

« La pratique d'activité physique
est essentielle au maintien de sa santé »



ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT
VENDEE

vous proposent :

AMAQY
Association des Maîtres de Quartier Pyrénées
Pyramides

MAISON DE SANTÉ
PLURIPROFSSIONNELLE
LES FORGES
LA ROCHE-SUR-YON

Asalée
Action de santé libérale en équipe

PROGRAMME D'ACTIVITES PHYSIQUES

« (RE)MISE EN MOUVEMENT »

Sport santé

A LA MAISON DE QUARTIER DES PYRAMIDES /
LA ROCHE SUR YON

Saison 2022-23

Ce programme a pour but de vous sensibiliser à la pratique d'une activité physique à travers **différentes activités physiques adaptées**.

Les différents exercices proposés vont permettre d'expérimenter des techniques pour retrouver de l'énergie et continuer à préserver son autonomie.

Objectifs de la pratique adaptée :

- **Découvrir ou redécouvrir son corps** (lutte contre la sédentarité, développer la coordination, découvrir son corps et ses capacités...) *Bien se sentir dans son corps*
- **Entretenir, développer son corps et prévenir** (aller vers une hygiène de vie...) - **Retrouver des sensations**
- **Préserver sa santé** (participer à la rééducation fonctionnelle, prévenir des risques cardio-vasculaires, ...)
- **Effectuer à nouveau des gestes de la vie quotidienne, préserver son autonomie**
- **Faciliter l'équilibre psychosociologique** (favoriser l'épanouissement personnel, rompre la solitude, se changer les idées, se démarquer à travers la pratique physique) par une pratique conviviale, en petit groupe
- **Pratiquer une activité adaptée au plus près de chez soi**

Axes de travail : La souplesse - La préhension fine - La coordination - L'équilibre - Le renforcement musculaire - La mémoire - La respiration

Contenus des séances :

- **Mouvements de préparation :** auto-massage, échauffement articulaires, étirements
- **Activités physiques variées :** gymnastique douce, exercices de coopération (avec ballons, avec raquettes ...), exercices d'adresse (sarbacane, escrime ...) ...
- **Relaxation**

Petits groupes de participants. Ouvert à tous. Venir en tenue adaptée à la pratique, prévoir une bouteille eau.

Séances d'1h les **MERCREDIS MATINS** dans la salle Polyvalente de la Maison de Quartier des Pyramides – La Roche/ Yon

Programme trimestriel : 10 euros par trimestre

Programme annuel : 25 € pour l'année (réservé aux inscrits de la saison précédente)

L'adhésion à la Maison de Quartier en sus est obligatoire : individuelle 10 euros /an ou familiale 15 euros par an

Renseignements: UFOLEP Vendée 07.71.06.57.24 Inscriptions : au dos de ce document

BULLETIN D INSCRIPTION
PROGRAMME D' ACTIVITES PHYSIQUES
« (RE)MISE EN MOUVEMENT » Sport santé
A LA MAISON DE QUARTIER DES PYRAMIDES / LA ROCHE SUR YON
Saison 2022-23



Nom :Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Mail :Téléphone :

Je déclare vouloir m'inscrire au programme « (Re)mise en mouvement » pour le créneau des mercredis matins à la Maison de Quartier des Pyramides

Programme trimestriel : toutes les semaines (hors vacances scolaires)

du 14 sept au 14 décembre 2022 OU janvier à mars 2023 OU avril à juin 2023

Programme annuel : toutes les semaines (hors vacances scolaires) du 14 septembre 2022 à juin 2023 (réservé aux inscrits de la saison précédentes)

(cochez le(s) créneau(x) choisi(s) ; le créneau retenu sera validé sous réserve de place disponible)

Je déclare me soumettre au respect des règles sanitaires en vigueur ; **j' accepte** l'exploitation des images et des photos faites lors de ce programme.

Je joins :

- un chèque du montant correspondant à l'ordre de l'UFOLEP 85
- un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités physiques (une licence pratiquant UFOLEP vous sera délivrée)

Information complémentaire :

- Si je suis d'adhésion à la Maison de Quartier j'indique ici mon numéro d'adhérent :
- Si je ne suis pas adhérent : votre adhésion sera effectuée lors de la 1ere séance du programme (amener attestation de quotient familial si vous êtes allocataire CAF - et prévoir paiement chèque – carte bancaire ou espèces ou chèques vacances)

Date :

Signature :

A retourner au Comité UFOLEP Vendée – 202 Bd Aristide Briand - 85000 LA ROCHE SUR YON

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée en retour