

# “Santé” –vous bien, osez le sport après 50 ans !



- Toute activité peut être bénéfique, si vous l’adaptez à vos capacités et que vous prenez du plaisir à la pratiquer. **Garder la forme après 50 ans**, c’est choisir une ou plusieurs activités adaptées à votre rythme (2 maximum EN SALLE et 2 maximum NATURE) soit **4 maximum pour les 2 périodes**.
- L’opération LES PRINTEMPS SPORTIFS est un **programme incitatif** de huit semaines destiné aux **adultes de plus de 50 ans non licenciés** dans un club sportif.
- LES PRINTEMPS SPORTIFS vous permettront de pratiquer des sports dans une ambiance conviviale et de découvrir la richesse de notre patrimoine local.

## Associations sportives partenaires

Comité 87 Pétanque et Jeu Provençal : <a href="https://www.petanque87.fr/">https://www.petanque87.fr/</a>
Comité Bouliste 87 et 23 (Boules Lyonnaises) : <a href="https://cbd8723.sportsregions.fr/">https://cbd8723.sportsregions.fr/</a>
CODEP EPGV 87 : <a href="https://www.sport-sante.fr/">https://www.sport-sante.fr/</a>
Club Nautique de Limoges Aviron : <a href="https://ffaviron.fr/structures/87003/club-nautique-de-limoges">https://ffaviron.fr/structures/87003/club-nautique-de-limoges</a>
Limoges Métropole - Communauté Urbaine / Vélodrome Communautaire Raymond Poulidor
Limoges Tennis Club Garden : <a href="http://www.ltcg.eu/">http://www.ltcg.eu/</a>
Club Subaquatique de Limoges : <a href="http://clubsublimoges.fr">http://clubsublimoges.fr</a>
Red Star Padel Tennis Club : <a href="http://club.fft.fr/tc.redstar">club.fft.fr/tc.redstar</a>
Comité 87 de Bowling et de Sports de Quilles : <a href="https://cd-ffbsq-87-bowling.clubeo.com">https://cd-ffbsq-87-bowling.clubeo.com</a>
Comité 87 de Tennis de Table : <a href="http://cdtt87.fr">cdtt87.fr</a>
Limoges Bas-Fargeas Tennis Club : <a href="https://limogebasfargeastennis.fr">https://limogebasfargeastennis.fr</a>
Limoges Football : <a href="https://limogesfootball.fr/">https://limogesfootball.fr/</a>

## Comment s’inscrire ? Inscription pour les 2 périodes à partir du 9 janvier 2024, dès 8h30

- **Soit par internet sur limoges.fr** pour les personnes ayant déjà un compte sur le portail citoyen de la Ville (réservation et paiement des séances en ligne à partir du mardi 9 janvier dès 8h30) ;
- **Soit sur RDV au service des sports** pour :
  - la **création de compte** sur le portail citoyen de la Ville à partir du 1<sup>er</sup> décembre 2023 ;
  - la **réservation et le paiement sur place** des séances à partir du mardi 9 janvier dès 8h30 ;
- Les renseignements et la prise de RDV se font par téléphone au 05 55 45 65 50 à partir du 1<sup>er</sup> décembre 2023. Les RDV se tiennent à la maison municipale des sports, service des APS, 35 boulevard de Beaublanc 87100 LIMOGES ;
- Téléchargement de la fiche bilan sport santé et du règlement intérieur sur limoges.fr ;
- Toute inscription à une activité ne fera l’objet d’aucun remboursement sauf en cas d’inaptitude médicale (certificat médical) ou annulation par le service des activités physiques et sportives.

## Conditions d’inscription

- Être âgé(e) de 50 ans et plus ;
- Ne pas être licencié(e) dans la discipline choisie.

## Pièces à fournir

- La fiche bilan sport santé complétée (téléchargeable sur limoges.fr) ;
- Le certificat médical de non contre-indication aux activités choisies ;
- Un justificatif de domicile pour les habitants de Limoges ;
- Une attestation d’assurance responsabilité civile ;
- Le paiement (par internet, chèque, espèces, carte bancaire, chèque-vacances).

## Tarifs

UNE ACTIVITÉ = 8 SÉANCES

Personnes DOMICILIÉES à Limoges	22 €
Personnes DOMICILIÉES HORS Limoges	38 €

# “Santé” –vous bien, osez le sport après 50 ans !



En France, le programme national nutrition santé (PNNS) recommande la pratique d’un équivalent de **30 minutes de marche rapide chaque jour**.

**Privilégiez une activité physique régulière, pratiquée de façon modérée et prolongée.**

Niveau d’activité : Objectif	Nombre de pas par jour	Minutes par jour d’activité bienfaisante
Inactivité importante	moins de 3 000	0
Activité faible	3 000 à 6 000	15
Recommandation	plus de 10 000	30

## À VOS AGENDAS

- Inscriptions aux PRINTEMPS SPORTIFS à **PARTIR du MARDI 9 JANVIER**
- Les PRINTEMPS SPORTIFS **EN SALLE** du **22 JANVIER** au **29 MARS 2024**
- Mardi 7 mai 2024 **RANDONNÉE CONVIVIALE 9H - 12H**  
Gratuite et ouverte à tous les participants aux Printemps Sportifs 2024.  
Possibilité de poursuivre la matinée par un pique-nique en bords de Vienne suivi d’un temps convivial pétanque (prévoir boules de pétanque)
- Les PRINTEMPS SPORTIFS **NATURE** du **2 AVRIL** au **14 JUIN 2024**

DIRECTION DES SPORTS - SERVICE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Maison des sports 35 boulevard de Beaublanc 87100 Limoges

tél : 05 55 45 65 50

sports.animation@limoges.fr

limoges.fr

**LIMOGES**  
Les **PRINTemps SPORTIFS** 2024  
“Santé” –vous bien, osez le sport après 50 ans !  
INSCRIPTIONS DÈS LE 9 JANVIER  
en salle : 22 janv > 29 mars  
nature : 2 avril > 14 juin

Renseignements 05 55 45 65 50 ou sur [limoges.fr](https://limoges.fr)

[@ville.delimoges](https://ville.delimoges.fr) [@ville.delimoges87](https://ville.delimoges.fr) [@ville.de\\_limoges](https://ville.de_limoges) [@ville.delimoges](https://ville.delimoges) [@ville-de-limoges](https://ville-de-limoges)



## Les PRINTEMPS SPORTIFS EN SALLE du 22 JANVIER au 29 MARS 2024 (Pas d'activité pendant les vacances scolaires d'hiver)

## Les PRINTEMPS SPORTIFS NATURE du 2 AVRIL au 14 JUIN 2024

JOURS	TYPE DE SPORT & INTENSITÉ	CAPACITÉ D'ACCUEIL	ACTIVITÉS & INTERVENANTS	LIEUX	HORAIRES	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6	SÉANCE 7	SÉANCE 8
Lundi	SANTÉ légère	12	YOGA Élodie	Salle spécialisée - Gymnase Jean-le-Bail 11 rue Jean-le-Bail	10h30 - 11h30	22 janv	29 janv	5 fév	12 fév	4 mars	11 mars	18 mars	25 mars
	SANTÉ soutenue	12	ZUMBA CODEP EPGV	Grande salle - Maison de quartier du Val de l'Aurence 13 rue Jules-Ladoumègue	16h - 17h								
	ADRESSE soutenue	8	PADEL Red Star Padel Tennis Club	Terrains couverts - Red Star Padel Tennis Club 81 rue de Beaupuy	14h - 15h30								
	ADRESSE modérée	12	TENNIS DE TABLE Comité 87 tennis de table	Salle de tennis de table - Alouette Foyer Club 18 - 22 rue Eugène-Varlin	10h - 12h								
MARDI	SANTÉ modérée	12	PILATES CODEP EPGV	Gymnase Jean-le-Bail, Dojo (au rez-de-chaussée) 11 rue Jean-le-Bail	10h30 - 11h30	23 janv	30 janv	6 fév	13 fév	5 mars	12 mars	19 mars	26 mars
	SANTÉ légère	10	AQUAPHOBIE Stéphanie	Piscine municipale de Saint-Lazare 6 rue Jules-Noël	12h - 13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)								
	SANTÉ légère	6	APPRENTISSAGE DE LA NATATION (personnes ne sachant pas nager et n'ayant pas peur de l'eau) MNS (maître nageur sauveteur)	Piscine municipale de Saint-Lazare 6 rue Jules-Noël	12h - 13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)								
	SANTÉ légère	12	ÉQUILIBRE DÉBUTANTS Bertrand	Salle spécialisée - Gymnase Jean-le-Bail 11 rue Jean-le-Bail	9h30 - 10h30								
	SANTÉ légère	12	ÉQUILIBRE CONFIRMÉS Bertrand	Salle spécialisée - Gymnase Jean-le-Bail 11 rue Jean-le-Bail	11h - 12h								
	SANTÉ modérée	8	ESCALADE EN SALLE - Bertrand	Salle d'escalade Climb-up 25 rue de Douai	14h - 16h								
	SANTÉ soutenue	8	AVIFIT "aviron fitness" (aviron en salle renforcement musculaire en musique) - Guillaume	Base nautique municipale - bords de Vienne Port du Naveix, 14 rue Victor-Duruy	10h30 - 11h30								
	ADRESSE soutenue	12	VÉLO SUR PISTE Éducateur sportif du vélodrome	Vélodrome Raymond-Poulidor rue de Mortemart 87270 Bonnac-la-Côte	10h - 11h30								
	NATURE légère	8	PLONGÉE SUBAQUATIQUE Club subaquatique de Limoges	Piscine municipale de Beaublanc 23 Bd de Beaublanc	21h - 22h30								
	JEUDI	ADRESSE légère	24	BOWLING Comité 87 de bowling et de sports de quilles	Bowling Le Bas-Faure Lande du Chazaud, route de Boisseuil 87220 Feytiat	14h - 16h	25 janv	1 fév	8 fév	15 fév	7 mars	14 mars	21 mars
SANTÉ légère		10	GYM DOUCE - Vincent	Salle spécialisée - Gymnase Jean-le-Bail 11 rue Jean-le-Bail	10h30 - 11h30								
SANTÉ légère		14	ÉCHECS ET MÉMOIRE Tiffany	Maison municipale des sports 35 Bd de Beaublanc	10h - 11h30								
ADRESSE légère		18	TIR À L'ARC (débutants et confirmés) Stéphanie et Élodie	Gymnase de Buxerolles rue Faraday	9h30 - 11h30								
VENDREDI	ADRESSE soutenue	14	BADMINTON Élodie	Gymnase Grellet, 1 rue Grellet	10h - 12h	26 jan	2 fév	9 fév	16 fév	8 mars	15 mars	22 mars	29 mars
	ADRESSE légère	12	GOLF éducateur sportif du Golf de St-Lazare	Golf de Saint-Lazare, avenue du Golf	10h - 12h								
	SANTÉ légère	10	ATELIER ÉTIREMENTS "Stretching global actif" (prévention, maintien et récupération) - Vincent	Salle spécialisée - Gymnase Jean-le-Bail 11 rue Jean-le-Bail	10h30 - 11h30								

JOURS	TYPE DE SPORT & INTENSITÉ	CAPACITÉ D'ACCUEIL	ACTIVITÉS & INTERVENANTS	LIEUX	HORAIRES	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6	SÉANCE 7	SÉANCE 8
MARDI	SANTÉ soutenue	24	AQUAGYM Stéphanie	Piscine municipale de Saint-Lazare 6 rue Jules-Noël	12h/13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)	02 avril	09 avril	30 avril	14 mai	21 mai	28 mai	04 juin	11 juin
	ADRESSE soutenue	8	PADEL (sport ludique dérivé du tennis) Stéphanie	Terrain du Limoges Tennis Bas-Fargeas 41 bis rue de Feytiat	9h - 11h								
	SANTÉ légère	12	YOGA EN EXTÉRIEUR Élodie	Parc de l'Aurence 1 - rue Ludovic-Halévy RDV au terrain de pétanque de Louyat	10h - 11h30								
	SANTÉ modérée	8	REPRISE DU VÉLO + DÉCOUVERTE VÉLO ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (4 séances vélo classique + 4 découverte/initiation au VAE) Vincent	RDV au gymnase du Sablard 21 avenue Léon-Blum (sur plateau + petits circuits sur pistes cyclables)	10h - 11h30								
	SANTÉ légère	16	PÉTANQUE Comité départemental de pétanque et jeu provençal	Boulodrome municipal allée du Moulin-Pinard	14h - 16h								
	SANTÉ modérée	16	BOULES LYONNAISES - Comité bouliste 87 et 23	Boulodrome municipal allée du Moulin-Pinard	14h - 16h								
JEUDI	NATURE modérée	12	STAND UP PADDLE Bertrand et Guillaume	Base nautique municipale des bords de Vienne Port du Naveix, 14 rue Victor-Duruy	14h - 16h	04 avril	11 avril	02 mai	16 mai	23 mai	30 mai	06 juin	13 juin
	SANTÉ légère	12	MARCHE 6 KM MAXI (avec ou sans bâtons) Vincent	Différents lieux dans Limoges 1 <sup>re</sup> séance RDV base nautique municipale des bords de Vienne (rue Victor-Duruy)	10h - 11h30								
	NATURE soutenue	8	AVIRON Club nautique de Limoges	Base nautique municipale des bords de Vienne Port du Naveix, 14 rue Victor-Duruy	10h - 11h30								
	SANTÉ modérée	12	FOOTBALL EN MARCHANT "WALKING FOOTBALL" Mounir avec la participation du Limoges Football	Terrain synthétique de Saint-Lazare rue Jules-Noël	10h - 11h30								
VENDREDI	SANTÉ soutenue	6	TENNIS SUR TERRE BATTUE Limoges Tennis Club Garden	Limoges Tennis Club Garden 41 rue Casimir-Ranson	11h - 12h	05 avril	12 avril	03 mai	17 mai	24 mai	31 mai	07 juin	14 juin
	ADRESSE légère	12	GOLF éducateur sportif du Golf de Saint-Lazare	Golf de Saint-Lazare avenue du Golf	10h - 12h								
	SANTÉ modérée	30	RANDONNÉE PÉDESTRE Vincent et Élodie	RDV selon les sites (Limoges et hors Limoges) 1 <sup>re</sup> séance RDV base nautique municipale des bords de Vienne (rue Victor-Duruy)	9h30 - 12h30								
	NATURE modérée	12	RANDONNÉE CANOË Guillaume et Bertrand	Base nautique municipale des bords de Vienne Port du Naveix, 14 rue Victor-Duruy	14h - 17h								

### ÉCHELLE D'INTENSITÉ DE L'EFFORT

légère	respiration normale, effort agréable
modérée	respiration accélérée, conversation possible
soutenue	respiration difficile, conversation pratiquement impossible

POUR SIGNALER UNE ABSENCE

05 55 45 65 50