✓ Élargir le champ des possibles
- ✓ Fédérer les énergies
- ✓ Mutualiser les ressources.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR CE PROJET :
06.62.27.50.95

L'association EPKP vous propose :

Gym Mini Pouss'

Parents,

Nous vous invitons, rendre vous pour partager un moment de complicité avec votre enfant, jeux et rituels seront proposés.

Le samedi de 10h45 à 11h30 Au Dojo à Arthez de Béarn

Invitez les enfants de 18 mois à 3 ans accompagnés d'un parent

SOUS LE LACADÉE

L'Association EPKP 64 en partenariat avec le CCAS et la municipalité propose sur la commune de LACADÉE des séances découvertes de

GYMNASTIQUE « Bien vieillir »

Vous souhaitez entretenir et améliorer vos capacités physiques ?

En pratiquant une activité physique répétitive et adaptée vous :

- ✓ Préservez votre autonomie
- ✓ Développez votre force musculaire
- ✓ Maintenez votre équilibre
- ✓ Développez vos capacités cardio-respiratoires
- ✓ Diminuez les risques de chutes
- ✓ Entretenez votre mobilité
- ✓ Effectuez des bons gestes
- ✓ Soutenez votre indépendance

Vous êtes intéressé ?

NOUVELLE ACTIVITÉ

LA MARCHÉ NORDIQUE ... Vous connaissez ?

La marche nordique est une autre conception de la marche, plus dynamique. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

Suite à la sollicitation de nos adhérents et bénévoles de proposer une offre de loisirs la plus complète possible en milieu rural, l'association En Paysanais Pas ouvre une section à compter de Septembre 2016.

Si cette activité vous tente, prenez contact avec le bureau au 06.62.27.50.95 afin d'obtenir tous les renseignements et de vous positionner sur un des entraîneurs.

SQUASH

L'association Epkp 64 vous propose :

UN TOURNOI DE SQUASH

C'est la 17^{ème} édition du tournoi de Squash de l'association Epkp 64 qui se déroulera une nouvelle fois dans la salle de squash du golf de la Boulogne Brezou à Arthez de Béarn.

DÉBUT DU TOURNOI LE 09/10/2015

3 SÉRIES :

1^{re} CONFIRMÉ 2^{ème} INTERMÉDIAIRE 3^{ème} NOUVEAU DÉBUTANT

A partir de 14 ans

5 SÉRIES : 10K

5^{ème} ÉDITION

Remerciements et encouragements de **BERNARD**

06.62.27.50.95

PRÉCISER : NOM/Prénom - Adresse - Mail - Téléphone

J'AI PAS D'ÂGE J'AI SQUASH

LES CITY STADES S'ANIMENT
DANS NOS VILLAGES AVEC

TOURNOI BASKET 3X3

SAM. 5 NOVEMBRE
ARTHEZ-DE-BÉARN
10:00 - 18:00

RENSEIGNEMENTS & PRÉ-INSCRIPTIONS
AU 06.42.27.50.95

Organisé avec
Fédération Française
BIP 2067

BUVETTE & SANDWICHES
SUR PLACE

PLACES LIMITÉES

OUVERT À TOUS :
ENFANTS, ADO., ADULTES

PARTICIPATION LIBRE

Avec le soutien de :

EPKP 64 SECTION SKI

1 Gourette
ENFANTS 8-10 ANS (PRIMAIRES)
350 €
5 sorties journalières, le mercredi, comprenant :
Transport, Matériel de ski, Portant, Accès ESF, Repas
• Non résidents : 20 places disponibles

2 La Pierre St Martin
ADOLESCENTS
200 €
5 sorties journalières, le samedi, comprenant :
Transport, Matériel de ski, Portant, Accès ESF, Repas
Niveau de glisse : intermédiaire / expert
• Non résidents : 12 places disponibles (1-18 ans)

3 La Pierre St Martin
EN FAMILLE
Adultes 28 €
Enfants 22 €
5 sorties journalières, le samedi, comprenant :
Transport, Portant, Accès salle de remise en forme
Matériel de ski non inclus (à prévoir)
• Non résidents adultes : 10 places par session et par personne
• Non résidents enfants : 20 places enfants disponibles (1-18 ans)

Renseignements & inscriptions par mail
contact@epkp64.fr

EPKP 64 Association Sportive Itinerante
SAISON 2022-23
A PARTIR DU 12.09

BADMINTON	SPORTS DE GLISSE	FLAMENCO
Arthez, les lundis Collégiens 17h30/18h45 Adultes 19h/20h	SURF Hendaye Les mercredis (journalière) de septembre, octobre, juin	Arthez, les mardis Adultes 20h45/22h15 Enfants 16h30/18h30 (des 8 ans) Ados 18h45/20h45
Hagetaubin, les jeudis Enfants 17h30/19h (des 8 ans)	SKI ALPIN Gourette Les mercredis de janvier à mars (des 8 ans)	
GYM BIEN VIEILLIR Prévenir son autonomie. Exercices adaptés à l'âge.	GYM DOUCE PLATES Arthez, les mardis 19h30/20h30 Les mercredis 20h30/21h30 La Pierre St Martin	GYM CARDIO-RENFO Cizeaux, les lundis 19h/20h Les mercredis Arthez, C.A.F 18h/19h45 Cizeaux 18h45/19h45 Hagetaubin 18h/20h
Meylade, les mercredis 19h/20h Arthez, les vendredis 18h/20h	BOOMBOX Arthez, les mercredis 18h/20h	

06.88.31.14.93 / 06.62.27.50.95
contact@epkp64.fr
www.epkp64.fr

EPKP 64 Au programme cette saison pour les Enfants et Adolescents :

BADMINTON
Le lundi sur
Arthez de Béarn
de 17h30 à 18h45
pour les adolescents
Le jeudi sur Hagetaubin de
17h30 à 19h pour les
enfants à partir de 8 ans
12 places par cours

FLAMENCO
Le Mercredi sur
Arthez de Béarn
15h30 à 16h30
pour les
enfants à partir
de 8 ans
16h45 à 17h45
pour les ados
12 places par cours

SURF
à partir de 8 ans
Les mercredis à Hendaye
Session 1 : sept/octobre
Session 2 : mai/juin
16 places par session

SKI ALPIN à partir de 8 ans
Les mercredis à Gourette de
janvier à mars
16 places

06.88.31.14.93 / 06.62.27.50.95
contact@epkp64.fr
www.epkp64.fr







PLAGE

Nettoyage de Plage à Hendaye

Jeunes, sportifs et engagés

Organisé par Association Epkp64



EPKP 64

