

## L'UFOLEP et les Seniors

Aujourd'hui, Le nombre de personnes âgées de plus de 55 ans est en constante augmentation sur le territoire français et le département de l'Indre en est la preuve.

De plus, les problèmes de santé liés à l'âge sont de plus en plus nombreux.

On remarque que la grande majorité de ce public ne pratique plus aucune activité et reste confiné chez soi, ce qui n'est pas une solution pour garder la forme un maximum de temps!

### L'ACTIVITE PHYSIQUE,

« Un remède contre le vieillissement précoce et l'isolement »

C'est pourquoi l'UFOLEP souhaite promouvoir l'activité physique chez les seniors afin de préserver la santé globale et le bien être social de chacun.

En effet, les bienfaits et bénéfices de l'activité sportive chez cette population sont connus et reconnus médicalement.

# ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
COMITE DE L'INDRE

Union Française des Œuvres Laïques  
d'Éducation Physique de l'Indre



UFOLEP Indre  
23 boulevard de la  
Valla  
BP 77 36002  
Châteauroux Cedex

Téléphone : 02 54 61 34 55  
Fax : 02 54 07 34 50  
Email : [ufolep@fol36.org](mailto:ufolep@fol36.org)  
Site Internet :  
[www.fol36.org/ufolep](http://www.fol36.org/ufolep)



# ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
COMITE DE L'INDRE

**SENIORS**  
**SPORTEZ VOUS BIEN**



Sport Loisir

Sport pour tous

Sport Santé



Fédération affiliataire multisport agréée par le ministère en charge des sports et  
membre du Comité National Olympique et Sportif Français

Fédération sportive de  
la Ligue de  
l'enseignement  
Le sport par tous les âges

## Pourquoi participer aux Ateliers?

### Pratiquer une activité physique c'est :

⇒ Retrouver, maintenir ou développer ses capacités physiques

- Amélioration du système cardiovasculaire
- Amélioration du système respiratoire
- Amélioration du système locomoteur, aux niveaux osseux et musculaires

⇒ Travailler le mieux être pour s'orienter vers le bien-être

- Moins de stress
- Meilleurs effets sur soi-même lors de la vie quotidienne



⇒ Renforcer le lien social

- Echange avec d'autres personnes (dynamique de groupe)
- Partage de moments de convivialité

⇒ Etre sensibilisé à l'alimentation et l'équilibre alimentaire

- Retrouver une alimentation saine et équilibrée



## Comment?

A savoir que les séances s'adressent à tout le monde. En effet, le niveau sportif des participants n'est en aucun cas un critère de sélection.

Chaque participant devra se licencier à l'UFOLEP et fournir un certificat médical.



### Une pratique régulière

Les séances auront lieu chaque semaine à compter d'une heure minimum de pratique

### Une pratique adaptée

L'animateur adaptera son contenu en fonction du niveau et du rythme de chacun

### Une approche personnalisée

Pour le plaisir, recherche d'une progression sur tel ou tel domaine, pour améliorer sa santé, pour rencontrer d'autres personnes

### Une progression individualisée

Chacun pourra suivre s'il le souhaite sa progression grâce à différents tests simples à réaliser (ex : test de poids, d'endurance, de souplesse, d'adresse...)

## L'UFOLEP c'est aussi

- ◆ Des activités, des rencontres, dans la convivialité à tous les échelons, accessibles à tous
- ◆ Des échanges amicaux du local à l'international
- ◆ Une bonne ambiance à toute épreuve

## Un panel d'activités diversifiées et ludiques est proposé

### ACTIVITES D'ENTRETIEN DU CORPS

GYM DOUCE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



### ACTIVITES DE PLEINE NATURE

RANDONNEE PEDESTRE

RANDONNEE VELO

MARCHE NORDIQUE

ORIENTATION

### JEUX D'ADRESSE

PETANQUE

SARBACANE

TIR A L'ARC



### ACTIVITES LUDIQUES

JEUX DE BALLONS

JEUX DE RAQUETTE

KINBALL

TCHOUKBALL

PETECA/INDIACA

FLOORBALL

BUMBALL



**ufolep**

TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
COMITE DE L'INDRE