*Pratiquez une activité sportive*

# à 50 ans et plus



# Sport loisirs

ROISSYENBRIE77.FR

Direction Jeunesse et Sports

01 64 43 13 22

ROISSY EN-BRIE

# Tennis de table



## Informations pratiques :

- **Lieu de rendez-vous :**
  salle Jacques Rossignol (15 rue Charles Vaillant)

- **Horaires :** lundi de 14h15 à 16h15

- **Matériel :** veuillez amener votre raquette.

- **Déroulement de la séance :** les participants se placent librement autour des tables et évoluent soit en simple (un contre un) soit en double (deux contre deux).

Des tournois peuvent être organisés afin de permettre aux joueurs de changer de partenaire de jeu. Pour ceux qui ne maîtrisent pas les bases de l'activité, une attention plus particulière est apportée par l'éducateur.

## À qui s'adresse cette activité ?

**À toute personne souhaitant pratiquer une activité de raquette, dans un contexte de loisir et sans recherche de performance.**



# Atelier équilibre



## Informations pratiques :

- **Lieu de rendez-vous :** Gymnase Nelson Mandela (rue de la Forge)
- **Horaires :** mardi de 11h00 à 12h00
- **Matériel :** aucun matériel à amener
- **Déroulement de la séance :** la séance commence toujours par un petit échauffement avec ou sans ballon. Ensuite, l'éducateur met en place des parcours dans lesquels les participants vont devoir s'adapter et maîtriser leur corps : équilibre sur une jambe, franchissement d'obstacles, marche les yeux fermés... La séance se termine par de l'automassage (massage à l'aide d'une balle de tennis ou balle à picot).

Ces ateliers ont pour but d'améliorer sa capacité à se déplacer, à mieux connaître son corps et ses sensations, à reprendre confiance en soi et à solliciter ses réflexes. L'éducateur donnera des conseils sur les bonnes postures à avoir selon la situation dans laquelle on se trouve pour limiter les risques de chutes ou de mauvais mouvements.

## À qui s'adresse cette activité ?

**À toute personne sujette à des pertes d'équilibre et qui souhaiterait reprendre confiance en elle. Cela concerne aussi les personnes qui ne sont pas encore touchées mais qui, à titre préventif, veulent anticiper une diminution des réflexes.**



# Randonnée

**Pas de sortie en cas de pluie**



## Informations pratiques :

- **Lieu de rendez-vous :** différents lieux de rendez-vous existent afin de varier les randonnées. La liste des départs pour l'année est disponible au secrétariat du service des sports ou auprès de l'Educateur. Cette dernière reprend l'ensemble des départs de l'année et prend en compte les vacances, les jours fériés etc... permettant ainsi à chacun de savoir avec certitude où a lieu le départ de la randonnée.

- **Horaires :** - lundi de 10h00 à 12h00 - RDV au gymnase Georges Chanu/Stade Bessuard
  - mercredi de 14h00 à 15h00- RDV au stade Paul Bessuard

- **Déroulement de la séance :** la marche en forêt est un moment privilégié pour profiter de la nature et aller découvrir les beaux espaces qui entourent notre commune. C'est une activité dite de pleine nature où l'on doit s'adapter aux conditions météorologiques... Les parcours proposés sont pour la plupart en forêt. Les lieux de rendez-vous sont connus à l'avance ainsi que l'horaire. Lorsque tout le monde est présent, l'éducateur emmène son groupe sur le parcours du jour. Généralement les parcours font entre 7 et 8 km et sont ponctués de pauses afin de permettre à chacun de s'hydrater et au peloton de se reconstituer lorsque celui-ci est trop étendu.

## À qui s'adresse cette activité ?

**À toute personne étant en capacité de marcher environ 2h00 sans avoir besoin de s'asseoir ou de prendre de grandes pauses.**



# Badminton



## Informations pratiques :

- **Lieu de rendez-vous :** Gymnase Nelson Mandela, rue du Moulin de la Forge
- **Horaires :** mardi de 9h15 à 10h45
- **Matériel :** amener sa raquette
- **Déroulement de la séance :** un petit temps d'échauffement libre est proposé entre les adhérents. Des équipes sont ensuite constituées pour la mise en place de matchs, essentiellement en double, au cours desquels elles vont s'affronter les unes contre les autres. Pour ceux qui ne maîtrisent pas les fondamentaux de l'activité, une attention plus particulière est apportée par l'éducateur présent de façon à permettre d'acquérir les bases de l'activité.

## À qui s'adresse cette activité ?

**À toute personne souhaitant entretenir ses capacités physiques et préserver une certaine dynamique et autonomie.**



# Gymnastique douce



## Informations pratiques :

- **Lieu de rendez-vous :** Gymnase Nelson Mandela, rue du Moulin
- **Horaires :** mardi de 14h30 à 15h30
- **Matériel :** prévoir son tapis de sol ainsi que de petits haltères*
- **Déroulement de la séance :** après un échauffement soigneusement mené, un travail musculaire et articulaire est proposé de façon douce afin de solliciter tout le corps. Il s'agit de mouvements faisant travailler alternativement les membres inférieurs (jambes, cuisses, fessiers), les membres supérieurs (épaules, bras, dos...) et la ceinture abdominale. Un retour au calme est proposé en fin de séance, sous la forme d'étirements légers ou de relaxation.

* les haltères peuvent simplement être deux bouteilles de 50cl remplies d'eau ou de sable...

## À qui s'adresse cette activité ?

**À toute personne souhaitant entretenir ses capacités physiques et préserver une certaine dynamique et autonomie.**



# Gymnastique dynamique



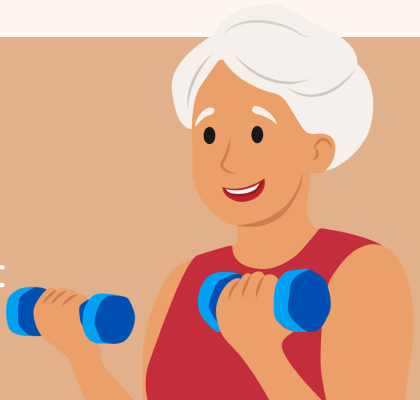
## Informations pratiques :

- **Lieu de rendez-vous :** Gymnase Nelson Mandela, rue du Moulin
- **Horaires :** mardi de 15h30 à 16h30
- **Matériel :** des tapis sont disponibles au gymnase en cas de besoin mais prévoir une serviette pour couvrir en cas d'utilisation et prévoir des petits haltères*
- **Déroulement de la séance :** cette deuxième séance se veut plus sportive et dynamique que la première. L'éducateur propose la mise en place de plusieurs ateliers à enchaîner les uns à la suite des autres avec des temps de pause adaptés. On fonctionne ici sous forme de circuits training, le tout en musique. L'éducateur aura pris soin au préalable de procéder à un petit échauffement collectif puis de terminer sa séance par quelques assouplissements.

* les haltères peuvent simplement être deux bouteilles de 50cl remplies d'eau ou de sable...

## À qui s'adresse cette activité ?

**À toute personne ayant déjà pratiqué cette activité et qui souhaite suivre une séance axée sur le travail de renforcement musculaire.**



# Gymnastique sur chaise



## Informations pratiques :

- **Lieu de rendez-vous :** salle Claude Paté (Impasse Florian, derrière l'école élémentaire Lamartine)
- **Horaires :** mercredi de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30 , Jeudi de 15h30 à 16h30
- **Matériel :** veuillez ramener vos haltères (ou 2 petites bouteilles d'eau )
- **Déroulement de la séance :** les cours se déroulent sur une chaise ou à l'aide d'une chaise. Il s'agit d'effectuer des mouvements de gym encadrés par un éducateur, pour renforcer aussi bien le haut du corps que le bas.

***Attention places limitées. La participation aux cours se fait sur inscription. Pour le premier cours, l'inscription est à faire auprès du service des Sports.***

## À qui s'adresse cette activité ?

Elle s'adresse principalement à des personnes à mobilité réduite, c'est-à-dire , ayant des problèmes articulaires (arthrose ou arthrite..) et qui ne peuvent effectuer des activités debout ou en mouvement.



# Sortie vélo

**Pas de sortie en cas de pluie**



## Informations pratiques :

- **Lieu de rendez-vous :** stade Paul Bessuard
- **Horaires :** le mercredi de 15h00 à 17h00 pour une balade en vélo de 15 à 30km sur un rythme modéré
- **Matériel :** amener son vélo, son casque et son matériel de réparation
- **Déroulement de la séance :** l'activité est un moment privilégié pour profiter de la nature et partir à la découverte des beaux espaces qui entourent notre commune. Le rythme, la distance et les chemins empruntés sont adaptés aux niveaux et envies de chacun. Des pauses régulières sont prévues afin de s'hydrater.

## À qui s'adresse cette activité ?

**Vélo : à toute personne désireuse de se remettre au vélo sans faire de trop longues distances à un rythme soutenu et sur des terrains non accidentés.**



# Tennis



## Informations pratiques :

- **Lieu de rendez-vous :** court de tennis, rue du Moulin de la Forge
- **Horaires :** jeudi de 14h00 à 16h00
- **Matériel :** amener sa raquette
- **Déroulement de la séance :** elle commence par un échauffement sous forme d'échanges de balles de façon douce. Par la suite, la constitution d'équipes est réalisée pour permettre la mise en place de matchs entre adhérents. Des pauses sont régulièrement proposées afin de permettre à tout le monde de s'hydrater et de récupérer. Pour ceux qui ne maîtrisent pas les règles de l'activité, une attention plus particulière sera apportée par l'éducateur.



## À qui s'adresse cette activité ?

À toute personne souhaitant pratiquer une activité de raquette, dans un contexte de loisir et sans recherche de performance. Il faut être capable de se déplacer en courant et de rester debout de façon prolongée.

# Marche nordique



## Informations pratiques :

- **Lieu de rendez-vous :** stade Paul Bessuard
- **Horaires :** jeudi de 9h30 à 11h15
- **Matériel :** amener ses bâtons de marche nordique.

Il faut s'assurer de bien acheter des bâtons de marche nordique et non pas de simples bâtons de randonnée... Demandez conseil auprès de l'éducateur avant l'achat de votre paire de bâtons.

- **Déroulement de la séance :** elle prend la forme d'une balade en forêt sur un rythme de marche dynamique permettant de parcourir environ 8km en deux heures. Cette marche se veut volontairement différente de celle pratiquée le lundi car nous ne sommes pas dans la même dynamique de marche. L'utilisation des bâtons prend ici tout son sens. Des pauses sont régulièrement proposées.

## À qui s'adresse cette activité ?

**À toutes les personnes souhaitant marcher à un rythme plutôt soutenu, capables de rester debout durant 1h45 à 2h00, d'emprunter des allées et chemins forestiers, des pistes cavalières, sans avoir besoin de faire de grandes pauses ni de s'asseoir.**



# Aquagym



## Informations pratiques :

- **Lieu de rendez-vous :** complexe aquatique Le Nautil, route départementale 21, Pontault-Combault
- **Horaires :** jeudi ou vendredi de 11h30 à 12h00
- **Matériel :** amener son nécessaire de piscine

***Cette activité est accessible avec un supplément (voir la grille tarifaire) et est encadrée par des professionnels du Nautil.***

## À qui s'adresse cette activité ?

À toute personne désireuse de pratiquer un sport doux et qui permet de garder la forme



# Yoga



## Informations pratiques :

- **Lieu de rendez-vous :** Salle Pietragalla/ Maison des Associations

- **Horaires :** mardi de 10h00 à 11h00 ou de 11h00 à 12h00
- **Matériel :** apporter son tapis

***Cette activité est accessible avec un supplément (voir la grille tarifaire) et est encadrée par une professionnelle de la discipline.***

## À qui s'adresse cette activité ?

À toutes les personnes souhaitant améliorer leur santé, leur forme physique et leur bien-être : le yoga augmente la souplesse, renforce les muscles et réduit l'anxiété



# Natation libre



## Informations pratiques :

- **Lieu de rendez-vous :** complexe Aquatique du Nautil.
Route départementale 21, Pontault-Combault

- **Horaires :** jeudi ou vendredi de 12h00 à 13h00

- **Matériel :** amener son nécessaire de piscine

## À qui s'adresse cette activité ?

**À toute personne désireuse de se tonifier tout en douceur.**



# Informations générales



Pour tout complément d'information et faire calculer votre tarif personnalisé
Régie Centrale - Mairie annexe - 2 place Charles Pathé
Tél. : 01 64 43 13 00
Vous pouvez également obtenir des informations via l'espace Citoyens

**Pour l'adhésion à Sport Loisirs, le tarif minimum est de 33,03€ et le tarif maximum de 69€**

## Tarif des options

**- 1 option (Yoga ou Aquagym)= tarif unique : + 40€**
**- 2 options (Yoga et Aquagym)= tarif unique : +70€**



# Pratiquez du sport

# à 50 ans et +



## Direction Jeunesse et Sports

Pôle culturel de la ferme d'Ayau
Avenue Maurice de Vlaminck

Horaires d'ouverture au public :
de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00
Tél. : 01 64 43 13 22

ROISSY EN-BRIE