

Aide à la mobilité :

Pour venir à Ucel, des cars sont à votre disposition

CAR 1 : LE CHEYLARD – LAMASTRE – VERNOUX EN VIVARAIS – PRIVAS – UCCEL (53 Places)

7H00 - départ Le Cheylard – arrêt La Palisse

7H30 - départ Lamastre – arrêt Place Seignobos

8h00 - départ Vernoux en Vivarais – arrêt Place Delarbre

9h00 - départ Privas – arrêt Cours du palais

CAR 2 : ANNONAY – TOURNON – LA VOULTE-SUR-RHÔNE – UCCEL (50 places)

6h45 - départ Annonay – arrêt gare routière

7h30 - départ Tournon-sur-Rhône – arrêt gare routière

8h15 - départ La Voulte-sur-Rhône – arrêt mairie

CAR 3 : LES VANS – JOYEUSE – UCCEL (53 places)

8h30 - départ Les Vans – arrêt centre

8h55 - départ Joyeuse – arrêt Office de tourisme

Nombre de places limité - Pensez impérativement à vous inscrire :

www.ardeche.fr/jeudiludi

Contact et renseignements au 0 801 900 007

ardèche
LE DÉPARTEMENT

SPOR
ludi
ardèche RT

JEUDI ludi

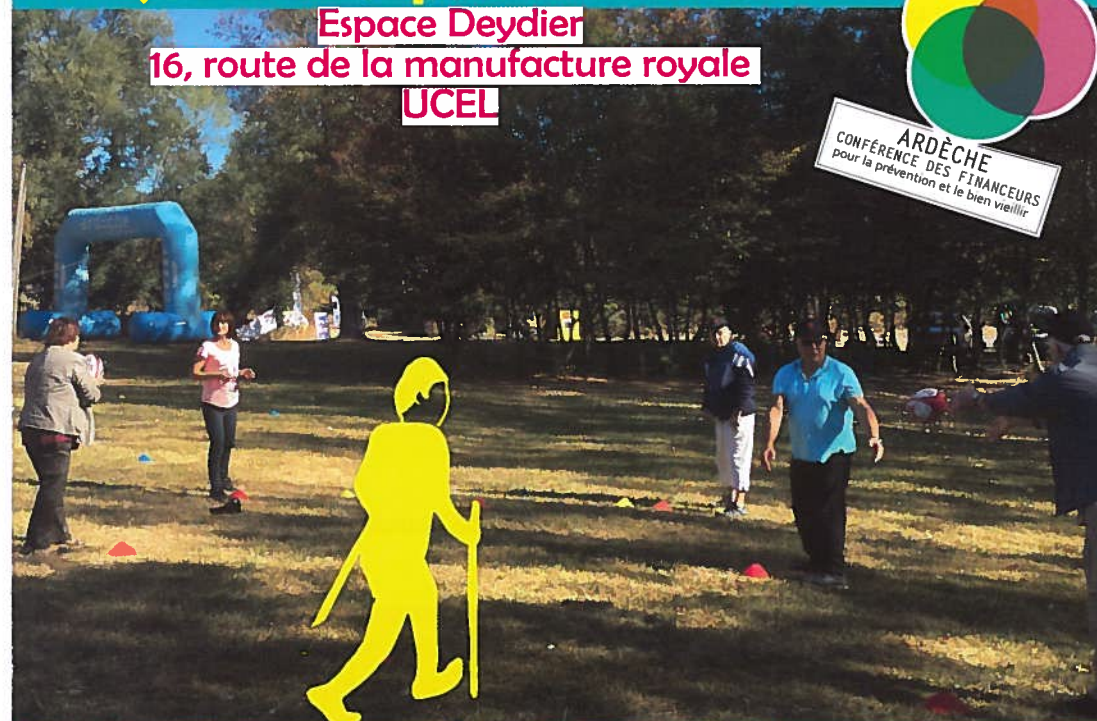
JOURNÉE SPORT SÉNIORS ET CONVIVIALITÉ

Jeudi 26 septembre 2019

Espace Deydier
16, route de la manufacture royale
UCCEL



ARDÈCHE
CONFÉRENCE DES FINANCEURS
pour la prévention et le bien vieillir



Journée sur inscriptions

pour les personnes de 60 ans et plus / Gratuit / Repas offert

Inscriptions sur www.ardeche.fr/jeudiludi

contact et renseignements au 0 801 900 007



Pour la troisième année consécutive, le Département, en lien avec les partenaires de la Conférence des financeurs, de la prévention et les acteurs départementaux du sport, organise la journée « Jeudi Ludi » en faveur des séniors du territoire ardéchois. Cette journée s'inscrit dans le cadre plus large de la « Semaine Verte » invitant tous les Ardéchois à pratiquer une activité physique régulière.

C'est avec plaisir que nous vous invitons à venir partager ce moment de découverte d'activités physiques ludiques, originales et adaptées à tous les niveaux, à tous les âges et à toutes les capacités.

Le site ardéchois mis à l'honneur cette année est l'Espace Deydier au Pont d'Ucel. Cette journée est l'occasion de passer un bon moment en couple ou entre amis, de se mobiliser pour tester des activités accessibles à tous, de découvrir un bel espace de loisirs, des produits locaux et un repas ardéchois qui vous sera offert.

Nous aurons plaisir à vous retrouver lors de cette journée, afin d'échanger avec vous, lors d'un atelier d'activités physiques ou d'un moment de convivialité.

Martine Finiels, vice-présidente en charge de la santé, de l'autonomie des séniors et des personnes en situation de handicap

Christian Féroussier, vice-président en charge des politiques sportives et événementielles

Programme de la journée du 26 septembre 2019 de 9h30 à 16h30

9h30 – 10h30

Accueil des participants

10h30 – 12h00

Découverte des stands animés, choix de l'atelier de pratique pour l'après-midi

12h00-14h00

Repas

14h00 – 14h45

Conférence sur la thématique de l'alimentation / nutrition ou ateliers de pratiques

14h00 – 16h00

Ateliers de pratiques

16h00 – 16h30

Goûter et dégustation de jus de fruit ardéchois

16h30

Fin de journée

Attention : pour accéder aux ateliers, une tenue adaptée est obligatoire : vêtements confortables et chaussures fermées (type baskets). Sandales et chaussures à talons interdites.

Les ateliers (inscriptions sur place)

Toute la journée, venez découvrir des animations et les stands de nos partenaires :

Les ateliers Pep's :

Séniors sportifs et/ou dynamiques, ces ateliers vous permettront de découvrir de nouvelles activités sportives et originales.

1. Découverte du Golf
2. Sport Boule
3. Jeux de ballon au pied
4. Randonnée Pédestre. Randonnée boucle de 5 km possible
5. Beach Tennis (sur herbe)
6. Handfit
7. Basket santé
8. Triathlon : découverte des pratiques enchaînées
9. Découverte de la slackline
10. Aviron / ergomètres

Les ateliers Zen :

Ces ateliers sont adaptés à tous niveaux car il s'agit d'activités physiques douces.

1. Sarbacane
2. Pêche sur cible + pêche sur l'eau
3. Gym douce, équilibre/mémoire, gym volontaire
4. Initiation aux échecs
5. Pilates
6. Handisport : Boccia et Molky
7. Mobil'sport
8. Pétanque
9. Découverte de l'escrime

Animations au fil de la journée

1. Tyrolienne
2. Ateliers Sport Santé
3. Découverte/balades vélos adaptés.
4. Découverte vélo à assistance électrique.

Places limitées : inscription obligatoire www.ardeche.fr/jeudiludi



Toute la journée, venez découvrir des animations et les stands de nos partenaires :

Comité 26-07 de Golf ; Comité 07 de Sport Boule ; Comité 26-07 Football ; Comité 07 Randonnée Pédestre ; Comité 26-07 Tennis ; Comité 26-07 Handball ; Comité 26-07 Basket ; Comité 26-07 de Triathlon ; Ardèche Slackline ; Comité 26-07 d'Aviron ; Comité 26-07 de Sport Adapté ; Fédération 07 de Pêche ; Comité 26-07 EPGV ; Comité 07 Echecs ; Pause Fit Forme ; Comité 07 Handisport ; Comité 26-07 de Sport en Milieu Rural (Mobil'sport) ; Comité 07 de Pétanque ; Comité 26-07 d'Escrime ; Comité 07 Spéléologie ; CDOS Sport santé ; Cyclotouristes Annonéens ; Comité 07 de Cyclotourisme.