

## MULTI ACTIVITES ADAPTEES (SMS)

### **Intérêt et description de l'activité**

#### **Intérêt :**

Cette activité permet d'offrir une alternative aux personnes qui rencontrent des difficultés à suivre les activités sportives habituellement proposées par le club. Elle concerne particulièrement les personnes (adhérentes du Club ou envoyées par des professionnels de santé) qui sont en phase de reconditionnement physique avant la reprise d'une activité physique au sein du club. Elle est également conseillée aux personnes avançant en âge et/ou souffrant de pathologies chroniques pour lesquelles il est nécessaire, tout au long de l'année, de pratiquer des activités adaptées (« sport sur ordonnance »).

#### **Description :**

Les participants suivent hebdomadairement une séance d'environ 1h15. Ils y pratiquent des activités complémentaires permettant de solliciter les capacités de chacun (équilibre, coordination, souplesse, cardio-respiratoire, force musculaire, ...). Après un échauffement adapté et progressif, les exercices se font de manière collective et se décomposent en parties distinctes :

- ateliers avec du matériel sportif (steps, petites haltères, ballons, élastiques, parcours de motricité...),
- animations ludiques,
- déplacements dynamiques,
- étirements en fin de séance.

### **Tenue et équipements nécessaires**

Collant ou pantalon de gym.

Chaussures de sport obligatoires.

Bouteille d'eau et serviette.