Activ'Santé 89
Com.de Com. Yonne Nord

Pour plus de renseignements :
Animation Sport Loisirs Yonne Nord (ASLYN)
Tél.03 86 96 09 21
aslyn.ccyn@orange.fr

Activ'Santé 89
Yonne

Pour plus de renseignements :
Profession Sport Yonne (PSY)
Tél.03 86 52 53 10
profession.sport.yonne@wanadoo.fr

Activ'Santé 89
Avallonnais

Pour plus de renseignements :
Office Des Sports d'Avallon
et de l'Avallonnais (ODSAA)
Tél. 03 86 34 28 28
odsaa@wanadoo.fr

Activ'Santé 89
Auxerrois

Pour plus de renseignements :
Patronage Laique Paul Bert (PLPB)
Tél. 03 86 51 01 46
plpb@wanadoo.fr

L'Yonne bouge pour sa santé

L'Yonne bouge pour sa santé
Activ'89 Santé

Une initiative de la Direction Départementale
de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations.

Avec le soutien de la Préfecture de l'Yonne,
de la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports
et de la Cohésion Sociale de Bourgogne
et l'Agence Régionale de Santé (ARS).

Coordination du dispositif par la Direction Départementale de la
Cohésion Sociale et de la Protection des Populations (DDCSPP)
et par le Comité départemental olympique et sportif (CDOS).

Vos contacts

D.D.C.S.P.P. 89 - Anne VIRTEL
Tél. : 03 86 72 69 86 - anne.virtel@yonne.gouv.fr

C.D.O.S. 89 - Solenne CHEVILLOTTE
Tél. : 03 86 52 12 44 - activ-sante89@orange.fr

A.S.L.YN. - Rino BALDINI
Tél. : 03 86 96 09 21 - aslyn.ccyn@orange.fr

En partenariat avec :

Association Icaunnaise du Dépistage du Cancer
Agence Régionale de la Santé
Animation Sport Loisirs Yonne Nord
Caisse Primaire d'Assurance Maladie
Centre d'examen de santé
Comité Départemental des Retraités et Personnes Âgées
Comité Départemental Olympique Sportif
Conseil Général de l'Yonne
Direction Départementale de la Cohésion Sociale
et de la Protection des Populations de l'Yonne
Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports
et de la Cohésion Sociale de Bourgogne
Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé
Office des Sports d'Avallon et de l'Avallonnais
Patronage Laïque Paul Bert d'Auxerre
Pays Avallonnais
Profession Sport Yonne
Stade Auxerrois

ars Agence Régionale de Santé Bourgogne

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SPORTS

Conception : Cécile Chaussier - 06 86 77 21 67 Impression : ADN Imprimeur - 03 86 41 95 20

Le plaisir de la pratique sportive après 45 ans

L'Yonne bouge pour sa santé !

Activ'89 Santé

Qu'est ce que Activ'Santé 89 ?

Activ'Santé 89 est une déclinaison départementale des orientations du Ministère chargé des sports, en lien avec la prévention de la santé, de la préservation du capital santé des actifs et de la lutte contre la sédentarité.

Depuis sa création en 2004 dans l'Yonne, Activ'Santé 89, dispositif original, s'implante progressivement sur l'ensemble du territoire bourguignon.

Activ'Santé 89 : Ses objectifs
- Préserver l'état de santé de chacun
- Lutter contre la sédentarité et la dépendance
- Adapter la pratique d'activités physiques à l'état de santé de l'individu
- Favoriser l'accès à la pratique sportive à toute catégorie sociale

Activ'Santé 89 : Un bilan de santé préalable à la pratique, réalisé au centre d'examens d'Auxerre. Il permet d'assurer un suivi individuel

Activ'Santé 89 : Trois catégories de public :
- De 45 ans à l'âge de la retraite
- Les retraités
- Les personnes âgées en établissement

Activ'Santé 89 : Un programme annuel en groupe de 15 personnes maximum, selon les trois tranches d'âges.

L'Yonne bouge pour sa santé

Plus de 45 ans ? Envie de pratiquer une activité physique et sportive?

Comment ?

Il suffit de vous inscrire auprès d'une structure Activ'Santé 89 (voir liste ci-après)

Elle organisera avec vous :
- Le bilan de santé
- Les cycles d'activités physiques et sportives diversifiés, appartenant à une famille de sports répertoriés ci-dessous, à raison d'une séance hebdomadaire de 1h
- Des échanges sur des thématiques santé (alimentation, hydratation...)
- Des sorties conviviales à la fin de chaque cycle, (découverte d'une nouvelle activité, bowling, golf...)

Le tarif individuel peut varier suivant les structures et peut être adapté en fonction des possibilités de chacun.

Activités sportives proposées sous forme ludique et adaptées à chacun

Jeux de raquettes :
Mini tennis, badminton, tennis de table, pétéca...

Jeux d'opposition et/ou de coopération :
Hockey, basket, kin ball, frees-bee ...

Jeux aquatiques :
Aquagym, aquaphobie, water-polo...

Sports de nature :
Randonnée pédestre, randonnée cyclo (ou VTT), mur d'escalade, sarbacane, parcours d'orientation ...

Sports gymniques et d'expression artistique :
Gym d'entretien, expression corporelle, cirque, atelier Equilibre...

Sports de duels, de combats :
Escrime, self défense...

Sports athlétiques :
Lancer, coordination motrice

L'Yonne bouge pour sa santé

Retraité ? Il n'est jamais trop tard pour commencer !

Activ'Santé vous permet :

- De pratiquer des activités physiques adaptées à votre état de santé, à votre rythme de vie
- De découvrir de nouvelles activités que vous n'avez pas pu pratiquer avant votre retraite
- De mieux vieillir

Comment ?

Voir les modalités ci-contre. Pour plus d'informations contactez votre structure Activ'Santé 89.

Activ'Santé 89 se déroule également en établissement d'accueil pour personnes agées. Actuellement, le programme est mis en place dans les maisons de retraite de Chablis, Guillon, Mailly-la-Ville, Migennes, Perrigny, Pont-sur-Yonne, Saint Clément, Treigny, Vermenton, Villeblevin ...

Vous souhaitez réaliser Activ'Santé 89 dans votre établissement, prenez contact avec l'un des référents cités au dos ou à la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations.