

Sommaire

ACTIVITES DE PLEIN AIR.....	2
MARCHE DE SANTE.....	2
MARCHE D'ENTRETIEN	3
MARCHE NORDIQUE.....	4
MARCHE RAPIDE.....	6
PETANQUE	7
RANDONNEES	8
TENNIS REBOND (RESERVE AUX DEBUTANTS)	11
TENNIS	12

ACTIVITES DE PLEIN AIR

MARCHE DE SANTE

Capacité d'accueil : 40 personnes maximum.

Horaires et localisation
Mardi de 9h45 à 11h45 code MS1 . Le RV à lieu sur les circuits de Marche Nordique qui figureront sur notre site internet.
Intérêt et description de l'activité
Intérêt : Se promener à un rythme facile dans une ambiance conviviale et sur des circuits prévus à cet effet. Description : Elle se pratique sur les circuits de Marche Nordique avec ou sans bâtons. C'est le lieu de pratique qui est la principale différence avec la Marche d'Entretien. Programme et lieux de rendez-vous : 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 de Santé"). Aucun covoiturage n'est organisé par le club. Les participants sont invités à s'organiser entre eux pour utiliser le moins de véhicules possible.
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, Danielle MARCHETTO

[Retour au sommaire.](#)

MARCHE D'ENTRETIEN

Capacité d'accueil : 40 personnes maximum.

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).

De façon ponctuelle, les animateurs proposeront d'autres parcours similaires dans les environs d'Aix.

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 NORDIQUE

Capacité d'accueil : 25 personnes maximum par séance (MN1, MN3 ,MN2).

Horaires et localisation
Mardi de 9h45 à 11h45 Marche nordique dynamique code MN1.
Mardi de 9h45 à 11h45 Marche nordique code MN2.
Mercredi de 14h30 à 16h30 Marche nordique Initiation et Perfectionnement code MN3.
Description de l'activité
Intérêt : 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 capacité d'effectuer une marche d'environ 1h30 , à un rythme plus ou moins soutenu, sans difficultés respiratoires ni physiques importantes.
Description : 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.
Programme et lieux de rendez-vous : 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.
Tenue et équipements nécessaires
Chaussures fermées adaptées avec chevilles libres. Bâtons spécifiques de marche nordique. (Les bâtons sont prêtés aux débutants pour les premières séances). Coupe-vent ou blouson près du corps (éviter les "doudounes" ou vestes épaisses qui gênent le mouvement). Sac à dos léger, type course, avec <u>ceinture ventrale, sangle de poitrine et bretelles ajustables</u> Eau et petit en-cas (si coup de pompe).

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

[Retour au sommaire.](#)

MARCHE RAPIDE

Capacité d'accueil : 20 personnes maximum.

Horaires et localisation
Vendredi de 14h30 à 16h code MR1 . Parc de la Torse. (Possibilité de se garer sans difficultés au parking derrière l'école primaire de la Torse, rue Edmond Michelet Aix).
Intérêt et description de l'activité
Intérêt : La marche est une activité complète bénéfique à la santé. Selon l'allure, elle mobilise plus ou moins l'ensemble de l'organisme. La marche met en jeu les systèmes cardio-respiratoires, musculaire et articulaire. Elle stimule notamment la circulation sanguine dans les membres inférieurs et renforce le muscle cardiaque. A un rythme soutenu, le système respiratoire travaille beaucoup. Du côté musculaire, ce sont surtout les cuisses et les fessiers qui sont sollicités, mais la sangle abdominale est également sollicitée. Description : Activité de plein air, la marche rapide se pratique généralement à une vitesse allant de 5 km/h à 7,5 km/h (pour les plus sportifs) sur des distances courtes et sur terrain plat et non caillouteux Déroulé d'une séance : <ul style="list-style-type: none">- échauffement,- alternance de marche rapide 5mn et de marche normale 5 mn pour les premières séances,- étirements après l'effort.
Tenue et équipements nécessaires
Une paire de baskets "style running". Vêtements légers et confortables.
Risques et précautions éventuelles
La marche est l'activité physique, accessible à tous, la plus naturelle et la plus simple. Dans sa version rapide, c'est une activité « cardio » qui doit faire l'objet d'un certificat de non contre-indication explicite.

Animatrice : Françoise BOISSIN.

[Retour au sommaire.](#)

PETANQUE

Capacité d'accueil : 20 personnes maximum (PI1), 50 personnes maximum (PC1 & PC2) .

Horaires et localisation

Lundi de 14h30 à 16h30 Initiation et Débutants **code PI1**.

Mardi de 14h00 à 16h30 Confirmés **code PC1**.

Vendredi de 14h00 à 16h30 Confirmés **code PC2**.

Boulodrome de l'ASLA, chemin de la cible à Aix-en-Provence (à côté du parking "visiteurs" du lycée Zola).

Le site est facilement accessible par les sorties d'autoroute Aix-Pont de l'arc ou Aix-Trois-Sautets.

Intérêt et description de l'activité

Intérêt :

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 faut en connaître :

Les techniques et les gestes (le point, le tir...).

Les stratégies.

Les règlements.

Le vocabulaire (méridionale).

C'est une pratique à la fois ludique, socialisante (les équipes), musculaire (flexion, rotation), c'est-à-dire un sport.

Description :

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.

Tenue et équipements nécessaires

Boules de pétanque personnelles.

Animateurs et animatrice : Roland ACHERY /Armando ADAMO /Gérard BROTONS
Gérard PAULET / Sylvie THILL pour la pétanque Initiation & Débutants

[Retour au sommaire.](#)

RANDONNEES

Capacité d'accueil : 55 personnes maximum (RP1 / RF1) et 40 personnes maximum pour les autres randonnées.

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 l'un ou l'autre trois niveaux de sorties :

Randonnée de proximité ou randonnée facile (RP1 ou RF1)

Randonnée facile ou randonnée modérée (RF1 ou RM1)

Randonnée modérée ou randonnée soutenue (RM1 ou RS1)

Des fiches descriptives des randonnées très complètes 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 :

4 Randonnées de niveaux différents sont proposées chaque jeudi :

Randonnée de proximité (ex balade de proximité) (code RP1)

Elle s'adresse en priorité aux personnes qui souhaitent randonner *moins longtemps, moins vite, moins loin*, pour différentes raisons :

- avancée en âge, sédentarité prolongée,
- 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,

- maintien du lien social, recherche de la convivialité d'une sortie en groupe sans nécessité de performance.

Elle se pratique sur des itinéraires adaptés, préalablement reconnus par les animateurs encadrant la sortie. L'itinéraire se définit :

- par sa courte distance (inférieure à 9 km sauf exception),
- des pentes faibles,
- un rythme de progression adapté,
- durée totale de marche inférieure à 3h.

Randonnée FACILE (Code RF1)

- 3 à 4 heures de marche effective (parfois sur sentiers caillouteux),
- dénivelé peu important,
- allure modérée.

Randonnée MODERE (Code RM1) : mêmes caractéristiques que niveau 2 avec 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. Cette randonnée aura lieu un Jeudi / deux , si le nombre de participants (hors animateurs) est au minimum de 6 personnes.

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.](#)

TENNIS REBOND (RESERVE AUX DEBUTANTS)

Capacité d'accueil : 10 personnes maximum.

Horaires et localisation
Lundi de 10h00 à 12h00 Code TR1. Tennis club d'Eguilles, 180 Chemin de Rastel, Eguilles.
Description de l'activité
Intérêt : Activité ludique réservée aux débutants et aux personnes séniors souhaitant commencer le Tennis de manière ludique et simple. Cette activité se joue en double dans les carrés de service. Description : Jeu de raquettes sur terrains extérieurs pratiqué avec des balles en mousse. Prérequis : Adresse, équilibre, réflexes et coordination.
Tenue et équipements nécessaires
- Survêtement ou short. - Chaussures de tennis. - Raquettes. - Casquette. - Boisson.
Risques et précautions éventuelles
Contre-indiqué en cas de troubles de l'équilibre. Importantes sollicitations cardio-vasculaires et musculo-articulaires.

Animatrice, animateurs :

Michel GENSOLLEN, Paul-Louis LARUE, Daniel MATTE.

[Retour au sommaire.](#)

TENNIS

Capacité d'accueil : 16 personnes maximum.

Horaires et localisation
Lundi de 10h00 à 12h00 Code TE1. Vendredi de 10h00 à 12h00 Code TE2. Tennis club d'Eguilles, 180 Chemin de Rastel, Eguilles.
Description de l'activité
Intérêt : Activité ludique. Échanges en situation de partenaires, rencontres amicales, diverses formes de jeu. Bienfaits : concentration, réflexes, disponibilité, adresse, équilibre, coordination. Description : Jeu de raquettes sur terrains extérieurs ou intérieurs aménagés. Prérequis : Avoir déjà pratiqué le tennis (pas de débutants).
Tenue et équipements nécessaires
- Survêtement ou short. - Chaussures de tennis. - Raquettes. - Casquette. - Boisson.
Risques et précautions éventuelles
Contre-indiqué en cas de troubles de l'équilibre. Importantes sollicitations cardio-vasculaires et musculo-articulaires.

Animatrice, animateurs :

Anne-Marie GENSOLLEN, Michel GENSOLLEN, Paul-Louis LARUE, Daniel MATTE.

[Retour au sommaire.](#)