



Descriptif des stages 2019

Remise en mouvement



Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer. Une pratique régulière aide à lutter contre les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'ostéoporose, les atteintes du système ostéo-articulaire, certains cancers ; elle contribue à améliorer le sommeil et le moral ; elle favorise la vie sociale ; elle réduit les risques de dépendance dans le grand âge, etc. L'activité physique est donc la meilleure des préventions car elle est efficace et accessible à tous quels que soient votre âge et votre état de santé.

Objectif

- ✓ Vous donner l'envie de bouger
- ✓ Gagner en qualité de vie
- ✓ Introduire « en douceur » l'activité physique dans votre vie quotidienne
- ✓ Établir votre programme personnalisé

Public concerné

Toute personne proche de la retraite ou déjà retraitée, peu ou pas du tout active mais néanmoins convaincue des bienfaits de l'activité physique et qui a besoin d'être motivée, aidée et conseillée pour s'y (re)mettre.

Durée des stages

5 jours, 6 nuits, du dimanche en fin de journée au samedi suivant après le petit déjeuner.

Programme des stages

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi pour une présentation du stage suivie d'un apéritif de bienvenue.
Le planning du lundi matin au vendredi après-midi inclus est entièrement consacré à l'intervention de l'éducatrice sportive. Dans le prolongement de cette intervention, l'excursion d'une journée fait également partie du programme afin de mettre en pratique les connaissances acquises au début du stage.

Nombre de participants

Minimum : 16 personnes – Maximum : 20 personnes
Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets (bulletin d'inscription et règlement correspondant).

Dates et lieux des stages

2 dates sont proposées dans 2 régions différentes.

Binic (Bretagne), près de St Brieuc du 14 au 20 avril 2019

Hôtel club Vacanciel de Binic
Rue des Bernains – 22520 Binic
Tél. 02 96 73 61 04 – binic@vacanciel.com

Carqueiranne (Var) du 29 septembre au 5 octobre 2019

Hôtel Club Vacanciel de Carqueiranne
600 avenue de la Valérane
83320 Carqueiranne
Tél. 04 94 58 70 87 – carqueiranne@vacanciel.com

**Pour plus d'informations
sur les hôtels :**
www.vacanciel.com





Photos © Vacancier, NPS D. Cavailhès, C. Arnal, E. Follet, studio Aryann.

Présentation de l'éducatrice sportive

Ces stages sont animés par une **éducatrice sportive**, adaptée au public senior, de la Fédération Française d'Éducation Physique et Gymnastique Volontaire (FFEPGV - Fédération sportive qui inscrit le sport santé dans ses priorités). Dans son intervention, elle conjugue les 3 mots suivants :

- ✓ **plaisir**, car sans lui pas de motivation ;
- ✓ **progrès**, car on peut toujours faire mieux ou plus ;
- ✓ **mouvement**, car le mouvement c'est la vie !

Principes de l'intervention

À travers les séances d'activité physique, l'éducatrice sportive vous aide à :

- déterminer où vous en êtes en terme de « forme » ;
- mieux estimer les activités que vous pouvez aborder ou continuer en fonction de vos capacités actuelles ;
- découvrir et pratiquer des activités accessibles à tous dans un but de maintien et pour un retour à un bon équilibre santé/activité physique.

Ces séances pratiques sont animées de façon à vous faire comprendre :

- l'intérêt de telle ou telle activité ;
- comment la pratiquer pour progresser ;
- comment continuer après le stage en toute sécurité et avec plaisir.

Stratégie et démarche

→ Évaluation de vos capacités grâce à des tests simples et reproductibles chez vous.

→ Apports d'informations et d'outils sur la « forme » :

- la sédentarité,
- l'activité physique et la santé,
- l'évolution des capacités,
- les indicateurs de progression,
- les leviers d'action pour pratiquer des activités.

→ Vivre des activités (gym d'entretien, gym pour le dos, gym pour la détente, marche, gym pour la mémoire, activité en musique, etc.) au rythme de chacun grâce à des exercices pratiques regroupant les 4 grands domaines de la forme :

- la souplesse,
- la tonicité musculaire,
- l'endurance,
- la coordination générale.

Des moments sont également prévus pour discuter, échanger et formaliser selon vos besoins, vos demandes et vos envies.

Certificat médical obligatoire

Un certificat médical de moins de 3 mois attestant de votre capacité à marcher sur une durée minimum de 30 mn d'affilée vous sera demandé en début de stage.

Si vous ne le fournissez pas, vous ne pourrez pas participer au stage. En cas de doute, nous vous invitons à en parler avec votre médecin avant de vous inscrire.

Équipement nécessaire

- **vêtements et chaussures adaptés** pour la gym en intérieur,
- **vêtements et chaussures adaptés** pour l'extérieur (exercices + excursion),
- un sac à dos pour l'excursion,
- une casquette ou un chapeau de soleil,
- un vêtement de pluie et un chapeau de pluie,
- un maillot et une serviette de bain (non fournie par l'hôtel) si vous voulez profiter de la mer.

Allocation prévention

Une **allocation prévention de 350 €** est accordée, sous certaines conditions d'âge, aux membres participants des mutuelles partenaires : **MGEFI, Harmonie Fonction Publique, MMJ, MGAS, MCF, MRE et MPAN.**

À réception du bulletin d'inscription (sur lequel doit figurer votre numéro d'adhérent), MFP-Retraite se charge d'obtenir l'accord de la mutuelle concernée. Le montant de cette allocation prévention est versé directement à MFP-Retraite et vient donc en déduction du prix total du stage.

Coût du stage

Pour les stagiaires

790 € ou **440 €** (790€ – 350€) si vous pouvez prétendre à l'allocation prévention de la part de votre mutuelle.

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner,
- les interventions de l'éducatrice sportive et la documentation remise après le stage,
- une excursion d'une journée,

Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un stagiaire de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 90€.

Pour les accompagnants

555 € pour les personnes qui viennent avec les stagiaires mais ne participent pas au stage.

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner,
- une excursion d'une journée.

Prise en charge de l'employeur

MFP-Retraite est enregistrée comme prestataire de formation sous le n°11755586075. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. Pour connaître les possibilités de prise en charge, merci de prendre contact avec votre service du personnel ou votre service formation. Un modèle de convention est disponible sur notre site internet www.mfp-retraite.fr.

Merci de vous reporter au verso du bulletin d'inscription pour connaître les modalités de règlement.

