

SAISON 2021/2022

BIEN-ÊTRE  
EN MOUVEMENT



BOURGES

CCAS



20  
TERRE  
DE JEUX  
24





## 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 nouveau 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 première année, 17 disciplines seront proposées et encadrées par des associations et par des éducateurs sportifs brevetés et formés sport santé.

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

**Yann GALUT**  
Maire de Bourges

Le Bien-Être en Mouvement doit 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 27 septembre au 17 décembre 2021

**Deuxième trimestre** : du 3 janvier au 25 mars 2022

**Troisième trimestre** : du 28 mars au 17 juin 2022

- 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<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> 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 30 août jusqu'au mardi 14 septembre**.

**A partir du 16 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 24 septembre, ce qui validera définitivement votre inscription**.
- **En cas de refus**, une proposition d'un autre créneau ou d'une autre discipline vous sera faite.

**Les dossiers déposés au-delà du 14 septembre** seront traités dans la limite des places disponibles.

### TARIFS

\* **POUR LES BERRUYERS** : 30 € par trimestre

\* **POUR LES COMMUNES EXTÉRIEURES** : 35,20 € par trimestre

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

[inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr](mailto:inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr)

[www.ville-bourges.fr/Onglet Sports](http://www.ville-bourges.fr/Onglet_Sports)

DISCIPLINES	NOMBRE DE PLACES	JOURS-HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU DE DIFFICULTÉ
MARCHE	15	Lundi 10H30/12H00	T1: Ferme de la Vernusse T2: Pierre de Coubertin T3: Stade de la Chaume Asnières	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
AQUAFORME	10	Mercredi 20H30/21H15	Piscine des Gibjons rue de Turly	Utilisation de l'eau pour travailler musculairement, animation avec musique.	 MODÉRÉE
BADMINTON	12	Mardi 11H00/12H00	Gymnase d'Asnières rue Pierre et Jane Boiteau	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 ACTIVE
BASKET	16	Vendredi 16H00/17H00	Gymnase du Prado 2 rue du Pré Doulet	Activité physique ouverte à tous, pour tous. C'est une pratique de loisirs, visant le plaisir et le bien-être. Des oppositions peuvent être organisées en 3X3.	 MODÉRÉE À ACTIVE
ESCRIME	10	Jeudi 10H00/11H00	Stade Jacques Rimbault (salle Françoise Sineau) chemin des Grosses Plantes	L'escrime est une activité duelle, permettant de travailler la souplesse au niveau des épaules, le rythme cardiaque et la coordination.	 DYNAMIQUE
FOOT EN MARCHANT	12	Vendredi 10H00/11H00	Stade Yves du Manoir	C'est une variante du football avec des règles aménagées permettant une pratique loisir totalement sécurisée et accessible à tous et toutes. Cette pratique s'inscrit dans la démarche du Sport Santé.	 MODÉRÉE
GOLF	10	Jeudi 14H00/15H00	Golf de Bourges 16 rue Jacques Becker	Découvrir l'activité golf et ses installations, les différents compartiments du jeu ainsi que le parcours compact pour pouvoir ensuite pratiquer en autonomie.	 DOUCE À MODÉRÉE
GYMNASTIQUE	15	Mardi 15H30/16H30	Complexe Pierre de Coubertin (salle des Arts Martiaux - RDC) Place Pierre de Coubertin	Gym douce à base d'étirements et stretching. Activités de coordination et d'équilibre.	 MODÉRÉE
HAND FIT	12	Lundi 10H00/11H00	Gymnase d'Asnières Rue Pierre et Jane Boiteau	Pratique sport-santé autour des jeux collectifs et du handball qui allient travail d'équilibre, renforcement musculaire, entretien de la fonction cardiaque, jeux de ballons et récupération active. Une belle manière de s'entretenir et de se préparer à pratiquer des jeux collectifs de ballons à n'importe quel âge.	 MODÉRÉE

DISCIPLINES	NOMBRE DE PLACES	JOURS-HORAIRE	LIEUX	DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU DE DIFFICULTÉ
NATATION	8	Jeudi 9H30/10H30	Piscine des Gibjoncs rue de Turly	Pratiquer la natation dans un souci de bien être en améliorant sa technique et son endurance à son rythme. Ressentir le bienfait de l'eau sur le corps physiquement et moralement.	 PRATIQUE DOUCE
QI QONG	15	Mardi 9H45/10h45	Complexe sportif Jean Brivot Salle multisport avenue Roland Garros	Le Qi Qong est une gymnastique chinoise composée d'automassages et de gestes lents en lien avec la respiration.	 PRATIQUE DOUCE
TAI CHI CHUAN	15	Lundi 9H30/11h00	Complexe Pierre de Coubertin (salle des Arts Martiaux - RDC) place Pierre de Coubertin	Permettre de sortir d'habitudes posturales et émotionnelles routinières. Exercices debouts, assis, couchés permettant de travailler la souplesse, l'équilibre, la coordination et la concentration.	 PRATIQUE DOUCE
TAISO	20	Vendredi 11H15/12H15	Complexe Pierre de Coubertin (salle de Judo - 1 <sup>er</sup> étage) place Pierre de Coubertin	Échauffement et souplesse articulaire. Renforcement musculaire et cardio. Équilibre et prévention des chutes.	 MODÉRÉE
TENNIS DE TABLE	24	Lundi 14H30/15H30	Complexe Yves du Manoir n° 2 (salle de tennis de table - RDC) rue de Turly	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.	 DOUCE À MODÉRÉE
TIR À L'ARC	8	Mercredi 10H00/11H00	P1: J Brivot (installation tir ) P2: J Brivot P3: Complexe Pierre de Coubertin (salle de Tir à l'Arc - RDC) place Pierre de Coubertin	Initiation au tir à l'arc, sollicitant la concentration, la coordination et la patience.	 PRATIQUE DOUCE
TIR À LA CIBLE	15	Mardi 16H15/17H30	Complexe Pierre de Coubertin (salle de Tir à la Cible - RDC) place Pierre de Coubertin	Initiation aux disciplines de carabine et pistolet précision à air comprimé à 10 mètres, apprentissage des positions de tir, la visée, le lâcher.	 DOUCE À MODÉRÉE
VÉLO	12	Jeudi 11H00/12H00	T1 : Yves du Manoir T2 : Jardin de l'Archevêché T3 : Esplanade Val d'Auron	La pratique du vélo a pour but d'exercer une activité d'intensité modérée. Pratiquer en groupe, elle vous permettra de vous aventurer plus loin en toute sécurité et de découvrir la ville et ses alentours. Elle nécessite que vous ayez votre vélo, une tenue adaptée à la discipline et ajustée aussi en fonction de la météo.	 MODÉRÉE



Direction Communication Ville de Bourges / Bourges Plus • Photo : Adobe Stock® • Imprimé sur papier issu de forêts gérées durablement.



**BOURGES**

