



HALTÉRO SANTÉ

LIEU

ARGONAUTE

73 bd Marie Stuart 45000 Orléans

Cercle Michelet Orléans
Haltérophilie-Musculation-Santé

CRÉNEAU HORAIRE

Tous les mercredis de 17h à 18h

Ou les vendredis de 12h à 13h

« Hors vacances scolaires et jours
fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM

02 38 79 29 91

sport-sante@ville-orleans.fr

PRÉSENTATION

L'Haltérophilie Santé est une activité physique permettant la **Prévention de l'ostéoporose** et la **diminution des douleurs du dos**. C'est l'une des disciplines sportives les plus performantes pour la lutte contre l'ostéoporose. C'est le prototype même du sport « en charge » dont les effets sont bénéfiques pour le gain de masse et de tissus osseux.

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Les séances se font en groupe d'une dizaine de personnes, encadrées par un éducateur sportif spécialement formé.

Les exercices se réalisent avec des bâtons, puis des barres et des charges additionnelles permettant un travail complet de l'ensemble du corps.

Ils permettent l'enseignement des bons gestes et des bonnes postures.

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la condition physique** : Renforcement de la structure osseuse, notamment de la colonne vertébrale, renforcement de tous les muscles du corps, notamment les muscles profonds du dos, diminution de la masse graisseuse, lutte contre le surpoids, amélioration de l'équilibre, prévention des chutes.
- **Bien être psychique et social** : Amélioration de la coordination, sociabilisation