



### DANS CE NUMÉRO

- *Le sport s'invite à la ML*
- *Activités sportives jeunes*
- *Les bienfaits du sport*
- *Plan 1 jeune 1 solution*
- *Les brèves ...*

**s'abonner**



## SPECIAL SPORT

### Le sport s'invite dans l'équipe de la Mission locale

Les salariés-ées de la mission locale ont participé pour la 1ère fois à un défi sport et santé pendant 1 mois organisé par et pour les salariés-ées de la structure !

Ce défi a été proposé suite à différents constats : après plusieurs confinements, des périodes de télétravail, les collègues se rencontraient peu ou pas et étaient parfois plus sédentaires.

Durant ces derniers mois la Mission Locale a accueilli des nouveaux-elles salariées-ées dans un contexte de crise sanitaire.

Ce défi a été l'occasion de se retrouver autour d'un challenge commun, accessible à tous-tes avec pour objectifs de maintenir et développer un esprit d'équipe mais aussi de partager des moments conviviaux entre collègues !

Les 3 antennes de la Mission Locale se sont donc challengées autour de ce défi, des coaches étaient chargés-ées de motiver leur équipe et de centraliser les différentes activités sportives afin de les comptabiliser.



Des points étaient attribués lors de chaque activité pratiquée par un-e salarié-ée et ce dès 15 min de sport ! Des points supplémentaires étaient attribués aux salarié-ées qui pratiquaient une activité sportive ensemble ! Certains partenaires se sont même prêtés au jeu !

Des lots ont été confectionnés par des salariés-ées talentueux-ses et offerts lors d'un repas de clôture du défi !

Ce 1er défi a été une réelle réussite, plus de 700h de sport ont été réalisées pendant un mois et toute l'équipe attend avec impatience de participer au prochain défi !

## Activités sportives avec les jeunes de la Mission Locale

Depuis la sortie du confinement, la Mission Locale avait à cœur de trouver des moyens pour que les jeunes puissent se retrouver, échanger, retrouver du lien social. Le sport était un bon moyen d'y parvenir.

La Mission Locale a donc déployé des actions sportives sur tout le département : rando balades dans le Quercy pour les jeunes de Caussade, tennis de table avec le CACCT pour



les jeunes du secteur de Castelsarrasin, multi-activités pour les jeunes de Montauban avec des randonnées culturelles en partenariat avec le CIAP et des séances de sport avec le coach Robin Espinosa au Port Canal.

Au programme : échanges, découvertes, cohésion d'équipe, entraide, confiance en soi, accès à la culture et au patrimoine du Tarn et Garonne !

Nous remercions chaleureusement nos partenaires pour leur accueil et leur participation. Ces ateliers ont été un succès !



## Les bienfaits de l'activité physique

En novembre 2019, l'OMS rappelait les bienfaits de l'activité physique au titre de la prévention et de la prise en charge des maladies non transmissibles telles que les maladies cardio-vasculaires, le cancer et le diabète, son impact positif sur les symptômes de dépression et d'anxiété et son incidence positive sur les capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement. Dans le cadre de son plan de lutte contre l'inactivité physique, l'OMS a mis en avant les avantages de l'activité physique d'un point de vue social, économique, et relève que celle-ci peut contribuer à la réalisation des objectifs de développement durable pour 2030.

Parmi la très abondante littérature scientifique consacrée aux bienfaits de l'activité physique sur la santé, une étude américaine publiée en janvier 2019 (1), indique que remplacer 30 minutes de sédentarité quotidienne par 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée réduit de 17 % la mortalité prématurée. Mieux encore : si ces 30 minutes sont employées à une activité physique d'intensité élevée, la mortalité prématurée baisse de 35 %.

## PRÉVENTION DES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Dans le cadre d'un partenariat avec le Centre d'Informations pour les Droits des Femmes et de la Famille (CIDFF), 10 jeunes-femmes de Montauban et Moissac, dont certaines issues de quartiers prioritaires (QPV), ont pu participer à des ateliers de sensibilisation aux violences faites aux femmes: un atelier débat et informations juridiques, puis un atelier d'initiation au self-défense animé par des coaches spécialisés.

Les retours sont très positifs: *"ça apprend à se défendre ça donne plus confiance j'espère qu'il y aura un autre atelier comme ça, de ce genre". E.D*

*"C'est un atelier très intéressant à faire aux hommes autant qu'aux femmes" L.K*

*"Il y avait de bonnes techniques et apprentissages en self défense grâce aux intervenants." D.D*

*"Il faut vite agir." M.A*

*"Il est important d'en parler". L.A*



## ST ANTONIN NOBLE VAL

Un groupe de dix jeunes a démarré en novembre son parcours Garantie Jeune. Une initiative remarquable en présence de Monsieur Denis Ferte, Maire de la commune.



suite...

Parmi les plus récents travaux, le Report Card 2020, souligne que l'utilisation régulière de modes de transport actifs (marche, vélo, trottinette non électrique, rollers...) a des bénéfices bien documentés. Pour les enfants et les adolescents, elle est associée à de meilleurs indicateurs de santé cardio-respiratoire, cardio-métabolique, à un moindre risque d'obésité, à une meilleure santé mentale et à une amélioration des capacités motrices.

En 2010, l'OMS recommandait une pratique d'activité physique hebdomadaire d'au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou d'au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue, pour les adultes en bonne santé voire, pour des bénéfices supplémentaires, 300 minutes hebdomadaires ou 150 minutes d'activité d'intensité soutenue. C'est aussi la régularité de la pratique et sa pratique tout au long de la vie qui fait son efficacité : « Il ne suffit pas de courir deux heures le weekend pour compenser l'inactivité de la semaine » précise le Pr Claire Mounier-Vehier, ancienne présidente de la Fédération française de cardiologie.

(1) Étude réalisée auprès de 7 999 Américains de plus de 45 ans par le Columbia University Irving Medical Center, publiée en janvier 2019 dans la revue scientifique American Journal of Epidemiology citée par la Fédération française de cardiologie.

Tiré du rapport d'information sur l'évaluation des politiques de prévention en santé publique (Assemblée Nationale, JUILLET 2021).

## Plan 1 jeune 1 solution : l'entreprise Cavalier à la ML

La Mission Locale en présence de Madame la Préfète Chantal Mauchet, a reçu dans ses locaux l'entreprise Cavalier le 18 novembre 2021.

La Présidente de la Mission Locale, Catherine Bourdoncle, a souligné à cette occasion le travail des conseillers ayant permis la signature de cinq contrats d'apprentissage.

David Severac, représentant l'entreprise Cavalier, a quant à lui, mis en avant l'implication des cinq jeunes. Ces recrutements ont permis à l'entreprise de trouver une solution adaptée.

Ces jeunes sortant de la Garantie Jeune entrent sur le marché du travail avec de réelles perspectives pour l'avenir.



## L'EQUIPE DE REDACTION

"L'essentiel", la lettre d'info de la Mission Locale 82 est réalisée par le groupe communication.

### Marion AMZIAOU

Assistante RH Direction administrative

### Johanna CAPPELLETTI

Chargée d'accueil Antenne de Montauban

### Emilie GUILLAUMONT

Conseillère Garantie Jeunes Antenne Castelsarrasin

### Amelie HERIQUE

Conseillère en insertion Antenne Montauban

### Sophie SIMON

Conseillère Garantie Jeunes Antenne Castelsarrasin

### Laurent VARANGUIEN

Responsable de secteur Montauban

## EN BREF ...

### JAM

La Mission Locale 82 a participé à la Journée d'Accompagnement à la Majorité (JAM) mise en place par le Conseil Départemental de Tarn et Garonne pour les jeunes Mineurs Non Accompagnés et sortants de l'Aide Sociale à l'Enfance.

Un atelier CV à partir d'une offre d'emploi et d'un profil de jeune fictif a été proposé à Montauban.

Un mini forum et un happening musical à l'Hôtel du Département ont clôturé la journée.



## SALON TAF 2021

Du comité d'organisation à la tenue d'un stand Mission Locale, de la mobilisation du public jeune à l'accueil, les équipes de Maryline Coureau se sont fortement impliquées contribuant à la réussite de la manifestation.

Rendez-vous avec nos partenaires de la région pour l'édition 2022.



## ET AUSSI ...

### DUODAY 2021

La Mission Locale a réalisé trois duos en accueillant sur ses antennes trois candidates très motivées pour découvrir le métier de conseiller. Une totale réussite pour cette édition 2021.



## MOBILITE EUROPEENNE : SEVILLE

Ce projet porté par l'ARML et financé dans le cadre du consortium Région Occitanie - ERASMUS +, en partenariat avec Parcours le Monde et ONECO.

La Mission Locale 82 a permis à 7 jeunes de s'envoler vers Séville le Dimanche 7 Novembre 2021 pour y effectuer 3 semaines de stage professionnel.

Accueillis sur place par l'organisme ONECO, les 7 Tarn-et-garonnais ont d'abord suivi des cours d'Espagnol avant de débiter le 10 Novembre leurs stages professionnels dans plusieurs domaines : ferme pédagogique, réserve ornithologique, guide touristique, photographie, vente de vêtements, musée.



## ELLES/ILS ARRIVENT À LA MISSION LOCALE

**Katia SALVAIRE**

Assistante administrative Montauban

**Belal CHAIB**

Assistant administratif Montauban

**Sébastien COUDERC**

Conseiller Montauban



### LOGO

La Mission Locale adopte le logo du réseau national des Missions Locales. Ce changement renforce l'appartenance au réseau et traduit la diversité des accompagnements et des jeunes.



<https://www.facebook.com/MissionLocale82>

<https://instagram.com/missionlocale82>



<https://www.linkedin.com/in/mission-locale-tarn-et-garonne>

