



# ATHLÉ Santé

## LIEU

Complexe Sportif de la  
Source  
Rue Alain Fournier

ECO CJF Athlétisme

## CRÉNEAU HORAIRE

Tous les mercredis  
de 16h45 à 18h15

« 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

Depuis 2006, la Fédération Française d'Athlétisme propose l'athlé forme et santé, une offre d'activités physiques adaptées destinées aux personnes éloignées de la pratique d'une activité physique et sportive qui souhaitent reprendre une activité physique et sportive dans un objectif de plaisir, bien être et d'amélioration de leur santé physique et mentale.

La marche nordique et la remise en forme sont les activités prédominantes de l'offre « Athlé santé » avec un accompagnement personnalisé par un éducateur formé aux problématiques de santé.

## EXERCICES PROPOSÉS

*(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)*

Marche Nordique : Activité complète qui sollicite l'ensemble du corps et améliore l'endurance

Renforcement musculaire : Squats, planche, fentes pour renforcer les muscles et prévenir les blessures

Running forme : Courir à un rythme modéré pour améliorer la condition physique générale

## OBJECTIFS

*(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)*

Amélioration de la santé physique : amélioration des capacités cardio-vasculaires et respiratoires, lutte contre l'ostéoporose, Réduction des risques d'apparitions ou de récurrences de maladies chroniques grâce à une activité physique régulière

- Développement du bien être mental et social : Réduction du stress et de l'anxiété, amélioration de l'humeur, socialisation