

VENCE - MARCHÉ NORDIQUE POUR LES SENIORS

LA MARCHÉ NORDIQUE

La ville de Vence regorge de sentiers et de lieux dédiés à la marche nordique. L'association "Sport&Santé" propose déjà plusieurs activités sportives à différents niveaux. En s'associant à la conférence des financeurs, ils se sont projetés sur une activité de plein air pour la santé cardio-vasculaires de nos séniors, la Marche Nordique.

ORGANISATION ET COMMUNICATION

Tout est donc parti de la volonté du coach sportif de l'association d'organiser cette conférence dans une salle de la ville.

Après avoir déposé une demande de réservation d'une salle auprès des services compétents, il a fallu penser la communication autour de l'évènement. Impression d'affiches et mailing pour diffuser l'information à un maximum de personnes, en affichage papier et en numérique sur les panneaux lumineux de la ville. Une diffusion de l'information a également été faite auprès des services de la ville pouvant rencontrer les séniors.

CONFÉRENCE
Le Coeur en Marche
"PRÉVENIR LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES"
ANIMÉE PAR
UN MÉDECIN
CARDIO GÉRIATRE

À L'ISSUE DE LA CONFÉRENCE,
INSCRIPTION POSSIBLE À UN ATELIER
MARCHÉ NORDIQUE
PROGRAMME DE 2 MOIS ADAPTÉ AUX SENIORS
(1 SÉANCE DE 1H PAR SEMAINE) PROPOSÉ PAR SPORT & SANTÉ

**SÉNIORS, REPRENEZ
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
AVEC UN ENTRAINEUR DIPLOMÉ**

SPORT & SANTÉ
www.sportetsante.fr

Conférence le 14 avril 2023
Salle de l'Europe à 14h30

Pour tous renseignements et inscriptions,
merci de contacter la maison des seniors

04.89.15.85.26



CCAS de la ville de Vence

Ville Amie des Aînés depuis 2023

Vence (06)

OBJECTIFS :

- Inviter les séniors et leurs aidants à une conférence menée par un médecin cardio-gériatre sur la prévention des risques cardio-vasculaires à Vence.
- Leur proposer à l'issue de la conférence, une initiation à la marche nordique encadrée par un coach sportif.

PRATIQUE :

- Un atelier de 8 semaines pour 8 séances de Marche Nordique encadré par un coach sportif diplômé.
- Une activité entièrement gratuit pour les vençois et les vençois de plus de 60 ans.

UNE ACTIVITÉ ACCESSIBLE À TOUS ENTIÈREMENT GRATUITE

L'association "Sport&Santé", dans le cadre des appels à projet de la conférence des financeurs, a donc invité les séniors vençois à une conférence sur la prévention des risques cardio-vasculaires, le vendredi 14 Avril.

Cette conférence a été menée par le Dr Domerego, cardiogériatre. A l'issue de celle-ci, les participants ont eu la possibilité de s'inscrire à un atelier sur 8 semaines de Marche Nordique encadré par un coach sportif diplômé.

Ce projet est entièrement gratuit pour les administrés vençois de plus de 60 ans.

La proposition de la marche nordique dit dynamique renforce l'équilibre ainsi que la coordination des bras et des jambes. C'est un sport complet sollicitant 90 % des muscles du corps humain. C'est un sport peu onéreux que l'on peut pratiquer à tous âges et tous niveaux en passant simplement la porte de chez soi.

Pour les séniors, la marche nordique est une activité qui fait bouger et qui peut se pratiquer n'importe où. L'équipement ne nécessite qu'une paire de chaussures adaptées, une tenue de sport et des bâtons. Les bâtons ont été prêtés à chaque séance par l'association.

La convivialité de cette expérience praticable en groupe et favorisant les relations avec les autres marcheurs, a permis de créer du lien social. C'est aussi une bonne façon de sortir du quotidien tout en développant endurance, équilibre, souplesse, force et coordination.

Elle a pu aider certains participants à lutter contre le stress et l'isolement tout en découvrant différents espaces naturels autour de chez eux.

UNE EXPÉRIENCE APPRÉCIÉE

Ces sont 20 séniors (18 femmes et 2 hommes) qui ont répondu à l'appel. A la fin des 8 séances de marche, chaque participant a pu donner ses impressions et son ressenti sur son expérience sur l'activité effectuée. Le retour est très positif car les adjectifs principaux du débat ont été "déstressant", "convivial", "peu onéreux", "reposant", "remise en forme" et surtout "stimulant grâce au coach".

L'atout principal de son succès est qu'il ne nécessite ni équipement ni condition physique particulière, ce qui offre une accessibilité au plus grand nombre. Le retour de cette activité est donc positif et certains ont souhaité se réunir pour organiser cette activité en créant leur propre association. Un goûter a été organisé à l'issue de la dernière marche dans les bois de la Sine à Vence et chaque participant a reçu une gourde en souvenir de cette expérience.



APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Vence, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com