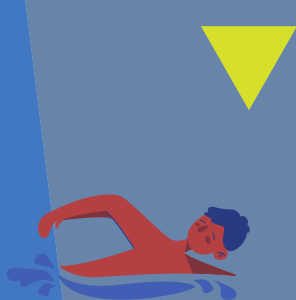




ACTION COLLECTIVE DE PREVENTION



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.

Les 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, 10 clubs ou comités vous proposent diverses activités détaillées par la suite.

▼ ACTION COLLECTIVE DE PRÉVENTION ▲

Le Sport Senior (60 ans et+)

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.

Les 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. Ainsi veuillez retrouver le descriptif de notre action ci-contre.

CARDIO TRAINING, GYM, ACTI-MARCH

"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 ?

A partir de mi-mai 2021

- Lundi de 10h30 à 11h30 et de 15h30 à 16h30
- Mardi de 10h45 à 11h45
- Mercredi de 9h à 10h
- Jeudi de 8h45 à 9h45
- Vendredi de 10h30 à 11h30.

Organisateur :

Club Cœur et Santé
Le Puy en Velay

Où ?

Centre du Département
(Agglomération du Puy
en Velay)

Contact :

M. Michel Girard

Responsable-bénévole

E-mail :

michelgirard468@gmail.com

Tel :

06 85 33 82 13

CARDIO TRAINING, GYM, SPORT SANTÉ

"C'est mon coup de cœur"



Pourquoi ?

Développer l'équilibre, la prévention des chutes, l'entretien et lutter contre la perte d'autonomie

Renforcer le lien social

Quand ?

2 créneaux:

- Mardi de 14h30 à 16h
- Jeudi entre 16h à 17h30

Organisateur :

Club Cœur et Santé
Aurec sur Loire

Où ?

Salle Avenue de Chazournes
Aurec sur Loire

Contact :

Raymond BERNAUD

E-mail :

mcr.bernaud@wanadoo.fr

Tel :

04 77 35 31 70 ou

06 04 49 21 44

RANDONNÉE PÉDESTRE MARCHE NORDIQUE,

"Seniors, soyez sport"



Pourquoi ?

Découvrir d'une activité dynamique accessible au plus grand nombre en se retrouvant dans la bonne humeur.

Découvrir de beaux paysages à travers les chemins de notre département.

Quand ?

A partir de juin 2021

- Vendredi de 14h à 16h
- 1 à 2 randonnées par mois

Organisateur :

Comité UFOLEP 43

📍 Où ?

Les Estables
Chaspinhac
Saint Christophe/Dolaizon

Contact :

Cyril CHARREYRON

E-mail :

ufolep43@fol43.fr

Tel :

04 71 02 02 42

NATATION

"Nagez Forme Santé"



Pourquoi ?

Permettre de restaurer, maintenir ou développer le capital santé des pratiquants. Afin qu'ils se sentent mieux dans leur corps grâce aux fondamentaux et aux bienfaits de l'eau.

Quand ?

De janvier à juin 2021

- Lundi et jeudi après-midi
- En fonction de la situation sanitaire et prescriptions médicales

De septembre à décembre 2021

- Lundi, mardi, mercredi et vendredi
- En journée

Organisateur :

Agglo Le Puy Natation

Où ?

Centre Aqualudique la Vague au Puy en Velay

Contact :

Yael DUDO

Tel : 04.43.07.30.22

E-mail :

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.

Quand ?

Brioude, Espaly:

Sur rendez-vous

Beaulieu:

- Pour les groupes (4pers. et +) sur rendez-vous
- Pour les individuels (maxi 3 pers.) mardi de 18h à 20h, mercredi de 17h à 19h et samedi de 17h à 20h

Organisateur :

Comité Départemental
T.S.Brivadois, T. S Agglo Ponote
et le T.S.Beaulieu-Emblavez

Où ?

Stand de tir Brioude
Stand de Tir Espaly
Stand de tir Beaulieu Emblavez

Contact :

Brioude, Espaly:

Arnaud Bedlewski

Tel : 06 43 73 86 78

Mail : arnaud_bedlewski@hotmail.fr

Beaulieu: Sophie RAMEL

Tel : 04 71 08 16 89

Mail : tsbe@tsbe.fr

HANDBALL

"Handfit"



Pourquoi ?

Les séances se déroulent en 5 phases :

HANDROLL : Automassage

HAND BALANCE : Coordination gestuelle, Renforcement musculaire.

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 ?

St Germain/Blavozy:

- Samedi de 11h00 à 12h00 (en extérieur)

Yssingeaux:

- A définir

Organisateur :

Comité départemental
de Handball

📍 Où ?

St Germain/Blavozy
Yssingeaux

Contact :

St Germain/Blavozy : Mathilde Masson
06.38.66.61.62 ou 5143052@ffhandball.net

Yssingeaux : Laurent Seeger
06.85.28.80.84 ou 5143045@ffhandball.net

Comité : Pierre Déchance
06.89.62.96.10 ou 5143000@ffhandball.net

GOLF

"Le golf senior ça swingue"



Pourquoi ?

Découverte du golf réservée aux plus de 60 ans, n'ayant jamais pratiqué. Afin de les amener à faire du sport et du Golf régulièrement.

Échauffement, mouvement, marche autour et sur le parcours de golf, découverte de la Faune et la Flore.

Aide à la concentration et à la réflexion, travailler la coordination des mouvements.

Approche ludique du Golf.

Prêt de matériel gratuit

Quand ?

Du 7 mai au 15 novembre 2021

Chambon s/Lignon : Vendredi de 13h30 à 16h

Le Puy en Velay : Dates et Horaires à fixer

La Plaine : Dates et Horaires à fixer

Organisateur :

Comité Départemental
de Golf de la Haute-
Loire



Où ?

Golf du Chambon sur Lignon
Golf du Puy en Velay
Golf de la Plaine (Lantriac)

Contact :

Golf du Chambon sur Lignon
Michel Exbrayat

06.80.57.50.29 ou cdgolf43@gmail.com

Golf du Puy en Velay
Jacques Olagnol

06.70.71.93.94 ou jacques.olagnolewanadoo.fr

Golf de la Plaine (Lantriac)
Said Rouabah

04.71.05.11.65 ou 06.71.53.53.59

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

Tél: 0658654196

Mail: tsbe@tsbe.fr

Facebook : Gym Club Emblavez

JUDO

"Tout en maîtrise"



Pourquoi ?

Prévention des chutes, aide à la motricité, sensibilité aux bienfaits d'une activité physique.

Renforcer la confiance en soi et favoriser le lien social, des personnes fragiles.

Quand ?

- Lundi de 9h30 à 11h ou de 14h30 à 16h

Organisateur :

Judo Club Brivois

Où ?

Maison Pour Tous
Brives-Charensac

Contact :

Christophe CHARPENAY

E-mail :

chris.charp.judo@orange.fr

Tel :

06 20 39 47 54

Les clubs et comités participants à l'action collective de prévention 2021



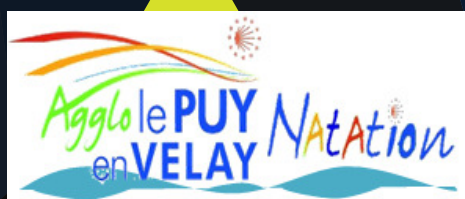
Club Cœur et Santé Le Puy



Club Cœur et Santé Aurec



Gym Club Emblavez



Agglo Le Puy Natation



Judo Club Brivois



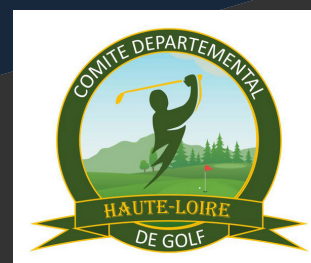
C.D de Handball 43



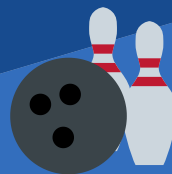
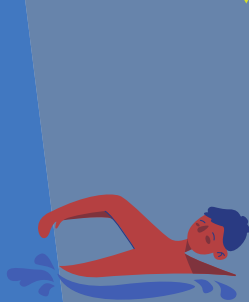
Comité UFOLEP 43



C.D de Tir sportif 43



C.D de Golf 43



Comité Départemental Olympique et Sportif de Haute-Loire

6 rue de la Ronzade

43000 LE PUY EN VELAY

Téléphone : 04 71 02 45 01

E-mail : hauteloire@franceolympique.com

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