

BOUGER POUR MA SANTÉ !



Le Poulp

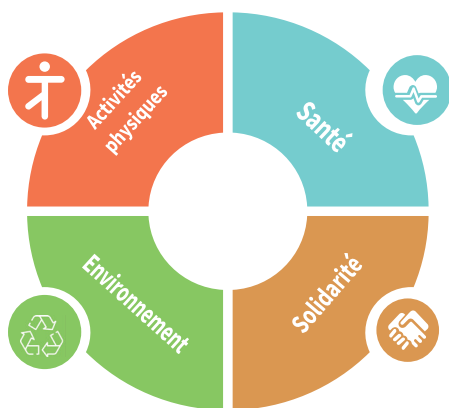
LE POULP' C'EST QUOI ?

Implantée sur le territoire du Pays de Retz, l'association le Poulp' vous propose des activités physiques & sportives adaptées à vos envies, vos capacités et votre santé. Vous souhaitez : reprendre confiance en vous ? Vous réappropriiez votre corps ?

Reprendre une activité pour vous sentir mieux ? Notre poulp' au grand coeur, accueille tous publics, avec un programme sur mesure.

En lien avec les professionnels de santé, du sport, du bien-être & du social, il peut également vous orienter vers ses confrères en fonction de vos besoins.

Notre céphalopode touche aussi les professionnels du secteur (associations, écoles, entreprises et collectivités locales) en animant des activités et abordant des sujets liés au sport/santé (handicap, sédentarité, prévention des chutes, etc.).



NOUS SOMMES ...

Un collectif d'habitants désireux de s'impliquer dans une association rendant la pratique sportive accessible à tous !

VOICI VIRGINIE & son grain de folie

VOTRE ENSEIGNANTE
EN ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Avec elle, le sport ne rimera plus avec souffrance puisqu'elle le rend ludique, accessible et amusant !



LE SPORT SANTÉ

Le « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives permettant de favoriser le bien-être et la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : physique, psychologique et sociale.

La pratique d'activités physiques ou sportives contribue au maintien de la santé. Elle tend aussi chez les personnes vivant avec une maladie chronique ou une affection longue durée à améliorer l'état de santé et à prévenir l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies.

L'activité physique est accessible à tous et peut se pratiquer selon différents niveaux d'intensité, nul besoin de pratiquer un sport intense ou en compétition. Les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé sont simples : tout le monde devrait pratiquer au minimum 3 à 5 fois par semaine une activité physique d'endurance modérée, soit 2h30 en cumulé (30min/J).

LES BIENFAITS DU SPORT



Diminue le risque de maladies cardiaques



Permet de lutter contre le mal de dos



Diminue le risque de diabète (type 2)



Limite la prise de poids



Diminue le risque d'ostéoporose



Augmente la force musculaire



Diminue la pression artérielle



Favorise la détente et le sommeil



Diminue le risque de certains cancers



Bien-être, qualité de vie, lien social



DU SPORT ADAPTÉ Pour Qui?

Le Poulp' accueille **TOUS PUBLICS** souhaitant pratiquer une activité physique ou sportive adaptée !

Une attention particulière est portée aux personnes :

- ayant une pathologie chronique
- en affection de longue durée
- sédentaires
- âgées
- en situation de handicap

pour :

Le Poulp' s'adresse aussi à un public professionnel :

- entreprises
- associations (EVS, centre sociaux)
- collectivités territoriales
- établissements scolaires
- EHPAD
- ETC.

- organisation et/ou animation de temps forts
- sports en entreprise
- stages vacances scolaires
- stages de prévention
- événements

Contactez-nous

pour une intervention selon vos besoins

LES PROGRAMMES

(y compris maladies chroniques ou ALD)

POULP' EN BILAN

Testez vos capacités uniquement, sans parcours.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AVEC :

- des questionnaires et tests sur vos habitudes de vie et vos envies.
- 6 tests physiques pour tester vos capacités physiques (souplesse, force, endurance, équilibre).
- un projet d'activités fait pour vous.

Pour participer : questionnaire et formulaire de consentement "QAAP et vous".

POULP' EN REPRISE

Remise en forme adaptée avec activités au choix.

Vous souhaitez :

- pratiquer une activité physique adaptée à vos capacités ?
- commencer ou reprendre une activité en toute sécurité ?

QUELQUES ACTIVITÉS PROPOSÉES (AU CHOIX):

- STRETCHING
- TONIFICATION MUSCULAIRE
- GYM AQUATIQUE
- DANSE
- CARDIO SANTÉ
- MARCHE ACTIVE
- ÉQUILIBRE





PARCOURS DU POULP' EN REPRISE

1 mois

2 séances collectives
encadrées par semaine.

2 mois

2 séances collectives
encadrées par semaine.
+ 1 séance en autonomie
par semaine (défi ou fiche
séance)

3 mois

2 séances collectives
encadrées par semaine.
+ 1 séance en autonomie
par semaine (défi ou fiche
séance)

BILAN 1

Avec des questionnaires et tests sur vos habitudes de vie et vos motivations & 6 tests physiques pour tester vos capacités physiques (souplesse, force, endurance, équilibre).

BILAN mi-parcours

BILAN final

Pour évaluer tous les progrès et orientations pour la suite (pratique autonome ou intégration d'une structure sportive spécifique ou prolongation au Poulp').

LES ÉTAPES DU PROGRAMME

- 1) Prescription ON YVA + certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives chez le médecin. Contactez le Poulp' pour un RDV avec bilan d'une heure.
- 2) Suite au bilan, si vous souhaitez adhérer à l'association, un parcours de 3 mois vous sera proposé avec un bilan mi-parcours et fin de parcours.
- 3) Réalisation du parcours.
- 4) Vous volez enfin de vos propres ailes ! Vous êtes capable de pratiquer seul !



POULP' ACTIF OU POULP' SEREIN

Du multisports adapté en groupe, pour les 60 ans et plus.

Vous avez plus de 60 ans et une envie farouche de pratiquer plusieurs activités physiques et sportives au sein d'un groupe ?

Venez découvrir et pratiquer une dizaine d'activités différentes durant l'année, adaptée à vos capacités.

QUELQUES ACTIVITÉS PROPOSÉES:

- SPORTS DE RAQUETTES
- KIN-BALL
- BASKET
- CROSSE QUÉBÉCOISE
- COURSE D'ORIENTATION
- JEUX COLLECTIFS

La différence entre les 2 programmes :

Poulp' Actif : Pas de contraintes physiques particulières.

Poulp' Serein : Contraintes physiques ou fonctionnelles nécessitant un rythme ou une pratique plus adaptés.

Programme sur l'année avec possibilité d'intégrer le parcours en cours d'année.

POULP' SAGE

Gymnastique d'entretien pour les plus de 70 ans.

QUELQUES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- GYM DOUCE ASSISE
- ACTIVITÉS DE MAINTIEN DES CAPACITÉS PHYSIQUES ET COGNITIVES
- RELAXATION ET MOTRICITÉ

Programme sur l'année avec possibilité d'intégrer le parcours en cours d'année.

POULP' EN EQUILIBRE

Prévention des chutes et maintien des capacités physiques.

QUELQUES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- JEUX DE MÉMOIRE
- ATELIERS D'ÉQUILIBRE
- JEUX DE COORDINATION, ETC.

Programme de 10 séances à la demande.

Contactez l'association

LES ÉTAPES

- 1) Contactez l'association
- 2) Inscription en début d'année ou en cours d'année. Fournir un bulletin d'adhésion ainsi que le certificat de non contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives.
- 3) À l'action !



TARIFS

Pour bénéficier des activités mises en place, une adhésion à l'association est demandée. L'adhésion annuelle est calculée selon un barème qui prend en compte les revenus et la composition du foyer. Le Poulp' fait le choix d'une tarification progressive. Le montant de votre adhésion est calculé à partir de la formule suivante :

Revenu fiscal de référence* / (12 x nombre de parts fiscales) *

*éléments que vous trouverez sur votre dernier avis d'imposition.

1) ADHÉREZ À L'ASSOCIATION :

TARIF	TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
BARÈME	< 600	601 à 900	901 à 1200	> 1201
ADHÉSION	15€	20€	25€	30€

2) CHOISISSEZ ENSUITE VOTRE PROGRAMME :

ACTIVITÉS	TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
EN BILAN	10€	20€	35€	45€
REPRISE	30€	40€	50€	60€
ACTIF	80€	100€	130€	160€
SEREIN	80€	100€	130€	160€
SAGE	80€	100€	130€	160€
ÉQUILIBRE	30€	40€	50€	60€

Vous pouvez adhérer et vous inscrire aux activités en ligne sur www.lepoulp.fr



COLLECTIVITÉS, INSTITUTIONS, ASSOCIATIONS, ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES ...

**Agissons ensemble pour augmenter l'activité physique
des jeunes et réduire leur sédentarité !**

ICAPS « Intervention Centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité » est un programme qui a été reconnu comme efficace par l'Organisation Mondiale de la Santé en 2009.

ICAPS cible les jeunes de 3 à 18 ans, leur entourage et leur environnement (modèle socio-écologique), vise une augmentation de la pratique d'activité physique des jeunes d'une heure par semaine, ainsi qu'une réduction de 20 minutes par jour de temps d'écran pour obtenir des effets bénéfiques sur la santé.

Elle repose sur une approche qui intègre 3 niveaux d'actions :

- **Des débats avec les enfants et les jeunes, des actions de sensibilisation et l'accès à de nouvelles activités** attrayantes, variées et conviviales pour changer leurs attitudes et leurs motivations vis-à-vis de l'activité physique.

- **La sensibilisation de leur entourage** (parents, enseignants, animateurs, éducateurs) pour les encourager à augmenter leur niveau de pratique d'activité physique.
- **La mise en place de conditions institutionnelles et environnementales** favorisant l'activité physique (accès à des équipements, création de pistes cyclables, stages de découvertes...).


Le Poulp' intervient à destination des enfants afin d'augmenter leur pratique d'activité physique !

Contactez-nous



CONTACT

 contact@lepoulp.fr

 06 37 75 25 42

 www.lepoulp.fr



Nous sommes présents à Pornic,
Chauvé, Paimboeuf, Saint-Michel-
Chef-Chef, la Plaine-sur-Mer
& à la Bernerie-en-Retz !

TEMOIGNAGE

Après de nombreuses années d'inactivité sportive, quel plaisir de retrouver ses muscles ! Travail en douceur et ambiance ludique, avec une coach bienveillante qui est à notre écoute.

ROZENN

