Senior Adult Exercise Fitness Strength

SPORT

Des activités multisport pour les seniors

Vous avez envie de pratiquer une activité physique en groupe ? Le Département de Loire-Atlantique lance une session d'activités "Sport Nature Seniors Actifs" sur le territoire de l'agglomération, dont Saint-Lyphard !

Publié le 01 septembre 2025

À partir de septembre, le Département de Loire-Atlantique, en partenariat avec l'agglomération, propose une nouvelle activité "Sport Nature Seniors" : des activités physiques adaptées pour les seniors vont être proposées aux résidents des communes de l'agglomération, dont Saint-Lyphard.

Le Département de Loire-Atlantique s'engage en faveur du sport bien être à tous les âges de la vie. Il développe des projets et des actions en direction des seniors dans une logique de prévention santé et de maintien du lien social. Ces actions sont construites avec les partenaires et les acteurs du vieillissement, de l'activité physique adaptée et du sport.

Vous avez envie de pratiquer une activité physique en groupe ?

Encadrées par les éducateurs sportifs départementaux du territoire de Cap Atlantique La-Baule Guérande agglomération, les séances auront lieu :

- tous les jeudis des semaines impaires (hors périodes de vacances scolaires),
- de 10h à 11h30,
- Lieu : différentes communes de CAP Atlantique (complexe sportif changeant en fonction de l'activité)

Ces séances permettent aussi d'échanger avec les autres participants.

Organisation d'une séance

- Les séances commenceront par une situation d'échauffement puis se dérouleront sous forme de jeux dans un esprit de convivialité en favorisant l'échange entre les participants ;
- Sauf indication contraire, le matériel nécessaire est fourni. Veuillez prévoir une tenue adaptée à la pratique.
- Ces séances seront adaptées au rythme et aux capacités de chacun, le but étant de prendre du plaisir tout en pratiquant une activité physique et sportive.

Planning des prochaines activités

Inscriptions

Téléchargez la fiche d'inscription ci-dessus et retournez-la à :

Maxime DEGREZ
maxime.degrez@loire-atlantique.fr
06.71.22.75.64

Exemples d'ateliers

- COURSE D'ORIENTATION : Développer la lecture de carte, la mémoire et l'orientation sur les différents Parcours Permanents existants sur le territoire, en marchant ou en courant à votre rythme.
- ESCALADE : Découverte du matériel spécifique permettant de grimper et d'assurer en sécurité
- TIR A L'ARC : Initiation au tir à l'arc, matériel et cours adaptés à chaque personne.
- VTT : Ces balades et ateliers de maniabilité vous permettrons de vous aventurer plus loin sur des parcours progressifs de distance variable. Elle nécessite que vous ayez votre vélo, une tenue adaptée à la discipline et ajustée en fonction de la météo.
- PADDLE/KAYAK : Initiation à une activité nautique sur un plan d'eau fermé ou en mer. Vous apprendrez à propulser et diriger un flotteur avec une pagaie simple ou double selon l'activité.
- GOLF : Découvrir l'activité golf d'une manière simple, ludique, dans une ambiance conviviale. Vous évoluerez sur les différentes zones de jeu ainsi que sur le petit parcours.

HOTEL DE VILLE DE SAINT-LYPHARD
1, rue de Kerio
44410 Saint-Lyphard

02 40 91 41 08