



Le 13 novembre 2025

COMMUNIQUE DE PRESSE

“Tarnos en mouvement”: la Ville agit contre la sédentarité au travail

Les lundi 24 et mardi 25 novembre, la Ville de Tarnos accueillera des étudiants en STAPS de l'Université de Pau et des Pays de l'Adour pour une séquence de sensibilisation et de tests de mobilité auprès des agents municipaux.

Cette action s'inscrit dans la démarche “Tarnos en mouvement” qui vise à promouvoir la santé et le bien-être par la pratique d'une activité physique adaptée.

Prévenir les effets de la sédentarité/lutter contre la pénibilité

Comme dans de nombreuses collectivités territoriales, une part importante des agents municipaux de Tarnos exerce des métiers sédentaires. Or, rester assis de manière prolongée présente des risques pour la santé: troubles musculo-squelettiques, maladies cardiovasculaires, anxiété, ou encore fatigue chronique.

Les métiers physiques ne sont pas pour autant épargnés: plusieurs études montrent qu'une activité professionnelle intense peut également accroître les risques d'accident cardiovasculaire.

Consciente de ces enjeux, la Ville a souhaité évaluer puis accompagner ses agents afin d'encourager la pratique d'activités adaptées à chacun.





Des tests pour mieux bouger

En partenariat avec l'Université de Pau et des Pays de l'Adour et son Fablab "Sport-santé, deux sessions de tests, animées par des étudiants **du Master STAPS - Activité Physique Adaptée et Santé**, seront proposées sur la base du volontariat:

- **Lundi 24 novembre de 8h30 à 12h**, à la **salle M. Thorez**, pour les agents du **centre technique** et de **l'école municipale de musique**,
- **Mardi 25 novembre de 8h30 à 12h**, à **l'hôtel-de-ville**, pour les agents de **l'hôtel-de-ville** et de la médiathèque.

Ces bilans permettront d'établir un premier diagnostic de la mobilité et de la condition physique des participants.

Un dispositif "Sport Santé" en préparation

A l'issue de cette phase pilote, les étudiants collecteront des données complémentaires durant plusieurs semaines (nombre de pas, durée du sommeil...) afin d'établir un diagnostic par métier. Sur cette base, ils remettront une synthèse et des préconisations à la Ville. Parallèlement, le service "animations sportives" proposera des séances d'activités physiques adaptées aux agents volontaires afin de renforcer la place de l'activité physique au quotidien.

Cette expérimentation constitue un des axes d'un projet plus ample: "Tarnos en mouvement", avec la création, début 2026, d'un dispositif "Sport Santé" au sein du Complexe sportif Mabillet, en partenariat avec les associations locales.

CONTACT:

 05 59 64 32 16/07 64 49 02 54

 ipautylageyre@ville-tarnos.fr

 www.ville-tarnos.fr

Isabelle Pauty-Lageyre
Directrice de la Communication

