



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT ⁷⁶

SENIORS SOYEZ SPORT

Bouger pour bien vieillir

Et si vous faisiez du sport !
N'hésitez plus !
Pratiquez une activité
physique adaptée et
encadrée



Olivier VIVIES
06.83.20.64.10
OVIVIES@UFOLEP.ORG



Site internet
[HTTPS://CD.UFOLEP.ORG/SEINEMARITIME](https://cd.ufolep.org/seinemaritime)

SENIORS SOYEZ SPORT

Bouger pour bien vieillir

Objectifs l'action

La conquête du bien être

Les ateliers « Seniors Soyez Sport » ont pour objectifs :

- de favoriser le bien être des participants par l'activité sportive
- de permettre l'entretien des capacités physiques en s'amusant
- de faciliter les relations amicales entre les participants
- de créer une dynamique collective dans chaque atelier

Pour qui ?

Les personnes de plus de 60 ans n'ayant plus d'activité physique ou très peu.

Les activités

Toutes les activités sont adaptées à la condition physique des participants et de leurs éventuels problèmes de santé.

• Des activités classiques d'entretien du corps et de renforcement musculaire

- Gym douce
- Atelier d'équilibre
- Relaxation



- Renforcement musculaire (avec ou sans engins)
- Step adapté (déplacement rythmé par la musique)



• Des activités en espace naturel

- Randonnée pédestre d'orientation
- Initiation VTT (sorties VTT possibles)



- Initiation tir à l'arc
- Initiation disc-golf

• Des activités ludiques collectives aux sports innovants

- Kinball (jeu avec un très gros ballon)
- Floorball (hockey très simplifié)
- Jeux de raquettes
- Tchoukball (tir de ballon sur trampoline)
- Ultimate frisbee
- Jeux de ballons



Exemple d'un atelier type selon la saison et la météo

Saison	Activités possibles	Objectifs
Froide	<ul style="list-style-type: none"> • Gym douce • Renforcement musculaire • Atelier d'équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> • Souplesse, image du corps, schéma corporel, équilibre • Musculation des membres, consolidation de la structure osseuse • Travail sur l'équilibre et la proprioception dans un milieu différent
Chaude	<ul style="list-style-type: none"> • Initiation disc-golf • Initiation au Tir à l'arc • Randonnée orientation 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordination, équilibre, musculation des bras et du dos • Travail de précision, d'équilibre et de positionnement • Travail sur l'endurance et la proprioception dans un milieu différent (extérieur, forêt, champs)



LES PARTENAIRES

 **ACADÉMIE DE NORMANDIE**
Liberté
Égalité
Fraternité

Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

 **AGENCE NATIONALE DU SPORT**

76

SEINE-MARITIME
- LE DÉPARTEMENT -

COLLECTIVITES
— **LOCALES.**
g o u v . f r

FÉDÉRATION SEINE-MARITIME
la ligue de l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire



Olivier VIVIES
06.83.20.64.10
OVIVIES@UFOLEP.ORG



Site internet
[HTTPS://CD.UFOLEP.ORG/SEINEMARITIME](https://cd.ufolep.org/seinemaritime)