



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

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
VENDEE



vous proposent :



**PROGRAMME SPORT SANTE**  
**A LA FERRIERE**  
**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**

Venir en tenue adaptée à la pratique , prévoir une bouteille/gourde d'eau. Une licence UFOLEP vous sera délivrée

Petits groupes de participants. Ouvert à tous à partir de 60 ans. Séances d'1h les **VENDREDIS matins du 19 septembre 2025 au 19 juin 2026** ( séance hebdomadaire hors vacances scolaires).

Coût : **65 euros\*** par personne pour l'année

**10 euros\*** pour le trimestre uniquement pour les nouveaux participants ( valable 1 seule fois)

*\*Tarifs liés aux subventions permettant l'accès à tous à la pratique sportive.*

dans la **salle "l'atelier" (anciennement "grande salle" de la Maison du Temps Libre)** – La Ferrière

Renseignements : UFOLEP Vendée 07.52.07.28.30    Inscriptions : au dos de ce document

# BULLETIN D INSCRIPTION

## PROGRAMME SPORT SANTE

« Lutte contre l'isolement et maintien du lien social par la pratique d'activités physiques»

2025 2026

Nom : .....Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Mail : .....

Téléphone :.....

**Je déclare vouloir m'inscrire au programme SPORT SANTE « Lutte contre l'isolement et maintien du lien social par la pratique d'activités physiques» à La Ferrière.**

(Séances d'1h les **VENDREDIS** matins du 19 septembre au 19 juin 2026)

pour l'année

pour le trimestre ( septembre à décembre OU janvier à début avril OU avril à juin uniquement pour les nouveaux participants ( valable 1 seule fois)

**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.

Et je joins :

- un chèque de **65 euros** à l'ordre de l'UFOLEP 85 ( pour l'année ) ou **10 euros** ( pour le trimestre – réservé aux nouveaux)
- un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités physiques (une licence pratiquant UFOLEP vous sera délivrée)

Date :

Signature :

**A retourner à UFOLEP Vendée – 202 Bd Aristide Briand - 85000 LA ROCHE SUR YON**

**Une confirmation d'inscription vous sera envoyée en retour**

**( dans la limite des places disponibles)**

