



Guide des Prestations

Séniors - Age d'Or



Tarifs à la demande sur rdv, selon prestations souhaitées.

Pourquoi proposer une activité physique aux Séniors ?

L'activité physique est possible après 60 ans, elle est même vivement conseillée.

Elle permet notamment :

- De conserver l'autonomie
- De prévenir les chutes
- D'améliorer les fonctions cardiovasculaires et pulmonaires
- Le maintien de la masse musculaire
- De réguler le poids
- De maintenir la sociabilité et la convivialité (lutte contre l'isolement)
- De maintenir un état de bien être psychique (régulation du sommeil, lutte contre l'anxiété et la dépression)



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

Il vous suffit simplement de me contacter.

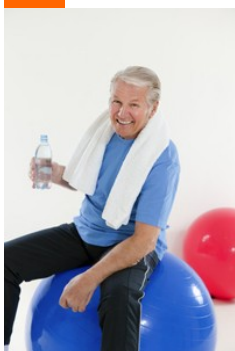
Ensemble, nous discuterons du lieu de l'intervention, de l'espace nécessaire, des créneaux horaires disponibles, de la fréquence, du matériel nécessaire (ou pas), de la collaboration avec votre équipe d'encadrement (infirmières, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, animateurs,...).

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 !



Quelles sont les activités proposées ?



- **MAINTIEN DU CORPS, ENTRETIEN, RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

sont les effets recherchés par la pratique d'exercices adaptés aux personnes âgées. Des exercices d'amplitude, de souplesse, de résistance et de tonicité constitueront l'essentiel du déroulement d'une séance.

Grâce à des techniques de gymnastique douce, pratiquées en groupe, le but recherché lors des séances aura une portée tant physique que psychique ou encore sociale.

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

- **LE STRETCHING** est basé sur le principe de la relaxation. Lors des séances d'étirements, les seniors ne sont pas forcés d'aller au-delà de leur limite. L'apprentissage se fait progressivement et permet ainsi aux personnes âgées de perfectionner petit à petit leur mouvement. Pendant le stretching, l'essentiel ne réside pas seulement dans l'exécution de la posture mais plutôt de réaliser les mouvements avec des techniques de respiration appropriées. Un mouvement de stretching accompli dans les règles de l'art est très bénéfique pour la santé. Le stretching favorise en effet le relâchement au niveau des muscles et des articulations. Une fois les tensions supprimées, les seniors pourront retrouver plus de mobilité. La pratique régulière de cette activité physique est également très efficace pour prévenir les crampes et les courbatures, des maladies très fréquentes chez les seniors.



- **L'ACCOMPAGNEMENT A LA MARCHÉ, LA PROMENADE**



La marche à pied est un excellent antidote contre les problèmes liés à la sédentarité. Elle permet de garder la ligne et entretient la souplesse des articulations tout en renforçant les os sans imposer d'effort violent.

Chez les personnes âgées, la marche permet aussi de conserver la force musculaire et l'équilibre.

Elle aide aussi à lutter contre le stress et la dépression.

- **LE KARATE** : le but n'étant pas de faire des papis et mamies super champions.

Je propose une pratique axée sur l'autodéfense en tenant compte des limites physiques liées à l'âge des pratiquants.

Le karaté, de part la richesse de sa pratique, permettra notamment de travailler sur la tonicité, l'équilibre et la coordination. Outre les apports physiques, il agira également sur les aspects psychique et cérébral : mémoire, stress, confiance en soi, ...



Qui suis-je et pourquoi cette envie de mettre l'activité physique à la portée de Tous et des personnes d'Age d'Or?

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'Educateur 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 le quotidien de vos 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'Educateur 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



CONTACT & RENSEIGNEMENTS :

82 52 99 / vitaform@yahoo.com

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