



2018/2019

# PASS SPORT **SENIORS ACTIFS**





Les bienfaits d'une activité physique ne sont plus à démontrer eu égard aux différentes études confirmant l'intérêt d'une pratique physique régulière.

C'est la raison pour laquelle la politique Sport Santé initiée à la Ville de Niort intègre pour la 4<sup>ème</sup> année la mise en œuvre d'une activité régulière, adaptée, sécurisée et progressive réservée aux Seniors à travers le Pass'Sports Seniors Actifs.

Je remercie les 15 associations sportives partenaires qui se mobilisent pour offrir une palette d'activités allant du tir à l'arc à la marche, de l'aviron à la gymnastique douce ou au golf et à l'escrime.

J'invite le plus grand nombre à s'inscrire pour cette nouvelle saison sportive qui débutera le 15 octobre prochain 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

---

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.

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.





## Arts martiaux

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

Salle Omnisports, rue Barra à Niort -  
Salle de danse

**Lundi de 10h30 à 12h**

Contact : 06 78 33 16 35  
lise.hulmet0501@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 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 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)



## Bowling

Niort Bowling Club

Stadium - 19 rue Condorcet à Niort

**Vendredi de 14h à 15h**

Prise en main et choix de la boule. Le lancer par rapport aux flèches

## 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

**Mercredi de 10h à 11h**

Contact : 06 30 29 27 01

[cercle.du.guesclin.niort@gmail.com](mailto:cercle.du.guesclin.niort@gmail.com)

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.





## Golf Bluegreen Niort

Golf de Romagné à Niort

### Vendredi de 9h30 à 10h30

Contact : 06 77 37 19 11  
rmabit@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 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.

Association niortaise gymnastique rythmique

Complexe des Gardoux - rue de la Levée de Sevreau

### Jedi 9h30 - 10h30

Contact : Emeline Ben Bouazza  
06 52 13 51 97

Renforcement musculaire et stretching pour les séniors.



## Handball

Niort handball souchéen

Gymnase de l'IUFM - rue Villersexel

**Samedi matin de 11h à 12h**

Contact : 06 07 54 00 73

dabieu@laposte.net

Pratiques différenciées possibles pour maintenir et/ou améliorer les ressources de la personne dans plusieurs domaines : Biomécanique, Bioénergétique, Bio-informatique, Bio-affective.



## Judo

Judo Club Niortais

Taïso adapté gymnastique douce

Acclameur 50 rue Charles Darwin à

Niort

**Judi de 11h à 12h**

Contact : 06 79 58 65 20

jcnioirtais@orange.fr

Adapté à tous, cette activité physique ludique et conviviale permet un bien être corporel à tout point de vue.

Améliorant tout en douceur la motricité, l'équilibre, le renforcement musculaire, le système cardiovasculaire, la souplesse et la relaxation ; le taïso adapté/gymnastique douce permet de répondre aux besoins essentiels de tous : bien être, la santé, l'amélioration et la conservation de ses capacités physiques.

S'effectuant en tenue de sport, sans chaussures, sur des tapis et tenant compte des différentes capacités physiques de chacun, cette discipline est idéale pour toute personne cherchant à commencer ou reprendre une activité physique régulière.





## 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 »

Niort, boulevard Jean Cocteau

**Mardi à 9h**

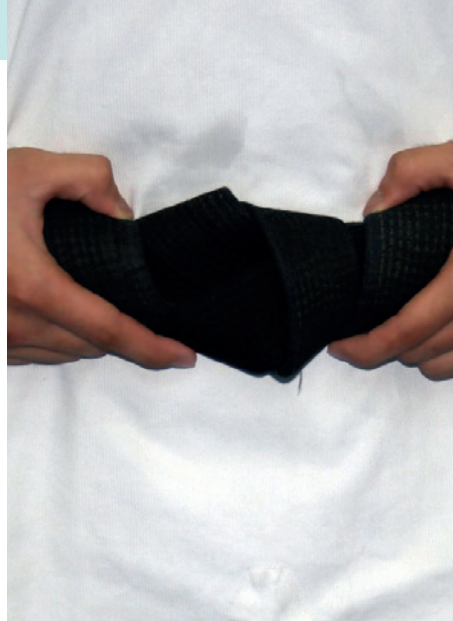
Contact : 06 81 51 74 89

[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.





## 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.



## 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

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

# 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.





# Pass Sports Seniors Actifs en pratique

## La période

Les activités débuteront le **15 octobre 2018** et se termineront le vendredi **7 juin 2019**. Elles se dérouleront durant toute la saison 2018/2019.

---

## Les inscriptions

Les inscriptions se feront auprès du centre local d'informations et de coordination gérontologique (CLIC) **jusqu'au 30 novembre 2018** 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 :

- 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 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 2019.

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.

