



Présentation des 10 séances

Préconisations :

Les séances s'effectueront à la rentrée, et visent un public en reprise d'activité ou sans activité depuis plusieurs mois.

Les séances proposées sont progressives et établies pour une reprise en douceur.

Afin d'avoir un effet bénéfique sur la santé des pratiquants, nous préconisons la mise en place de 2 séances par semaine.

Les intensités d'effort :

- Les pratiquants doivent rester en aisance respiratoire et relâchés pendant l'effort (50 à 75% de FC Max). Ils doivent être capables de parler aisément pendant les périodes de récupération.
- Si des personnes vous semblent trop essoufflées, diminuez le rythme ou cessez l'exercice si besoin.
- Si votre club est équipé de cardiofréquencemètre, n'hésitez pas à les utiliser en respectant les limites précisées ci-dessus.

Composition des séances :

Toutes les séances proposées comprennent un échauffement, un corps de séance et un retour au calme.

Durée d'une séance : 1h à 1h30

Matériel : Les besoins matériels précisés dans les fiches de séance.

Thèmes des séances :

2 séances de marche nordique, 2 séances de découverte de l'orientation, 2 séances de vélo/VTT, 2 séances de Bike and Run, 2 séances de renforcement musculaire, 2 séances de natation, 1 séance de travail d'équilibre et de déplacement.

Les séances proposées peuvent-être choisies et adaptées par les éducatrices et les éducateurs en fonction du contexte local, de vos envies...