

SPORT SANTE

Randonnée Bien-être



LE PROJET

Union Française des Œuvres Laïques et de l'Éducation Physique
17 rue Boyrie - 64000 Pau
Tel: 05 59 32 00 66 Email: celine.ufolep64@laligue.org



L'UFOLEP 64, fédération sportive de la LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT, développe de nouvelles actions sport santé.

Notre objectif est de favoriser l'accès à la pratique sportive pour tous.

La « randonnée bien être » a pour but de sensibiliser la population à l'activité physique quotidienne.

Public

Senior.

Groupe jusqu'à 15 personnes

En zone rurale

Engagement

Signature d'une convention avec l'UFOLEP.

Objectif de l'action

Sensibilisation aux bien fait de l'activité physique

- Maintien de la tonicité musculaire.
- Maintien de la mobilité articulaire.
- Maintien et augmentation des capacités cardio-pulmonaires.
- Maintien de l'équilibre.

Prévention au quotidien

- Apprentissage des bonnes postures
- Recommandation et conseil sur l'activité physique
- Recommandations alimentaires et hydratation
- Partage et échange entre les participants

Les activités

- Randonnée pédestre plus exercices de renforcement musculaires, d'équilibre et de mobilité articulaire.
- Marche nordique plus exercices de renforcement musculaires, d'équilibre et de mobilité articulaire.

Contenu du programme	Temps en minutes
Séance 1	60
Presentation du programme	15
Recommandations et consignes de securité	30
Exercices d'evaluation	15
Retour au calme et etirements	15
Séance 2	60
Echauffement	45
Randonnée + d'exercices de renforcement musculaire, d'equilibre, de cordination et de mobilité articulaire	45
Retour au calme (baisse de la frequence cardiaque) et etirements	15
Séance 3	60
Echauffement	45
Marche nordique+ d'exercices de renforcement musculaire, d'equilibre, de cordination et de mobilité articulaire	45
Retour au calme (baisse de la frequence cardiaque) et etirements	15
Séance 4	60
Echauffement	45
Randonnée+ exercices renforcements musculaire,d'equilibre,coordination et mobilité articulaire	45
Retour au calme (baisse de la frequence cardiaque) et etirements	15
Séance 5	60
Echauffement	45
Randonnée + renforcement musculaire	45
Retour au calme (baisse de la frequence cardiaque) et etirements	15
Séance 6	60
Echauffement	15
Exercices d'evaluation physique de fin de programme	25
Enquete de satisfaction et d'evaluation du programme	20
retour au calme et etirements	20

Lieu de pratique

Le programme se déroulera dans votre commune ou communes voisines afin de faciliter l'accès au plus grand nombre.

Encadrement et durée

L'encadrement sera assuré par un éducateur sportif diplômé.

Programme initial de 6 séances.

Aspect financier

Programme de 6 séances 180€

Matériel

L'UFOLEP mettra à disposition des participants le matériel nécessaire.

Evaluation du programme :

Au moyen d'une enquête nous évaluerons :

- Tests des capacités physiques des participants.
- Satisfaction des participants sur leur évolution au cours des séances.
- Satisfaction des participants sur le déroulement du programme.
- Intentions des participants à pratiquer une activité sportive régulière.

Nos plus

Possibilité de réorienter les pratiquants vers des associations sportives de proximité en fonction de leurs attentes.

La possibilité de création d'activité à la demande.