



Gymnastique Douce : PLANETH Patient

Pour s'assouplir en douceur, entretenir l'équilibre et la coordination de ses gestes, prévenir les douleurs articulaires et les tensions musculaires en faisant du renforcement musculaire pour une meilleure prise de conscience du corps et une bonne aisance corporelle, en vous accompagnant dans la détente par des techniques de relaxation adaptées. **Cédric GUYOMARD**, salarié

de l'association encadre cette activité. Cette action est labellisée dans le cadre d'un partenariat avec « **Planeth Patient** » (Plateforme Normande d'Education Thérapeutique du Patient)*

Horaire: Lundi de 16h30 à 17h30 à la salle culturelle de Pont-d'Ouille.

Gymnastique Volontaire :

La gymnastique volontaire est une activité qui se déroule avec sérieux,...mais avant tout dans la bonne humeur ! **Cédric Guyomard**, salarié de l'association, encadre cette activité. Sur fond musical, par ateliers ou non, au programme de la GV : échauffement, travail articulaire, travail musculaire, un peu de cardio, étirements, relaxation, gymnastique de la mémoire. Matériel à



disposition des adhérents: ballons, bâtons, cerceaux, bracelets lestés, haltères, élastiques. **Horaire: Lundi de 17h45 à 18h45 à la salle culturelle de Pont-d'Ouille.**



Sophrologie :

«**Sophrologie, relaxation et apprentissage de l'auto-hypnose**». Cette activité est encadrée par **Nicolas DELAHAYE**. Le contenu de cet atelier est modulable mais comprend les entrées suivantes : Apprendre à s'auto gérer ; Apprendre à contrôler ses émotions; Booster sa créativité etc... **Horaire: Lundi de 19h à 20h et de 20h à 21h à la salle des fêtes de Ménil-Hubert.**

Couture :

Initiation couture autour d'un projet personnel sur plusieurs séances (ex: sac cabas, pochette à vrac, projet personnel).

L'atelier est animé par **Sylvie JARDIN** à raison d'une séance par semaine, tous les mardis, de 18h à 20h. Le matériel peut être prêté (machine à coudre), l'achat des matières premières est à prévoir (tissu, fil...)



Horaires : Mardi de 18h à 20h à la Maison Des Habitants



Sport Santé : **PLANETH Patient** Plateforme Normande d'Education Thérapeutique

Cette activité est clairement à destination des publics éloignés de la pratique sportive.

Emmanuel BOUTROIS, salarié de l'association, propose des activités physiques adaptées à ce public : marche douce de 1 à 2 km ou activité bien-être en salle...

Deux séances sont proposées :

- **Le mardi de 18h à 19h d'avril à juin et en septembre OU de 16h30 à 17h30 d'octobre à fin mars**
- **Le vendredi de 16h à 17h**

Cette action est labellisée dans le cadre d'un partenariat avec « **Planeth Patient** » (Plateforme Normande d'Education Thérapeutique du Patient) *

Référent Manu BOUTROIS : 02.31.69.86.02 / manu.boutrois@pontdouilly-loisirs.com



Théâtre :

Gagner en confiance en soi, dans son expression corporelle et orale, partager des moments de complicité et de rire, apprendre à se connaître à travers l'émotion du jeu théâtral tels sont les objectifs de cette activité théâtre. Le travail s'articule sur 2 heures hebdomadaires partagées entre exercices d'échauffement pour développer ses compétences d'acteur et travail sur un texte précis qui sera joué en public en fin d'année. Cette activité est encadrée par **Samuel DELASALLE**.

OUVERT AUX JEUNES À PARTIR DE 16 ANS

Horaires : Mardi soir de 19h à 21h à la salle des fêtes de Pont d'Ouilly

Marche Douce :

La marche douce est proposée aux adhérents qui désirent parcourir entre 3 et 4 km. Cette activité est encadrée bénévolement par **Nicole VALLÉE**.

La marche douce est l'activité idéale à pratiquer à tout âge, elle est accessible à tous.

Les bienfaits de la marche sont bien réels.



Les sorties permettent de s'aérer l'esprit et de découvrir de nouveaux espaces. C'est un moment de détente et de relaxation

La marche tonifie le corps en douceur. Elle fait travailler les muscles des jambes, de l'abdomen et du thorax sans fournir d'efforts trop violents. Elle aide également à entretenir la souplesse des articulations et à travailler son équilibre. Elle agit sur le souffle en développant les capacités respiratoire.

Pas besoin de marcher vite ou sur de grandes distances. Le principe est de marcher régulièrement et d'habituer son corps à une activité de fond.

Pour la marche douce, pas de matériel particulier, portez des chaussures adaptées et des vêtements confortables.

Cette action est labellisée dans le cadre d'un partenariat avec « **Planeth Patient** » (Plateforme Normande d'Education Thérapeutique du Patient) *

Horaires : Mercredi de 10h à 11h à la base de Pont-d'Ouilly



Futsal :

Le futsal est un sport collectif apparenté au football. Comme lui, il se joue principalement au pied avec un ballon sphérique. Il oppose deux équipes de cinq joueurs dans un gymnase, sur un terrain de handball. C'est une activité non encadrée...les adhérents sont donc en autonomie.

Horaires : Jeudi de 19h à 20h30 à la salle Multisports de St Pierre du Regard.



Pilates :

Pilates dynamiques : respiration connectée à votre centre, vous apprendrez à mieux respirer, placer votre dos, retrouver de la mobilité articulaire et gagner en tonicité et renforcement musculaire de façon globale.

Exercices variés avec du matériel : bande élastique, ballon paille, ring ou élastique

numéroté. Plein d'idées et de variations pour ne pas s'ennuyer et retrouver une connexion corps esprit.

L'activité est encadrée par **Emmanuel LAURENT**

Horaires : Jeudi de 18h30 à 19h30 à la salle des fêtes de Ménil-Hubert.

Dessin / Peinture :

Du contemporain à l'abstrait...

L'atelier dessin / peinture est adapté aux débutants et aux confirmés.

Au programme : techniques de base du dessin, acrylique et huile, histoire de l'art... Cette activité est encadrée par **Geneviève PALAIS**. L'achat des toiles restent à la charge des adhérents.

Horaires : Jeudi de 18h30 à 20h à la Maison Des Habitants de Pont d'Ouille



Yoga : PLANETH Patient

Yoga énergisant style Vinyasa : apprenez à mieux respirer et méditer en mouvement. Découvrez des postures debout, au sol et des enchaînements / flows. Vous serez en capacité de renforcer et assouplir vos muscles, gagner en mobilité articulaire, apaiser votre mental et nettoyer votre système énergétique.

Et pourquoi-pas vous donner envie d'aller plus loin dans la connaissance de l'histoire du yoga et de ses origines.

L'activité est encadrée par **Emmanuel LAURENT**.

Cette action est labellisée dans le cadre d'un partenariat avec « **Planeth Patient** » (Plateforme Normande d'Education Thérapeutique du Patient)*

Horaire: Jeudi de 19h30 à 20h45 à la salle des fêtes de Ménil-Hubert sur Orne.

Marche Nordique :

La marche nordique est un sport accessible à tous, alliant aventure pédestre et optimisation de la condition physique.

Pratiquable été comme hiver, la marche nordique est beaucoup plus « active » que la marche classique et les mouvements des bras, des jambes et du corps s'apparentent à ceux de la marche rapide ou du ski de fond.



Les mouvements naturels de la marche sont accentués par ce mouvement de balancier des bras pendant la marche et de la propulsion vers l'avant en s'appuyant alternativement sur chacun des bâtons.

L'utilisation des bâtons met en action toute la partie supérieure du corps et non pas seulement les membres inférieurs : abdominaux, bras, pectoraux, épaules et cou se trouvent sollicités au même titre que les fessiers et les cuisses.

La Marche Nordique permet de par son mouvement complet, une activation des chaînes musculaires du haut et bas du corps et articulaires de l'ensemble du corps. À savoir que 90% de notre musculature (soit 600 muscles) sont sollicités et entraînent une meilleure répartition des charges du corps permettant ainsi une réduction significative des pressions sur les chevilles, les genoux et les hanches (30% du poids du corps sur les bâtons).

Les adhérents pratiquent cette activité sous l'encadrement de **Nicole VALLÉE** et **Jean-Marc PLESSARD**, bénévoles.

Horaires : Le mercredi de 18h à 19h de 3,5km à 5km maximum, basé sur la respiration contrôlée associée à la technique de la marche nordique.

Samedi de 10h à 12h à la base de Pont d'Oully pour des parcours de 7km à 10km.



Ateliers numériques :

Nouveauté à la rentrée de septembre : La section Loisirs Adultes proposera de nouveaux ateliers numériques.

Vous n'êtes pas du tout familier avec l'outil informatique ?

Vous n'avez jamais utilisé une souris ou un clavier ?

Vous allez sur internet mais vous avez besoin de vous perfectionner ?

Cette nouvelle action est pour VOUS !

En effet, l'Espace Public Numérique géré par l'association Oxy jeunes de Flers interviendra à Pont d'Ouilly tous les mardis et jeudis après-midi.

Au programme :

- **Mardi : 14h-15h30 (initiation) 15h30-17h (perfectionnement)**
- **Jeudi : 14h-15h30 (initiation)**

Tout le matériel sera fourni grâce au financement du dispositif « Conférence des financeurs » (Département du Calvados, Caisse d'Allocations Familiales du Calvados et l'Agence Régionale de Santé).



A noter que la Communauté De Communes du Pays de Falaise a également fait don d'un parc informatique de 8 ordinateurs reconditionnés pour que l'on puisse développer cette action.

Les ateliers se dérouleront dans les locaux de l'Office de Tourisme (annexés à la Médiathèque de Pont d'Ouilly)

Coût : 1 € par atelier + 3 € d'adhésion à POL

Inscription au trimestre. (Sept – déc. soit 12 ateliers)



NEW



* Planeth Patient :

C'est quoi ?

Un dispositif d'Éducation Thérapeutique à destination de personnes souffrant de pathologies.

Pour qui ?

- Tous les habitants de Pont d'Ouilley et son bassin de vie.
- Les personnes éloignées de la pratique de l'activité physique et souffrant d'une pathologie : obésité, diabète, maladies respiratoires, cancer, etc.

Comment faire concrètement ?

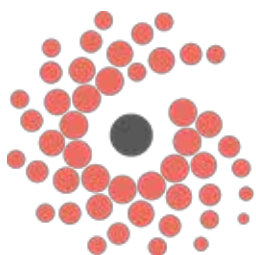
- Vous prenez rendez-vous avec un infirmier formé et référencé par Planeth Patient : **Pascal CHEYRADE, infirmier au cabinet médical de Pont d'Ouilley 02.31.69.81.11** (déplacement à domicile possible).

- À l'issue de ce rendez-vous d'évaluation, vous choisirez une activité adaptée au sein de Pont d'Ouilley Loisirs, parmi :

- Gym Douce
- Sport santé
- Yoga
- Marche Douce

Si vous êtes éligible à ce dispositif, vous pourrez bénéficier :

- D'une remise de 54 € sur le montant de votre cotisation ;
- D'ateliers thérapeutiques gratuits organisés par Planeth Patient (nutrition, prévention des risques, etc.)



PLANETH Patient

Plateforme Normande d'Éducation Thérapeutique

Cotisations 2021/2022 – Horaires et lieux des séances

Activités	Jour	Horaires	Lieu	Tarifs			
				Adhésion POL	UFOLEP	Cotisations Nouveau adhérent	Cotisations ancien adhérent
Gymnastique douce	Lundi	16h30-17h30	Salle des fêtes de Pont d'Ouilly	3€	24€	60€	25€
Gymnastique volontaire	Lundi	17h45-18h45	Salle des fêtes de Pont d'Ouilly	3€	24€	60 €	25€
Sophrologie	Lundi	19h-20h 20h-21h	Salle des fêtes de Menil Hubert sur Orne	3€	X	60€	25€
Pilates	Jeucl	18h30-19h30	Salle des fêtes de Menil Hubert sur Orne	3€	24€	60€	25€
Futsal	Jeucl	19h à 20h30	Salle multisports à Saint Pierre du Regard	3€	X	10€	X
Couture	Mardi	18h-20h	Maison Des Habitants Pont d'Ouilly	3€	X	90€	40€
Théâtre	Mardi	19h-21h	Salle des fêtes de Pont d'Ouilly	3€	X	90€ 70€ ados	X
Atelier numérique	Mardi Jeucl	14h-15h30/15h30-17h 14h-15h30	Office de tourisme de Pont d'Ouilly	3€	X	1€/ séance	X
Marche douce	Mercredi	10h-11h	Base de Pont d'Ouilly	3€	24€	60€	25€
Sport santé	Mardi Vendredi	18h-19h (avril à juin et sept) / 16h30 à 17h30 oct à mars 16h-17h	Base de Pont d'Ouilly	3€	24€	60€	25€
Yoga	Jeucl	19h30-20h45	Salle des fêtes de Menil Hubert sur Orne	3€	24€	90€	40€
Dessin / Peinture	Jeucl	18h30-20h	Maison Des Habitants Pont d'Ouilly	3€	X	90€	40€
Marche nordique	Mercredi Samedi	18h-19h 10h-12h	Base de Pont d'Ouilly	3€	24€	60€	25€

Possibilité de paiement en plusieurs fois. Remise de 15€ sur la deuxième activité et remise de 30€ sur la troisième activité pratiquée par la même personne.

Renseignements complémentaires :



Présidente : **Nadine VILLY** - Tél : 06.22.87.01.71 Trésorière : **Nadine TRAISSON** - Tél : 02.31.69.83.89 ou 06.10.31.03.89 Secrétaire : **Nicole VALLÉE** - Tél : 06.77.99.47.59

POL - Section Loisirs Adultes 11 rue du stade René Vallée, 14690 PONT D'OUILLY 02.31.69.86.02 - contact@pontdouilly-loisirs.com - https://animation-locale.pontdouilly-loisirs.com/fr/