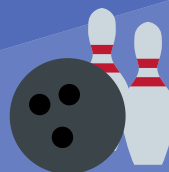


ACTION COLLECTIVE DE PREVENTION



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, MARCHÉ 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^{er} étage, 3, chemin du Fieu

AQUA GYM

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

📍 Piscine "la Vague"

GYMNASTIQUE

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

MARCHÉ 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

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
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 MARCHE 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

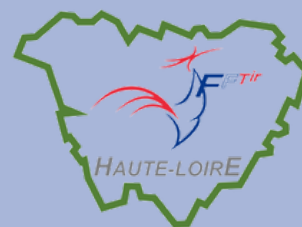
Où ?

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

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

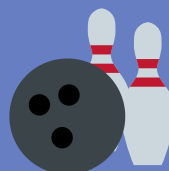
- Gym : 7 offres de proximité
- Handball : 3 offres de proximité
- Tir Sportif : 3 offres de proximité
- Golf: 2 offres de proximité
- Natation : 1 offre de proximité
- Bowling : 3 offres de proximité
- Randonnée pédestre : 1 offre de proximité
- Foot en Marchant : 2 offres de proximité
- Tir à l'arc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

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