

## Sommaire

<b>ACTIVITES PLEIN AIR 2022 / 2023 .....</b>	<b>2</b>
<b>RANDONNEES .....</b>	<b>2</b>
<b>BALADE DE PROXIMITE.....</b>	<b>4</b>
<b>MARCHE D'ENTRETIEN.....</b>	<b>6</b>
<b>MARCHE DE SANTE DYNAMIQUE.....</b>	<b>7</b>
<b>MARCHE NORDIQUE.....</b>	<b>8</b>
<b>PETANQUE .....</b>	<b>9</b>
<b>PROMENADE ADAPTEE.....</b>	<b>10</b>

## ACTIVITES PLEIN AIR 2022 / 2023

### RANDONNEES

#### **Horaires et localisation**

**Le jeudi toute la journée** avec pique-nique. Deux lieux de rendez-vous selon destination : parking Maurice David ou complexe sportif du Val de l'Arc.

Les adhérents auront la possibilité de participer à trois niveaux de sorties :

- randonnée facile (RF1)
- randonnée modérée (RM1)
- randonnée soutenue (RS1) toutes les 2 semaines

Le programme des sorties est disponible deux mois à l'avance. Des fiches descriptives des randonnées sont mises en ligne sur notre site internet dans les jours précédant la randonnée. Elles indiquent le lieu de rendez-vous et décrivent très précisément la randonnée, son intérêt et les difficultés éventuelles. L'inscription préalable sur le site internet est obligatoire.

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

##### **Intérêt :**

La randonnée est une activité sportive de plein air accessible à tous et adaptable aux capacités de chacun. Elle se pratique sans esprit de compétition, la plupart du temps dans un environnement agréable et permet de découvrir la région, son patrimoine et ses paysages.

La randonnée est un excellent sport qui permet de s'occuper de son corps et d'en percevoir les limites. Pratiquée régulièrement, elle favorise le maintien d'une bonne condition physique ; marcher c'est faire travailler ses appareils cardio-vasculaires, ostéo-articulaire et respiratoires. Parmi les nombreux bénéfices pour la santé, on peut citer un ralentissement de la perte osseuse naturelle, une meilleure qualité de la ventilation pulmonaire, une amélioration de la performance de la fonction cardiaque. Elle joue ainsi un rôle primordial en matière de prévention et contribue à évacuer le stress et à désamorcer les tendances anxieuses et dépressives.

La convivialité que l'on trouve au sein des groupes de marcheurs permet de tisser des liens sociaux et pour certains de lutter contre l'isolement et la solitude.

##### **Description :**

##### Randonnée FACILE (Code RF1)

3 à 4 heures de marche effective, dénivelé peu important,- allure modérée.

##### Randonnée MODERE (Code RM1) :

Temps de marche plus long et/ou un dénivelé un peu plus important et un rythme légèrement plus rapide.

**Randonnée SOUTENU (Code RS1) :**

plus de 4 heures de marche effective et/ou dénivelé plus important à un rythme plus rapide. Pour randonneurs expérimentés.

**Tenue et équipements nécessaires**

- Chaussures de randonnée en bon état.
- Sac à dos adapté à la marche si possible avec ceinture ventrale et sangle de poitrine.
- Bâtons de marche conseillés.
- Vêtements adaptés à tous les aléas climatiques selon la saison.
- Provisions : eau en quantité suffisante, fruits secs ou barres de céréales, pique-nique.
- Trousse de secours personnelle et traitement médical éventuel.
- Chaussures de rechange pour le transport en covoiturage et sac plastique pour les chaussures de randonnée.
- Avoir toujours sur soi son badge et sa licence, ainsi que le "passeport santé" et sa carte Vitale.

**Risques et précautions éventuelles**

L'animateur qui mène la randonnée est seul "maître à bord" et le groupe doit se conformer à ses instructions.

Pendant la randonnée :

- suivre le tracé emprunté par l'animateur. Toute personne qui abandonne le groupe se place de fait en dehors de la protection juridique de l'association,
- ne pas aller plus vite que l'animateur car il adapte son rythme en fonction du groupe qu'il accompagne,
- en cas d'arrêt de quelque nature que ce soit, prévenir immédiatement l'animateur ou le faire prévenir si le groupe est important,
- par solidarité envers le groupe, ne pas hésiter à signaler à l'animateur la fatigue visible mais non exprimée d'un participant,
- respecter strictement les instructions données lors des trajets sur des portions de routes empruntées par des véhicules et pour traverser des voies.

**L'encadrement est assuré par les animateurs bénévoles de SPORT SENIOR SANTE, tous titulaires du Brevet Fédéral d'Animateur de randonnée ou d'accompagnant sportif, délivré par la Fédération Française de la Retraite Sportive.**

[Retour au sommaire.](#)

## BALADE DE PROXIMITE

<b>Horaires et localisation</b>
<b>Jeudi code BA1</b> 2 lieux de rendez-vous selon destination : parking Maurice David ou complexe sportif du Val de l'Arc.  Une fiche descriptive de la sortie proposée est mise en ligne sur notre site internet dans les jours précédant la balade, permettant ainsi à chacun de faire son choix en connaissance de cause. L'inscription préalable sur le site internet est obligatoire.
<b>Intérêt et description de l'activité</b>
<b>Intérêt :</b> La balade de proximité s'adresse en priorité aux personnes qui souhaitent randonner <i>moins longtemps, moins vite, moins loin</i> , pour différentes raisons : <ul style="list-style-type: none"><li>- avancée en âge, sédentarité prolongée,</li><li>- reprise progressive de la marche en groupe après un accident de santé ou avec une pathologie stabilisée et compatible avec la pratique de cette activité,</li><li>- maintien du lien social, recherche de la convivialité d'une sortie en groupe sans nécessité de performance.</li></ul> <b>Description :</b> Elle se pratique sur des itinéraires adaptés, préalablement reconnus par les animateurs encadrant la sortie. L'itinéraire se définit : <ul style="list-style-type: none"><li>- par sa courte distance (inférieure à 9 km sauf exception),</li><li>- des pentes faibles,</li><li>- un rythme de progression adapté,</li><li>- durée totale de marche inférieure à 3h.</li></ul> Les sorties s'effectuent dans un rayon de 30 km autour d'Aix. Exceptionnellement, des sorties plus lointaines pourront être proposées pour une destination présentant un intérêt particulier.
<b>Tenue et équipements nécessaires</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Chaussures de randonnée en bon état.</li><li>- Sac à dos adapté à la marche si possible avec ceinture ventrale et sangle de poitrine.</li><li>- Bâtons de marche vivement conseillés.</li><li>- Vêtements adaptés à tous les aléas climatiques selon la saison.</li><li>- Provisions : eau en quantité suffisante, fruits secs ou barres de céréales</li><li>- Trousse de secours personnelle et traitement médical éventuel.</li><li>- Chaussures de rechange pour le transport en covoiturage et sac plastique pour les</li></ul>

chaussures de randonnée.

- Avoir toujours sur soi son badge et sa licence, ainsi que le "passeport santé" et sa carte Vitale.

### **Risques et précautions éventuelles**

L'animateur qui mène la randonnée est seul "maître à bord" et le groupe doit se conformer à ses instructions.

Pendant la randonnée :

- suivre le tracé emprunté par l'animateur. Toute personne qui abandonne le groupe se place de fait en dehors de la protection juridique de l'association,
- ne pas aller plus vite que l'animateur car il adapte son rythme en fonction du groupe qu'il accompagne,
- en cas d'arrêt de quelque nature que ce soit, prévenir immédiatement l'animateur ou le faire prévenir si le groupe est important,
- par solidarité envers le groupe, ne pas hésiter à signaler à l'animateur la fatigue visible mais non exprimée d'un participant,
- respecter strictement les instructions données lors des trajets sur des portions de routes empruntées par des véhicules et pour traverser des voies.

**L'encadrement est assuré par les animateurs bénévoles de SPORT SENIOR SANTE, tous titulaires du Brevet Fédéral d'Animateur de randonnée ou d'accompagnant sportif, délivré par la Fédération Française de la Retraite Sportive.**

[Retour au sommaire.](#)

## MARCHE D'ENTRETIEN

### **Horaires et localisation**

**Mardi** de 9h45 à 11h45 **code ME1.**

Rassemblement à partir de 9h30 sur le parking situé au bout du Chemin des Infirmeries (après le complexe sportif du Val de l'Arc).

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

#### **Intérêt :**

Marche facile (dénivelé total : +70m) Cette marche peut être une préparation aux randonnées du jeudi ou se suffire à elle-même.

#### **Description :**

Cette marche s'effectue sur un parcours en boucle d'environ 6 à 7 km suivant quelques variantes (durée 1h30 à 2 h). Le point de départ restant le même, la marche pourra se faire soit dans un sens soit dans l'autre. La variété ne réside pas dans le paysage mais dans les différentes allures qui peuvent être adoptées, ainsi que dans l'agrément des conversations entre les participants.

### **Tenue et équipements nécessaires**

Chaussures de marche obligatoires.

- Bâtons facultatifs mais conseillés.
- Eau en quantité suffisante.
- Vêtements adaptés aux conditions climatiques.
- Petit en-cas éventuel.

Animateur, animatrices : Armando ADAMO - Marie-Christine BARRAL - Claudie NAZZI.

[Retour au sommaire.](#)

**MARCHE DE SANTE DYNAMIQUE**

<b>Horaires et localisation</b>
<b>Jeudi</b> de 9h45 à 11h45 <b>code MS1</b>
<b>Intérêt et description de l'activité</b>
<p><b>Description :</b></p> <p>La marche de santé est différente de la marche d'entretien proposée le mardi matin. Elle s'apparente davantage à la marche nordique de par son rythme (modérément soutenu) et l'organisation de la séance. Des exercices d'échauffement, de petit renforcement musculaire et des étirements viennent compléter les séquences de marche. . L'activité se pratique d'ailleurs sur les circuits de marche nordique à proximité d'Aix (6 à 8 km sur de larges pistes, environ 1h30 à 2h de marche, faible dénivelé...). En revanche, l'utilisation des bâtons est facultative quoique fortement conseillée.</p> <p><b>Intérêt :</b></p> <p>Faire travailler autant que possible l'ensemble du corps et pas seulement les jambes. Une pratique régulière permettra d'améliorer la capacité respiratoire, l'endurance et la force musculaire. Par ailleurs, les bénéfices de la marche en groupe pour le bien-être physique et moral ne sont plus à démontrer.</p>
<b>Tenue et équipement nécessaire</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaussures de marche obligatoires.</li> <li>- petit sac à dos</li> <li>- Bâtons facultatifs mais conseillés.</li> <li>- Eau en quantité suffisante.</li> <li>- Vêtements adaptés aux conditions climatiques.</li> <li>- Petit en-cas éventuel.</li> </ul>
<b>Risques et précautions éventuelles</b>
Le rythme sera progressif mais relativement soutenu

Animateur, animatrices : Danielle MARCHETTO (suppléant : Armando ADAMO)

[Retour au sommaire.](#)

**MARCHE NORDIQUE**

<b>Horaires et localisation</b>
<b>Mardi de 9h15 à 11h15</b> Marche nordique dynamique <b>code MN1.</b>
<b>Mardi de 9h45 à 11h45</b> Marche nordique <b>code MN2.</b>
<b>Vendredi de 9h45 à 11h45</b> Marche nordique <b>code MN3.</b>
<b>Description de l'activité</b>
<p><b>Intérêt :</b></p> <p>Les mouvements complets de cette technique de marche, lorsqu'ils sont correctement pratiqués, permettent une sollicitation générale des chaînes musculaires et articulaires de l'organisme en répartissant l'activation sur le haut et le bas du corps. Les gestes et l'effort physique ainsi répartis respectent la symétrie naturelle de la marche et améliorent les aptitudes physiques (équilibre, coordination, réactivité...) Cette activité convient aux personnes ayant la <b>capacité d'effectuer une marche d'environ 1h30</b>, à un rythme plus ou moins soutenu, sans difficultés respiratoires ni physiques importantes.</p> <p><b>Description :</b></p> <p>La marche nordique est un sport à part entière qui fait appel à une technique particulière. La bonne utilisation des bâtons est plus complexe qu'il n'y paraît au premier abord. Il est important, pour la bonne marche de la séance, que les participants appliquent les recommandations qui leur sont faites par l'encadrant. Une séance dure environ 2 h avec <u>obligatoirement</u> une séquence d'échauffement au début et d'étirements à la fin.</p> <p><b>Programme et lieux de rendez-vous :</b></p> <p>Le programme est annoncé pour les 2 mois à venir. Il est obligatoire de s'inscrire chaque semaine pour participer à la séance. Les participants se rendent directement sur le lieu de départ (Programme et lieux de rendez-vous disponibles sur notre site internet, page "Marche nordique"). Aucun covoiturage n'est organisé par le club. Les participants sont invités à s'organiser entre eux pour utiliser le moins de véhicules possible.</p>
<b>Tenue et équipements nécessaires</b>
<p>Chaussures fermées adaptées avec chevilles libres.</p> <p>Bâtons spécifiques de marche nordique. (Les bâtons sont prêtés aux débutants pour les premières séances).</p> <p>Coupe-vent ou blouson près du corps (éviter les "doudounes" ou vestes épaisses qui gênent le mouvement).</p> <p>Sac à dos léger, type course, avec <u>ceinture ventrale, sangle de poitrine et bretelles ajustables</u></p> <p>Eau et petit en-cas (si coup de pompe).</p>

Animatrices, animateur : Françoise BOISSIN - Marie-Hélène LEROUGE - Yves LEROUGE – Danielle MARCHETTO - Sylvie THILL.

[Retour au sommaire.](#)



## PETANQUE

<b>Horaires et localisation</b>
<b>Mardi</b> de 14h00 à 17h00 : <b>code PC1. – Terrain de l'ASLA</b> <b>Vendredi</b> de 14h00 à 17h00 : <b>code PC2. – Terrain de L'ASLA</b>
<b>Intérêt et description de l'activité</b>
<b>Intérêt :</b> La pétanque est le sport le plus accessible (ouvert à tous sans exception), le plus humble (ses lieux de pratique, ses règles, son matériel...), le plus ancien (sport d'adresse – lancer ancestral) et pourtant, il est nécessaire d'en connaître : Les techniques et les gestes (le point, le tir...) Les stratégies Les règlements Le vocabulaire (méridionalismes) C'est une pratique à la fois ludique, socialisante (jeu en équipes), musculaire (flexion, rotation), c'est un sport à part entière. <b>Description :</b> Les séances sont encadrées par un animateur qui en organise le déroulement : - Découverte de la technique et du vocabulaire et apprentissage des bons gestes pour les débutants. - Organisation de parties en fonction des membres présents. - Confrontation avec d'autres pratiquants lors de petits concours.
<b>Tenue et équipements nécessaires</b>
Boules de pétanque personnelles.

Animateurs et animatrice : Roland ACHERY-Armando ADAMO-Gérard BROTONS-Gérard PAULET -Sylvie THILL.

[Retour au sommaire.](#)

## PROMENADE ADAPTEE

<b>Horaires</b>
<b>Jeudi</b> de 10h30 à 11h30 <b>code SM2</b>
<b>Intérêt et description de l'activité</b>
<b>Description :</b> Cette activité est un complément à l'activité SMS proposée en salle le mardi matin. Elle permet de continuer à pratiquer la marche à un rythme adapté aux participants. Elle pourra intégrer quelques petits mouvements d'échauffement, de renforcement et d'étirement, toujours adaptés aux capacités de chacun.
<b>Intérêt :</b> La marche est reconnue comme étant une activité très bénéfique pour les personnes avançant en âge ou souffrant de diverses pathologies. La pratique en groupe encourage à l'effort, crée du lien social et favorise la convivialité.
<b>Programme et lieux de rendez-vous :</b> L'activité a lieu au <u>complexe sportif du Val de l'Arc</u> (accessible par les bus de la ville). Inscription hebdomadaire sur notre site, comme pour la séance du mardi. Les participants se rendent directement sur le parking du complexe sportif (accueil à partir de 10h15 - départ de la promenade 10h30).
<b>Tenue et équipement nécessaire</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Chaussures de marche obligatoires.</li><li>- Bâtons de randonnée recommandés</li><li>- Eau en quantité suffisante.</li><li>- Vêtements adaptés aux conditions climatiques.</li><li>- Petit en-cas éventuel.</li></ul>

Animateur, animatrices : Dany Fiacre - Claudie Nazi - Jean-Claude Thill

[Retour au sommaire.](#)