

## L'OCCITANIE AUX JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES : BILAN

**Handball**  
**DESCAT Hugo**  
**GUIGOU Michaël**  
**PORTE Valentin**

**Basketball - 5x5**  
**TCHATCHOUANG Diandra**

**Cyclisme - Relais 50km**  
**THOMAS Benjamin**

**Décathlon**  
**MAYER Kevin**

**Triathlon - Relais mixte**  
**BEUGRAND Cassandre**

**Volleyball**  
**LE GOFF Nicolas**

**Rugby à VII**  
**NEISEN Carla**

**BILAN NATIONAL : 33 MÉDAILLES**  
10 OR  
12 ARGENT  
11 BRONZE

**BILAN OCCITANIE : 7 MÉDAILLES**  
2 OR  
3 ARGENT  
2 BRONZE

### JEUX OLYMPIQUES

#### Bilan national :

33 médailles  
(10 Or, 12 Argent, 11 Bronze)

#### Bilan Occitanie :

7 médailles  
(2 Or, 3 Argent, 2 Bronze)

### JEUX PARALYMPIQUES

#### Bilan national :

54 médailles  
(11 Or, 15 Argent, 28 Bronze)

#### Bilan Occitanie :

4 médailles  
(2 Argent, 2 Bronze)

**Natation**  
400m nage libre & 200 mètres 4 nages  
**DIDIER Ugo**

**Athlétisme**  
Saut en longueur  
**PAVADÉ Dimitri**

**Escrime fauteuil**  
Fleuret  
**VALET Maxime**

**BILAN NATIONAL : 54 MÉDAILLES**  
11 OR  
15 ARGENT  
28 BRONZE

**BILAN OCCITANIE : 4 MÉDAILLES**  
2 ARGENT  
2 BRONZE



## SPORT & POLITIQUES PUBLIQUES

### MISE EN PLACE DE LA CONFÉRENCE RÉGIONALE DU SPORT EN OCCITANIE



L'installation de la Conférence Régionale du Sport s'est déroulée le 9 septembre 2021 à Toulouse. Parmi les nombreux présents, Etienne Guyot, Préfet de la région Occitanie et Frédéric Sanaur, Directeur Général de l'Agence Nationale du Sport.

**Kamel Chibli est élu Président de la Conférence Régionale du Sport Occitanie.** Ses principaux objectifs : soutenir les associations sportives et bénévoles, améliorer les infrastructures et développer des pratiques sportives en lien avec les acteurs économiques et sportifs.

**Le Président du CROS Occitanie, Richard Mailhé est élu Vice-Président aux côtés de Pascal Etienne, Directeur de la DRAJES et Bernard Dalmon, Représentant de la CCI et Président de la Ligue Occitanie de Natation.**



## SPORT & PROFESSIONNALISATION

### L'ORGANISME DE FORMATION DU CROS OCCITANIE CERTIFIÉ QUALIOPi

Cette certification vise à améliorer la qualité des prestations des Organismes de Formation et d'uniformiser les critères d'appréciation.

**Qualiopi**  
processus certifié

FR RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

"Cette certification a pour objectif d'attester la qualité du processus mis en œuvre par les prestataires d'actions de développement des compétences, qu'il s'agisse d'actions de formation, de bilans de compétences, d'actions permettant de faire valider les acquis de l'expérience ou les actions de formation par apprentissage".

### OBJECTIF DE LA RENTRÉE : SE FORMER !



Les formations ont repris depuis début septembre en Occitanie.

Découvrez toutes les formations en présentiel ou visioconférence programmées jusqu'à la fin de l'année :

**NOS FORMATIONS**

## SPORT & SANTÉ

### FICHE PRATIQUE - COEUR ET ACTIVITÉ SPORTIVE

Pour découvrir la fiche pratique, cliquez dessus :

**FICHE PRATIQUE  
CROS OCCITANIE**

**COEUR ET ACTIVITÉ SPORTIVE  
LES 10 RÈGLES D'OR**

"Absolument, pas n'importe comment"

RECOMMANDATION ÉDITÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essouffement anormal survenant avant l'effort\*
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*
- 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
- 5 Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures  $\leq 5^{\circ}\text{C}$  ou  $\geq 30^{\circ}\text{C}$  et lors des pics de pollution
- 7 Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
- 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

\*Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

**PLUS D'INFOS :**  
[www.clubcardiosport.com](http://www.clubcardiosport.com)

**CONTACT :**  
[occitanie@franceolympique.com](mailto:occitanie@franceolympique.com)

COMITÉ NATIONAL  
OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS  
CROS  
OCCITANIE



## MAIS AUSSI ...

### LE PASS'SPORT, C'EST QUOI ?

Le Pass'Sport est une **nouvelle allocation de rentrée sportive de 50 euros** par enfant pour financer tout ou partie de son inscription dans une association sportive de septembre 2021 à juin 2022.

Toutes les informations en cliquant sur  
l'image



LE  
**PASS SPORT**  
C'EST QUOI ?

Une aide de  
**50 euros par enfant**  
à **3,3 millions de familles\***  
**pour financer l'inscription**  
**dans un club sportif**  
à la rentrée 2021

\* sous conditions de ressources

### TROIS FICHES DE SYNTHÈSE SUR L'APPLICATION DU PASS SANITAIRE DANS LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

A l'occasion de la rentrée sportive, l'ANDES, le CNOSF et l'ANDIIS ont souhaité apporter des précisions sur l'application du pass sanitaire et des protocoles sanitaires des fédérations pour aider les Collectivités locales propriétaires des installations et les associations qui bénéficient de cette mise à disposition.

Toutes les informations en cliquant sur l'image



NEWSLETTER  
N° 6

# CROS OCCITANIE

Le 30/09/2021

## NOUS CONTACTER



**CROS**  
OCCITANIE

7 rue André Citroën  
31130 BALMA

1039 Rue Georges Méliès  
34967 MONTPELLIER Cedex 2



[occitanie@franceolympique.com](mailto:occitanie@franceolympique.com)



[www.cros-occitanie.fr](http://www.cros-occitanie.fr)

**20**  
**TERRE**  
**DE JEUX**  
**24**



@CROSOccitanie

  
**PRÉFET  
DE LA RÉGION  
OCCITANIE**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

 **AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT**

 La Région  
**Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée