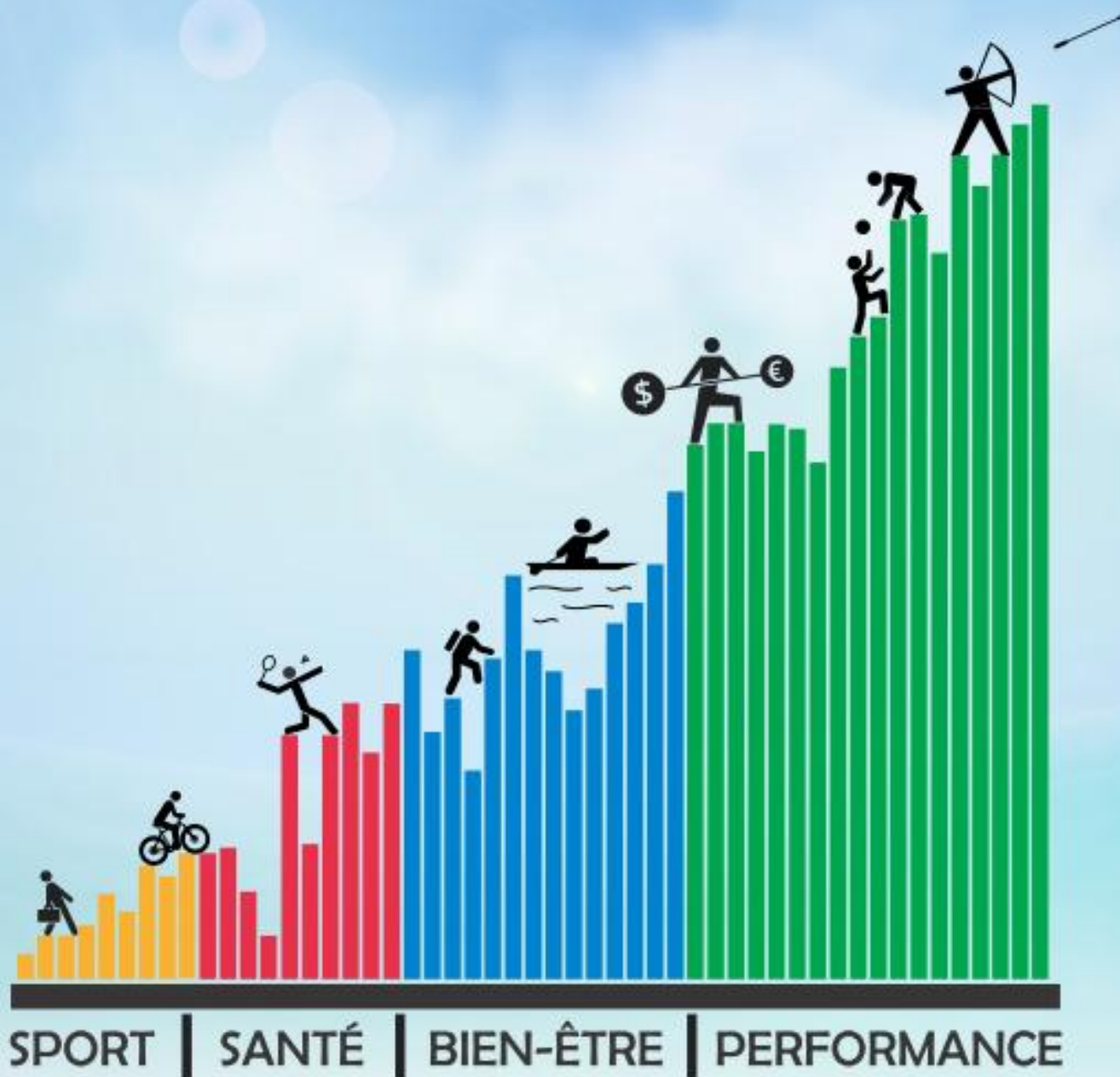


COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF

SENTEZ-VOUS SPORT

semaine sport santé entreprises
du 12 au 20 Septembre 2015



Catalogue des activités en MAYENNE

La prévention par le sport dans l'entreprise

Pierre Gattaz, Président du MEDEF, dans un entretien paru dans le magazine Sport et Entreprises (Mai 2014) :

« La pratique régulière d'activité physique dans l'entreprise, [...] a des effets bénéfiques avérés : réduction de l'absentéisme mais aussi du présentéisme, diminution des accidents de travail, amélioration de la productivité, de l'engagement des salariés. C'est un facteur de cohésion, cela permet de tisser des liens. C'est aussi une façon de dépasser les barrières hiérarchiques et d'instaurer une autre échelle de valeurs entre les salariés...».

Denis Masseglia, Président du CNOSF lors des 2èmes Assises sport et entreprises (septembre 2013) :

« Une démarche innovante à laquelle nous sommes beaucoup à croire intensément [...] C'est ce qui fait le label « Sentez-vous Sport ».

Françoise Sauvageot, Vice présidente du CNOSF lors des 2èmes Assises sport et entreprises (septembre 2013) :

« Le sport est un enjeu pour la France, un enjeu de société »

Geoffroy Roux de Bézieux, Vice président Medef lors des 2èmes Assises sport et entreprises (septembre 2013) :

« Le sport en entreprise est une notion essentielle. Tous ceux qui ont été patron, savent que le sport en entreprise est un facteur de cohésion, de motivation, de lutte contre l'absentéisme, de bonne santé, d'équilibre. Des collaborateurs qui travaillent mieux. »



LA SEMAINE DU SPORT SANTE ENTREPRISES DU 12 AU 20 SEPTEMBRE 2015

Le CDOS 53 et les associations sportives vous proposent de découvrir **l'activité physique** dans leur discipline par la pratique. Ce catalogue vous présente les activités en fonction des **valeurs** et les **bienfaits** qu'ils peuvent apporter à votre **entreprise** et à votre **personnel**.

Notre catalogue s'inscrit dans une semaine **découverte** du « sport santé entreprise ». Il vous propose sous forme de fiches les activités possibles en Mayenne.

Elles peuvent, à la demande, **s'adapter** à vos **besoins**. Les clubs vous invitent à la pratique de leur discipline. Elle sera également adaptée en fonction de vos possibilités et de ce que vous souhaitez.

Ces apports se classent en 4 volets :

→ **Physique** : condition physique, endurance, souplesse, force, équilibre, détente.

→ **Psychologique** : bien être, diminution du stress, confiance en soi, qualité du sommeil.

→ **Social** : esprit d'équipe, relations humaines, cohésion, partage.

→ **Individuel** : renforcement de ses capacités intrinsèques, coordination, estime de soi.

Michel LIÉBERT, président du CDOS 53:

Le mouvement sportif et le milieu du travail s'associent pour la première fois en Mayenne à la démarche conventionnée par le CNOSEF et le MEDEF.

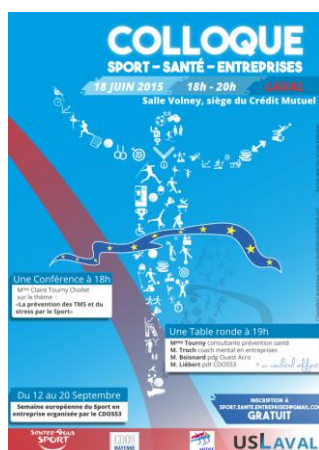
Cohésion, travail en équipe, motivation, équilibre... ; toutes ces valeurs transmises par l'esprit sportif s'appliquent *de facto* à celles de l'entreprise. Ce sont les composantes de l'équation :

Santé des employés ↔ Santé de l'entreprise

Ces pratiques sportives pourront se poursuivre au-delà de la semaine découverte en prenant contact avec le CDOS et les clubs mayennais.

Plus de renseignements sur : <http://medef-sport.fr/2012/09/12/guide-pratique-du-sport-en-entreprise/>

RAPPEL



JEUDI 18 JUIN 2015 COLLOQUE SPORT SANTÉ ENTREPRISES

"Comment préserver le facteur humain de mon entreprise dans une conjoncture difficile ?"

Le MEDEF de la Mayenne, le CDOS 53 et l'USLaval traceront des lignes d'actions possibles lors d'un colloque qui se tiendra le **18 juin à 18h** au Siège du Crédit Mutuel de la Mayenne.

Une conférence et une table ronde réuniront experts et acteurs de terrain sur le thème **"Sport en Entreprise, quelle valeur ajoutée ?"**

Contact : 02 43 66 07 38 - sport.sante.entreprises@gmail.com

LA SEMAINE DU SPORT

Ce tableau indique l'adresse des clubs, ceux-ci peuvent vous proposer

	Laval	Château-Gontier	Changé	Craon	L'Huisserie
Aviron	●	●			
Arts Martiaux					
Badminton			●		
Basket-ball	●				
Canoë-kayak	●				
Course d'orientation					
Football	●				
Golf	●				
Gymnastique	●				
Handball	●				
Kin-ball	●				
Marche Nordique	●			●	
Musculation	●				
Randonnée cyclotourisme	●				
Rugby	●				
Tennis de table			●		
Tir-à-l'arc	●				
Torball	●				
Volley-ball	●				●

La pratique sportive se fait :

- Au sein d'un club
- Collective au sein de votre entreprise ou dans un club
- Individuelle au sein de votre entreprise ou dans un club
- Au départ de votre entreprise

EN ENTREPRISES EN MAYENNE

de se déplacer dans vos entreprises sur le département.

Le Genest saint Isle	Le Corps	Saint- Pierre des Nids	Soulgé	Sur le département	En forêt	En site cartographié	Laval agglo
			●	●			
				●			
				●	●	●	
				●			
				●			
				●			
				●			
		●		●			
				●			
							●
●	●			●			
				●			
				●			

SOMMAIRE DES ACTIVITÉS PROPOSÉES

La pratique sportive peut se faire :

EN CLUB	7
Aviron à Laval	8
Aviron à Château-Gontier	8
Badminton à Changé	9
Canoë-kayak à Laval	9
Golf à Laval	10
Rugby à Laval	10
Tennis de Table à Changé	11
Volley-ball à Laval	11
Coupon réponse à compléter	12
 COLLECTIVE DANS VOTRE ENTREPRISE OU EN CLUB	13
Basket-ball à Laval	14
Football à Laval	14
Handball à Laval	14
Handball sur Laval	14
Kin-ball en Mayenne	15
Torball à Laval	16
Volley-ball à L’Huisserie	16
Coupon réponse à compléter	17
 INDIVIDUELLE DANS VOTRE ENTREPRISE OU EN CLUB	18
Arts martiaux à Soulgé	19
Gymnastique à Laval	20
Musculation à Laval	21
Gymnastique en Mayenne	22
Gymnastique volontaire en Mayenne	22
Tir à l’arc Le Genest Saint Isle	23
Tir à l’arc Le Horps	23
Tir à l’arc à Laval	23
Coupon réponse à compléter	24
 AU DEPART DE VOTRE ENTREPRISE	25
Course d’orientation en Mayenne	26
Randonnée cyclotourisme au départ de Laval et ses alentours	26
Marche Nordique à Craon	27
Marche Nordique à Saint Pierre des Nids	27
Marche Nordique à Laval	28
Coupon réponse à compléter	29

Tarifs par groupe :

- 130 € jusqu’à 45 minutes
- 160 € pour 1 à 2 heures

En Club

- Le club vous reçoit sur ses infrastructures et met celles-ci à disposition avec un éducateur sportif diplômé (fédéral ou état).
- Les activités vous sont proposées pour une durée de 1 à 2 heures de pratique de votre choix.
- Le matériel spécifique à l'activité est mis à votre disposition par le club.
- Les activités proposées sont adaptables en fonction de vos objectifs.
- Les activités proposées sont accessibles à toutes personnes y compris celles en situation de handicap, pour lesquelles une adaptation est possible.
- Vous pourrez choisir plusieurs activités par groupe ou une activité pour plusieurs groupes et sur plusieurs jours de la semaine.
- Comme il s'agit d'une activité de découverte, le certificat médical n'est pas exigé. En revanche, pour les activités nautiques, « savoir nager » est indispensable.

Nous vous soumettons un programme ; afin d'organiser votre activité (horaires, jours groupes), le coupon réponse est à retourner pour le 3 juillet 2015 à l'adresse suivante : CDOS 53, 109 avenue Pierre de Coubertin, 53000 LAVAL.

La facture sera adressée au lendemain de la prestation.

Aviron à Laval



DURÉE

1 à 2 heures

Tous les jours

Accueil : 15 personnes par groupe

Aviron à Château-Gontier



DURÉE

2 heures

Dates spécifiques:

- mercredi 16/09 de 18h à 20h,
- samedi 12 et 19 /09 de 15h à 17h

Accueil : 15 personnes par groupe

VALEURS PARTAGÉES

Volonté, rigueur, coordination, solidarité, esprit d'équipe, cohésion...

BIENFAITS

Amélioration du **bien-être**.

Diminution du stress.

En rupture avec les éléments classiques, (pratique sur l'eau).

Sport complet, activité extérieure et nautique.

OBJECTIFS

Découverte, initiation et autonomie.

Badminton à Changé

DURÉE

1 à 2 heures

Le mardi, jeudi et vendredi de 10h à 18h

Accueil : 16 personnes par groupe



VALEURS PARTAGÉES

Déroulement, détente, confiance en soi et en son (sa) partenaire.

BIENFAITS

Dépassement de soi, compétitivité, renforcement cardiaque.

OBJECTIFS

Découverte et initiation.

DURÉE

1 à 2 heures

Accueil 20 personnes par groupe



Canoë- kayak à Laval

VALEURS PARTAGÉES

La solidarité, l'esprit d'équipe,
Le dépassement de soi,
Le respect (de soi, des coéquipiers, de l'environnement et des différents usagers du milieu de pratique)...

BIENFAITS

Physique : Sport complet qui permet de faire travailler les bras, le dos et les jambes.

Psychique : se pratique à l'extérieur et en pleine nature. Permet de se vider la tête tout en pagayant au milieu de la nature.

OBJECTIFS

Activités de découverte et d'initiation à la pratique du Canoe Kayak.

Réalisation d'un Challenge Inter Entreprises.

Randonnée sur une demi-journée ou journée.

Golf à Laval



DURÉE
2 heures

Accueil : 15
personnes par groupe

VALEURS PARTAGÉES

Maîtrise de soi, partage, respect, ténacité.

BIENFAITS

Se ressourcer dans un cadre naturel reposant, se vider la tête et se régénérer.

OBJECTIFS

Découverte et initiation.

Rugby à Laval



DURÉE
2 heures

Accueil : 10 à 30
personnes par groupe

VALEURS PARTAGÉES

Solidarité, cohésion, courage, détermination, respect de l'autre, convivialité, ...

BIENFAITS

Permet le travail de groupe (coordination, coopération, solidarité), la prise d'initiative, le goût de l'effort physique, sa concentration et de développer un esprit compétiteur.

Possibilité d'utiliser le vidéoprojecteur.

OBJECTIFS

Initiation au fondamentaux de ce sport : petits exercices, des jeux d'opposition.

A définir selon les attentes de l'entreprise mais aussi en fonction du niveau du groupe.

Tennis de Table à Changé

DURÉE
1 à 2 heures

Accueil : jusqu'à 32 personnes par groupe



VALEURS PARTAGÉES

Lien, échange, effort physique, convivialité.

BIENFAITS

Apporte le respect, la convivialité, la concentration, l'effort physique.

OBJECTIFS

Découverte, initiation, tournoi interne entreprise.

DURÉE
1 à 2 heures

Accueil : 12 personnes par groupe



Volley-ball à Laval

VALEURS PARTAGÉES

Solidarité, compétitivité, le vivre ensemble.

BIENFAITS

Confiance en soi, activité physique qui s'adapte aux capacités de chacun.

OBJECTIFS

Découverte, initiation, jeux ateliers, jeux collectifs...

Pratique sportive en club

Nom et adresse de
votre entreprise

Prénom, nom,
fonction et
coordonnées de la
personne à contacter
(téléphone, portable,
courriel)

Sélectionner
l'activité et le club
choisi

- Aviron - Club Nautique Laval
- Aviron - Club Nautique de Château-Gontier
- Badminton - Union Sportive Changé
- Canoë-kayak – CK Laval
- Golf – Club de Laval
- Rugby - Club Lavallois
- Tennis de table - Union Sportive à Changé
- Volley - ASPTT Laval

Nombre de groupes
demandé

X 160 euros pour 1 à 2 heures

Nombre de
participants par
groupe

Précisez le nombre de personnes en
situation de handicap et le type :

Durée de pratique
choisie

- 1 à 2 heures

Commentaires
supplémentaires

A retourner signé, précédé de la mention « bon pour accord » :

A l'adresse : CDOS 53, 109 avenue Pierre de Coubertin, 53000 LAVAL.

Collective dans votre entreprise ou en club

- Le club vous reçoit sur ses infrastructures ou intervient dans vos locaux. L'espace nécessaire est à définir en commun.
- Les interventions sont encadrées par un éducateur sportif diplômé (fédéral ou état).
- Les activités vous sont proposées pour une durée de 30 à 45 minutes ou de 1 à 2 heures de pratique.
- Le matériel spécifique à l'activité est mis à votre disposition par le club.
- Les activités proposées sont adaptables en fonction de vos objectifs.
- Les activités proposées sont accessibles à toutes personnes y compris celles en situation de handicap, pour lesquelles une adaptation est possible.
- Vous pourrez choisir plusieurs activités par groupe ou une activité pour plusieurs groupes et sur plusieurs jours de la semaine.
- Comme il s'agit d'une activité de découverte, le certificat médical n'est pas exigé.

Nous vous soumettons un programme ; afin d'organiser votre activité (horaires, jours groupes), le coupon réponse est à retourner pour le 3 juillet 2015 à l'adresse suivante : CDOS 53, 109 avenue Pierre de Coubertin, 53000 LAVAL.

La facture sera adressée au lendemain de la prestation.

Basket- ball à Laval



DURÉE

30 minutes au sein de votre entreprise

1 à 2 heures au sein du club

Accueil : 12 personnes par groupe

Football à Laval



DURÉE

30 minutes au sein de votre entreprise

1 à 2 heures au sein du club

Accueil : 20 personnes par groupe

Handball à Laval



DURÉE

30 minutes au sein de votre entreprise

1 à 2 heures au sein du club

Accueil : 18 personnes par groupe

VALEURS PARTAGÉES

Esprit d'équipe, coopération, objectif commun, émotion, énergie.

BIENFAITS

Le maintien et développement de la fonction musculaire, le bien-être et la qualité de vie (réduit le stress).

OBJECTIFS

Sports de balle qui permettent de travailler la coopération, la synchronisation, la stratégie, globalement le travail d'équipe.

DURÉE

30 minutes au sein de votre entreprise
1 à 2 heures au sein du club

Accueil : de 5 à 20 personnes par groupe

**Kin-ball en Mayenne****VALEURS PARTAGÉES**

Ouverture vers les autres par l'activité gymnique en cours collectif, dynamisme, partage de la technique, respect des consignes, de l'autre et de son corps.

BIENFAITS

Musculaires sur tout le corps et gestion de la respiration - bienfaits cardiovasculaires.

OBJECTIFS

Initiation à la technique de l'activité. Stimulation de l'entraide des participants avec pour objectif de finir ensemble.

Possibilité de se déplacer sur l'ensemble du département.

Espace nécessaire : 150m².

Torball à Laval



DURÉE

30 à 45 minutes au sein de votre entreprise
1 à 2 heures au sein du club

Accueil : 6 à 12 personnes par groupe

ACTIVITE CRÉÉE POUR LES DEFICIENTS VISUELS

VALEURS PARTAGÉES

solidarité, esprit d'équipe, tolérance.

BIENFAITS

Santé psychique, physique : sport qui sollicite le corps dans son ensemble, ludique dès le stade de la découverte, nécessite de la communication et de la coordination.

OBJECTIFS

Découverte, initiation.

Espace nécessaire : 16mx7m.

Volley-ball à L'Huisserie



DURÉE

30 minutes au sein de votre entreprise
1 à 2 heures au sein du club

Accueil : de 12 à 16 personnes par groupe

VALEURS PARTAGÉES

Esprit d'équipe, coopération, objectif commun, esprit d'entreprendre.

BIENFAITS

Maintien et développement du bien-être et de la qualité de vie, réduction du stress.

OBJECTIFS

Solidarité et cohésion pour prendre du plaisir, cimenter l'esprit d'équipe. Amélioration de l'adresse et des réflexes, favorise la coordination, la concentration, requiert de la rapidité et développe le sens de l'orientation.

Pratique sportive collective dans votre entreprise ou en club

Nom et adresse de votre entreprise

Prénom, nom, fonction et coordonnées de la personne à contacter (téléphone, portable, courriel)

Sélectionner l'activité et le club choisi

- Basket-ball - USLaval
- Football - USLaval
- Handball - USLaval
- Kinball – L'ELH'AN Ernée
- Torball - Club Sportif Laval
- Volley-ball - L'Huissierie

Lieu et durée de pratique choisis

- | | |
|---|-----------------------------------|
| Dans votre entreprise | Dans le club |
| <input type="checkbox"/> jusqu'à 45 minutes | <input type="checkbox"/> 1 heure |
| | <input type="checkbox"/> 2 heures |

Nombre de groupes demandé

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| <input type="text"/> | x 130 euros pour 45 minutes |
| <input type="text"/> | x 160 euros pour 1 à 2 heures |

Nombre de participants par groupe

Précisez le nombre de personnes en situation de handicap et le type :

Commentaires supplémentaires

A retourner signé, précédé de la mention « bon pour accord » :

A l'adresse : CDOS 53, 109 avenue Pierre de Coubertin, 53000 LAVAL.

Individuelle dans votre entreprise ou en club

- Le club vous reçoit sur ses infrastructures ou intervient dans vos locaux. L'espace nécessaire est à définir en commun.
- Les interventions sont encadrées par un éducateur sportif diplômé (fédéral ou état).
- Les activités vous sont proposées pour une durée de 30 à 45 minutes ou de 1 à 2 heures de pratique.
- Le matériel spécifique à l'activité est mis à votre disposition par le club.
- Les activités proposées sont adaptables en fonction de vos objectifs.
- Les activités proposées sont accessibles à toutes personnes y compris celles en situation de handicap, pour lesquelles une adaptation est possible.
- Vous pourrez choisir plusieurs activités par groupe ou une activité pour plusieurs groupes et sur plusieurs jours de la semaine.
- Comme il s'agit d'une activité de découverte, le certificat médical n'est pas exigé.

Nous vous soumettons un programme ; afin d'organiser votre activité (horaires, jours groupes), le coupon réponse est à retourner pour le 3 juillet 2015 à l'adresse suivante :
CDOS 53, 109 avenue Pierre de Coubertin, 53000 LAVAL.

La facture sera adressée au lendemain de la prestation.

DURÉE

45 minutes de votre entreprise

Accueil 10 personnes par groupe



Arts martiaux à Soulgé

VALEURS PARTAGÉES

Le respect, la recherche de la perfection, la compassion, être fort et utile.

BIENFAITS

Le dépassement de soi, gain en concentration, développement de l'esprit de cohésion, fortification du mental, amélioration du système cardiovasculaire, renforcement de la musculature et du squelette, amélioration de la souplesse.

OBJECTIFS

Découverte de chaque activité proposée incluant des temps d'échanges sportifs et techniques à plusieurs participants.

Contribuer à une meilleure entente entre les collaborateurs d'une entreprise et leur donner le goût de l'effort dans un but commun.

Gymnastique à Laval



DURÉE

30 minutes au sein de votre entreprise

1 à 2 heures au sein du club

Accueil le nombre de personnes en fonction de l'espace

VALEURS PARTAGÉES

Entretien de son corps amélioration de la condition physique.

BIENFAITS

Maintient et développe la fonction musculaire, prévention et traitement de certaines maladies. Effets spécifiques aux différents âges de la vie.

OBJECTIFS

Cours collectifs de type fitness... découverte, initiation.

DURÉE

30 minutes au sein de votre entreprise

1 à 2 heures au sein du club

Accueil du nombre de personnes en fonction de l'espace

Musculation à Laval



VALEURS PARTAGÉES

Entretien de son corps, amélioration de la condition physique, amélioration de leur image.

BIENFAITS

Maintient et développe la fonction musculaire, prévention et réduction des troubles musculo-squelettiques, effets spécifiques aux différents âges de la vie, réduction du stress.

OBJECTIFS

Initiation au renforcement musculaire. Avec de l'appareillage ou petit matériel.

Gymnastique en Mayenne

DURÉE

45 minutes au sein de votre entreprise
1 heure au sein du club

Accueil : 8 à 15 personnes par groupe



VALEURS PARTAGÉES

Entretien et découverte de son corps, par un travail physique de sensibilisation, de concentration, et de coordination. Convivialité, adaptation, écoute.

BIENFAITS

Détente et renforcement musculaire, dépassement personnel. Amélioration des capacités de coordination et d'adaptation.

OBJECTIFS

Stretching, manipulation d'engins, psychomotricité, le tout en musique.

Un seul but :

« Connaitre au mieux son corps pour se sentir bien dedans, et s'adapter aux contraintes de la vie ».

Gymnastique volontaire en Mayenne



DURÉE

30 à 45 minutes au sein de votre entreprise
1 à 2 heures au sein du club

Accueil : de 5 à 20 personnes par groupe

VALEURS PARTAGÉES

L'ouverture vers les autres par l'activité gymnique en cours collectif, dynamisme d'un groupe, partage de la technique, respect de l'autre et de son corps.

BIENFAITS

Bienfaits musculaires sur tout le corps et gestion de la respiration - bienfaits cardiovasculaires.

OBJECTIFS

Initiation à la technique de l'activité avec stimulation de l'entraide des participants ayant pour objectif de finir ensemble.

Tir à l'arc Le Genest Saint Isle

DURÉE

15 à 45 minutes au sein de votre entreprise
1 à 2 heures au sein du club

Accueil : 12 personnes par groupe
Espace de 10 à 15 m extérieur ou intérieur



OBJECTIFS

Séance d'initiation

DURÉE

15 à 45 minutes au sein de votre entreprise
1 à 2 heures au sein du club

Accueil : 5 personnes par groupe



Tir à l'arc Le Corps

OBJECTIFS

Séance d'initiation découverte

DURÉE

15 à 45 minutes au sein de votre entreprise
1 à 2 heures au sein du club

Accueil : 8 personnes par groupe



Tir à l'arc à Laval

VALEURS PARTAGEES

Respect de la règle, objectif/résultat.
Rigueur, persévérance, concentration et maîtrise de soi.
La recherche d'un objectif - la précision
- la volonté - l'esprit d'équipe.

BIENFAITS

Excellent antistress permettant de se vider l'esprit. - la concentration -
équilibre physique et mental.

OBJECTIFS

Initiation - découverte - toutes les valeurs de ce sport - jeux pour la précision.

Espace nécessaire : 10mx15m

Pratique individuelle dans votre entreprise ou en club

Nom et adresse de votre entreprise

Prénom, nom, fonction et coordonnées de la personne à contacter (téléphone, portable, courriel)

Arts Martiaux – Association Nghia Long Arts Martiaux

Sélectionner l'activité et le club choisi

Gymnastique - Union Sportive Lavalloise

Gymnastique - Laval Bourny Gym

Gymnastique Volontaire - Comité départemental d'éducation physique et de gymnastique volontaire 53

Musculation - Union Sportive Lavalloise

Tir à l'arc - USG

Tir à l'arc - C A C H Compagnie des Archers du Canton du Horps

Tir à l'arc - Union Sportive Lavalloise

Lieu et durée de pratique choisi

Dans votre entreprise

45 minutes

Dans le club

1 heure

2 heures

Nombre de groupes demandé

x 130 euros jusqu' à 45 minutes

x 160 euros pour 1 à 2 heures

Nombre de participants par groupe

Précisez le nombre de personnes en situation de handicap et le type :

Commentaires supplémentaires

A retourner signé, précédé de la mention « bon pour accord » à l'adresse :

CDOS 53, 109 avenue Pierre de Coubertin 53000 LAVAL.

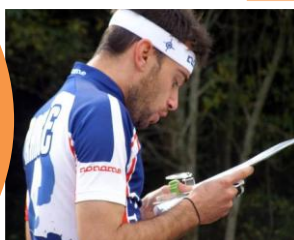
Au départ de votre entreprise

- Le club organise avec vous un lieu de rendez-vous et met à disposition avec un éducateur sportif diplômé.
- Les interventions sont encadrées par un éducateur sportif diplômé (fédéral ou état).
- Les activités vous sont proposées pour une durée de 1 à 2 heures de pratique.
- Le matériel spécifique à l'activité est mis à votre disposition par le club.
- Les activités proposées sont adaptables en fonction de vos objectifs.
- Les activités proposées sont accessibles à toutes personnes y compris celles en situation de handicap, pour lesquelles une adaptation est possible.
- Vous pourrez choisir plusieurs activités par groupe ou une activité pour plusieurs groupes et sur plusieurs jours de la semaine.
- Comme il s'agit d'une activité de découverte, le certificat médical n'est pas exigé.

Nous vous soumettons un programme ; afin d'organiser votre activité (horaires, jours groupes), le coupon réponse est à retourner pour le 3 juillet 2015 à l'adresse suivante : CDOS 53, 109 avenue Pierre de Coubertin 53000 LAVAL.

La facture sera adressée au lendemain de la prestation.

Course d'orientation en Mayenne



DURÉE

45 minutes à 2 heures de sortie

Accueil : 20 personnes par groupe

EN FORÊT OU SITE CARTOGRAPHIÉ

VALEURS PARTAGÉES

Esprit de synthèse (sélection des éléments utiles au déplacement sur la carte), capacité à décider (choix d'un itinéraire), concentration (capacité à lire la carte).

BIENFAITS

Activité d'endurance.

OBJECTIFS

Lecture de la carte, déplacement en duo, puis parcours en solo.

Randonnée cyclotourisme au départ de Laval et ses alentours



DURÉE

1 à 2 heures de sortie, possibilité de sortie à la demi-journée

Accueil : 5 à 15 personnes par groupe

VALEURS PARTAGÉES

Sport Santé Convivialité.

BIENFAITS

Activité de Plein Air accessible à tous.

OBJECTIFS

Découverte de l'environnement et initiation sur 2 heures maximum.

DURÉE

45 minutes à 2 heures

Accueil : jusqu'à 20 personnes par groupe



**Marche
Nordique
à Craon**

DURÉE

45 minutes à 2 heures

Accueil : jusqu'à 20 personnes par groupe



**Marche
Nordique à
Saint Pierre
des Nids**

VALEURS PARTAGÉES

L'ouverture vers les autres par la nature, dynamisme d'un groupe sur un circuit, partage de la technique, respect des consignes.

BIENFAITS

Musculaires au niveau du dos et gestion de la respiration - bienfaits cardiovasculaires. Activité de pleine nature.

OBJECTIFS

Initiation à la technique de la marche nordique sur un parcours défini avec stimulation de l'entraide des participants.

Marche Nordique à Laval



DURÉE

45 minutes à 2 heures

Accueil : jusqu'à 20 personnes par groupe

VALEURS PARTAGÉES

L'activité est un facteur d'amélioration de la qualité de vie, du bien-être pour des populations sédentaires.

BIENFAITS

Entretien du physique, prévention des maladies ostéoarticulaires et cardiovasculaires.

OBJECTIFS

- Échauffement : mouvement de type gymnique sur place.
- Marche pour finir l'échauffement.
- Travail à thème (Coordination, équilibre,)
- Marche pour finir la séance
- Etirements

Dans l'activité au sein de l'entreprise, la séance peut être diminuée.

La marche peut être remplacée par de la course à pied selon les publics.

Travail de l'équilibre, agilité, coordination, souplesse, variation des allures, se mouvoir dans l'espace, travail de la mémoire, renforcement musculaire...

Pratique sportive au départ de votre entreprise

Nom et adresse de
votre entreprise

Prénom, nom,
fonction et
coordonnées de la
personne à contacter
(téléphone, portable,
courriel)

Sélectionner
l'activité et le club
choisi

Course d'orientation - Orientation 53

Randonnée cyclotourisme - Audax Lavallois

Marche nordique - Union Sportive Lavalloise

Marche Nordique sport santé - Comité départemental de gymnastique volontaire 53 à Craon

Marche Nordique sport santé - Comité départemental de gymnastique volontaire 53 à Saint Pierre des Nids

Durée de pratique
choisie

jusqu'à 45 minutes

1 à 2h

Nombre de groupes
demandé

x 130 euros pour 45 minutes

x 160 euros pour 1 à 2 heures

Nombre de
participants par
groupe

Précisez le nombre de personnes en
situation de handicap et le type :

Commentaires
supplémentaires

A retourner signé, précédé de la mention « bon pour accord »,

A l'adresse : CDOS 53, 109 avenue Pierre de Coubertin, 53000 LAVAL.

Coupon réponse à compléter



CDOS
MAYENNE



CROS
PAYS DE LA
LOIRE

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE LA MAYENNE

(CDOS 53)

Michel LIÉBERT

Président

CDOS 53

Maison des sports

109 avenue Pierre de Coubertin

BP 91035

53010 LAVAL CEDEX

02. 43.67.10.30

mayenne@franceolympique.com

Consultable sur mayenne.franceolympique.com