

**Le Département de Loire-Atlantique s'engage en faveur du sport bien-être à tous les âges de la vie. Il développe des projets et des actions en direction des seniors dans une logique de prévention santé et de maintien du lien social. Ces actions sont construites avec les partenaires et les acteurs du vieillissement, de l'activité physique adaptée et du sport.**

Action conduite en partenariat avec :

Le Comité Régional de la Retraite Sportive

Le Comité Départemental de la Retraite Sportive

La Communauté de Communes du Pays d'Ancenis

La Commune de Vallons-de-l'Erdre

L'association Sport Seniors Santé Saint-Géréon

L'association Sport Seniors Santé Ligérien

Le Centre Local d'Information et de Coordination du Pays d'Ancenis (CLIC)



## Activités physiques adaptées pour les seniors

**Pays d'Ancenis / Vallons-de-l'Erdre**

**Loire  
Atlantique**

Département de Loire-Atlantique  
Délégation Ancenis  
Service Développement local  
118, place du Maréchal Foch  
44155 Ancenis cedex  
Tél. 02 44 42 12 05  
Courriel : [contact@loire-atlantique.fr](mailto:contact@loire-atlantique.fr)  
Site internet : [loire-atlantique.fr](http://loire-atlantique.fr)

Conception et impression: Département de Loire-Atlantique  
Crédit photos : Paul Pascal  
Septembre 2022

**Loire  
Atlantique**

# Vous avez envie de pratiquer une activité physique en groupe ?

Le Département de Loire-Atlantique, avec les partenaires locaux, vous propose des séances d'activités physiques adaptées aux capacités de chacun·e.

Ces séances permettent aussi d'échanger avec les autres participant·es.

## Organisation d'une séance

### ■ Durée : 1h30

- Accueil
- Échauffement
- 3 ateliers sportifs de 20 à 25 min chacun
- Retour au calme et échanges avec les encadrants.

*Prévoir une tenue de sport adaptée, une petite bouteille d'eau et une collation si besoin.*

## Horaires

**Tous les jeudis, du 15 septembre 2022 au 22 juin 2023,**

**hors vacances scolaires, de 14h à 15h30.**

Salle de la Charlotte, Vallons-de-l'Erdre (Saint-Mars-la-Jaille)

## Renseignements et inscriptions

■ Annick Humeau : 06 31 92 75 83  
developpementcorerspdl@gmail.com

■ Thomas Postel : 06 86 45 83 30  
thomas.postel@loire-atlantique.fr



## Exemples d'ateliers

### ■ Jeux collectifs avec ballon mousse, frisbee, balle légère...

- Renforcement musculaire (travail sans charge)
- Jeux de lancer avec des balles molles, des anneaux...
- Jeux de raquettes
- Marche nordique (durée et difficulté adaptées)
- Motricité fine : manipulation de différents objets de cirque (foulards, balles...)
- Jeux d'orientation : recherche d'objets (travail de mémorisation)
- Parcours moteur : déplacements variés, exercices d'équilibre...

*Les ateliers sont adaptés au potentiel et aux capacités physiques de chacun.*

## Objectifs

- Développer la coordination, la souplesse, l'équilibre, la mémorisation, la force musculaire et les capacités cardiorespiratoires.
- Favoriser le lien social, privilégier la convivialité.

## Complément d'information

- Les 3 premières séances sont gratuites.
- À partir de la 4<sup>e</sup> séance, certificat médical de non-contre indication à la pratique sportive obligatoire + adhésion de 40 euros (chèque à l'ordre de la Retraite Sportive).