



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



ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT
VENDEE



AMAQY
Association des Maisons de Quartier - Pyramides

MAISON DE SANTÉ
PLURIPROFSSIONNELLE
LES FORGES
LA ROCHE-SUR-YON

Asalée
Action de santé libérale en équipe

vous proposent :

PROGRAMME D'ACTIVITES PHYSIQUES

« (RE)MISE EN MOUVEMENT »

Sport santé

A LA MAISON DE QUARTIER DES PYRAMIDES /
LA ROCHE 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. Venir en tenue adaptée à la pratique, prévoir une bouteille eau.

Séances d'1h les **MERCREDIS MATINS** (9h-10h et 10h15-11h15) dans la salle Polyvalente de la Maison de Quartier des Pyramides – La Roche/ Yon

Programme trimestriel : 10 euros par trimestre

Programme annuel : 25 € pour l'année

L'adhésion à la Maison de Quartier **en sus** est obligatoire.

Accès au programme réservé aux résidents du QPV (quartier prioritaire de la ville) et / ou via les infirmières Asalée de la Maison de Santé « des Forges » et « Gaston Ramon »

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 » Sport santé

A LA MAISON DE QUARTIER DES PYRAMIDES / LA ROCHE 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 mercredis matins à la Maison de Quartier des Pyramides

Programme trimestriel : toutes les semaines (hors vacances scolaires)

du 10 sept au 17 décembre 2025 OU janvier à début avril 2026 OU avril à juin 2026

Programme annuel : toutes les semaines (hors vacances scolaires) du 10 septembre 2025 au 24 juin 2026

Créneau souhaité (sous réserve de disponibilité) 9h-10h 10h15-11h15

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)

Information complémentaire :

- 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 :

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

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée en retour

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
VENDEE

A Mon Rythme
je cultive mon bien-être

ars
Agence Régionale de Santé

AGENCE NATIONALE DU SPORT

