

# PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS SPORT-SANTÉ BIEN-ÊTRE

## Maison Sport-Santé de l'Est - CASEC Cressonnière

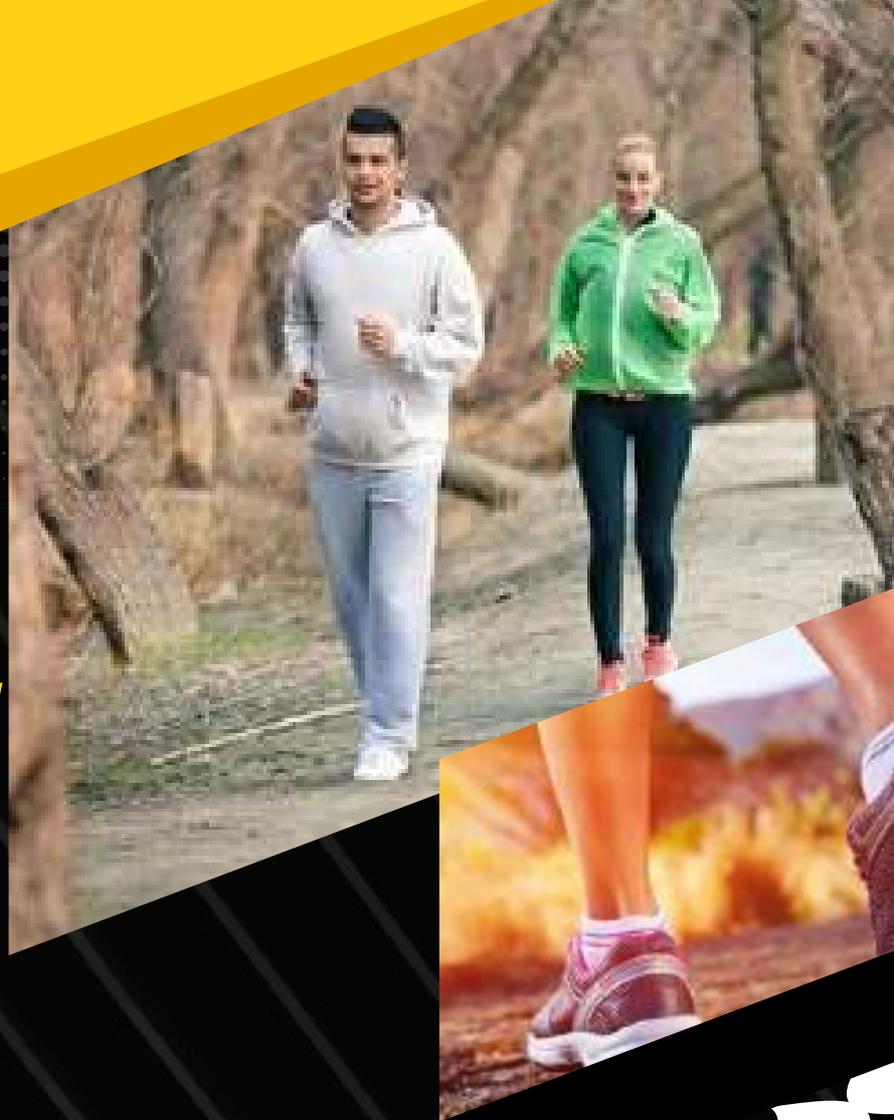
### Sport-Santé Bien-Être Niveau 1 :

- Tout public disposant d'un certificat d'absence de contre-indication à la pratique des APS,
- Personne ne pratiquant pas ou plus d'activité physique et sportive régulière (Public Sédentaire).

### Sport-Santé Bien-Être Niveau 2 :

- Public présentant une maladie chronique de type ALD30 et/ou une autre pathologie chronique comme l'obésité,
- Absence de limitation fonctionnelle sévère ou présence de limitation sévère mais autorisé à la pratique,
- APA prescrite par le médecin traitant (Sport sur Ordonnance),
- Personne atteinte de pathologie dont l'objectif est de prendre en charge sa maladie, améliorer sa qualité de vie, diminuer le risque de récurrence.

# MARCHE/ RANDONNÉE SANTÉ



- Intensité cardio-respiratoire légère à modérée
- Sollicite mécaniquement le squelette
- Peu technique et provoque des interactions sociales
- Intensité légère à modérée de l'effort musculaire

## PRINCIPAUX BÉNÉFICES

- ✓ Endurance musculaire et cardiorespiratoire
- ✓ Coordination motrice, équilibre statique et dynamique
- ✓ Analyse de situation et prise de décision, concentration
- ✓ Gestion du stress et relaxation
- ✓ Bien-être psychique, socialisation
- ✓ Orientation spatio-temporelle



# BADMINTON

- Caractère ludique très important
- Sollicite mécaniquement le squelette
- Peu technique et provoque des interactions sociales
- Intensité légère à modéré de l'effort musculaire

## PRINCIPAUX BÉNÉFICES

- ✓ Adresse, précision, et coordination motrice
- ✓ Analyse de situation, prise de décision, concentration
- ✓ Equilibre statique et dynamique, proprioception
- ✓ Souplesse et mobilité articulaire
- ✓ Endurance, endurance musculaire
- ✓ Bien-être psychique, socialisation
- ✓ Orientation spatio-temporelle



# GYM DOUCE

- Caractère ludique important
- Sollicite mécaniquement le squelette
- Provoque des interactions sociales (surtout en groupe)
- Technicité modéré (mais le devient moins après quelques séances)

## PRINCIPAUX BÉNÉFICES

- ✓ Coordination motrice
- ✓ Equilibre statique et dynamique, proprioception
- ✓ Souplesse et mobilité articulaire
- ✓ Endurance et force musculaire
- ✓ Bien-être psychique, socialisation
- ✓ Gestion du stress et relaxation
- ✓ Apprentissage et mémoire

# MARCHE NORDIQUE



- Intensité cardiorespiratoire élevée
- Sollicite mécaniquement le squelette, intensité de l'effort musculaire modéré
- Provoque des interactions sociales (surtout en groupe)
- Technicité modérée à élevée

## PRINCIPAUX BÉNÉFICES

- ✓ Endurance (musculaire, cardiorespiratoire)
- ✓ Orientation spatio-temporelle, analyse de situation
- ✓ Bien-être psychique, socialisation, interactions sociales
- ✓ Equilibre statique et dynamique, proprioception
- ✓ Souplesse et mobilité articulaire
- ✓ Coordination motrice
- ✓ Apprentissage et mémoire



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Intensité cardiorespiratoire et musculaire (faible à élevée)
- Sollicitation mécanique importante du squelette, intensité de l'effort musculaire modérée
- Provoque des interactions sociales (surtout en groupe)
- Technicité modérée (peut varier en fonction des capacités physiques des pratiquants)

## PRINCIPAUX BÉNÉFICES

- ✓ Endurance (musculaire, cardiorespiratoire)
- ✓ Masse et force musculaire
- ✓ Bien-être psychique, socialisation, gestion du stress
- ✓ Equilibre statique et dynamique, proprioception
- ✓ Souplesse et mobilité articulaire
- ✓ Coordination motrice
- ✓ Apprentissage et concentration



# CARDIO-TRAINING

- Intensité cardiorespiratoire et musculaire très important
- Sollicitation mécanique importante du squelette très important
- Provoque des interactions sociales (surtout en groupe)
- Technicité modérée à important (varie en fonction des capacités physiques des pratiquants)

## PRINCIPAUX BÉNÉFICES

- ✓ Endurance (musculaire, cardiorespiratoire)
- ✓ Masse et force musculaire, adresse et précision
- ✓ Bien-être psychique, socialisation
- ✓ Equilibre statique et dynamique, proprioception
- ✓ Souplesse et mobilité articulaire
- ✓ Coordination motrice, vitesse
- ✓ Apprentissage et concentration



# YOGA/ RELAXATION

- Intensité cardiorespiratoire et musculaire légère
- Sollicitation mécanique du squelette
- Caractère ludique modérée
- Provoque des interactions sociales modérées à importantes
- Peut être technique à un niveau intermédiaire

## PRINCIPAUX BÉNÉFICES

- ✓ Endurance (musculaire, cardiorespiratoire)
- ✓ Adresse et précision, coordination motrice
- ✓ Bien-être psychique, socialisation
- ✓ Equilibre statique et dynamique, proprioception
- ✓ Souplesse et mobilité articulaire
- ✓ Apprentissage et concentration
- ✓ Relaxation, gestion du stress