

# 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.

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

# CARDIO TRAINING, GYM, MARCHÉ 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 mai 2023 :**

### CARDIO TRAINING

- Lundi : 10h00-11h00
- Mardi : 10h30-11h30
- Mercredi : 9h30-10h30
- Jeudi : 8h45-9h45 et 15h30-16h30
- Vendredi : 10h00-11h00

### AQUA GYM

- Lundi : 14h15-15h15
- Jeudi : 14h15-15h15

### GYMNASTIQUE

- Mardi : 15h15-16h15

### MARCHE ACTIVE

- Mercredi : 14h30-15h30

### QI GONG

- Jeudi : 10h00-11h00

### NATATION

- Lundi : 16h00-17h00

## 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 ?

**Activités physiques de renforcement et de maintien :**

- **Entraînement personnalisé en groupes sous autorité du moniteur**
- **Sur appareils avec bilan individualisé**
- **Exercices spécifiques d'équilibre et de motricité, gestion de l'environnement**
- **Renforcement musculaire**

**Lien social et lutte contre la sédentarité :**

- **Composition des groupes d'entraînement en fonction des affinités entre adhérents, et organisation des déplacements collectifs.**
- **Organisation de journées festives ou culturelles, de manifestations en collaboration avec tous les adhérents : jeux, théâtre, cinéma, marches.**

## Quand ?

**De septembre à Juin 2023**

- **Lundi : G1 : 14h15-16h45 et G2 14h45-17h15**
- **Mardi : G1 14h30-16h00 G2 16h30-18h00**  
G3 18h00-19h30
- **Jeudi : G1 16h00-17h30 G2 17h40-19h10**
- **Vendredi : G1 8h00-9h30 G2 9h30-11h00**  
G3 11h00-12h30

## Organisateur :

Cœur et Santé  
Aurec sur Loire

## Où ?

Salle Avenue de  
Chazournes  
Aurec sur Loire

## Contact :

**Raymond BERNAUD :**  
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 : 13h30-15h
- Jeudi : 14h-15h

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 MARCHE 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 ?

- 18 avril** matin Bassin de Brioude
- 20 avril** après-midi Bassin du Puy en Velay
- 17 mai** après-midi Bassin de Saint Julien Chapteuil
- 24 mai** après-midi Bassin du Puy en Velay
- 21 juin** après-midi Secteur de Rosières
- 13 juillet** après-midi Chadron
- 20 septembre** après-midi Bassin du Puy en Velay
- 04 octobre** après-midi Bassin du Puy en Velay
- 25 octobre** après-midi Bassin du Puy en Velay
- 08 novembre** après-midi Bassin du Puy en Velay

## 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 ?

**Hors vacances scolaires de Janvier à Juin et Septembre à Décembre**

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

### 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

C.

## 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 ?

Langogne : Lundi 19h45-20h45 au gymnase

Brioude : Mercredi 20h30-22h à la halle des sports

Comité : sur demande

## Organisateur :

Comité départemental de Handball  
HBC Brioude  
HBC Langogne-Lafayette

## Où ?

Brioude / Langogne  
Département de la Haute-Loire

## Contact :

Handball Club Brioude : Sophie AMARGER  
06 82 20 24 33  
5143000effhandball.net

Handball Club Langogne-Lafayette :  
Aurélien VIALA  
06 89 98 71 64  
5143032effhandball.net

Comité : Pierre DÉCHANCE  
06 89 62 96 10  
5143000effhandball.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.**

Approche ludique du jeu de golf  
Découverte de l'environnement (faune et flore)  
Accès au parcours

### Quand ?

30 à 40 heures de pratique réparties sur 10 à 12 demi journées d'avril à début juillet et de fin août à début novembre.

Les dates et les horaires sont fixés en fonction des disponibilités des intervenants et des participants.

### Organisateur :

Comité de golf de la Haute-Loire et les AS des 3 golfs pré-cités

### Où ?

3 golfs de la Haute-Loire  
Le Chambon sur Lignon  
Le Puy en Velay  
Bas en Basset (Coutanson)

### Contact :

#### Le Chambon :

Michel Exbrayat 0680575029

#### Le Puy :

Jacques Olagnol 0670719394

#### Bas :

Michel Demore 0631678113



# COURSE D'ORIENTATION

"Un défi mental et sportif accessible à tous"



## Pourquoi ?

La découverte de la course d'orientation pourrait se faire sur trois séances en variant les cartes utilisées d'une carte simple en ville ou en terrain découvert à une carte sur un terrain boisé.

## Quand ?

SEPTEMBRE ET OCTOBRE

## Organisateur :

CDCO 43

## Où ?

Tence, Le Chambon-sur-Lignon, Yssingeaux, Langeac

## Contact :

JACQUES DANTHONY

[jacques.danthony@wanadoo.fr](mailto:jacques.danthony@wanadoo.fr)

06.08.90.33.07



# BADMINTON

## "BadSeniors"



### Pourquoi ?

Privilégier les situations ludiques dans une logique badminton et de progression, tout de même et tant que possible.

### Quand ?

De Mars à Novembre 2023 :

- Mardi et/ou vendredi de 10h00 à 11 h00

### Organisateur :

Comité Départemental de  
Badminton de Haute-Loire

### Où ?

Gymnase  
43800, Lavoûte-sur-Loire

### Contact :

**ANAIS EYRAUD**

eyraudanais8@gmail.com

07.70.38.80.35

**STÉPHANE CRESPIN**

codep43.bad@gmail.com

06.62.36.23.65



# BASKET

"C'est de la balle! "



## Pourquoi ?

Une pratique du basket allégée à destination des personnes ayant un problème de santé nécessitant la pratique du sport ou tout simplement en recherche d'une pratique régulière adaptée à chacun notamment à destination des personnes retraitées.

## Quand ?

Tous les mercredis de 10h30 à 11h30 jusqu'au  
05/07/2023  
(reprise probable en septembre 2023)

## Organisateur :

Saint Paulien Basket Club

## Où ?

Gymnase de SAINT-PAULIEN  
Route du Chomeil  
43350 SAINT-PAULIEN

## Contact :

**Geoffrey PERONNAUD**  
Educateur sportif du St Paulien  
Basket Club  
06.67.69.75.96  
gperonnaud@gmail.com



# ATHLÉTISME

"L'athlé pour tous"



## Pourquoi ?

- Mise en place d'ateliers d'éveil athlétique (travail de la course/marche/ coordination/ lancers) et de renforcement musculaire type crossfit (renforcement musculaire et cardio respiratoire).
- Activité cardiovasculaire (exemple : marche rapide/ marche nordique/course selon le public)
- Ateliers de travail spécifique à thème (exemple : travail de foulée (marche ou course) - Lancers (vortex)
- Atelier de renforcement musculaire et travail de souplesse.

## Quand ?

A partir de septembre 2023

## Organisateur :

Velay Athlétisme

## 📍 Où ?

Site basé au Puy-en-Velay  
Possibilité d'intervention sur  
le bassin ponot

## Contact :

**Ludovic AUDIARD**

[ludovic.audiard@mailo.com](mailto:ludovic.audiard@mailo.com)

06.61.06.78.75



# TENNIS DE TABLE

## "PING POUR SENIORS"



### Pourquoi ?

**Entraînement au tennis de table pour seniors :  
échauffement spécifique (20'),  
entraînement ciblé (60'),  
matches (40')**

### Quand ?

**Les jeudis soir de 19h30 à 21h30**

### Organisateur :

Club de Tennis Craponne  
sur Arzon

### Où ?

La Chaise-Dieu

### Contact :

**Benjamin MORIN**  
benja.morine@gmail.com  
06 98 36 62 73

**Yannick LAVERROUX**  
06 73 88 69 65



# GYM D'ENTRETIEN

"PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS"



## Pourquoi ?

Le soin du corps.

La gym douce senior est par ailleurs très utile pour la prévention et l'amélioration des troubles musculosquelettiques, et notamment les problèmes d'arthrose qui concernent 65 % des plus de 65 ans et 80 % des plus de 80 ans. Elle permet également de conserver la souplesse des mouvements.

## Quand ?

Septembre à juin hors vacances scolaires

- Le Jeudi matin de 9h30 à 10h30

## Organisateur :

Ener'gym Ste Sigolène

## Où ?

Sous-sol de la Mairie de  
Sainte-Sigolène

## Contact :

**Odile MOUNIER**

odilemounier1@orange.fr

# GYM DOUCE

"UN CORPS EN BONNE SANTÉ"



## Pourquoi ?

**La gymnastique douce senior permet de maintenir le corps en bonne santé.**

**Elle offre un assouplissement articulaire, particulièrement intéressant pour les personnes qui souffrent de raideurs ou d'arthrite.**

**Par ailleurs, la gym senior permet de conserver une certaine masse musculaire.**

## Quand ?

**Le lundi de septembre à juin, y compris pendant les vacances scolaires (1 semaine sur les 2)**

## Organisateur :

Fitness Energy Monistrol

## Où ?

La Paumellerie

65 Chemin des Ages

43120 MONISTROL SUR LOIRE

## Contact :

**MME GUILLOTEAU**

anneguilloteau@hotmail.fr

06.70.76.35.49

# YOGA

"LE BIEN ÊTRE A TOUT AGE"



## Pourquoi ?

Permet de soulager vos déplacements, éviter les chutes, travailler votre souffle.

En effet, cette discipline vous libère de vos contraintes physiques : le yoga vous aide à maîtriser vos mouvements et vos postures. C'est une pratique agissant aussi bien sur votre bien-être physique que psychique.

## Quand ?

**Mardi:** 9h30-11h le mardi sauf vacances

## Organisateur :

MJC Monistrol sur Loire

## Où ?

Monistrol-sur-loire

## Contact :

**Accueil MJC**

04 71 66 53 52

[accueil@mjcmonistrol.fr](mailto:accueil@mjcmonistrol.fr)

# RANDONNÉE PÉDESTRE

"Rando pour tous"



## Pourquoi ?

**4 types de randonnées**

**Mardi: rando santé 5 km allure adaptée et rando autour de 10km sans grandes difficultés**

**Jeudi: rando + 10km**

**Samedi: rando + 10km et allure plus soutenue**

## Quand ?

De septembre à juillet inclus y compris pendant les vacances scolaires (11 mois sur 12)

- Mardi: 13h30 et 13h 45
- Jeudi et samedi: 13h 30
- A partir de juin: départ 7h 30

## Organisateur :

Association Club  
rando monistrolien

## Où ?

Monistrol-sur-Loire

## Contact :

**MME MEUNIER**

mmeul@hotmail.fr

06 43 72 88 84

# MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

"DES ACTIVITES DIVERSES ET VARIEES"



## Pourquoi ?

Pratique d'activités physiques et cognitives (pathologies, déconditionnement physique, longévité...) modulée en fonction de la capacité des participants.

## Quand ?

JEUDI - 16h15/17h15

## Organisateur :

Association Bien-Etre-  
Ensemble

## Où ?

Salle Polyvalente Maurice Bion  
Sainte Florine

## Contact :

**Mme Josiane GIDASZEWSKI**

06.70.29.58.96

[josianegidacate@hotmail.fr](mailto:josianegidacate@hotmail.fr)

[bien.etre.ensemble.43250](mailto:bien.etre.ensemble.43250@gmail.com)

[@gmail.com](mailto:bien.etre.ensemble.43250@gmail.com)

# Les activités sportives proposées

- Gym : 5 offres de proximité
- Handball : 2 offres de proximité
- Tir Sportif : 3 offres de proximité
- Golf: 3 offres de proximité
- Natation : 1 offre de proximité
- Basket-ball : 1 offre de proximité
- Randonnée pédestre : 2 offres de proximité
- Athlétisme : 1 offre de proximité
- Badminton : 1 offre de proximité
- Course d'orientation : 1 offre de proximité
- Yoga : 1 offre de proximité
- Tennis de table : 1 offre de proximité
- Multi-activités : 1 offre de proximité





**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>