



LE SPORT SANTE POUR TOUS

SEANCES MULTI-ACTIVITES SENIOR



Un parcours de remise en forme adapté pour un public senior qui peut :

- Avoir des difficultés à suivre les activités proposées par les clubs
 - Souffrir de certaines pathologies chroniques
 - Rencontrer ou avoir rencontré des problèmes de santé
- Avoir arrêté toute activité physique depuis un certain temps

La Fédération de la retraite sportive (FFRS) (www.retraitesportive.fr) est une fédération multisports dont les activités sont adaptées aux seniors, avec 80.000 membres et > 1.000 clubs sur le territoire français. Dans le 64 (www.retraitesportive64.fr), une dizaine de clubs sont actifs avec près de 1.800 licenciés.

OBJECTIFS

- Favoriser, par un travail collectif et varié, un retour à l'activité physique
- Conserver ou améliorer progressivement ses capacités
- Travailler et entretenir l'équilibre, la souplesse, la coordination, la mémorisation et le renforcement musculaire
- Conserver le lien social dans le cadre d'un club et dans une ambiance conviviale

NOS PARTENAIRES

- Le CODERS64 est labellisé par les autorités gouvernementales dans le cadre du dispositif PEPS de sport sur ordonnance (www.peps-na.fr)
- Côte Basque Sport Santé (www.cotebasquesportsante.fr)
- D'autres maisons de santé

COMMENT ?

Par un travail ludique et diversifié en petits groupes répartis sur plusieurs ateliers. Durée de la séance : 1h30

POUR TOUT CONTACT OU RENSEIGNEMENT

- Votre club à LARRESSORE
 - Président : Bruno DUBOSCQ
 - Tél : +33 786417251
 - E-mail : makilasportsnature@gmail.com
 - Site Internet : www.randonner-pays-basque.fr

AUTRES ACTIVITES

Des activités adaptées douces telles que la randonnée, la marche nordique, ... sont combinables avec les séances multi-activités et accessibles pour les mêmes publics

- Le Coordinateur Sport Santé pour le 64

- Daniel GHYS
- Tél : +33 787296396
- E-mail : coordinateursportsante.coders64@federetraitesportive.fr
- Site internet : www.retraitesportive64.fr

AVEC QUI ?

Séances encadrées uniquement par des animateurs fédéraux qui ont reçu une formation spécifique

