

# “Santé” –vous bien, osez le sport après 50 ans !

- Toute activité peut être bénéfique, si vous l’adaptez à vos capacités et que vous prenez du plaisir à la pratiquer. **Garder la forme après 50 ans**, c’est choisir une ou plusieurs activités adaptées à votre rythme (2 maximum EN SALLE et 2 maximum NATURE) soit **4 maximum pour les 2 périodes**.
- L’opération LES PRINTEMPS SPORTIFS est un **programme incitatif** de huit semaines destiné aux **adultes de plus de 50 ans non licenciés** dans un club sportif.
- LES PRINTEMPS SPORTIFS vous permettront de pratiquer des sports dans une ambiance conviviale et de découvrir la richesse de notre patrimoine local.

## Associations sportives partenaires

Comité 87 Pétanque et Jeu Provençal : <a href="https://www.petanque87.fr/">https://www.petanque87.fr/</a>
Comité Bouliste 87 et 23 (Boules Lyonnaises) : <a href="https://cbd8723.sportsregions.fr/">https://cbd8723.sportsregions.fr/</a>
CODEP EPGV 87 : <a href="https://www.sport-sante.fr/">https://www.sport-sante.fr/</a>
Club Nautique de Limoges Aviron : <a href="https://ffaviron.fr/structures/87003/club-nautique-de-limoges">https://ffaviron.fr/structures/87003/club-nautique-de-limoges</a>
Limoges Métropole - Communauté Urbaine / Vélodrome Communautaire Raymond Poulidor
Limoges Tennis Club Garden : <a href="http://www.ltcg.eu/">http://www.ltcg.eu/</a>
Club Subaquatique de Limoges : <a href="http://clubsublimoges.fr">http://clubsublimoges.fr</a>
Red Star Padel Tennis Club : <a href="http://club.fft.fr/tc.redstar">club.fft.fr/tc.redstar</a>
Comité 87 de Bowling et de Sports de Quilles : <a href="https://cd-ffbsq-87-bowling.clubeo.com">https://cd-ffbsq-87-bowling.clubeo.com</a>
Comité 87 de Tennis de Table : <a href="http://cdtt87.fr">cdtt87.fr</a>
Limoges Bas-Fargeas Tennis Club : <a href="https://limogebasfargeastennis.fr">https://limogebasfargeastennis.fr</a>
Limoges Football : <a href="https://limogesfootball.fr/">https://limogesfootball.fr/</a>

## Comment s’inscrire ? Inscription pour les 2 périodes à partir du 9 janvier 2024, dès 8h30

- **Soit par internet sur limoges.fr** pour les personnes ayant déjà un compte sur le portail citoyen de la Ville (réservation et paiement des séances en ligne à partir du mardi 9 janvier dès 8h30) ;
- **Soit sur RDV au service des sports** pour :
  - la **création de compte** sur le portail citoyen de la Ville à partir du 1<sup>er</sup> décembre 2023 ;
  - la **réservation et le paiement sur place** des séances à partir du mardi 9 janvier dès 8h30 ;
- Les renseignements et la prise de RDV se font par téléphone au 05 55 45 65 50 à partir du 1<sup>er</sup> décembre 2023. Les RDV se tiennent à la maison municipale des sports, service des APS, 35 boulevard de Beaublanc 87100 LIMOGES ;
- Téléchargement de la fiche bilan sport santé et du règlement intérieur sur [limoges.fr](http://limoges.fr) ;
- Toute inscription à une activité ne fera l’objet d’aucun remboursement sauf en cas d’inaptitude médicale (certificat médical) ou annulation par le service des activités physiques et sportives.

## Conditions d’inscription

- Être âgé(e) de 50 ans et plus ;
- Ne pas être licencié(e) dans la discipline choisie.

## Pièces à fournir

- La fiche bilan sport santé complétée (téléchargeable sur [limoges.fr](http://limoges.fr)) ;
- Le certificat médical de non contre-indication aux activités choisies ;
- Un justificatif de domicile pour les habitants de Limoges ;
- Une attestation d’assurance responsabilité civile ;
- Le paiement (par internet, chèque, espèces, carte bancaire, chèque-vacances).

## Tarifs

UNE ACTIVITÉ = 8 SÉANCES

Personnes DOMICILIÉES à Limoges	22 €
Personnes DOMICILIÉES HORS Limoges	38 €

# “Santé” –vous bien, osez le sport après 50 ans !

En France, le programme national nutrition santé (PNNS) recommande la pratique d’un équivalent de **30 minutes de marche rapide chaque jour**.

**Privilégiez une activité physique régulière, pratiquée de façon modérée et prolongée.**

Niveau d’activité : Objectif	Nombre de pas par jour	Minutes par jour d’activité bienfaitante
Inactivité importante	moins de 3 000	0
Activité faible	3 000 à 6 000	15
Recommandation	plus de 10 000	30

## À VOS AGENDAS

- Inscriptions aux PRINTEMPS SPORTIFS à **PARTIR du MARDI 9 JANVIER**
- Les PRINTEMPS SPORTIFS **EN SALLE** du 22 JANVIER au 29 MARS 2024
- Mardi 7 mai 2024 **RANDONNÉE CONVIVIALE 9H - 12H**  
Gratuite et ouverte à tous les participants aux Printemps Sportifs 2024.  
Possibilité de poursuivre la matinée par un pique-nique en bords de Vienne suivi d’un temps convivial pétanque (prévoir boules de pétanque)
- Les PRINTEMPS SPORTIFS **NATURE** du 2 AVRIL au 14 JUIN 2024

DIRECTION DES SPORTS – SERVICE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Maison des sports 35 boulevard de Beaublanc 87100 Limoges

tél : 05 55 45 65 50

[sports.animation@limoges.fr](mailto:sports.animation@limoges.fr)

[limoges.fr](http://limoges.fr)

**LIMOGES**  
Les “Santé” –vous bien,  
osez le sport après 50 ans !  
2024 **PRINTEMPS SPORTIFS**  
INSCRIPTIONS DÈS LE 9 JANVIER  
en salle : 22 janv > 29 mars  
nature : 2 avril > 14 juin

Renseignements 05 55 45 65 50 ou sur [limoges.fr](http://limoges.fr)

[@villedelimoges](https://www.facebook.com/villedelimoges) [@villedelimoges87](https://www.instagram.com/villedelimoges87) [@ville\\_de\\_limoges](https://www.linkedin.com/company/ville-de-limoges) [@villedelimoges](https://www.youtube.com/channel/UCvilledelimoges) [@ville-de-limoges](https://www.tiktok.com/@ville-de-limoges)



## Les PRINTEMPS SPORTIFS EN SALLE du 22 JANVIER au 29 MARS 2024 (Pas d'activité pendant les vacances scolaires d'hiver)

JOURS	TYPE DE SPORT & INTENSITÉ	CAPACITÉ D'ACCUEIL	ACTIVITÉS & INTERVENANTS	LIEUX	HORAIRES	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6	SÉANCE 7	SÉANCE 8
Lundi	SANTÉ légère	12	YOGA Élodie	Salle spécialisée - Gymnase Jean-le-Bail 11 rue Jean-le-Bail	10h30 - 11h30	22 janv	29 janv	5 fév	12 fév	4 mars	11 mars	18 mars	25 mars
	SANTÉ soutenue	12	ZUMBA CODEP EPGV	Grande salle - Maison de quartier du Val de l'Aurence 13 rue Jules-Ladoumègue	16h - 17h								
	ADRESSE soutenue	8	PADEL Red Star Padel Tennis Club	Terrains couverts - Red Star Padel Tennis Club 81 rue de Beauvuy	14h - 15h30								
	ADRESSE modérée	12	TENNIS DE TABLE Comité 87 tennis de table	Salle de tennis de table - Alouette Foyer Club 18 - 22 rue Eugène-Varlin	10h - 12h								
MARDI	SANTÉ modérée	12	PILATES CODEP EPGV	Gymnase Jean-le-Bail, Dojo (au rez-de-chaussée) 11 rue Jean-le-Bail	10h30 - 11h30	23 janv	30 janv	6 fév	13 fév	5 mars	12 mars	19 mars	26 mars
	SANTÉ légère	10	AQUAPHOBIE Stéphanie	Piscine municipale de Saint-Lazare 6 rue Jules-Noël	12h - 13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)								
	SANTÉ légère	6	APPRENTISSAGE DE LA NATATION (personnes ne sachant pas nager et n'ayant pas peur de l'eau) MNS (maître nageur sauveteur)	Piscine municipale de Saint-Lazare 6 rue Jules-Noël	12h - 13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)								
	SANTÉ légère	12	ÉQUILIBRE DÉBUTANTS Bertrand	Salle spécialisée - Gymnase Jean-le-Bail 11 rue Jean-le-Bail	9h30 - 10h30								
	SANTÉ légère	12	ÉQUILIBRE CONFIRMÉS Bertrand	Salle spécialisée - Gymnase Jean-le-Bail 11 rue Jean-le-Bail	11h - 12h								
	SANTÉ modérée	8	ESCALADE EN SALLE - Bertrand	Salle d'escalade Climb-up 25 rue de Douai	14h - 16h								
	SANTÉ soutenue	8	AVIFIT "aviron fitness" (aviron en salle renforcement musculaire en musique) - Guillaume	Base nautique municipale - bords de Vienne Port du Naveix, 14 rue Victor-Duruy	10h30 - 11h30								
	ADRESSE soutenue	12	VÉLO SUR PISTE Éducateur sportif du vélodrome	Vélodrome Raymond-Poulidor rue de Mortemart 87270 Bonnac-la-Côte	10h - 11h30								
	NATURE légère	8	PLONGÉE SUBAQUATIQUE Club subaquatique de Limoges	Piscine municipale de Beaublanc 23 Bd de Beaublanc	21h - 22h30								
	JEUDI	ADRESSE légère	24	BOWLING Comité 87 de bowling et de sports de quilles	Bowling Le Bas-Faure Lande du Chazaud, route de Boisseuil 87220 Feytiat	14h - 16h	25 janv	1 fév	8 fév	15 fév	7 mars	14 mars	21 mars
SANTÉ légère		10	GYM DOUCE - Vincent	Salle spécialisée - Gymnase Jean-le-Bail 11 rue Jean-le-Bail	10h30 - 11h30								
SANTÉ légère		14	ÉCHECS ET MÉMOIRE Tiffany	Maison municipale des sports 35 Bd de Beaublanc	10h - 11h30								
ADRESSE légère		18	TIR À L'ARC (débutants et confirmés) Stéphanie et Élodie	Gymnase de Buxerolles rue Faraday	9h30 - 11h30								
VENDREDI	ADRESSE soutenue	14	BADMINTON Élodie	Gymnase Grellet, 1 rue Grellet	10h - 12h	26 jan	2 fév	9 fév	16 fév	8 mars	15 mars	22 mars	29 mars
	ADRESSE légère	12	GOLF éducateur sportif du Golf de St-Lazare	Golf de Saint-Lazare, avenue du Golf	10h - 12h								
	SANTÉ légère	10	ATELIER ÉTIREMENTS "Stretching global actif" (prévention, maintien et récupération) - Vincent	Salle spécialisée - Gymnase Jean-le-Bail 11 rue Jean-le-Bail	10h30 - 11h30								

## Les PRINTEMPS SPORTIFS NATURE du 2 AVRIL au 14 JUIN 2024

JOURS	TYPE DE SPORT & INTENSITÉ	CAPACITÉ D'ACCUEIL	ACTIVITÉS & INTERVENANTS	LIEUX	HORAIRES	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6	SÉANCE 7	SÉANCE 8
MARDI	SANTÉ soutenue	24	AQUAGYM Stéphanie	Piscine municipale de Saint-Lazare 6 rue Jules-Noël	12h/13h45 (12h15 - 13h15 dans l'eau)	02 avril	09 avril	30 avril	14 mai	21 mai	28 mai	04 juin	11 juin
	ADRESSE soutenue	8	PADEL (sport ludique dérivé du tennis) Stéphanie	Terrain du Limoges Tennis Bas-Fargeas 41 bis rue de Feytiat	9h - 11h								
	SANTÉ légère	12	YOGA EN EXTÉRIEUR Élodie	Parc de l'Aurence 1 - rue Ludovic-Halévy RDV au terrain de pétanque de Louyat	10h - 11h30								
	SANTÉ modérée	8	REPRISE DU VÉLO + DÉCOUVERTE VÉLO ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (4 séances vélo classique + 4 découverte/initiation au VAE) Vincent	RDV au gymnase du Sablard 21 avenue Léon-Blum (sur plateau + petits circuits sur pistes cyclables)	10h - 11h30								
	SANTÉ légère	16	PÉTANQUE Comité départemental de pétanque et jeu provençal	Boulodrome municipal allée du Moulin-Pinard	14h - 16h								
	SANTÉ modérée	16	BOULES LYONNAISES - Comité bouliste 87 et 23	Boulodrome municipal allée du Moulin-Pinard	14h - 16h								
JEUDI	NATURE modérée	12	STAND UP PADDLE Bertrand et Guillaume	Base nautique municipale des bords de Vienne Port du Naveix, 14 rue Victor-Duruy	14h - 16h								
	SANTÉ légère	12	MARCHE 6 KM MAXI (avec ou sans bâtons) Vincent	Différents lieux dans Limoges 1 <sup>re</sup> séance RDV base nautique municipale des bords de Vienne (rue Victor-Duruy)	10h - 11h30	04 avril	11 avril	02 mai	16 mai	23 mai	30 mai	06 juin	13 juin
	NATURE soutenue	8	AVIRON Club nautique de Limoges	Base nautique municipale des bords de Vienne Port du Naveix, 14 rue Victor-Duruy	10h - 11h30								
	SANTÉ modérée	12	FOOTBALL EN MARCHANT "WALKING FOOTBALL" Mounir avec la participation du Limoges Football	Terrain synthétique de Saint-Lazare rue Jules-Noël	10h - 11h30								
	SANTÉ soutenue	6	TENNIS SUR TERRE BATTUE Limoges Tennis Club Garden	Limoges Tennis Club Garden 41 rue Casimir-Ranson	11h - 12h								
	ADRESSE légère	12	GOLF éducateur sportif du Golf de Saint-Lazare	Golf de Saint-Lazare avenue du Golf	10h - 12h	05 avril	12 avril	03 mai	17 mai	24 mai	31 mai	07 juin	14 juin
VENDREDI	SANTÉ modérée	30	RANDONNÉE PÉDESTRE Vincent et Élodie	RDV selon les sites (Limoges et hors Limoges) 1 <sup>re</sup> séance RDV base nautique municipale des bords de Vienne (rue Victor-Duruy)	9h30 - 12h30								
	NATURE modérée	12	RANDONNÉE CANOË Guillaume et Bertrand	Base nautique municipale des bords de Vienne Port du Naveix, 14 rue Victor-Duruy	14h - 17h								

### ÉCHELLE D'INTENSITÉ DE L'EFFORT

légère	respiration normale, effort agréable
modérée	respiration accélérée, conversation possible
soutenue	respiration difficile, conversation pratiquement impossible

POUR SIGNALER UNE ABSENCE

05 55 45 65 50