



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
VENDEE

En collaboration avec

AMAQY
Association des Maisons de Quartier Vendéennes
Vallée Verte

vous présentent

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 **VENDEDIS 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**

*A Mon
Rythme*
je m'active mon bien-être

**PRÉFET
DE LA VENDÉE**
Liberté
Égalité
Fraternité

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
VENDEE

Ry la ville
La Roche-sur-Yon

ars
Association Régionale
Sportive

**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 VALLEE VERTE VIGNE AUX ROSES - LA ROCHE SUR YON - PROGRAMME DEBUT 2026



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 **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 :