

7 bonnes raisons de bouger ensemble

Santé

Qui n'est pas convaincu qu'une pratique sportive adaptée est bonne pour pallier les nombreux déplacements en voiture, les tâches répétitives qui sont néfastes au bien-être, le stress de la vie quotidienne...

Ambiance

Qui n'a pas eu envie de partager un fou rire entre amis, le sourire de la réussite, du dépassement...

Activités

Qui n'a pas eu envie de tester la marche nordique, la gymnastique d'entretien, des jeux de ballons...

Envie

Qui ne s'est pas dit, je devrais me bouger, faire du sport, sortir de la maison, m'occuper de moi, voir du monde...

Proximité

Qui n'a pas renoncé parce que c'est trop loin, pas facile avec des visages inconnus, et puis quoi se dire, où se retrouver...

Ambitions Engagement

Qui n'a pas imaginé perdre un peu de poids ou retrouver une condition physique, étendre son réseau social...

Qui n'a pas eu envie de se fixer des objectifs, faire avec son enfant, s'inscrire dans un parcours « **Active Bien-Être** », suivre des préconisations, s'initier, partager, etc., autant d'aspirations qui contribuent au bien-être physique et mental.

Profitez de notre programme d'activités physiques et sportives pour votre **bien-être**

Seul ou en famille, ça se passe **près de chez vous !**

Plus d'informations sur : event.ufolep.org/bienetreactif/

Des tests à la première séance pour :

- > Evaluer votre condition physique
- > Adapter les activités à vos besoins
- > Améliorer votre santé

Des séances d'activités physiques et sportives pour allier le plaisir et la santé :

- > Activités motrices et d'entretien
- > Jeux collectifs
- > Activités en plein air

Pour vous inscrire :

Contactez votre section départementale MGEN ou rendez-vous sur le site Internet dédié : event.ufolep.org/bienetreactif/

BIEN-ÊTRE ACTIF
à chacun son programme
ADULTES . ENFANTS . FAMILLES



mgen*

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

Fédération sportive de
la ligue de
l'enseignement
un sport par l'éducation populaire

J'y vais !

30-50 ans et + 50 ans

Programme :

« Bien-être actif »

- > **Dix séances** d'une heure durant lesquelles les participants adultes (femmes et hommes) découvriront des activités variées, ludiques et adaptées à leur condition physique : gymnastique d'entretien, exercices énergétiques et respiratoires, jeux de ballons, jeux de raquettes, marche nordique, cours d'orientation, ...
- > **Un bilan** de votre forme physique est réalisé lors de la première séance.

Objectifs

- > Améliorer sa condition physique et sa qualité de vie
- > Mieux connaître son corps
- > Contrôler son poids
- > Vivre un moment de convivialité et de partage
- > Être en mesure de pratiquer régulièrement un sport en toute sécurité
- > Prévenir les problèmes de santé

Tarif 35€ par participant



Avec les copains et copines

6-8 ans, 8-10 ans

Ce programme s'adresse aux enfants des participants du programme « J'y vais ! » : même lieu/même heure.

Programme :

« Découvrir pour mieux choisir »

Un contenu pédagogique visant à faire découvrir aux enfants la diversité des pratiques physiques pour son développement global : activité de psychomotricité (parcours gymniques, jeux du cirque, jeux athlétiques), activités de socio motricité (jeux collectifs, jeux d'opposition), activités de découverte d'un environnement extérieur (jeux d'orientation, roller et parcours d'équilibre...).

Objectifs

- > Développer son schéma corporel
- > Éveiller ses sens et ses capacités psychomotrices
- > Apprendre à jouer avec les autres
- > Appréhender la nature
- > Aborder la notion d'équilibre
- > Acquérir diverses expériences sportives

Tarif 50€ par famille (1 parent - 1 enfant)

En famille !

Un adulte, un enfant : 3-5 ans

Programme :

« Plaisir de bouger en famille »

Adultes et enfants peuvent participer ensemble à un programme d'activités physiques dans des situations épanouissantes tant pour l'enfant que l'adulte. Les adultes jouent et accompagnent les enfants.

Objectifs

- > Favoriser un moment partagé entre parents/enfants
- > Renforcer le lien social intergénérationnel et le sentiment de reconnaissance pour l'enfant
- > Faciliter l'organisation familiale pour pratiquer une activité physique et sportive
- > Contribuer à la socialisation de l'enfant
- > Oser et agir en totale sécurité affective
- > Stimuler son imaginaire

Tarif 50€ par famille (1 parent - 1 enfant)

