

Propose à ses adhérents, tout au long de l'année, des activités sportives et d'entretien physique et intellectuel, en gardant à l'esprit ses valeurs fondatrices :

Séniors'
Club
Domérat



PLAISIR CONVIVIALITE SOLIDARITE

Randonnées

Trois types de randonnées :



Randonnée "BALADE"

Il s'agit de balades conviviales d'une longueur de **4,5 Km maximum**.

Elles se déroulent le **VENDREDI (après-midi)**. Ce type de balades ne présente pas de difficultés elles ont lieu sur les chemins Domérat, sur des terrains plats, convient à un très large public.

Randonnée "COURTE"

Il s'agit de marches conviviales d'une longueur de **6 à 8 Km maximum**.

Elles se déroulent le **LUNDI (après-midi)**. Ce type de randonnées ne présente pas de difficultés majeures et convient à un large public. C'est le moyen idéal pour renouer avec une activité physique de pleine nature. Conformément à la devise de notre club la solidarité envers les moins entraînés est de mise, le long du parcours.

Randonnée "LONGUE"

Avec les mêmes principes de solidarité entre les membres, il s'agit de marches rendues plus « sportives » par la distance, ou le dénivelé.

Proposées le **JEUDI après-midi**, ces randonnées ont une distance comprise entre **10 et 15 Km**.

Quel que soit le type d'activité, le rendez-vous est fixé au **STADE de la VALLEE** : pour un départ en covoiturage vers le lieu de la randonnée.

Pour ces activités il est nécessaire de posséder des chaussures adaptées et un équipement de base, décrit dans le document « Charte de l'utilisateur des espaces naturels » remis à l'inscription.

Tennis de Table

Le tennis de table, un sport pour tous les âges

Les bienfaits du tennis de table chez les seniors sont multiples :

Tout d'abord, il stimule le système cardiovasculaire, entretient le système musculaire et articulaire.

Le tennis de table est également très bénéfique dans la mesure où il améliore l'habileté motrice, le sens de l'observation et la coordination des mouvements.

Il présente l'avantage de pouvoir être pratiqué par toutes et tous quel que soit l'âge.

Il se pratique dans notre Club SANS ESPRIT DE COMPETITION.

Entraînements les jeudis (de 18h à 20h au Centre Albert PONCET).



Remue-Méninges

Avoir une bonne mémoire est important dans la vie de tous les jours.

Le SENIORS' CLUB DOMERAT propose à ses adhérents un atelier de la mémoire visant à entretenir, voire développer les capacités cérébrales qui ont tendance à s'endormir ..., il faut réveiller tout cela !!!

Au programme : Créativité, imagination, motivation.

Le cerveau travaille comme un muscle : plus il est sollicité, plus il devient performant.

La mémoire ne "se perd pas", elle évolue avec l'âge

C'est une amie fidèle si on s'occupe d'elle

Cultiver sa mémoire, c'est cultiver le terrain où elle s'épanouit : l'attention, l'imagination, le bon sens.

Les séances proposées se composent de jeux et exercices amusants. **PAS DE COMPETITION**, rien que de la stimulation de groupe avec un entraînement qui se pratique dans le plaisir et la détente.

C'est aussi un bon moyen de sortir de son isolement, de se retrouver, de se faire des amis.

Deux séances hebdomadaires : Le lundi (de 15h à 16h30) au Foyer logement pour "Les Coupances".

Le jeudi (de 9h30 à 11h) au Centre Albert PONCET



Grandes Randonnées (20 à 25 km)

Cette activité s'adresse à des marcheurs confirmés, capables de randonner de 5 à 6h.

Il s'agit de randonnées de 20 à 25 km en boucle avec pique-nique

« Tiré du sac à dos » en cours de route.

L'activité est proposée dans l'esprit de notre club : **Plaisir, Solidarité, Convivialité.**

Si elle s'adresse à de bons marcheurs, les différences de niveaux sont cependant évidentes et la solidarité l'emporte sur la compétition.

En Bref, personne n'est abandonné sur le chemin.

Les randonnées sont souvent des randonnées "à thème", dans des paysages ou lieux agréables, situés à une distance raisonnable de DOMERAT

Elle se déroule une fois par mois (en général le 1^{er} lundi de chaque mois).

Pour cette activité il est nécessaire de posséder des chaussures adaptées et un équipement de base décrit dans le document « Charte de l'usage des espaces naturels » remis à l'inscription.



Activités Dansées

Cette activité s'adresse aux "anciens danseurs" mais aussi (et surtout) aux "nouveaux danseurs" qui voudraient bien !!!, mais qui n'osent pas...ou qui ne connaissent personne.

Il ne s'agit pas d'aller vers la perfection dans une danse précise, mais plutôt de retrouver ce que l'on a oublié : Cette danse nostalgique... celle si drôle... celle que l'on voudrait montrer à ses petits enfants

Tout est proposé, rien n'est imposé !!!

Danse en ligne, collective, de salon, traditionnelle, pour faire la fête ... etc.

En outre : La danse, avec ses bienfaits sur le plan physique et mental :

Aide au maintien des capacités de Mémorisation, Concentration, Equilibre et Coordination

Cette activité, toute en musique ou règnent gaieté, bonne humeur, ambiance conviviale, éloigne stress et soucis et apporte détente, joie, bien être.

Cette activité se déroule le **MARDI à 18h au Centre Albert Poncet**



Marche Nordique



***Vous souhaitez amplifier les bienfaits de la marche ?
Alors rejoignez-nous, Venez pratiquer la marche nordique !***

Une activité physique adaptée à **TOUS LES AGES**, recommandée par l'ensemble du corps médical. Elle est pratiquée dans la convivialité, sans esprit de compétition

Rassurez-vous, La marche Nordique **n'est pas obligatoirement** une marche rapide avec des bâtons
Mais une MARCHÉ ACTIVE mettant en œuvre une gestuelle **BENEFIQUE QUELQUE SOIT LA VITESSE**

LA MARCHÉ NORDIQUE

**Développe la Fonction Respiratoire Dynamise la Fonction Osseuse et Articulaire
Améliore la Fonction Cardio-vasculaire, Participe à la Perte de Poids, Entretien la
Coordination-Motrice et mobilise la Fonction Musculaire.**

2 sorties par semaine : LUNDI matin et MERCREDI matin Parcours et vitesse adaptés aux participants.
(Initiation en début de saison).



Chant - Chorale

***Chanter n'apporte que des bienfaits. Les effets physiques
sont indéniables, et d'autres plus subtils, comme un regain de joie
et de confiance en soi, sont également au rendez-vous.***

Le chant en chorale, en plus de ces bienfaits, constitue une activité sociale enrichissante.
Chanter en groupe, c'est respirer ensemble, fournir un effort collectif et contribuer à un résultat global en synchronisant son énergie et celle des autres.

Une fois par semaine, **le Lundi de 18h15 à 20h** suivant les disponibilités de l'animatrice
(Communication des informations par SMS).

A Centre Albert PONCET

Le Séniors' Club Domérat propose également :

UN SITE INTERNET (Blog) <http://seniorsclub-domerat.fr>

UNE CARTOTHEQUE

DES SORTIES A LA JOURNEE (Journées rando, nordique, pêche, rallye...)

DES REPAS OU SOIREES FESTIVES (Repas de Noël, Repas de fin d'année, Galette des rois, St Patrick, Nuit des fantômes etc.)

UN SEJOUR RANDONNEES, A THEME, (sur 4 ou 5 jours).

Le SENIORS' CLUB DOMERAT est :

L'Organisateur de la "RANDOMERAT".

Participe aux manifestations organisées par la

Commune de Domérat, Semaine Bleue, Téléthon Etc.....



Pêche

Pratiquer la pêche, c'est aussi faire du bien à notre mental. Diminution du stress, augmentation de la concentration et du pouvoir stratégique, des bénéfices psychologiques développés par les amateurs de pêche à la ligne.

Rejoint par les "nons pecheurs" à l'heure du déjeuner...
de bon et joyeux moments de convivialité.

**Nous la pratiquons épisodiquement (suivant le temps) été comme hiver.
Nous fréquentons 2 étangs, Courçais (5€ / pêcheur et Maillet environ 3.5€)**



Les Activités Spécifiques : du Séniors' Club Domérat :

Aquagym

Un minimum d'efforts pour un maximum de résultats !

L'aquagym est un **sport complet** qui fait travailler de nombreux muscles
(Abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules).

Contrairement à la majorité des sports, les **risques de blessure liés à la pratique de l'aquagym sont minimes**, la pression de l'eau évite les chocs, minimise les risques de courbatures, de claquages et d'élongations musculaires.

Ce sport est sans danger pour les articulations, car il n'y a pas d'impact avec le sol.

Cette activité se déroule le **MARDI de 9 h à 10 h**

Au "Centre Aqualudique de la Loue" Parc des Sports de la Loue 03410 St-Victor



Yoga

Le Hatha YOGA Dynamique et YOGA Iyengar

L'objectif, c'est l'union du corps et de l'esprit, la sensation de ne faire qu'un.

Cette méthode se base sur un travail sur le corps par des postures et un travail sur la respiration.

Certaines postures sont gardées quelques respirations pendant l'enchaînement des postures.

Relaxation en fin de cours.

Tout le monde peut pratiquer le yoga car le yoga est souple et adaptable, recherche de l'équilibre et de l'harmonie.

Cette activité se déroule le **MERCREDI de 14h30 à 15h30 Centre Albert PONCET de Domérat**



Consultez nos calendriers et nos activités sur le site du

SENIORS' CLUB DOMERAT

<http://seniorsclub-domerat.fr>

Contacts: Le Président : DIDIER Jallot: 06 43 70 37 37

La Secrétaire : Annie Goux : 06 28 14 71 05

Adresse Mail du Club : scd03410@gmail.com