

« SENIORS SOYEZ SPORT »

Objectifs de l'action

La conquête du bien être

Les ateliers « Seniors Soyez Sport » ont pour objectifs :

- de favoriser le bien être des participants par l'activité sportive
- de permettre l'entretien des capacités physiques en s'amusant
- de faciliter les relations amicales entre les participants
- de créer une dynamique collective dans chaque atelier

Pour qui ?

Les personnes de plus de 60 ans n'ayant plus d'activité physique ou très peu.

Les activités

Toutes les activités sont adaptées à la condition physique des participants et de leurs éventuels problèmes de santé.

❖ *Des activités classiques d'entretien du corps et de renforcement musculaire*

- Gym douce
- Atelier d'équilibre
- Relaxation



- Renforcement musculaire (avec ou sans engins)
- Step adapté (déplacement rythmé par la musique)

❖ *Des activités en espace naturel*

- Randonnée pédestre d'orientation
- Initiation VTT (sorties VTT possibles)



- Initiation tir à l'arc
- Initiation golf éducatif

❖ *Des activités ludiques collectives aux sports innovants*

- Kinball (jeu avec un très gros ballon)
- Floorball (hockey très simplifié)
- Jeux de raquettes
- Tchoukball (tir de ballon sur trampoline)
- Ultimate frisbee
- Jeux de ballons



Exemple d'un atelier type selon la saison et la météo

Saison	Activités possibles	Objectifs
Froide	Gym douce	Souplesse, image du corps, schéma corporel, équilibre
	Renforcement musculaire	Musculation des membres, consolidation de la structure osseuse
	Atelier d'équilibre	Travail sur l'équilibre et la proprioception dans un milieu différent
Chaude	Initiation golf éducatif	Coordination, équilibre, musculation des bras et du dos
	Initiation au Tir à l'arc	Travail de précision, d'équilibre et de positionnement
	Randonnée orientation	Travail sur l'endurance et la proprioception dans un milieu différent (extérieur, forêt, champs)