



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
VENDEE

en collaboration avec le réseau ASALEE
et vos MSP Les Forges et Ramon

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

et
AMAQY
Association des Maîtres de Quartier Territoires
Pyramides
vous présentent

PROGRAMME (RE)MISE EN MOUVEMENT SPORT SANTE

MAISON DE QUARTIER LES PYRAMIDES

Ce programme a pour but de sensibiliser à la pratique d'une activité régulière à travers différentes activités physiques adaptées et conviviales.

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

ACTIVITES VARIEES ET ADAPTEES EN PETITS GROUPES

**Souplesse - Préhension fine - Coordination - Equilibre -
Renforcement musculaire - Mémoire – 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



**NOUVEAU
CRENEAU
HORAIRE
NOUVELLES
MODALITES
LANCEMENT
MARS 2026**

Séances d'1 heure les **MERCREDIS** DE **11h15 à 12h15**
Grande salle de la Maison de Quartier les Pyramides

Venir en tenue adaptée à la pratique , prévoir une bouteille/gourde d'eau.

Programme trimestriel du **4 mars au 24 juin 2026 (hors vacances scolaires) :**

- 10 euros pour les résidents du QPV (Quartier prioritaire de la Ville)
- 50 euros tout public

L'adhésion à la Maison de Quartier en sus est obligatoire.

**« LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
EST ESSENTIELLE AU MAINTIEN DE SA SANTÉ »**



**Informations
et inscriptions**

ufolep.85@gmail.com
07 44 42 07 12

*A Mon
Rythme*
je m'occupe moi-même

**PRÉFET
DE LA VENDÉE**
Liberté
Égalité
Fraternité

Ry la ville
La Roche-sur-Yon

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
VENDEE

ars
Association des Résidents de la Ville de Saint-Hilaire

**AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**

**DIRECTION RÉGIONALE
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS ET DE LA
COPÉRIATION SOCIALE**



PROGRAMME (RE)MISE EN MOUVEMENT SPORT SANTE MAISON DE QUARTIER LES PYRAMIDES NOUVEAU CRENEAU – NOUVELLES MODALITES



BULLETIN D INSCRIPTION

Nom :Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Je déclare vouloir m'inscrire au programme SPORT SANTE « (Re)mise en mouvement » pour le créneau des **mercredis matins de 11h15 à 12h15** à La Maison de Quartier des Pyramides

Programme trimestriel : toutes les semaines (hors vacances scolaires)
du **4 mars au 24 juin 2026** :

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 (si je refuse je coche cette case ☐)

Je joins :

-un chèque du montant correspondant à l'ordre de l'UFOLEP 85

- 10 euros pour les résidents du QPV (Quartier prioritaire de la Ville)

- 50 euros tout public

-un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités physiques – datant de moins de 1 an à la date de prise de licence (une licence pratiquant UFOLEP vous sera délivrée)

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 devra être effectuée ; amener attestation de quotient familial si vous êtes allocataire CAF - et prévoir paiement chèque – carte bancaire ou espèces ou chèques vacances)

Date :

Signature :

