

Décembre 2025 Janvier-Février 2026

2025 LES BONNES RESOLUTIONS



Numéro séance	Date et Horaire	Objectif	Intérêt
14	Mardi 2 décembre 10h30-12h30	Endurance et rythme	Stimuler le cardio tout en renforçant la mémoire et la coordination, contribuant au bien-être global
15	Mardi 16 décembre 10h30-12h30	Equilibre et mémoire	Combiner le travail physique et cognitif, préservant les capacités d'adaptation dans les gestes complexes du quotidien
16	Mardi 6 janvier 10h30-12h30	Force globale	Renforcer les groupes musculaires nécessaires pour se relever seul ou déplacer un objet lourd
17	Mardi 20 janvier 10h30-12h30	Evaluation finale de la condition physique : comparaison avec les résultats de la séance 1	Permet de mesurer les progrès réalisés et de motiver les participants à poursuivre une activité physique régulière
18	Mardi 3 février 10h30-12h30	Olympiade : défis collectifs reprenant les exercices vus au courant des séances (parcours d'agilité, défis d'équilibre et de force)	Valoriser les acquis de façon ludique et conviviale, renforçant la confiance en soi et les liens sociaux

Malgré le fait que chaque séance soit axée sur un objectif différent, on retrouvera systématiquement en fin de séance un « jeu collaboratif » afin de créer/renforcer les liens, et de passer un moment de détente et d'amusement tout en bougeant.

**pour vous inscrire contacter
Gaelle ARNAUD Serenitarn
05 31 76 00 23**

Eva Escribe
Enseignante en Activité Physique Adaptée
06 26 06 23 80
evaescribe.apa@gmail.com

SPORTEZ VOUS BIEN

**Salle Hervé de Guerdavid
à COUFFOULEUX**

 **serenitarn**
UN A



Avril-Mai-Juin 2025

Numéro séance	Date et Horaire	Objectif	Intérêt
1	Mardi 1 ^{er} avril (bilan initial) 14h30-16h30	Evaluation initiale de la condition physique : tests d'équilibre, mobilité, force, endurance et souplesse	Identifier les capacités initiales des participants pour adapter les séances. Favorise la prise de conscience des points fort et axes d'amélioration
2	Mardi 8 avril 14h30-16h30	Renforcement musculaire membres inférieurs (matériel : chaise, élastiques...)	Prévenir les chutes et faciliter les gestes quotidiens (se lever, monter des escaliers...)
3	Mardi 29 avril 14h30-16h30	Travail de l'équilibre statique	Réduire le risque de chute en renforçant les fonctions d'équilibration essentielles pour marcher ou changer de posture
4	Mardi 13 mai 14h30-16h30	Mobilité articulaire des épaules, hanches et genoux	Favoriser une amplitude de mouvement optimale, indispensable pour s'habiller ou attraper des objets en hauteur
5	Mardi 27 mai 14h30-16h30	Endurance cardio-respiratoire	Améliorer la capacité cardio-respiratoire, augmentant l'énergie pour les activités « longues » (marche, courses...)
6	Mardi 10 juin 14h30-16h30	Coordination motrice (utilisation de ballon paille : lancer, rattraper...)	Renforcer les connexions neuro-musculaires, facilitant les gestes complexes
7	Mardi 24 juin 14h30-16h30	Renforcement musculaire membres supérieurs (matériel : ballon paille, petites haltères...)	Augmenter la force nécessaire pour porter des sacs ou se soutenir avec une rampe d'escalier

Septembre-Octobre Novembre 2025

Numéro séance	Date et Horaire	Objectif	Intérêt
8	Mardi 2 septembre 14h30-16h30	Prévention des chutes : transfert de poids et récupération de déséquilibre	Habituer le corps à réagir rapidement aux situations instables, réduisant le risque de blessures liées aux chutes
9	Mardi 16 septembre 14h30-16h30	Souplesse et relâchement	Diminuer les raideurs musculaires, facilitant les mouvements quotidiens comme se baisser ou s'étirer
10	Mardi 30 septembre 14h30-16h30	Force et équilibre dynamique	Améliorer la stabilité en mouvement et la puissance musculaire pour monter des marches ou marcher sur des terrains variés
11	Mardi 14 octobre 14h30-16h30	Coordination et agilité : parcours d'obstacles (Matériel : échelle de rythme, plots, cerceaux...)	Développer des réflexes rapides et une meilleure gestion des obstacles rencontrés dans l'environnement
12	Mardi 4 novembre 10h30-12h30	Renforcement musculaire du tronc et des abdominaux	Stabiliser la posture, réduire les douleurs lombaires et améliorer l'équilibre général
13	Mardi 18 novembre 10h30-12h30	Mobilité globale et équilibre	Favoriser un maintien postural optimal et une meilleure coordination globale des mouvements