

# ACTION COLLECTIVE DE PREVENTION



**SPORT SENIORS**  
60 ans et +



# ACTION COLLECTIVE DE PRÉVENTION



## Le Comité Départemental Olympique et Sportif de Haute-Loire (CDOS)

Le CDOS de la Haute-Loire a initié une démarche autour du public « seniors » afin de mettre en place un projet innovant qui favorise l'accès à la pratique d'une activité physique régulière et de proximité pour les + de 60 ans.

Ces actions collectives de prévention sont destinées aux personnes de plus de 60 ans, visant à les informer, les sensibiliser ou à modifier des comportements individuels en vue d'éviter, de limiter ou de retarder la perte d'autonomie. Par le biais de ces actions, nous souhaitons développer la pratique d'activités physiques pour cette population "senior" et dans le même temps lutter contre l'isolement. Pour ce faire, 17 clubs ou comités vous proposent diverses activités détaillées par la suite.

# CARDIO TRAINING, GYM, MARCHE ACTIVE



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Auvergne  
Club Cœur et Santé  
Le Puy en Velay

"A tout cœur"



## Pourquoi ?

Permettre aux personnes atteintes d'une pathologie cardiaque de pratiquer une activité physique.

Permettre au plus grand nombre de personnes d'accéder aux activités physiques et limiter ainsi les cas de récurrence.

## Quand ?

### CARDIO TRAINING

- Lundi : 10h00 - 11h00
- Mardi : 10h30 - 11h30
- Mardi : 18h00 - 19h00
- Mercredi : 9h30 - 10h30
- Jeudi : 8h45 - 09h45
- Jeudi : 15h30 - 16h30
- Vendredi : 10h00 - 11h00

📍 Asso St Dominique

1<sup>er</sup> étage, 3, chemin du Fieu

### AQUA GYM

- Lundi : 14h30 - 15h30
- Jeudi : 14h30 - 15h30

📍 Piscine "la Vague"

### GYMNASTIQUE

- Mardi : 15h15 - 16h15
- 📍 Centre Pierre Cardinal

### MARCHE ACTIVE

- Jeudi : 14h00 - 15h00
- 📍 En bords de Borne et Loire

### QI GONG

- Jeudi : 10h00 - 11h00
- 📍 Centre Pierre Cardinal

### NATATION

- Lundi : 16h00 - 17h00
- 📍 Piscine "la Vague"

## Organisateur :

Club Cœur et Santé  
Le Puy en Velay

## 📍 Où ?

Centre du Département  
(Agglomération élargie du  
Puy en Velay)

## Contact :

**Michel GIRARD:**

michelgirard468@gmail.com

06 85 33 82 13

# CARDIO TRAINING, GYM, SPORT SANTÉ



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

"C'est mon coup de cœur"



## Pourquoi ?

Activités physiques de renforcement et de maintien :

- Entraînement personnalisé en groupes sous autorité du moniteur
- Sur appareils avec bilan individualisé
- Exercices spécifiques d'équilibre et de motricité, gestion de l'environnement
- Renforcement musculaire

Lien social et lutte contre la sédentarité :

- Composition des groupes d'entraînement en fonction des affinités entre adhérents, et organisation des déplacements collectifs.
- Organisation de journées festives ou culturelles, de manifestations en collaboration avec tous les adhérents : jeux, théâtre, cinéma, marches.

## Quand ?

**De septembre à Juin**

- Lundi : G1 : 14h15-16h45 et G2 14h45-17h15
- Mardi : G1 14h30-16h00 G2 16h30-18h00  
G3 18h00-19h30
- Jeudi : G1 16h00-17h30 G2 17h40-19h10
- Vendredi : G1 8h00-9h30 G2 9h30-11h00  
G3 11h00-12h30

## Organisateur :

Cœur et Santé  
Aurec sur Loire

## Où ?

Salle Avenue de  
Chazournes  
Aurec sur Loire

## Contact :

**Raymond BERNAUD :**  
mcr.bernaud@wanadoo.fr  
04 77 35 31 70  
06 04 49 21 44



# GYM & MUSCULATION

"Seniors, tonifiez-vous"



## Pourquoi ?

**Permettre un entretien physique, réaliser des activités de cardio afin de retrouver des bonnes capacités respiratoires, améliorer le tonus musculaire.**

**Gagner en force et en souplesse.**

**Pratiquer la marche nordique, une activité dynamique en pleine nature adaptée aux besoins de chacun.**

## Quand ?

**A partir du 16 avril : les mardis de 15h00 à 16h00**

## Organisateur :

Espace intercommunal de  
remise en forme du Haut  
Lignon

## Où ?

**En intérieur :** espace  
intercommunal de remise en  
forme du Haut-Lignon

**En extérieur :** marche  
nordique

## Contact :

**Yoann BANCEL :**

[yoann.bancel@outlook.com](mailto:yoann.bancel@outlook.com)

06 76 80 55 86

# GYM & MUSCULATION



Seniors et sports : "Plus qu'une rime, une nécessité !"



## Pourquoi ?

Proposer des activités de renforcement musculaire tout en stimulant les facteurs moteurs d'équilibre (lutter contre la sarcopénie) et conserver aux participants un lien social.

## Quand ?

**Du lundi au samedi.**

Horaires déterminés en fonction de la pratique.

Pour plus d'informations, veuillez nous contacter ou retrouvez nous sur Facebook : Gym Club Emblavez

## Organisateur :

Section Gym Club Emblavez  
du TSBE

## Où ?

Salle du Stand de  
l'Emblavez  
43800 BEAULIEU

## Contact :

**Tanguy CABANIS :**  
04 71 08 16 89 [tsbe@tsbe.fr](mailto:tsbe@tsbe.fr)  
**Facebook :** Gym Club  
Emblavez

# ENTRETIEN CORPOREL



“Une pratique adaptée à sa forme”



## Pourquoi ?

Activité d'entretien corporel, de renforcement musculaire, assouplissements, exercices d'équilibre, séances adaptées selon vos capacités

## Quand ?

Tous les jeudis de 10h à 11h

## Organisateur :

Activ'form

## Où ?

Chadrac,  
gymnase municipal

## Contact :

06.75.32.15.62  
activform43@gmail.com

# RANDONNÉE PÉDESTRE MARCHÉ NORDIQUE

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

"Seniors, soyez sport"



## Pourquoi ?

### initiation à la marche nordique :

La marche nordique est un sport de plein air, d'endurance et aérobique qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marches spécifiques.

### Randonnée pédestre

🎯 Découvrir le patrimoine départemental

## Quand ?

**Mai** après-midi Raucoules

**Mai** après-midi Riotord

**Juin** après-midi Bassin de Saint Julien Chapeuil

**Juin** après-midi Bassin du Puy-en-Velay

**Juin** après-midi Secteur de Rosières

**Juillet** après-midi Chadron

**Septembre** après-midi Pertuis

**Octobre** après-midi Bassin du Puy-en-Velay

**Octobre** après-midi Pertuis

**Novembre** après-midi Bassin du Puy-en-Velay

## Organisateur :

UFOLEP 43

## 📍 Où ?

Département Haute-Loire

## Contact :

**UFOLEP 43**

ufolep43@fol43.fr

04 71 02 02 42

# NATATION



## "Nagez Forme Santé"



### Pourquoi ?

**Permettre de restaurer, maintenir ou développer le capital santé des pratiquants afin qu'ils puissent se sentir mieux dans leurs corps grâce aux fondamentaux et aux bienfaits de l'eau.**

### Quand ?

**Hors vacances scolaires de Janvier à Juin et Septembre à Décembre**

- Lundi 14h15-15h15 Aquagym (Pathologie cardiaque)
- Lundi 16h00-17h00 Natation
- Mardi 10h15-11h15 Aquagym
- Jeudi 14h15-15h15 Aquagym (Pathologie cardiaque)
- Vendredi 16h00-17h00 Aquagym

### Organisateur

Agglo Le Puy Natation

### Où ?

Centre Aqualudique La Vague  
Le Puy en Velay

### Contact :

**Josiane GRAIL** : 04 43 07 30  
22  
contact@agglo-lepuyenvelay-  
natation.fr

# TIR SPORTIF



"En plein dans le mille"



## Pourquoi ?

Proposer une activité qui s'adresse à un public varié, pour travailler : relaxation, concentration, équilibre, maîtrise de soi, l'écoute de son corps et conserver ou créer un lien social.

Permettre à un public senior de pratiquer une activité physique.

## Quand ?

**Brioude, Espaly :**

Sur rendez-vous

**Beaulieu :**

- Pour les groupes (4pers. et +) sur rendez-vous
- Pour les individuels (maxi 3 pers.)

Mardi : 18h-20h, Mercredi : 17h-19h et Samedi : 17h-20h

## Organisateur

Comité Départemental

T.S.Brivadois

T. S Agglo Ponote

T.S.Beaulieu-Emblavez

C.

## Où ?

Stand de Tir Brioude

Stand de Tir Espaly

Stand de Tir Beaulieu Emblavez

## Contact :

**Brioude, Espaly :**

**Arnaud BEDLEWSKI :**

06 43 73 86 78

arnaud\_bedlewski@hotmail.fr

**Beaulieu: Sophie RAMEL**

04 71 08 16 89

tsbe@tsbe.fr

# HANDBALL

COMITÉ  
HAUTE LOIRE  
FFHANDBALL



## "Handfit"



## Pourquoi ?

**Les séances se déroulent en 5 phases :**

**HANDROLL** : Automassage

**HAND BALANCE** : Coordination gestuelle, Renforcement musculaire, Equilibre.

**CARDIO POWER** : Permet d'augmenter vos capacités cardio-respiratoires.

**HAND JOY** : Jeux collectif, plaisir de jouer ensemble.

**COOL DOWN** : Retour au calme, étirement, relaxation.

## Quand ?

Langogne : Lundi 20h Gymnase municipal

Brioude : Mercredi 20h30 à la halle des sports

Yssingeaux : Jeudi 20h Gymnase Montbarnier

## Organisateur :

Comité départemental de Handball  
Handball Club Brivadois  
HBC Yssingeaux  
Handball Club Langogne-Lafayette

## Où ?

Yssingeaux, Langogne et  
Brioude

## Contact :

**Handball Club Brioude : Sophie AMARGER**  
06 82 20 24 33  
samarger43@gmail.com

**Handball Club Langogne-Lafayette : Aurélie VIALA**  
06 89 98 71 64  
chochette48@gmail.com

**Comité : Pierre DÉCHANCE**  
06 89 62 96 10  
5143000effhandball.net

**Yssingeaux : Guillaume GIRAUD**  
06 74 03 52 68  
guillamegiraud.a@gmail.com



# GOLF

## "Le golf senior ça swingue"



### Pourquoi ?

**Initiation et découverte du golf réservées aux plus de 60 ans afin de pratiquer une activité physique, le Golf en particulier.**

Approche ludique du jeu de golf  
Echauffement, assouplissement, étirement puis apprentissage du geste.  
Mise en situation sur le parcours et progression vers le jeu réel

### Quand ?

Vendredi : 14h30 - 17h00 de mai à juin puis de Septembre à mi novembre au Chambon  
Lundi : 14h00 - 16h30 d'avril à fin juillet à Coutanson

### Organisateur :

Comité de golf de la Haute-Loire

### Où ?

Golf du Chambon sur Lignon  
Bas en Basset (Coutanson)

### Contact :

#### Le Chambon :

Michel Exbrayat : 0680575029  
michel.exbrayat@gmail.com

#### Coutanson :

Patrice Faure : 0687336701  
patrice.faure1974@orange.fr



# BOWLING

"Roule ma boule!"



## Pourquoi ?

Proposer une activité sur le bowling et jeux d'adresse pour travailler la concentration, l'équilibre, la maîtrise de soi, être à l'écoute de son corps et créer un lien social.

## Quand ?

JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2024

## Organisateur :

CD Bowling43

## Où ?

Fay sur Lignon  
St Front  
Monistrol-sur-Loire

## Contact :

André MOREAU  
cd.43bowling@gmail.com  
06.47.74.18.81



# FOOTBALL

## "Foot en marchant "



### Pourquoi ?

**Découvrez une nouvelle approche du bien-être et de la convivialité avec le programme de Football en Marchant !**

Répondez aux enjeux de santé en pratiquant 1h30 de sport par semaine, encadré par des pros. Pour les +60 ans, restez actifs tout en vous amusant !

Créez des liens forts grâce à nos échanges hebdomadaires et rencontres conviviales. 👤👤

Développez une dimension intergénérationnelle, partagez votre passion avec la prochaine génération ! 🧑🧒

### Quand ?

Tous les mercredis de 18h30 à 20h00

### Organisateur :

ASC Langeac

### 📍 Où ?

Langeac : complexe Léo Lagrange

### Contact :

**Sophie BOUCHET**

06 03 62 21 31

sophie.bouchet43@orange.fr



# FOOTBALL

"Foot en marchant "



## Pourquoi ?

**Retrouver une activité physique au public concerné et à leur rythme.**

## Quand ?

Tous les lundis jusqu'au 24 juin 2024

## Organisateur :

AS Chadrac

## 📍 Où ?

Stade de Chadrac

## Contact :

07.83.46.57.66

scamparomeo@gmail.com

# TIR À L'ARC

"Dans le mille"



## Pourquoi ?

Proposer une activité de tir à l'arc de façon ludique et en loisir.

Permettre à des personnes isolés ,sénior, qui ont envie de reprendre une activité, pouvoir aussi intègres dans l'activité de bénévole et aussi d'encadrement plus tard voir avec chaque personnes son envie

## Quand ?

À DÉFINIR LES JOURS ET LES HEURES

## Organisateur :

Les archers de la jeune  
Loire

## Où ?

Communauté de commune  
des Marches du Velay  
Rochebaron  
Centre de Tir à l'arc de  
Beauzac Vourze

## Contact :

06 11 95 46 87  
perrinarc@orange.fr

# TENNIS DE TABLE



## "PING POUR SENIORS"



### Pourquoi ?

**Entraînement au tennis de table pour seniors :  
échauffement spécifique (20'),  
entraînement ciblé (60'),  
matches (40')**

### Quand ?

**Les jeudis soir de 18h30 à 20h30**

### Organisateur :

Club de Tennis Craponne  
sur Arzon

### 📍 Où ?

La Chaise-Dieu  
Salle Polyvalente

### Contact :

**Benjamin MORIN**

[benja.morin@gmail.com](mailto:benja.morin@gmail.com)

06 98 36 62 73



# GYM D'ENTRETIEN

"PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS"



## Pourquoi ?

Le soin du corps.

La gym douce senior est par ailleurs très utile pour la prévention et l'amélioration des troubles musculosquelettiques, et notamment les problèmes d'arthrose qui concernent 65 % des plus de 65 ans et 80 % des plus de 80 ans. Elle permet également de conserver la souplesse des mouvements.

## Quand ?

COURS SENIOR : Jeudi matin à 9h

COURS MAISON DE RETRAITE : Jeudi après-midi à 16h

## Organisateur :

Ener'gym Ste Sigolène

## Où ?

Sous-sol de la Mairie de  
Sainte-Sigolène

## Contact :

Andre SOUCHON

0659831221

andre-michele.souchon@club-internet.fr



# GYM DOUCE

"UN CORPS EN BONNE SANTÉ"



## Pourquoi ?

La gymnastique douce senior permet de maintenir le corps en bonne santé.

Elle offre un assouplissement articulaire, particulièrement intéressant pour les personnes qui souffrent de raideurs ou d'arthrite.

Par ailleurs, la gym senior permet de conserver une certaine masse musculaire.

## Quand ?

Les lundis de 15h30 à 16h30 de septembre à fin juin

## Organisateur :

Fitness Energy Monistrol

## Où ?

La Paumellerie

65 Chemin des Ages

43120 MONISTROL SUR LOIRE

## Contact :

**MME GUILLOTEAU**

fem43@laposte.net

06.70.76.35.49

# Les activités sportives proposées

- Gym : 7 offres de proximité
- Handball : 3 offres de proximité
- Tir Sportif : 3 offres de proximité
- Golf: 2 offres de proximité
- Natation : 1 offre de proximité
- Bowling : 3 offres de proximité
- Randonnée pédestre : 1 offre de proximité
- Foot en Marchant : 2 offres de proximité
- Tir à l'arc : 1 offre de proximité
- Tennis de table : 1 offre de proximité





**CDOS**

**HAUTE-LOIRE**



**Comité Départemental Olympique et Sportif de Haute-Loire**

9 rue des Moulins

43000 LE PUY EN VELAY

Téléphone : 04 71 02 45 01

E-mail : [hauteloire@franceolympique.com](mailto:hauteloire@franceolympique.com)

Site web: <http://hauteloire.franceolympique.com>