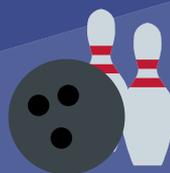


# ACTION COLLECTIVE DE PREVENTION



**SPORT SENIORS**  
60 ans et +



# ACTION COLLECTIVE DE PRÉVENTION



**CDOS**  
HAUTE-LOIRE

## 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, 10 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 ?

**A partir de mi-mai 2022**

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

## 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 ?

Développer l'équilibre et la gestion de son environnement, la prévention des chutes, l'entretien et lutter contre la perte d'autonomie.

Renforcer le lien social.

## Quand ?

### 2 créneaux :

- Lundi : 14h15-15h45 / 14h45-17h15
- Mardi : 14h30-16h00 / 16h30-18h00 / 18h00-19h30
- Jeudi : 16h00-17h30 / 17h40-19h10
- Vendredi : 8h00-9h30 / 9h30-11h00 / 11h00-12h30

## Organisateur :

Cœur et Santé  
Aurec sur Loire

## Où ?

Salle Avenue de  
Chazournes  
Aurec sur Loire

## Contact :

**Raymond BERNAUD :**  
[mcr.bernaud@wanadoo.fr](mailto: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 ?

**2 créneaux:**

- Lundi : 14h-15h
- Vendredi : 9h-10h

Créneaux modifiables en fonction des disponibilités de chacun.

## 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 :**  
06 58 65 41 96 [tsbe@tsbe.fr](mailto:tsbe@tsbe.fr)  
**Facebook :** Gym Club  
Emblavez

# RANDONNÉE PÉDESTRE MARCHÉ NORDIQUE

**ufolep**

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

"Seniors, soyez sport"



## Pourquoi ?

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

**Découvrir de beaux paysages et le patrimoine départemental au travers de la randonnée pédestre ou de la marche nordique.**

## Quand ?

**À partir de juin 2022**

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

## Organisateur :

Comité UFOLEP 43

## Où ?

Département de la Haute-Loire

## Contact :

**Cyril CHARREYRON :**

[ufolep43@fol43.fr](mailto: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 ?

De janvier à juin 2022

Et de septembre à décembre 2022

- Lundi : 16h00-17h00 **Natation**
- Mardi : 9h00-10h00 **Aquabike**
- Mardi : 10h15-11h15 **Aquagym**
- Mardi : 14h15-15h15 **Aquagym**
- Jeudi : 14h15-15h15 **Aquagym**
- Vendredi : 16h00-17h00 **Aquagym**
- Vendredi : 16h00-17h00 **Natation**

### Organisateur

Agglo Le Puy Natation

### Où ?

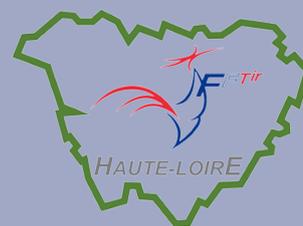
Centre Aqualudique La Vague

Le Puy en Velay

### Contact :

**Yael DUDO** : 04 43 07 30 22  
convocation.agglolepuynatation@gmail.com  
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

## 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](mailto:arnaud_bedlewski@hotmail.fr)

**Beaulieu: Sophie RAMEL**

04 71 08 16 89

[tsbe@tsbe.fr](mailto: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.

**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 ?

**Brioude :**

- Jeudi 19h-20h30

**Comité :**

- Initiations ponctuelles sur le territoire

## Organisateur :

Comité départemental de  
Handball  
HBC Brioude

## 📍 Où ?

Brioude  
Département de la Haute-  
Loire

## Contact :

**Handball Club Brioude :**

**Sophie AMARGER**

06 82 20 24 33

samarger@gmail.com

**Comité : Pierre DÉCHANCE**

06 89 62 96 10

5143000.pdechance@ffhandball  
.net



# 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.**

Découverte de l'environnement d'un parcours de Golf.

Échauffement, étirements, apprentissage du geste.

Aide à la concentration, à la réflexion, à la coordination des mouvements, au rythme du swing.

Approche ludique du Golf, accès au parcours et aux matériels gratuits.

### Quand ?

**Du 2 mai au 10 novembre 2022**

### Organisateur :

Comité Départemental de Golf  
de la Haute-Loire

### Où ?

Golf du Chambon sur Lignon  
Golf de Lantriac (La Plaine)  
Golf de Bas-en-Basset (Coutanson)

### Contact :

**Golf du Chambon sur Lignon :**

**Michel EXBRAYAT**

06 80 57 50 29

cdgolf43@gmail.com

**Golf de Bas-en-Basset**

**(Coutanson) : Michel DEMORE**

06 31 67 81 13

golf.coutanson.basenbasset@gmail  
.com

**Golf de Lantriac (La Plaine) :**

**Said ROUBAH**

04 71 05 11 65 / 06 71 53 53 59

sroua@aol.com



# FOOTBALL

"Du foot en marchant"



## Pourquoi ?

**Permettre aux personnes âgées de pratiquer le football pour qui rien n'est proposé localement.**

**Favoriser les entretiens du lien social au travers de la pratique d'un sport collectif.**

## Quand ?

De septembre à Novembre 2022 :

- Mardi : 14h-15h30
- Vendredi : 10h-11h30

## Organisateur :

AS Chadrac

## Où ?

Stade de Chadrac  
Avenue Pierre de  
Coubertin  
43770, Chadrac

## Contact :

**Florian ROCHETTE :**

07 89 50 22 75  
florianrochette@hotmail.fr

**Thomas VINCENT :**

06 47 19 22 46  
thomasvincent1083@gmail.com

# Les activités sportives proposées:

**La Gym :** 4 offres de proximité

**Le Handball :** 2 offres de proximité

**Le Football :** 1 offre de proximité

**Le Tir sportif :** 3 offres de proximité

**Le Golf :** 3 offres de proximité

**La Natation :** 1 offre de proximité

**La Randonnée pédestre :** 2 offres de proximité

## Cartographie des activités :





**CDOS**

**HAUTE-LOIRE**



**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](mailto:hauteloire@franceolympique.com)

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