

2019/2020

# PASS SPORT

---

# SENIORS ACTIFS





Les bienfaits pour la santé procurés par une activité physique régulière sont reconnus par le milieu médical.

En plus de prévenir l'apparition de certaines pathologies le sport favorise le lien social et contribue à lutter contre l'isolement.

Dans le cadre de sa politique Sport santé, la Ville de Niort a souhaité, pour la 5<sup>e</sup> année consécutive et en partenariat avec le Centre local d'information et de coordination de gérontologie (CLIC) et Niort

Agglo (pour les sports d'eau), proposer à tous les seniors de la Communauté d'agglomération du Niortais de bénéficier du Pass' Sport seniors actifs. 12 associations niortaises participent à cette opération en proposant des activités adaptées, variées et dédiées aux seniors. Je tiens ici à les remercier pour leur engagement.

Je vous encourage à profiter de ces moments conviviaux qui invitent au dépassement de soi.

Bon sport et surtout bonne santé à tous !

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

Le Pass' Sports Seniors Actifs est un dispositif mis en place par l'Association Gérontologique Sud Deux Sèvres (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.

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 (Niort Agglo).

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.

À noter que cette année le paiement de cette adhésion vous donne la possibilité de participer aux Saisons de la Forme « activités physiques adaptées » proposées tous les dimanches à partir de 10h à la salle de Pissardant.

Renseignements auprès de :

officedusportniortais@gmail.com

ou au 06 19 23 61 01

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.



## ■ AVIRON

Niort Aviron Club

Base Nautique de Noron à Niort

**Samedi de 9h30 à 11h30 en octobre**

Contact : 06 24 85 33 89

t.bleuse@gmail.com

L'aviron est un sport nautique de plein air qui se pratique à tout âge.

Référence du sport santé, l'aviron permet de pratiquer une activité en douceur dans un cadre naturel.

Niort Aviron Club propose des séances d'initiation pour découvrir cette activité sur la Sèvre Niortaise dans un cadre naturel superbe. (8 personnes maximum)

## ■ ESCRIME

Cercle d'escrime Du Guesclin

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

**Mardi de 10h à 11h**

Contact : 06 30 29 27 01

cercle.du.guesclin.niort@gmail.com

Découverte et pratique de l'escrime en loisirs au travers de ses différentes armes classiques (épée, fleuret, sabre) et l'escrime artistique.

## ■ GOLF BLUEGREEN NIORT

Golf de Romagné à Niort

**Vendredi de 9h30 à 10h30**

Contact : 05 49 04 64 48

niort@bluegreen.com

eus.niort@bluegreen.com

Découverte et initiation à la pratique du golf avec encadrement d'un professionnel de golf. Apprentissage du jeu de golf sur nos zones d'entraînement et sur le parcours. Prêt des clubs et des balles d'entraînement pour les cours. Apprentissage du jeu de golf mais aussi du « Vivre golf » sport reconnu pour sa longévité et ses bienfaits pour la santé (cardio et musculaire).



## ■ GYMNASTIQUE

Union des gymnastes niortais

Salle de gymnastique du Pontreau à Niort - Rue Sarrazine

### **Lundi de 11h à 12h**

Contact : 06 37 97 65 76 ou 06 38 93 32 58

ugniort@gmail.com

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

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 leurs 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...

L'Éducateur adapte les mouvements et exercices en fonction du niveau de chacun.

## ■ GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Association niortaise gymnastique rythmique

Complexe des Gardoux - rue de la Levée de Sevreau

### **Jeudi 9h30 - 10h30**

Contact : 06 52 13 51 97

Renforcement musculaire et stretching pour les séniors.

## ■ GYMNASTIQUE DOUCE

ASPTT

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

### **Lundi de 9h30 à 10h30**

Contact : 06 70 11 67 68

niort@asptt.com

Certificat médical obligatoire



## ■ GYMNASTIQUE JAPONAISE

S.A. Souché Niort et Marais (Karaté/  
Kendo/Iado)

Salle Omnisports, rue Barra à Niort -  
Salle de danse

**Lundi de 10h30 à 11h30**

Contact : 06 78 33 16 35  
lise.hulnet0501@orange.fr

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 mar-  
tiaux, et ce qu'ils peuvent apporter de  
positif à un senior, homme ou femme  
que ce soit du point de vue physique  
ou mental.

## ■ HANDBALL

Niort handball souchéen

Gymnase de l'IUFM - rue Villersexel

**Vendredi de 17h30 à 18h30**

**Samedi de 10h à 11h**

Salle de sports de Souché

**Mardi de 17h à 18h**

Salle de sports de la Venise verte

**Jeudi de 17h30 à 18h30**

Contact : 06 07 54 00 73

dabien@laposte.net

Santé bien-être sophrologie pour  
toutes celles et tous ceux qui veulent  
conjuguer activité sportive et dé-  
tente.

5 phases pour les pratiques différen-  
ciées : coordination, cardio, coopéra-  
tion, massages-étirements, relaxa-  
tion.

## ■ MARCHE DOUCE

S.A Souché « Un Pas de Plus »

Niort, boulevard Jean Cocteau

### Mardi à 9h

Contact : 06 81 51 74 89

[gillier.mc@wanadoo.fr](mailto:gillier.mc@wanadoo.fr)

Il s'agit d'une sortie de 6 km 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 offre à des personnes seules la possibilité de venir en retrouver d'autres par le biais de ces sorties.

Le groupe devra être constitué au moins de 5 personnes.

## ■ TENNIS

Ecole de tennis de Niort

Rue Saint- Symphorien à Niort

### Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h

Contact : 05 49 73 00 52 / [etn@outlook.fr](mailto:etn@outlook.fr)

Initiation, découverte du tennis. Loisirs et compétition. Reprendre une activité sportive en douceur pour rester en bonne santé (cours avec des balles adaptées)

## ■ SELF DÉFENSE ADAPTÉ, TAEKWONDO

Ecole niortaise de taekwondo

L'Acclameur - 50 rue Charles Darwin à Niort

### Mercredi de 19h à 20h30

Contact : 06 80 40 97 57

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-défenses ; savoir adopter la bonne conduite en cas d'agression. Apprendre à bien réagir quelle que soit la situation. Les cours proposés seront adaptés à la pratique et à l'âge de la personne.



# ■ 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 a 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.

# Les saisons de la forme

Salle de sports de PISSARDANT

**Dimanche de 10h à 12h**

Contact : 06 19 23 61 01

officedusportniortais@gmail.com



L'Office du sport niortais et la Ville de Niort lancent une nouvelle formule sportive : « Les saisons de la forme ».

La proposition est simple. Elle permet d'offrir des activités sportives aux familles niortaises ou aux personnes sédentaires qui n'en pratiquent pas ou souhaitent en reprendre.

Pendant 9 dimanches, les niortais pourront pratiquer des activités physiques différentes et adaptées (self défense, basket, gymnastique, gymnastique japonaise, aïki-taïso...) encadrées par deux éducateurs. Une action labellisée Niort en Forme. Deux éducateurs compétents et diplômés dans le domaine de la santé et du sport encadreront les pratiquants.

**Les bénéficiaires du Pass Sport Seniors Actifs pourront accéder au dispositif les Saisons de la Forme dans la limite des places disponibles.**

- Dimanche 13 octobre 2019
- Dimanche 20 octobre 2019
- Dimanche 10 novembre 2019
- Dimanche 17 novembre 2019
- Dimanche 24 novembre 2019
- Dimanche 1<sup>er</sup> décembre 2019
- Dimanche 8 décembre 2019
- Dimanche 15 décembre 2019
- Dimanche 12 janvier 2020

# Pass Sports Seniors Actifs en pratique

## La période

Les activités débuteront le **23 septembre 2019** et se termineront le samedi **6 juin 2020**. Elles se dérouleront durant toute la saison 2019/2020.

.....

## Les inscriptions

Les inscriptions se feront auprès du centre local d'informations et de coordination gérontologique (CLIC) **jusqu'au 30 octobre 2019** par

- Téléphone : 05 49 06 78 85
- E-mail : clicbvn.assosud79@gmail.com
- 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 :

- 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.
- .....

## Tarification et modalités de paiement

La cotisation annuelle est de 60 € par activité.

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

Les factures seront envoyées aux participants en début d'année 2020.

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

Les activités ne se dérouleront pas durant les vacances scolaires, les jours fériés et les ponts. Deux séances d'essais sont autorisées avant paiement.

