



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
VENDÉE

vous présentent

En collaboration avec
AMAQY
Association des Maisons de Quartier Yonnaises
Vallée Verte

PROGRAMME (RE)MISE EN MOUVEMENT SPORT SANTE

MAISON DE QUARTIER VALLEE VERTE VIGNE AUX ROSES - LA ROCHE SUR YON -

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



**SEANCES
HEBDOMADAIRES
DE 1H**

**NOUVEAU PROGRAMME
DEBUT 2026**

Séances d'1 heure les **VENDREDIS DE 15H30 à 16H30**
Grande salle de la Maison de Quartier de la Vallée Verte

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

Programme "trimestriel" du **6 février au 26 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 52 07 28 30

PROGRAMME (RE)MISE EN MOUVEMENT

SPORT SANTE MAISON DE QUARTIER VALLEE VERTE VIGNE AUX ROSES - LA ROCHE SUR YON - PROGRAMME DEBUT 2026



BULLETIN D'INSCRIPTION

A Mon Rythme
par la danse pour tous

PREFET
DE LA VENDEE
Lorient
Rennes
Pays de la Loire

Ry la ville
La Roche-sur-Yon

ars
Agence Régionale de Santé

AMAQY
Association des Maisons de Quartier Vendéennes
Vallée Verte

AGENCE NATIONALE
DU SPORT
DIRECTION REGIONALE
DE LA REVENGE
DES SPORTS ET DE LA
COHESION SOCIALE

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 **vendredis après-midi de 15h30 à 16h30** à La Maison de Quartier de la Vallée Verte

Programme trimestriel : toutes les semaines (hors vacances scolaires)
du **6 février au 26 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 :

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
VENDEE

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



Une confirmation d'inscription vous sera envoyée en retour en fonction des places disponibles