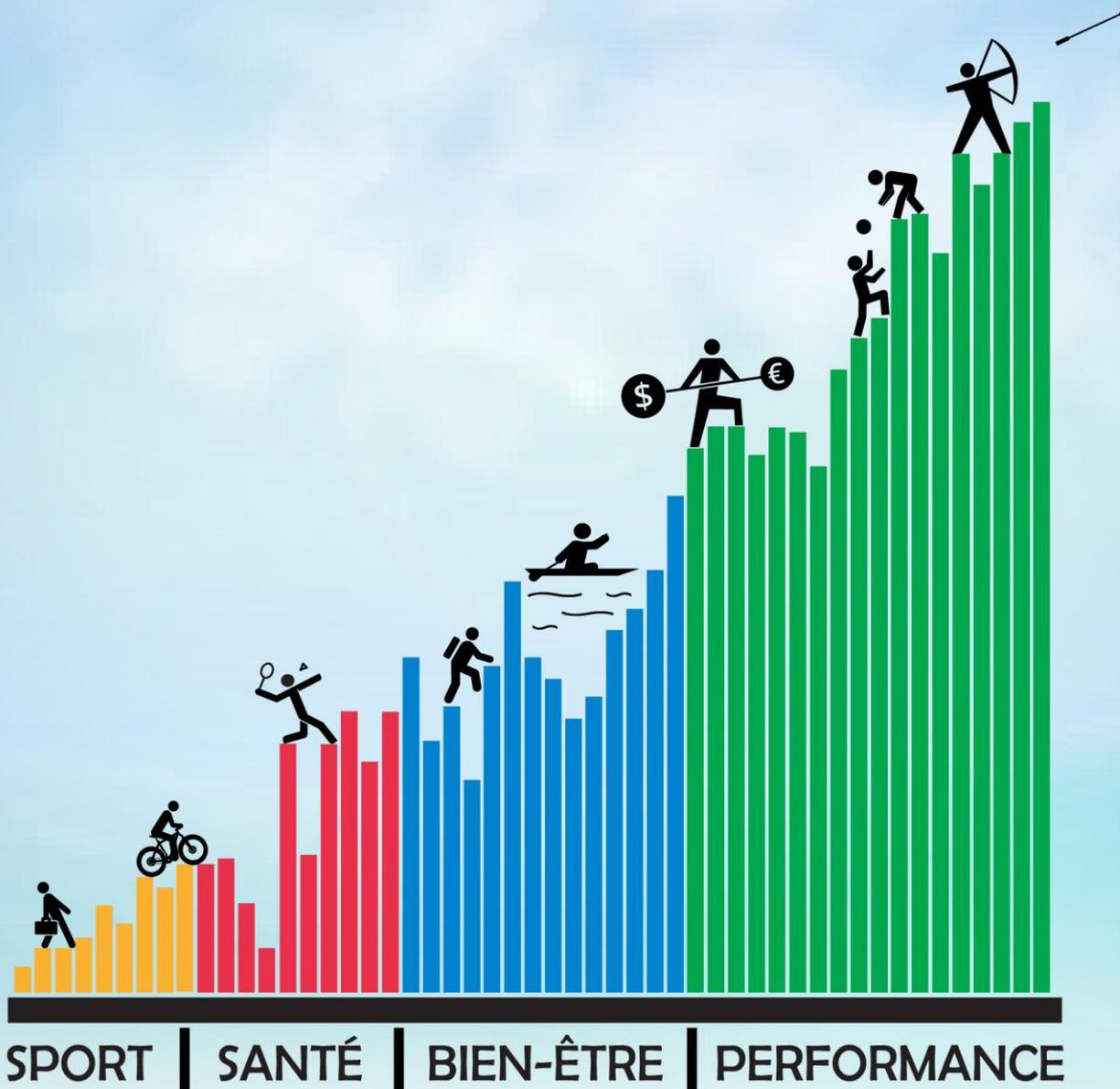


COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF

SENTEZ-VOUS SPORT

port santé entreprises

Du 1^{er} Mars au 30 Septembre 2016



Catalogue des activités en MAYENNE

La prévention par le sport dans l'entreprise

Manger Bouger Travailler. Pour la santé de vos salariés : ENGAGEZ-VOUS

« Les activités physiques jouent un **rôle prépondérant** dans la survenue de nombreuses maladies: cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète... Cet enjeu nécessite la **mobilisation** de tous les acteurs, et notamment **des entreprises**, au regard du temps passé au travail.

Des actions inscrites dans la durée au sein de l'entreprise permettent de contribuer non seulement à la prévention de ces maladies, mais aussi au bien-être au travail et à la réduction de l'absentéisme. »

Agence Régionale de Santé, www.ars.paysdelaloire.sante.fr



Les Bénéfices ne sont plus à prouver pour une pratique :

- **régulière**: hebdomadaire tout au long de la vie
- **raisonnée** : activité modérée à 50% de l'activité physique max
- **raisonnable**: mise à l'abri d'un accident.

Préfet de la Région Pays de la Loire, DRJSCS,
ARS, Plan Régional Sport Santé Bien-Etre

LA SANTÉ VIENT EN BOUGEANT:

Les professionnels de santé nous **alertent sur l'évolution de nos modes de vie** : La sédentarité et la réduction de l'activité physique font peser désormais des **risques sur notre santé**. **Notre corps a besoin de bouger !** Quel que soit notre âge, une **activité physique régulière**, si possible **quotidienne**, est **bénéfique**. Or nous nous déplaçons de plus en plus loin et souvent en voiture. Nous passons plus de temps assis devant des écrans. La technologie met au point des équipements qui sollicitent moins nos capacités physiques. Ces évolutions sont appréciables. Mais elles créent, si l'on n'y prend garde, de **nouveaux déséquilibres**.

INPES, Le guide nutrition pour tous. Plan National Nutrition Santé (2011-2015),
www.inpes.sante.fr

SPORT SANTE EN ENTREPRISE

Le CDOS 53 vous propose de découvrir **l'activité physique** dans leur discipline par la pratique au sein d'association sportive. Ce catalogue vous présente les activités en fonction des **valeurs** et des **bienfaits** qu'ils peuvent apporter au **personnel des entreprises** et au **dynamisme des équipes**

Notre catalogue s'inscrit dans une **découverte** du « **sport santé** ». Il vous propose certaines activités sportives en Mayenne.

Michel LIÉBERT, président du CDOS 53:

Le mouvement sportif et le monde du travail s'associent dans le cadre de la semaine européenne sentez-vous sport pour permettre aux salariés de découvrir la pratique sportive.

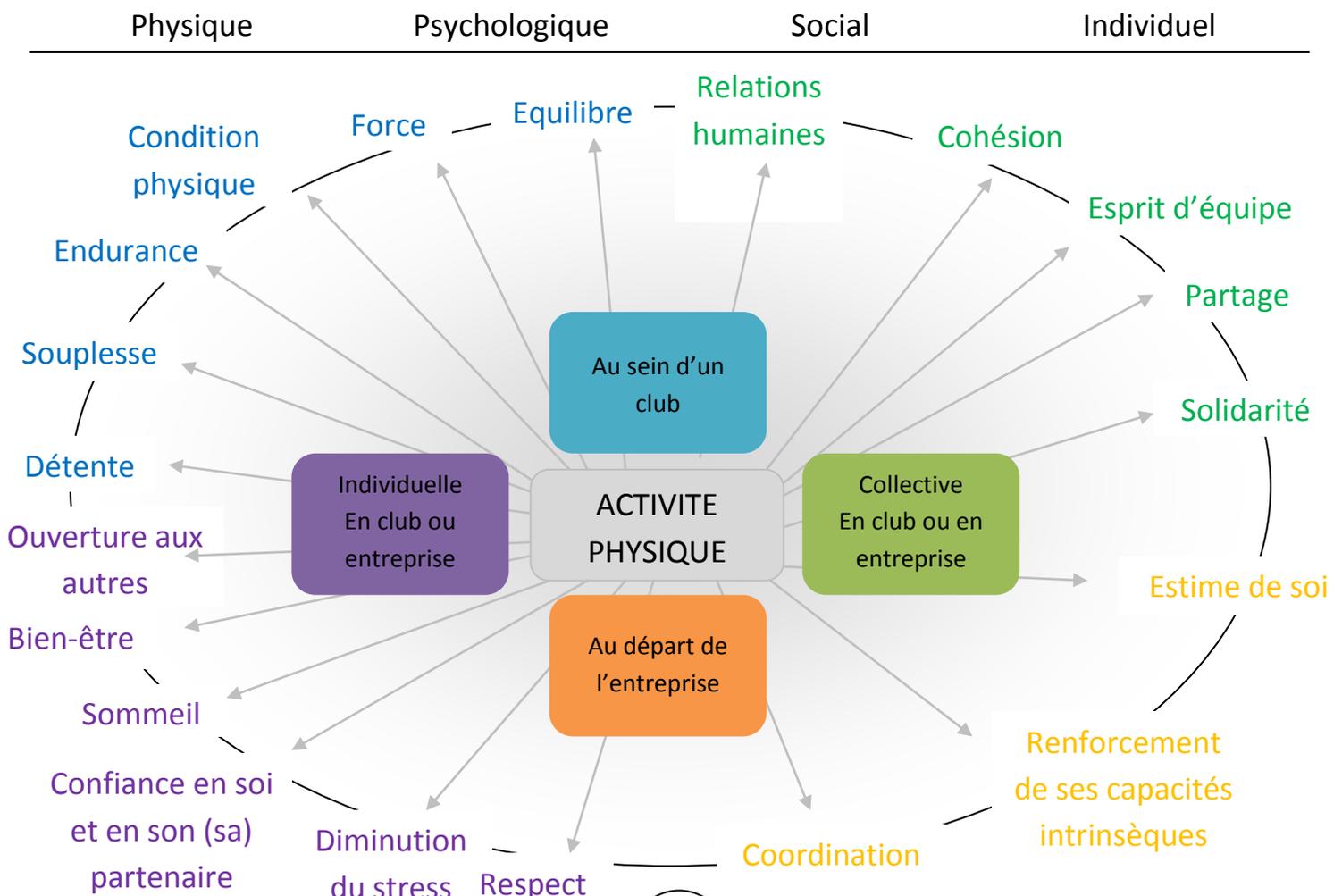
Cohésion, travail en équipe, motivation, équilibre..., toutes ces valeurs transmises par l'esprit sportif s'appliquent *de facto* à celles de l'entreprise. Ce sont les composantes de l'équation :

Santé des employés ↔ Santé de l'entreprise

Nous souhaitons **faciliter** l'accès à l'activité physique pour les salariés éloignés d'une pratique régulière.

Celle-ci s'**adapte** aux **besoins** de chacun. Les clubs vous invitent à découvrir leur pratique.

Apports en 4 volets :



LE SPORT SANTE

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

	Laval	Château-Gontier	Changé	Craon	Le Genest saint Isle
Aviron	●	●			
Arts Martiaux					
Badminton			●		
Basket-ball	●				
Canoë-kayak	●				
Course d'orientation					
Football	●				
Golf			●		
Gymnastique	●				
Handball	●				
Kin-ball	●				
Marche Nordique	●			●	
Musculation	●				
Randonnée cyclotourisme	●				
Rugby	●				
Self-Défense. Jujitsu			●		
Tennis de table			●		
Tir-à-l'arc	●				●
Torball	●				
Volley-ball	●				

EN ENTREPRISE EN MAYENNE

de se déplacer dans vos entreprises sur le département.

Le Corps	Saint-Pierre des Nids	Soulgé sur ouette	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 Changé	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 à Ernée	15
Torball à Laval	18
Coupon réponse à compléter	19
INDIVIDUELLE DANS VOTRE ENTREPRISE OU EN CLUB	20
Arts martiaux à Soulgé sur Ovette	21
Self-Défense Jujitsu à Changé	21
Gymnastique à Laval	22
Musculation à Laval	23
Gymnastique à Laval	24
Gymnastique volontaire en Mayenne	24
Tir à l'arc au Genest Saint Isle	25
Tir à l'arc au Horps	25
Tir à l'arc à Laval	25
Coupon réponse à compléter	26
AU DEPART DE VOTRE ENTREPRISE	27
Course d'orientation en Mayenne	28
Randonnée cyclotourisme au départ de Laval et ses alentours	28
Marche Nordique à Craon	28
Marche Nordique à Saint Pierre des Nids	28
Marche Nordique à Laval	28
Coupon réponse à compléter	28

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), vous pouvez retourner le coupon 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.

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

Solidarité, esprit d'équipe,
Dépassement de soi,
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 Changé



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 aux 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.

Volley-ball à Laval

DURÉE

1 à 2 heures

Accueil : 12 personnes par groupe



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 de Laval
- Aviron - Club Nautique de Château-Gontier
- Badminton - Union Sportive Changé Badminton
- Canoë-kayak – Canoë-Kayak Laval
- Golf – Laval Golf le Mayenne
- Rugby – Rugby Club Lavallois
- Tennis de table - Union Sportive à Changé Tennis de table
- 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), vous pouvez retourner le coupon 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 à Ernée

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.

EVENEMENTS

Table ronde

JEUDI 19 MAI 2016

De 16h00 à 18h00 à LAVAL

Lombalgie &

Prévention par l'activité physique

Avec les interventions :

Du médecin du CDO53,

De deux médecins de la SATM,

Participation du Centre hospitalier,

Des représentants du milieu médical,

des entreprises,

et de la sécurité au travail.

entrée libre

La SEMAINE « SENTEZ-VOUS SPORT »



DU 10 AU 18 SEPTEMBRE 2016

Clôturera notre édition 2016



« Veiller à la santé au travail de ses salariés est une des importantes obligations de tout employeur. Selon le vieil adage qui consiste à dire qu' « il vaut mieux prévenir que guérir », il s'agit donc de mettre en œuvre différentes actions de prévention, pour éviter, le plus en amont possible, que l'exercice d'une activité professionnelle ne puisse générer des risques d'altération de la santé de la personne concernée. Ces actions de prévention vont être de diverses natures et devront, bien évidemment, être adaptées aux contraintes spécifiques du métier ou de l'activité considérés, notamment selon le secteur d'activité, la profession précisément exercée, ses modes d'exercice (par exemple les horaires) et l'environnement particulier du poste de travail.

Avec le soutien
de la **SATM**

Bruno Maurin
Directeur



Pour conseiller et accompagner les employeurs et leurs salariés de notre département de la Mayenne, dans ce domaine de la prévention de l'exposition aux risques professionnels, les équipes du SATM sont à la disposition des quelques 6100 employeurs adhérents et de plus de 72000 salariés ; pour les aider à concevoir et mettre en œuvre ces actions de prévention, individuelles ou collectives. Visites médicales, entretiens infirmiers, actions de maintien dans l'emploi, études de postes de travail, mesures techniques, actions de formation et sensibilisation, aide à l'établissement du document unique d'évaluation des risques, rédaction de fiches d'entreprise ; sont quelques unes de ces actions, conduites par le SATM.

Mais la prévention passe aussi, bien sur, par des actions moins spécifiques et aussi comportementales et l'encouragement à la pratique d'une activité sportive en fait, incontestablement, partie.

Aussi le SATM et ses équipes sont heureux de s'associer à l'action engagée par le comité olympique et sportif de la Mayenne et ses différents partenaires, dont le conseil départemental, pour, une nouvelle fois, promouvoir la pratique du sport dans l'entreprise, au service de la prévention. »

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.

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 – Club de l'ELH'AN Ernée

Torball - Club Sportif Torball Laval

Lieu et durée de
pratique choisis

Dans votre entreprise

jusqu'à 45 minutes

Dans le club

1 heure

2 heures

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.

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), vous pouvez retourner le coupon 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 sur Ovette

VALEURS PARTAGÉES

Respect, 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 cardio-vasculaire, 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.

DURÉE

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

Accueil 10 personnes par groupe



Self-Défense Jujitsu à Changé

VALEURS PARTAGÉES

Cohésion d'équipe, respect, confiance et de maîtrise de soi, coopération et solidarité.

BIENFAITS

Découvrez les bienfaits, les spécificités et les conséquences efficace et attrayante. Améliorer l'ensemble des qualités physiques et mentales.

OBJECTIFS

Amélioration des capacités d'autocontrôle : évaluer la situation et réagir. Le contact avec un partenaire demande une grande concentration et un respect qui l'oblige à développer des moyens pour s'adapter mentalement à la situation que crée chaque rencontre.

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 de 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.

Musculation à Laval

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



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 à Laval

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

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.

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



**Tir à l'arc
au Genest
Saint Isle**

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
au Horps**

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)

Sélectionner l'activité et le club choisi

Arts Martiaux - Association Nghia Long Arts Martiaux

Self- Défense Jujitsu – Union Sportive Changé Judo

Gymnastique - USLaval

Gymnastique - Laval Bourny Gym

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

Musculation - USLaval

Tir à l'arc – Union Sportive Genestoise

Tir à l'arc - Compagnie des Archers du Canton du Corps

Tir à l'arc - USLaval

Lieu et durée de pratique choisie

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), vous pouvez retourner le coupon 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 séances 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 2h

Accueil : jusqu'à 20 personnes par groupe



Marche Nordique à Craon

DURÉE

45 minutes à 2h

Accueil : jusqu'à 20 personnes par groupe



Marche Nordique à Saint Pierre des Nids

VALEURS PARTAGÉES

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 2h

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 - USLaval

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