



**SPORT POUR TOUS
A LA DEMANDE**

**NOUMEA
GRAND NOUMEA**

Guide des Prestations

**Enfants
Adultes
Séniors - Age d'Or**



Tarifs à la demande sur rdv, selon prestations souhaitées.

Pourquoi pratiquer une activité physique et sportive à tout âge ?

L'activité physique régulière est source de bienfaits pour notre organisme quelles que soient nos aptitudes ou notre âge.

Elle permet notamment :

- De maintenir un corps souple
- De renforcer la musculature et l'ossature
- D'améliorer les fonctions cardiovasculaires et pulmonaires
- Le maintien de la masse musculaire
- De réguler le poids et d'améliorer la forme
- Les rencontres, la sociabilité et la convivialité (lutte contre l'isolement, canalisation de l'agressivité ou de l'hyperactivité)
- De maintenir un état de bien être psychique (régulation du sommeil, détente, maîtrise du stress, lutte contre la dépression)



Comment mettre en place des séances d'activités physiques au sein de votre établissement, de votre commune, etc... ?

Il vous suffit simplement de me contacter.

Ensemble, nous discuterons du lieu de l'intervention, de l'espace nécessaire, des créneaux horaires disponibles, de la fréquence, du matériel nécessaire (ou pas), de la collaboration avec votre équipe d'encadrement (infirmières, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, animateurs, éducateurs, ...).

Nous monterons un projet sérieux dans un le but d'atteindre des objectifs communs.

Nous unirons nos énergies pour que tous les acteurs du projet ainsi que les bénéficiaires en tirent le meilleur !

Des activités et des méthodes adaptées à Tous !



- **EVEIL CORPOREL, MAINTIEN DU CORPS, ENTRETIEN, RENFORCEMENT MUSCULAIRE** sont les effets recherchés par la pratique d'exercices physiques. En fonction du public, les séances auront des objectifs différents et les bienfaits recherchés seront tant de l'ordre du bien être physique, que psychique et social.

Il s'agira de rassurer les participants, quels qu'ils soient, sur leurs capacités physiques, de créer des échanges, et d'instaurer une convivialité dans le groupe allant bien au-delà du temps de pratique.

- **STRETCHING & RELAXATION** sont intimement liés.

Ils peuvent être pratiqués soit en complément d'une autre activité physique en guise de retour au calme, soit en séance de gymnastique à part entière. Pratiqué en extérieur ou en intérieur, leur pratique ne nécessite pas d'équipement particulier. Les bienfaits sont multiples et variés.

En effet, ils permettent, entre autre de délier les articulations et d'assouplir les muscles.

Ils constituent un excellent moyen de connaître les possibilités et les limites du corps.

Côté mental, ils permettent de lutter contre le stress et la nervosité. Ils accroissent le niveau de concentration.

Le stretching et la relaxation ne comportent aucune contre-indication.



- **PROMENADE, MARCHÉ, FOOTING, ...**



Les effets salutaires de la marche sur la santé sont avérés.

Accessible à tous, elle constitue une activité physique très populaire, praticable en toutes saisons et comporte de nombreux bénéfices pour le corps, le cœur et la santé en général. Selon les responsables de la santé publique, chacun, homme ou femme, junior ou senior, devrait faire une demi-heure d'exercices physiques par jour, d'une intensité au moins égale à une marche rapide. Outre ses bienfaits sur la santé, la marche permet de réduire l'embonpoint et également d'affiner la silhouette. Les bienfaits de la marche sont tout simplement raffermissants et rajeunissants. La marche constitue un excellent

moyen de se vider l'esprit.

Elle peut être une première étape vers le footing.

- **BABY KARATE, KARATE FITNESS & KARATE DEFENSE :**

le but n'étant pas de faire des babies, mamies ou papis champions.

La pratique est axée sur l'acquisition des principales actions motrices et la coordination pour les enfants ; et sur l'autodéfense et le maintien du corps pour les seniors.

Pour le public féminin, il s'agira d'allier sur fond musical, des techniques de karaté et de fitness.

Le corps, ses possibilités et ses limites sont les éléments essentiels dans la pratique du karaté pour ces publics.

Outre les aspects physiques, les aspects psychiques constitueront un volet important dans les apports de la pratique du Karaté.



Qui suis-je et pourquoi cette envie de mettre les activités physiques et sportives à la portée de Tous ?

Educatrice sportive brevetée d'état, j'ai aujourd'hui 33 ans, et souhaite transmettre ce qui m'a été amené par la pratique du sport depuis mon plus jeune âge.

Je pratique le Karaté depuis l'âge de 10 ans, après un passage par le sport de haut niveau, j'ai souhaité transmettre mon art et ma passion.

Chose que j'ai toujours faite depuis 1998.

J'ai obtenu les diplômes fédéraux d'enseignement, puis les Brevet d'Etat D'Edicateur Sportif des 1^{er} et 2nd Degrés (BEES 1^o option Karaté et arts martiaux affinitaires, BEES 2^o mention Perfectionnement Sportif).

La transmission, le partage ainsi que la recherche du Bien Être quotidien sont mes principales motivations.

Le bien être quotidien qu'apporte la pratique d'une activité physique me semble être un droit pour chacun d'entre nous, enfants, adultes, handicapés, personnes âgées, ...

C'est pour cela que je vous propose de me joindre à vous, à votre équipe, et d'intervenir de manière régulière ou ponctuelle dans votre structure.

Ensemble, nous définirons un projet commun (fréquence, objectifs, etc...), et contribuerons ainsi à améliorer davantage l'accueil de vos élèves, pensionnaires, adhérents, etc...

N'hésitez pas à me contacter pour une collaboration efficace et cordiale.

Bien sportivement.

Marjorie



Marjorie LOPEZ Educatrice Sportive diplômée d'Etat

33 ans, née en 1978 à Montpellier

Ceinture Noire 2ème Dan de Karaté
Plusieurs fois médaillée au niveau national

Brevet d'Etat d'Edicateur Sportif 2^o mention
"Perfectionnement Sportif" - DESJEPS

BEES 1^o Karaté et Arts Martiaux Affinitaires -
DEJEPS

BAFA, AFPS, DIF, BTS Ass. de Direction

Centres d'intérêts : Le Sport, La Photographie,
Les Voyages, Les Gens et leur culture

Expérience dans
l'enseignement, l'initiation, la découverte
et l'animation sportive.

A travaillé pour la
Fédération Française de Karaté

Et divers clubs en métropole

Bénévole du milieu associatif

VITA'FORM
Nouvelle Calédonie

RIDET : 1 097 476

VITA'FORM
Du Sport pour ton Corps



CONTACT & RENSEIGNEMENTS :

82 52 99 / vitaform@yahoo.com

<http://vitaform.e-monsite.com>