

SAISON 2022•2023

LES ÉCOLES DE SPORT

SENIORS



BOURGES

CCAS



20
TERRE
DE JEUX
24



CDOS
CHER



LE SPORT SANTÉ POUR TOUS!

Le Service des Sports et le Centre Communal d'Action sociale de la Ville de Bourges, en partenariat avec le Comité Départemental Olympique et Sportif du Cher, souhaitent promouvoir la santé et le bien-être par l'activité physique et sportive chez les plus de 60 ans.

Ce dispositif a pour objectif de donner envie de commencer ou de reprendre une activité physique : il s'agit avant tout, de se faire plaisir mais aussi de préserver sa santé et son autonomie en bougeant et en pratiquant régulièrement.

Les propositions sont variées : plusieurs activités, dans tous les quartiers, avec des niveaux de difficulté en fonction du niveau de forme physique de chacun.

Sur un trimestre, vous prenez le temps de découvrir une activité, d'apprendre à la pratiquer sans risque puis de vous orienter vers une association sportive ou vers une autre activité.

Pour cette année, 17 disciplines avec des nouveautés, l'aquabike, l'aviron et le tennis seront proposées et encadrées par des éducateurs sportifs brevetés et formés au sport santé.

Je vous souhaite une belle année de découverte et de bien-être.

Yann GALUT
Maire de Bourges

Les Ecoles de sport séniors doivent permettre à des personnes retraitées, habitant Bourges ou son agglomération éloignées de la pratique de découvrir une activité, chaque semaine, durant un trimestre.

Premier trimestre : du 26 septembre au 16 décembre 2022 **(T1)**

Deuxième trimestre : du 3 janvier au 24 mars 2023 **(T2)**

Troisième trimestre : du 27 mars au 16 juin 2023 **(T3)**

- Il n'y a pas d'activité pendant les vacances scolaires (petites et grandes).
- Une personne a la possibilité de s'inscrire à chaque trimestre à condition qu'il s'agisse d'activité différente. S'il reste des places disponibles en début de 2^{ème} ou 3^{ème} trimestre, une personne peut demander à s'inscrire de nouveau à la même discipline sans être prioritaire, et en s'acquittant des droits d'inscription correspondants.
- Une personne inscrite devra présenter un certificat médical de « non contre-indication à la pratique du sport ».

PRÉ-INSCRIPTIONS

Sur le site internet de la Ville de Bourges **à partir du lundi 22 août jusqu'au dimanche 11 septembre.**

A partir du 15 septembre, vous recevrez par mail une confirmation ou un refus :

- **En cas de confirmation**, vous serez invité à venir déposer votre paiement en mairie (11 rue Jacques Rimbault) **avant le 23 septembre, ce qui validera définitivement votre inscription.**
- **En cas de refus**, vous pourrez procéder à une nouvelle inscription **à partir du lundi 19 septembre**, via le formulaire en ligne, dans la limite des places disponibles uniquement.

Pour les personnes qui n'ont pas pu s'inscrire **avant le 11 septembre**, vous aurez la possibilité de vous connecter sur le site internet de la ville de Bourges **à partir du 19 septembre** pour vous inscrire dans la limite des places disponibles.

TARIFS

* **POUR LES BERRUYERS** : 30,60 € par trimestre

* **POUR LES COMMUNES EXTÉRIEURES** : 35,90 € par trimestre

RENSEIGNEMENTS : Service des Sports • **02 48 57 83 27**

inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr

www.ville-bourges.fr/ Onglet Sports

Règlement complet sur www.ville-bourges.fr/site/sports_inscriptions

<i>DISCIPLINES</i>	<i>NOMBRE DE PLACES</i>	<i>JOURS-HORAIRES</i>	<i>LIEUX</i>
<i>MARCHE</i>	15	Jeudi 10H00 À 11H30	T1: Ferme de la Vernusse T2: Complexe Pierre de Coubertin T3: Stade de la Chaume Asnières Le point de départ pourra évoluer en fonction de la mobilité des participants
<i>AQUAFORME</i>	10	Mercredi 20H15 À 21H00	Piscine des Gibjons rue de Turly
<i>AQUABIKE</i>	8	Lundi 11H30 À 12H00	Centre Nautique Raymond Boisdé Place Pierre de Coubertin
<i>NATATION</i>	8	Jeudi 9H30 À 10H30	Piscine des Gibjons rue de Turly
<i>AVIRON</i>	12	Mercredi 10H30 À 12H00	T2 : Base d'aviron (plan d'eau) Chemin du Grand Mazières
<i>BADMINTON</i>	12	Jeudi 10H00 À 11H30	Gymnase d'Asnières rue Pierre et Jane Boiteau
<i>ESCRIME</i>	10	Jeudi 10H00 À 11H00	Stade Jacques Rimbault (salle Françoise Sineau) chemin des Grosses Plantes
<i>GOLF</i>	10	Jeudi 14H00 À 15H00	Golf de Bourges 16 rue Jacques Becker
<i>GYMNASTIQUE</i>	15	Mardi 15H30 À 16H30	Complexe Pierre de Coubertin (salle des Arts Martiaux - RDC) Place Pierre de Coubertin

DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Randonnée orientation et botanique.
Améliorer la condition physique à travers la pratique de la marche et d'apporter progressivement les éléments visant à une meilleure autonomie, confiance et sécurité dans la pratique de la randonnée.



DYNAMIQUE

Intensité variable selon le pratiquant, petite et moyenne profondeur (possibilité de grande profondeur en fonction de la volonté de chacun). Utilisation de l'eau pour garder une tonicité musculaire.



MODÉRÉE

Travail sur des vélos stables dans l'eau à des intensités variables et modulables en fonction des personnes.



MODÉRÉE

Ces séances nécessitent de savoir nager. Elles vous permettront d'améliorer votre technique de nage et votre endurance.



PRATIQUE DOUCE

L'activité se pratique dans un petit bassin intérieur sécurisé pour les non nageurs. Elle se pratique de façon collective sur un simulateur où vous apprendrez à ramer efficacement de façon à faire progresser votre gestuel et votre vitesse sous forme ludique et musicale.



MODÉRÉE

Le badminton est un sport de raquette accessible à tous. Son côté ludique vous apportera du plaisir dès les premiers échanges. Il vous permettra également de maintenir et regagner de la coordination, de l'équilibre et du rythme.



MODÉRÉE À DYNAMIQUE

L'activité escrime se pratique sous forme ludique. Elle vous permet de travailler la souplesse, le rythme cardiaque et la coordination.



MODÉRÉE

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.



DOUCE À MODÉRÉE

Gymnastique douce à base d'étirements et stretching. Activité de coordination, équilibre, parcours de mémorisation. Renforcement musculaire et cardio.



MODÉRÉE

<i>DISCIPLINES</i>	<i>NOMBRE DE PLACES</i>	<i>JOURS-HORAIRES</i>	<i>LIEUX</i>
<i>QI QONG</i>	15	Mardi 9H45 À 10H45	Complexe sportif Jean Brivot Salle multisport avenue Roland Garros
<i>TAI CHI CHUAN</i>	15	Lundi 9H30 À 10H45	Complexe Pierre de Coubertin (salle des Arts Martiaux - RDC) place Pierre de Coubertin
<i>TAISO</i>	20	Vendredi 11H15 À 12H15	Complexe Pierre de Coubertin (salle des Arts Martiaux - RDC) place Pierre de Coubertin
<i>TENNIS DE TABLE</i>	24	Lundi 14H30 À 15H30	Complexe Yves du Manoir n° 2 (salle de tennis de table - RDC) rue de Turly
<i>TIR À L'ARC</i>	8	Jeudi 15h30 À 16h30	Complexe sportif Jean Brivot (Pas de tir) Avenue Roland Garros
<i>TIR À LA CIBLE</i>	15	Mardi 16h15 À 17h15	Complexe Pierre de Coubertin (salle de Tir à la Cible - RDC) place Pierre de Coubertin
<i>VÉLO</i>	10	Lundi 10H00 À 11H30	T1 et T3 : Parking devant la Patinoire Le point de départ pourra évoluer en fonction de la mobilité des participants
<i>TENNIS</i>	8	Mardi 10H00 À 11H15	Terrain de Tennis Robinson 34 bd de l'Industrie

DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Le Qi Qong est une gymnastique chinoise composée d'automassages et de gestes lents en lien avec la respiration.



Ce cours propose des exercices d'étirement et des mouvements qui permettent avec une pratique régulière de retrouver une mobilité plus naturelle du corps et de sortir d'habitudes posturales et émotionnelles routinières. Il soulage autant qu'il prévient les corps douloureux.



Échauffement et souplesse articulaire.
Renforcement musculaire et cardio.
Équilibre et prévention des chutes.



Cet atelier tennis de table a pour objectif la découverte de cette activité, dans un cadre convivial éloigné de la compétition. Nous resterons dans un but de bien-être mental et corporel.



Initiation au tir à l'arc, matériel et cours adapté à chaque personne.



La discipline est celle du tir à 10m avec des armes à air comprimé (carabine et pistolet). Discipline olympique, il n'en demeure pas moins que sa découverte peut à coup sûr, générer des passions.



Ces balades vous permettront de vous aventurer plus loin en toute sécurité et de découvrir la ville et ses alentours. Elles nécessitent que vous ayez votre vélo, une tenue adaptée à la discipline et ajustée en fonction de la météo.



Venez découvrir l'activité tennis afin de pouvoir ensuite prendre plaisir à jouer avec des partenaires de votre choix si l'activité vous a plu.





Direction Communication Ville de Bourges / Bourges Plus • Crédit photo : Adobe Stock® • Imprimerie service Communautaire / Imprimé sur papier issu de forêts gérées durablement.

