

ASPTT ROUEN

CLUB OMNISPORTS

cultivons vos envies

J'MACTIV
Séniors
by ASPTT 



« Cultivons vos envies »

NOS VALEURS



COMPÉTENCE

L'ASPTT Fédération Omnisports souhaite garantir une pratique sportive de qualité et en toute sécurité.



RESPECT DES PERSONNES

Nous croyons dans le respect des personnes : nous accueillons tous les citoyens, sans discrimination d'âge, de sexe, de culture ou de religion.



CITOYENNETÉ

Nous contribuons à la mise en œuvre des politiques sportives territoriales via l'ensemble de nos actions, mais aussi en favorisant le vivre ensemble.



CONVIVIALITÉ

Nous sommes une grande famille : nous favorisons les échanges entre les dirigeants, les éducateurs et les pratiquants, quelle que soit la discipline.



SOLIDARITÉ

La solidarité nous est chère puisqu'elle doit exister à la fois en interne et en externe, entre les sections sportives comme vers les populations fragiles et éloignées de la pratique sportive.

LA FÉDÉRATION SPORTIVE DES ASPTT C'EST :

- 220 clubs
- 200 000 adhérents
- 200 activités sportives et culturelles
- 4 000 intervenants qualifiés

LES ENJEUX

J'MACTIV Seniors by ASPTT propose un panel d'activités physiques, cognitives et récréatives basées sur une approche omnisports. Il s'adresse à toutes les séniors en quête de préservation de leur corps et de leur esprit.



RÉDUIRE LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT :

Le processus de vieillissement peut avoir des conséquences majeures sur l'autonomie et être responsable de limitations fonctionnelles. L'activité physique prévient les risques de blessure et diminue les risques de perte d'autonomie et de chutes.



ACTIVER LES FONCTIONS COGNITIVES :

Le sport à une pratique bénéfique pour le corps et le cerveau : L'activité physique joue un rôle important sur les facultés cognitives (amélioration de la mémoire et des capacités de raisonnement et d'analyse...).



CRÉER DU LIEN SOCIAL :

Les sport est indispensable pour rencontrer de nouvelles personnes, créer des liens, s'amuser et partager... Il permet de briser l'isolement tout en activant la communication motrice.



L'ASPTT Rouen a adhéré au programme J'MACTIV Seniors de la FSASPTT et a obtenu ce label. Ainsi, nous vous proposons dans ce cadre les activités suivantes :

LES ACTIVITÉS



YOGA :

Le yoga est une discipline qui associe exercices physiques (mouvements lents et sans à-coups) et respiratoires tout en alliant concentration, relaxation et méditation. C'est une pratique millénaire, qui mise sur l'alliance du corps et de l'esprit et qui vise à apporter un bien être physique et mental.

La pratique du yoga permet d'apaiser le corps et l'esprit en relâchant les tensions, et une pratique régulière permet de tonifier, sculpter et renforcer son corps mais aussi de s'assouplir et d'accroître la concentration.



PILÂTES :

C'est une méthode de gym douce accessible à tous, inspirée du yoga. Mais contrairement au yoga, le pilates s'adresse essentiellement au corps. La respiration est différente et les exercices s'effectuent par série (= on répète le même mouvement plusieurs fois). Le pilates est excellent pour tonifier son corps, s'assouplir et surtout rectifier les mauvaises postures.

Le principe du Pilâtes est d'associer renforcement musculaire, respiration costale, engagement du périnée. Les exercices sont donc laborieux, mais doux : sans mouvements brusques, sans chocs d'impact, ils ne doivent jamais causer de douleur.



TAI-CHI QI-GONG :

Le Tai-Chi est un art martial interne qui travaille beaucoup la mémoire et la concentration mais aussi la vivacité d'esprit. C'est une discipline corporelle d'origine chinoise, comportant un ensemble de mouvements et de gestes lents et continus, exécutés avec précision. Les bienfaits ? Amélioration de la souplesse, renforcement des muscles, maintien d'une bonne santé physique mais aussi spirituelle.

Le Qi-gong est une pratique qui consiste à entrainer le flux énergétique, «l'énergie vitale», qui anime le corps humain de manière à le mobiliser, le renforcer et faire à le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit.

LES ACTIVITÉS

E-SPORT :

L'e-sport, aussi appelé sport électronique, désigne la pratique d'un jeu vidéo. L'ASPTT Rouen privilégie une approche sereine et responsable en favorisant un accompagnement de l'e-sport basé sur les bonnes pratiques numériques.

L'ASPTT Rouen propose une activité ludique et inédite au travers de Serious Games. Plus qu'un jeu vidéo classique, le « jeu sérieux » est un outil de formation, de simulation... Les finalités sont, en plus du plaisir du jeu, l'amélioration de la mémoire, des capacités de raisonnement, l'apprentissage, la résolution de problèmes... Pour les seniors, l'e-sport est également un lien intergénérationnel (enfants, petits-enfants).



MARCHE NORDIQUE :

La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. Ces bâtons permettent au corps de se propulser pour augmenter sa vitesse de marche et ainsi de s'alléger et de soulager nos articulations.

La marche nordique est un sport complet qui sollicite 90% des muscles. Ces efforts musculaires stimulent également la respiration et le cardio. Les bienfaits de cette activité ? Un meilleur équilibre, une meilleure souplesse, et une prévention des raideurs articulaires.



GYM ACTIV' BIEN-ÊTRE :

La « Gym'activ bien-être » est une discipline de remise en forme composée de mouvements inspirés de la gymnastique, du fitness et du yoga, le tout exécuté en musique.

Les séances sont établies en fonction des objectifs de chacun : équilibre, souplesse, tonicité, habileté... Cette activité est un très bon accompagnement pour entretenir ou améliorer la santé mais aussi le bien-être.



ASPTT ROUEN

CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

Adresse du siège administratif : 18 rue Maladrerie, 76 000 Rouen

Tél : 02 35 12 65 40

E-mail : rouen@asptt.com

Site internet : rouen.asptt.com

REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE LA FSASPTT
ET REJOIGNEZ NOUS SUR :

 asptt.com

 [/fsasptt](https://www.facebook.com/fsasptt)

 [@fsasptt](https://www.instagram.com/fsasptt)

 [@asptt](https://twitter.com/asptt)

   [asptt fédération omnisports](https://www.asptt.com)

5 rue Maurice Grandcoing - 94200 IVRY-SUR-SEINE

Tél. : 01 43 90 64 90 - Mail : contact@asptt.com

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies