

PROGRAMME (RE)MISE EN MOUVEMENT SPORT SANTE LA FERRIERE

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

Séances d'1 heure les
MARDIS de **9h15 à 10h15**, hors vacances scolaires.

OU

VENDREDIS de **9h à 10h**, **OU 10h à 11h**, **OU de 11h à 12h**, hors vacances scolaires.

Maison du temps libre - LA FERRIERE

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

Programme annuel : 70 EUROS - Début des séances le 8 sept. - fin des séances vend. 25 juin 2027



INFORMATIONS et INSCRIPTIONS

UFOLEP VENDEE (adresse au dos)

07.52.07.28.30

ufolep.85@gmail.com

**« LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
EST ESSENTIELLE AU MAINTIEN DE SA SANTÉ »**





ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
VENDEE

en collaboration avec
le CCAS de La Ferrière



vous présente

PROGRAMME (RE)MISE EN MOUVEMENT SPORT SANTE LA FERRIERE SAISON 2026-2027



BULLETIN D INSCRIPTION

Nom :Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Je déclare vouloir m'inscrire au programme « (Re)mise en mouvement » pour le créneau sur La Ferrière
(Maison du Temps libre) les :

☐ **MARDIS** 9h15-10h15

OU

☐ **VENDREDIS** Créneau souhaité : ☐ 9h-10h ☐ 10h-11h ☐ 11h-12h
(jour et créneau sous réserve de disponibilité)

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

-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 :



INSCRIPTION AUPRES DE L'UFOLEP VENDEE :

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
VENDEE

Bulletin d'inscription, chèque et certificat médical à retourner 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

