



**WTOIEP 44**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



# A Mon Rythme

*je cultive mon bien-être*

**Seniors + 60 ans**

**Tous les vendredis · 10h - 11h**

**Du 25 septembre 2020  
au 18 juin 2021**



## PROGRAMME A MON RYTHME

Mis en ligne le 28 septembre 2020



**ufolep 44**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



# A Mon Rythme

*je cultive mon bien-être*

## Seniors + 60 ans

Tous les vendredis · 10h - 11h

Du 25 septembre 2020  
au 18 juin 2021  
hors vacances scolaires

Séance d'essai le 25 septembre

Tarif : 30€  
Obligation de fournir  
un certificat médical

**Complexe sportif de la Maison Blanche**  
**Salle des Acacias**

Allée des sports 44360 Vigneux-de-Bretagne  
simonbriand9@gmail.com

06 69 91 02 30



**Carsat** Retraite & Santé  
Pays de la Loire

Conférence des financeurs  
PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE  
DES PERSONNES ÂGÉES EN LOIRE-ATLANTIQUE

**ATELIERS  
EQUILIBRE**



**JEUX DE  
MEMOIRE**

**ACTIVITES  
LUDIQUES**



**ETIREMENT  
SOUPLESSE**

**BALADES  
SANTE**



L'Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique 44 (UFOLEP 44) propose le programme d'activités physiques A mon rythme, destiné aux personnes séniors.

A travers ce programme, l'UFOLEP a pour ambition de préserver le capital santé des personnes, de permettre le maintien de l'autonomie et l'indépendance, de lutter contre toute forme d'inactivité et de créer et/ou préserver le lien social.

### Pour qui ?

Ces séances s'adressent aux personnes séniors retraités ou non (+ 60 ans). L'objectif de ces séances est d'utiliser la multitude des activités physiques pour développer et s'approprier les capacités physiques utiles aux gestes de la vie quotidienne.

### Pourquoi ?

Lutter contre les effets de la sarcopénie et la perte des capacités cardio-pulmonaires  
Maintenir et développer la fonction locomotrice  
Développer le bien-être physique, psychique et sociale des individus par la pratique sportive

Limiter la sédentarisation des individus

## Quelles activités ?

Les activités physiques et sportives sont pratiquées dans une approche conviviale et adaptée :

- Exercices d'étirements, d'assouplissement et de renforcement (assis et debout)
- Circuit training avec le poids du corps
- Balades santé (marche nordique pour tous)
- Parcours de motricité et coordination des bras et des jambes seul.e ou à plusieurs
- Ateliers ludiques de précision et d'équilibre
- Travail sur la respiration, le toucher et le ressenti
- Jeux de mémoire

## Comment ?

Les activités sportives sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés d'Etat et formés spécifiquement à l'encadrement du public sénior. Le matériel nécessaire est mis à disposition par l'UFOLEP 44.



[RETOUR À LA LISTE](#)



### Mairie de Nort-sur-Erdre

30 rue Aristide Briand  
44390 Nort-sur-Erdre

☎ 02 51 12 00 70

[CONTACTEZ-NOUS](#)

### Horaires :

**Lundi, mardi, jeudi, vendredi**

8h30 à 12h / 13h30 à 17h30 (17h le vendredi)

**mercredi, samedi**

8h30 à 12h