



► PARCOURS DE REMISE EN FORME

Bougeons pour notre santé

Rendez-vous à Valenciennes, le mardi 28 avril 2026 à 10 h
Participez aux 12 séances de notre parcours de prévention

Le parcours est animé par un.e enseignant.e en activité physique adaptée, de l'association Été Indien.

PROGRAMME

POURQUOI UN PARCOURS DE REMISE EN FORME ?



Notre préoccupation... votre santé

Pratiquer une activité physique améliore votre qualité de vie.

Que ce soit la marche, le vélo, ou toute autre activité physique, bouger au quotidien est bénéfique pour votre santé et votre bien-être.

Pour reprendre ou maintenir une activité tout en douceur et en sécurité

Au moment du passage à la retraite, les activités évoluent. Pour certains c'est l'occasion de se bouger davantage. Pour d'autres c'est plus difficile, si on n'a pas trouvé son activité ou si des problèmes de santé compliquent la pratique.

Le parcours est conçu pour des personnes qui se considèrent peu ou pas actives. Les contenus sont donc adaptés et personnalisés aux capacités de chacun.

La convivialité d'un groupe

« Bougeons pour notre santé », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité, en toute bienveillance.

PARCOURS EN 5 ETAPES



Etape 1 Séance introductive de découverte

Mardi 28 avril / 10 h – 11 h 30

Pour comprendre les bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être, connaître les recommandations en matière d'activité physique, s'informer sur le déroulement du parcours et commencer à se bouger.



Etape 2 Bilan de forme de début de parcours

Jeudi 30 avril / 10 h – 11 h

Pour évaluer son niveau d'activité physique, ses capacités, identifier les domaines de progression et obtenir des conseils personnalisés pour reprendre une activité physique.



Etape 3 Séances d'activités physiques

10 h – 11 h / Mardi 5 mai / Jeudi 7 mai / Mardi 12 mai / Mardi 19 mai / Jeudi 21 mai / Mardi 26 mai / Jeudi 28 mai / Mardi 2 juin

Séances collectives d'activités physiques adaptées au niveau de chacun pour reprendre en douceur et travailler le tonus musculaire, la coordination, l'équilibre, la souplesse et l'endurance, et en ressentir les bienfaits sur la santé et le bien-être.



Etape 4 Bilan de forme de fin de parcours

Jeudi 4 juin / 10 h – 11 h

Pour mesurer l'évolution de ses capacités et obtenir des recommandations personnalisées pour poursuivre la démarche.



Etape 5 Séance conviviale de bilan et de fin de parcours

Mardi 9 juin / 10 h – 11 h

Pour passer un moment convivial et clôturer le parcours.

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Ce programme est entièrement gratuit. Toutes les séances se déroulent dans la salle d'activités de la CMCAS, située au 40 rue du Pont de Fer à Valenciennes



► Renseignements et inscriptions avant le 3 avril 2026

Par courriel : camieg-prevention-hdf@camieg.org

Par tél : 03 62 53 78 15 (boîte vocale)

En ligne, en flashant le QR Code ci-contre



Rendez-vous le 28 avril à 10 h