

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



en collaboration avec
le réseau ASALEE et
votre cabinet Médical,

vous proposent :

PROGRAMME D' ACTIVITES PHYSIQUES

« (RE)MISE EN MOUVEMENT »

Sport santé

AUX HERBIERS

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 après-midis (14h-15h et 15h-16h)**

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

Programme trimestriel : 50 euros pour le 1^{er} trimestre, 40€ pour les trimestres suivants

Programme annuel : 120 € pour l'année

dans la salle du Donjon à Ardelay – **Les Herbiers**

Renseignements : UFOLEP Vendée 07.71.06.57.24 Inscriptions : au dos de ce document

BULLETIN D INSCRIPTION
PROGRAMME D' ACTIVITES PHYSIQUES
« (RE)MISE EN MOUVEMENT »
LES HERBIERS – 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 après-midis aux Herbiers

☐ **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) ☐ 14h-15h ☐ 15h-16h

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 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