



2017/2018

# **PASS SPORT**

---

# **SENIORS ACTIFS**



## Edito

La Ville de Niort a été couronnée en janvier 2016 de trois lauriers pour la qualité de sa politique sportive, en participant à la 1ère édition du Label national Ville Active et Sportive pour la qualité de ses équipements et le développement des pratiques sportives auprès de tous les publics. Un prix mérité pour notre ville qui ne compte pas moins de 125 clubs et près de 15000 adhérents et qui a fait du sport bien plus qu'une activité physique mais aussi un vrai outil de lien social.

Pour la 3<sup>e</sup> année, en lien avec le CLIC, nous proposons donc le pass'sports séniors actifs qui vous permet de découvrir ou de continuer à pratiquer une activité sportive.

Le Pass' Sports Seniors Actifs est un dispositif mis en place par le CLIC et la Ville de Niort.

Il est important pour le CLIC qui travaille sur l'aide au maintien à domicile et le mieux vieillir en bonne santé, de proposer des activités physiques pour les seniors.

Le CLIC remercie Monsieur Alain Baudin, Adjoint aux sports de la Ville de Niort et également vice président de la Communauté d'Agglomération du Niortais pour sa contribution à la réalisation de ce dispositif et notamment avec les activités nautiques.

A l'issue de la journée Niort en forme, il s'avère que la lutte contre la sédentarité des seniors est un enjeu majeur dans les années à venir.

En effet, le maintien en bonne santé des citoyens et du lien social sont autant d'enjeux des politiques publiques concrétisés par la mise en place du Pass' Sports Seniors Actifs qui est un dispositif ayant pour objectif la découverte d'activités physiques en clubs pour les seniors habitant la Communauté d'Agglomération du Niortais (CAN).

Je remercie les 13 associations sportives partenaires qui se mobilisent pour offrir une palette d'activités allant du basket, au Taekwondo, de l'aviron à la gymnastique douce et la Communauté d'Agglomération du Niortais qui s'associe au dispositif en proposant une activité aquagym à la piscine de Pré Leroy.

J'invite le plus grand nombre à s'inscrire pour cette nouvelle saison sportive qui débutera le 6 novembre et souhaite à chacun de bons moments d'échanges, de convivialité et de dépassement de soi.

Niort, toujours et encore, cœur de sports et ville du sport pour tous.

Jérôme BALOGÉ, Maire de Niort, Président de la Communauté d'Agglomération du Niortais

Les activités physiques proposées sont adaptées à l'âge et aux capacités physiques des participants dans un esprit de convivialité, de plaisir, de recherche de bien-être.

Les activités physiques et sportives sont encadrées par les associations sportives qui se sont portées volontaires dans les règles fixées par chaque fédération française du sport concerné.

Chaque séance est encadrée par des éducateurs diplômés.

La participation à certaines est limitée à un nombre de séances.

Vous avez par la suite la possibilité de poursuivre l'activité en vous inscrivant auprès du club sportif concerné.

L'adhésion au Pass'Sports Seniors Actifs est de 60 € pour l'année et pour la période retenue.

Christine HYPEAU, Conseillère municipale en charge de la vie associative, vice-présidente de l'Association gérontologique sud Deux-Sèvres en charge du bassin de vie niortais.

# Activités aquatiques - Vital Eau

Communauté d'Agglomération du Niortais

Piscine de Pré Leroy - rue de Bessac à Niort

Cette offre découverte de l'activité aquagym douce se déroulera sur 3 cycles de 10 séances consécutives :

**Les mercredis hors vacances scolaires de 11h à 11h45**

Cycle 1 > du 10 janvier 2018 au 14 mars 2018 > 10 séances > 20 personnes

Cycle 2 > du 21 mars 2018 au 13 juin 2018 > 10 séances > 20 personnes

Les séances sous forme de gymnastique douce pratiquée en piscine, proposent des enchaînements variés d'exercices légers d'entretien musculaire général et d'assouplissement.

L'apesanteur liée à l'eau facilite la réalisation de certains mouvements et favorisent le relâchement.

---

## Arts martiaux - S.A. Souché Niort et Marais (Karaté/Kendo/Iado)

Salle Omniports Rue Barra

**Lundi de 10h30 à 12h**

Les séances sont axées sur le travail « du mieux-être » dans son corps et donc dans sa vie de tous les jours » avec une orientation douce et souple vers le self défense et les arts martiaux, et ce qu'ils peuvent apporter de positif à un senior, homme ou femme que ce soit du point de vue physique ou mental.

Pratique souple et fluide basée sur le travail des appuis, de l'équilibre, des déplacements, de la posture, des techniques de self défense inspirées des arts martiaux japonais.

---

## Aviron - Niort Aviron Club

Base Nautique de Noron à Niort

**Samedi de 9h à 12h**

L'aviron est une excellente activité sportive qui sollicite la mobilité et l'endurance plutôt que les efforts brusques.

C'est une activité d'équipe, de plein air et complète que l'on peut pratiquer à tout âge et qui ne nécessite pas d'équipement particulier.

Elle requiert cependant une certaine mobilité pour rentrer et sortir du bateau. Les sorties hebdomadaires se font sur la Sèvre niortaise à partir de la base nautique de Noron.

Des randonnées loisirs sont possibles pour les rameurs confirmés sur d'autres rivières ou plan d'eau.

## Basket - Amicale sportive niortaise de basket

Salle du Grand Feu, 74 rue la Verrerie à Niort

**Samedi de 10h à 12h**

Le basket senior est une activité adaptée à des seniors qui ne pratiquent plus d'activité physique avec de l'accompagnement individuel pour du bien-être. Des séances de basket fauteuil pour des personnes à mobilité réduite ou en difficulté pour pratiquer une activité physique debout peuvent aussi être proposées.

---

## Escalade - Vertiges

Gymnase Henri Barbusse - 1 rue Gustave Eiffel à Niort

**Mercredi de 17h30 à 20h**

L'Acclameur - 50 Rue Charles Darwin à Niort

**Lundi de 20h à 22h**

D'une pratique de loisirs ou conquérante réservée à des privilégiés, des sommets de nos montagnes aux murs de nos cités, l'escalade est devenue un sport à part entière en quelques décennies... bientôt Olympique. Tout en préservant les supports naturels, l'escalade a développé des supports artificiels pour se rendre plus accessible à tous.

---

## Escrime - Cercle D'escrime Du Guesclin

L'Acclameur (salle d'armes) - 50 rue Charles Darwin à Niort

**Mardi de 10h à 11h**

Convaincu des bienfaits de l'escrime pour tous, l'activité est basée sur le développement de la psychomotricité, le maintien, et l'amélioration de l'autonomie et des capacités motrices ainsi que la mémorisation et l'attention. L'escrime est un sport permettant de mobiliser le corps et l'esprit dans un contexte ludique et attrayant.

---

## Gymnastique douce

Union des gymnastes niortais

Salle de Gymnastique du Pontreau - Rue Sarrazine à Niort

**Lundi 11h à 12h**

Les séances ont pour objectif d'améliorer l'équilibre, la coordination, la tonicité musculaire, la prise de conscience du schéma corporel.

## Vent d'Ouest

Complexe des Gardoux - 50 rue de la Levée de Sevreau à Niort

**Lundi de 9h30 à 10h45**

La gym douce a été créée à destination de tous les adultes qui souhaitent maintenir ou développer leur volume musculaire, se maintenir en forme, fortifier leur os, garder leur équilibre, et pour les plus âgés prévenir les chutes. Le contenu des séances est basé sur le maintien des capacités via des exercices d'étirement, de renforcement musculaire, de relaxation et respiration. Pour ce faire, il est utilisé différents objets : ballons, bâtons, cônes, élastiques...le coach adapte les mouvements et exercices en fonction du niveau de chacun.

---

## Pétanque - Entente niortaise des clubs de pétanque

Boulodrome de Noron - Avenue Salvador Allende à Niort

**Lundi, mercredi et vendredi de 14h à 17h**

La pétanque loisir est une activité qui depuis quelques années a pris un essor important chez les seniors voulant poursuivre une activité physique et s'épanouir dans une ambiance de convivialité.

La pétanque loisir se pratique sans licence de compétition.

Le plaisir de jouer peut se transformer en désir de performance sportive.

La pétanque est tout autant un loisir qu'un sport à part entière.

---

## Randonnée - S.A Souché « Un Pas de Plus »

alentours de Niort (co-voiturage possible)

**Mardi de 10h à 12h30 environ**

Il s'agit d'une sortie relativement courte (entre 5,5 kms et 6,5 kms) réalisée à petite vitesse (moyenne 3 kms/heure) aussi appelée « Rando Douce ».

Les randonneurs s'adaptent au pas du plus lent afin de ne laisser personne sur le bord du chemin ...

Il n'y a pas de difficultés particulières sur les parcours.

L'objectif est d'accompagner des personnes qui avaient l'habitude de randonner mais qui ne peuvent plus suivre un groupe de « Randos-traditionnelles ».

Le club permet également d'offrir un moment de convivialité, de maintenir le lien social et permettre à des personnes seules de venir en retrouver d'autres par le biais de ces sorties.

Le groupe devra être constitué au moins de 5 personnes.

# Taekwondo - Self défense Adapté

Ecole niortaise de taekwondo

L'Acclameur - 50 Rue Charles Darwin à Niort

**Mercredi de 19h à 20h**

L'Ecole niortaise de taekwondo propose une activité basée sur le stretching, le travail de la souplesse, la connaissance de son corps, le bien-être dans son corps et dans sa tête.

Travailler des techniques de self-défense, savoir adopter la bonne attitude en cas d'agression. Apprendre à « bien » réagir quelle que soit la situation.

Le taekwondo est une discipline adaptable à tout public.

Les cours proposés seront adaptés à la pratique et à l'âge de la personne.

---

## Tennis

Ecole niortaise de tennis - Rue St Symphorien à Niort

**Mardi ou jeudi de 10h à 11h**

L'Ecole de tennis de Niort vous propose 10 séances d'initiation et de reprise d'activité physique sous forme de cours collectifs.

Matériel spécifiques (balles et raquettes) utilisé sur des surfaces de jeux adaptés. Prêt de raquettes en cas de besoin.

---

## Tennis Fitennis - S.A Souché Tennis

Courts de tennis municipaux de Souché au stade Jean Adolphe

2 rue de l'Aérodrome à Niort

**A partir du 1<sup>er</sup> mars 2018, jeudi de 11h à 12h**

Sur une surface en terre battue artificielle, tout temps, très confortable et non traumatisante, les séances auront pour objectif de faire travailler le système cardio-respiratoire en douceur, d'améliorer l'équilibre, d'augmenter l'adresse, de favoriser le plaisir du jeu avec des balles adaptées.

Prêt de raquettes en cas de besoin.

---

## Tir à l'Arc - Les Archers Niortais

Gymnase Edmond Proust - Rue Edmond Proust à Niort

**Vendredi de 16h à 18h**

Le tir à l'arc est accessible à tous. 6 bonnes raisons de pratiquer le tir à l'arc :

**Bon pour le corps**

Le tir à l'arc concourt :

- A l'amélioration de la coordination des mouvements et de l'équilibre.

- A l'amélioration de ses repères dans l'espace.
- A la réadaptation à l'effort.
- Un exercice musculaire harmonieux.

### **Bon pour l'esprit**

La pratique du tir à l'arc à un effet anti-stress. Elle permet de canaliser son énergie et d'améliorer sa concentration.

### **Bon pour tous**

Le tir à l'arc est un sport adapté à tous les âges et à toutes les morphologies. Pour chaque archer, le choix de l'arc se fait en fonction de sa taille et de ses capacités physiques. La distance de tir augmente en respectant les étapes de la progression de chacun.

### **Un sport d'intégration**

Le tir à l'arc permet à tous, valides et non valides, de pratiquer ensemble, dans les mêmes conditions.

### **Un sport éducatif**

Le tir à l'arc permet d'apprendre à gérer ses émotions, à analyser son action dans le temps. Il incite à la maîtrise de soi. Il se pratique dans le respect des règles de sécurité et de pratique.

### **Sport créateur de lien social**

La pratique du tir à l'arc en club au sein d'un groupe, favorise la convivialité et les échanges.

Le club met à disposition le matériel.

Il est possible de tirer en découverte, en loisirs ou en compétition mais toujours dans la bonne humeur et la convivialité.



# Pass Sports Seniors Actifs en pratique

## La période

Les activités débuteront le **6 novembre 2017** et se termineront le vendredi **15 juin 2018**.

Elles se dérouleront pour certaines durant toute l'année celles-ci seront signalées par le pictogramme A) et pour les autres durant un trimestre.

.....

## Les inscriptions

Les inscriptions se feront auprès du centre local d'informations et de coordination gérontologique (CLIC) **jusqu'au 15 novembre** par

- Téléphone : 05 49 06 78 85
- E-mail : clicbvn@yahoo.fr
- Certaines activités étant limitées en places, les inscriptions sont enregistrées dans la limite de la capacité d'accueil.
- Elles seront saisies et traitées par ordre chronologique dès l'ouverture des inscriptions.

### Pièces à fournir :

- Fiche inscription,
  - Attestation d'assurance civile,
  - Certificat de non contre-indication à la pratique d'une activité physique
  - La première séance : L'utilisateur devra se présenter sur le lieu de l'activité choisie et remettre à l'éducateur la carte Pass'Sports Seniors Actifs qui lui aura préalablement été adressé par le Clic à la suite de son inscription. Cette carte atteste son inscription.
- .....

## Tarification et modalités de paiement

La cotisation annuelle ou au trimestre en fonction des activités est de 60 €.

Le paiement s'effectue sur la base d'une facturation ;

Les factures seront envoyées aux participants en début d'année 2018.

Le montant de ces dernières devra être réglé à la Trésorerie municipale par chèques bancaires, postaux ou espèces.