



**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
VENDÉE

en collaboration avec le réseau ASAEE  
et vos MSP les Forges et Ramon

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

**et**  
**AMAQY**  
Association des Maisons de Quartier Vendéennes  
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**  
pe courrir mon bonheur

**PRÉFET  
DE LA VENDÉE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**Ry la ville**  
La Roche-sur-Yon

**ars**  
Agence Régionale de Santé

**DIRECTION RÉGIONALE  
DE LA SANTE  
DE LA RESSOURCE  
DE LA CÉHÉDOR SOCIALE**  
LOIRE ATLANTIQUE - FRANCE



# 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 :

