

« La **pratique d'activité physique**  
est essentielle au maintien de sa santé »

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
VENDEE



en collaboration  
avec le réseau  
ASALEE et votre  
cabinet Médical,

vous proposent :

## PROGRAMME D' ACTIVITES PHYSIQUES

« (RE)MISE EN MOUVEMENT »

Sport santé

A DOMPIERRE SUR YON

Saison 2025-2026

Ce programme a pour but de vous sensibiliser à la pratique d'une activité physique à travers **différentes activités physiques adaptées**.

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

## 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**

Petits groupes de participants. Ouvert à tous.  
Séances d'1h les **VENDREDIS MATINS**  
dans la salle des Hirondelles – Dompierre sur Yon  
**10h-11h et 11h-12h**



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

**Programme trimestriel** : 50 euros pour le 1<sup>er</sup> trimestre, 40€ pour les trimestres suivants

**Programme annuel** : 120 € pour l'année

Renseignements: UFOLEP Vendée 07.71.06.57.24 Retrouvez le document d'inscription auprès du cabinet médical de Dompierre sur Yon , de l' infirmière Asalée (07 67 49 24 43), ou en Mairie.

**BULLETIN D INSCRIPTION**  
**PROGRAMME D' ACTIVITES PHYSIQUES**  
**« (RE)MISE EN MOUVEMENT »**  
**Sport santé**  
**DOMPIERRE SUR YON – saison 2025-2026**

Nom : .....Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Mail : .....

Téléphone : .....

**Je déclare vouloir m'inscrire au programme « (Re)mise en mouvement » pour le créneau des vendredis matins à Dompierre sur Yon**

**Programme trimestriel** : toutes les semaines ( hors vacances scolaires)

du 19 septembre au 19 décembre 2025

OU  janvier à début avril 2026    OU     avril à juin 2026

**Programme annuel** : toutes les semaines ( hors vacances scolaires) du 19 septembre 2025 au 26 juin 2026

Créneau souhaité ( sous réserve de disponibilité )  10h-11h     11h-12h

**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.

**Je joins :**

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

**Date :**

**Signature :**

A retourner à **l'infirmière Asalée** ou

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**