

Le guide des
ACTIVITÉS
SPORT
SANTÉ

SAISON
2021
2022

Des parcours
gratuits adaptés
à votre niveau



*Reprendre une activité
physique pour retrouver
une meilleure santé*



WWW.VILLE-GONESSE.FR



Les activités proposées dans le cadre du dispositif sport santé sont conçues comme un parcours permettant à chacun, et de façon adaptée, une reprise progressive d'une activité physique.

Elles ont vocation à s'adresser à tous, en présentant une attestation de santé, ou une prescription médicale dans le cadre du dispositif Prescri'Forme.

Les activités physiques sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés, disposant d'une formation complémentaire Sport Santé niveau 1 « Forme et Bien-être ».

Le dispositif Prescri'forme permet aux personnes souffrant d'affection de longue durée (ALD), d'obésité ou d'hypertension artérielle (HTA) de bénéficier d'un accompagnement particulier pour améliorer leur état de santé par la pratique d'une activité physique adaptée.

Cette activité est prescrite par un médecin.



La MARCHE NORDIQUE

**Aide à l'amincissement
et fortifie les os**



La marche nordique est un sport-loisir dont les effets sont très bénéfiques pour votre condition physique. La marche nordique avec deux bâtons équivaut en intensité d'effort à l'activation cardiovasculaire d'un jogging à allure modérée.

La marche nordique permet au pratiquant de mieux respirer, en ayant par sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et une plus forte oxygénation allant jusqu'à 60 % de plus par rapport à une pratique classique de la marche.

NIVEAU 1

Activité de groupe, sur circuits de 3 ou 4 km avec une faible allure

Les bienfaits : renforcer son équilibre grâce au travail de coordination et à l'appui des bâtons.

Quand ?

Lundi de 9h30 à 11h
ou jeudi de 14h30 à 16h30

NIVEAU 2

Activité de groupe, sur circuits de 5 à 6 km avec une allure modérée

Les bienfaits : favoriser la souplesse des articulations (jambes, pieds, bras).

Quand ?

Lundi 9h30 à 11h
ou mardi de 9h30 à 11h

NIVEAU 3

Activité de groupe, sur circuits de 7 km et plus avec une allure intense

Les bienfaits : favoriser la tonification de son corps et développer ses capacités respiratoires.

Quand ?

Jeudi de 9h à 11h



La REMISE EN FORME

**Pour améliorer ou préserver
votre forme physique
et votre santé**



La gymnastique d'entretien et de remise en forme permet d'améliorer ses facultés respiratoires, sa coordination, sa mémoire et son équilibre. Ces pratiques permettent aussi de travailler ses muscles, de s'assouplir, et d'augmenter son rythme cardiaque pour favoriser l'endurance. Par ailleurs, elle sollicite les articulations du corps.

Ces activités se pratiquent en salle et en groupe.

NIVEAU 1

Exercices sur chaise ou avec appuis afin de travailler la posture, le maintien de la musculature et des articulations.

Les bienfaits : favorise le renforcement musculaire pour prévenir les chutes ou les blessures, entretient la souplesse pour pouvoir faire des mouvements quotidiens (lever les bras, faire ses lacets...).

Quand ?

Lundi de 10h30 à 11h20 ou vendredi de 9h30 à 11h

NIVEAU 2

Exercices de renforcement dynamique pour une remise en condition physique dans le but de développer une autonomie sportive.

Les bienfaits : favoriser le travail en profondeur de la musculature.

Quand ?

Lundi 9h30 à 11h ou mardi de 9h30 à 11h

NIVEAU 3

Exercices pour solliciter le muscle cardiaque, mais aussi pour renforcer la souplesse et la musculature.

Les bienfaits : développer son endurance, ses capacités respiratoires et maintenir son cœur en bonne santé. Contribue à la perte de poids.

Quand ? Mardi de 14h30 à 16h00
ou vendredi de 9h00 à 10h30



Le **GOLF-SANTÉ**

**Contribue à diminuer le stress,
améliore l'équilibre
et la concentration**



Considérée comme une activité d'intensité modérée, le golf rentre tout à fait dans la catégorie des sports "santé" et, au même titre que d'autres sports, sa pratique est à recommander autant en préventif qu'en curatif.

Pratiquer le golf en extérieur dans un cadre privilégié contribue à diminuer le stress.

Cette activité se déroule dans le Golf de Gonesse.

NIVEAU 1

Activité physique adaptée aux personnes qui souffrent d'une maladie chronique.

Les bienfaits : permet de travailler sur l'équilibre, la posture, la souplesse du haut du corps et la concentration.

Quand ?

Vendredi de 9h à 11h

NIVEAU 2

Activité physique adaptée aux personnes qui souffrent d'une maladie chronique dont l'état physique rend la marche possible.

Les bienfaits :

permet de travailler sur l'équilibre, la posture, la souplesse du haut du corps et la concentration.

Amélioration du système cardiovasculaire.

Quand ?

Mardi de 14h30 à 16h30



Le TENNIS DE TABLE

**Pour améliorer ou préserver
votre forme physique
et votre santé**



Reconnue pour ses vertus de récupération, la pratique du tennis de table est utilisée dans un cadre médical, notamment dans la prévention de maladies.

Au-delà de la pratique du tennis de table, sont proposés des exercices d'échauffement adaptés, généraux et cardio-vasculaires, des étirements et des corrections de postures.

NIVEAU 1

Activité physique adaptée aux personnes qui souffrent d'une maladie chronique.

Les bienfaits : permet une réhabilitation et un reconditionnement physique afin de lutter contre les conséquences induites par la maladie.

Permet de favoriser le retour à un certain degré de socialisation.

Quand ?

Vendredi de 10h à 11h

NIVEAU 2

Exercices pour les personnes en bonne santé à la recherche d'une activité physique.

Les bienfaits : développe ou entretient la vitesse, l'équilibre, la coordination motrice et l'habileté psychomotrice, l'attention, la concentration et la prise de décision, la souplesse articulaire, la sollicitation mécanique du squelette, l'analyse de situation et l'orientation dans le temps et dans l'espace..

Quand ?

Vendredi de 10h à 11h



Le PALCO

*Programme
d'activités pour
lutter contre l'obésité*

Le PALCO est une action à destination exclusive des personnes en situation d'obésité (IMC \geq à 30).

Ce programme d'activités pour lutter contre l'obésité a pour objectif de faire prendre conscience des bienfaits de la pratique sportive et au travers des exercices physiques proposés de perdre de la masse graisseuse.

Les exercices proposés seront individualisés et auront principalement deux dominantes : le travail d'endurance et le renforcement musculaire.

Ce programme doit s'accompagner d'un travail autour de la nutrition.

Les bienfaits : travailler sur l'endurance et le renforcement musculaire.
Perte de masse graisseuse.

Quand ?

Lundi de 15h30 à 16h30 et jeudi de 10h30 à 11h30

Le SPORT à DOMICILE

Le confinement a accentué l'inactivité de certains séniors, réduisant ainsi leur autonomie et leur envie de faire de l'exercice.

Pour lutter contre la dépendance physique, des interventions à domicile d'éducateurs sportifs peuvent être organisées afin de proposer aux personnes bénéficiaires des exercices physiques adaptés pour leur redonner l'habitude de l'effort.

L'objectif étant, au bout d'une session d'intervention, de faire intégrer les bénéficiaires aux activités de groupe inscrites dans le programme Sport Santé.

Les bienfaits : accompagnement individualisé à domicile afin de retrouver des capacités physiques suffisantes pour aller vers l'autonomie. Travail sur les gestes, les postures, les exercices de motricité fine et globale. Travail sur l'équilibre.

Quand ? En journée, sur rendez-vous



Les ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

Gonesse dispose d'un grand nombre d'équipements sportifs. Pour donner à chaque habitant la possibilité de faire du sport près de chez lui, ces équipements sont répartis dans tous les quartiers de la Ville

QUARTIER MADELEINE SAINT BLIN

COMPLEXE SPORTIF CHRISTINE CARON

Rue Max Linder

Accès réglementé

TERRAIN DE FOOTBALL

Avenue Georges Pompidou

Accès libre

COMPLEXE SPORTIF JESSE OWENS

Rue Nelson Mandela

Accès réglementé

PARC URBAIN SAINT BLIN

Accès libre

QUARTIER DES MARRONNIERS

GOLF DE GONESSE

Avenue Pierre Salvi

Accès réglementé

COMPLEXE SPORTIF COLETTE BESSON

Rue Jean Moulin

Accès réglementé

AIRE DE JEUX DES MARRONNIERS

Rue Jean Moulin

Accès libre

QUARTIER DE LA FAUCONNIÈRE

COMPLEXE SPORTIF LÉO LAGRANGE

Avenue Léon Blum

Accès réglementé

COMPLEXE SPORTIF RAOUL VAUX

Square des Sports

Accès réglementé. Un programme de réhabilitation est en cours

SALLE D'HALTÉROPHILIE ET DE MUSCULATION

Square des Sports

Accès réglementé. Un programme de réhabilitation est en cours

AIRE DE JEUX

DE LA FAUCONNIÈRE

Square des Sports

Accès libre

PISCINE INTERCOMMUNALE

ET FUTUR GYMNASE

Square des Sports

Accès réglementé. Un programme de réhabilitation est en cours

TERRAIN DE SPORT DE LA GARENNE

Square de la Garenne

Accès libre

QUARTIER DU CENTRE-VILLE

COMPLEXE DE TENNIS DE L'ÉGLANTIER

Rue de l'églantier

Accès réglementé

STADE EUGÈNE COGNEVAUT

Rue Claret

Accès réglementé

GYMNASE EUGÈNE COGNEVAUT

Rue Claret

Accès réglementé

AIRE DE JEUX JEAN JAURÈS

Place Jean Jaurès

Secteur Centre-Ville

AIRE DE JEUX FURMANECK

Rue Furmaneck

Accès libre

Renseignements

**DIRECTION
DES SPORTS**

**sports@mairie-gonesse.fr
01 34 45 10 68**



WWW.VILLE-GONESSE.FR