

ACTIVITES SENIORS 2025/2026

CCAS Ville de GAP



ACTIVITÉS ANNUELLES PAYANTES

Activités proposées pendant l'année scolaire à l'exception des vacances

PEINTURE

Cet atelier permet de découvrir des techniques de peinture et dessin : fusain, craie, pastel, aquarelle, huile...Les réalisations sont effectuées à partir de sujets proposés.

STRETCHING

Le Stretching ou encore appelé étirements est une discipline qui permet de s'assouplir en douceur et d'améliorer la mobilité indispensable dans les gestes et mouvements du quotidien. Pratique relaxante et bénéfique pour le corps, le stretching très prisé des sportifs, s'adresse à tout le monde. **Tenue conseillée : tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussettes ou chaussons, tapis, serviette et bouteille d'eau.**

STRETCHING ET POSTURE

Le stretching postural est une méthode douce qui est à mi -chemin entre le pilates et le yoga. C'est un ensemble de postures d'auto-étirements et de techniques respiratoires dont le but essentiel est de favoriser la tonicité. **Tenue conseillée: tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussettes ou chaussons, tapis, serviette et bouteille d'eau.**

PILATE SWISSBALL

L'utilisation du Swiss Ball est un moyen simple d'améliorer la posture, de renforcer les muscles et d'améliorer la santé en général. Il est également connu pour aider à soulager les problèmes de colonne vertébrale, les maux de dos, les muscles affaiblis.

Avec un ballon d'exercice, pas besoin de fournir beaucoup d'efforts pour que le corps fonctionne mieux. Le corps va mettre en jeu les réactions d'équilibre naturel ce qui aidera à activer les muscles de soutien ou de stabilisation. **Tenue conseillée: tee-shirt, caleçon, chaussettes ou chaussons, tapis, serviette et bouteille d'eau.**

DANSE

Cette activité commencera par 30 minutes de danse en ligne (madison, kuduro, salsa, bachata, ...) suivi de 30 minutes de danse expression (expression corporelle à travers le geste et la musique). **Tenue conseillée: tee-shirt, caleçon, chaussettes ou chaussons, serviette et bouteille d'eau.**

SOPHROLOGIE

Méthode douce psycho-corporelle qui allie de la respiration , des mouvements et de la visualisation afin d'atteindre un état profond de détente. C'est une méthode qui permet aussi de détenir des outils et devenir petit à petit autonome dans sa pratique. **Tenue conseillée: tee-shirt, caleçon, chaussettes ou chaussons, serviette et bouteille d'eau.**

GYMNASTIQUE DOUCE

Il s'agit d'ateliers de motricité où sont privilégiés l'équilibre, la coordination, l'adresse, les différents déplacements: éviter un obstacle, des étirements, exercices de relâchement et de la relaxation en clôture la séance. **Tenue conseillée: tee-shirt, caleçon ou jogging, baskets souples, tapis, serviette et bouteille d'eau.**

GYMNASTIQUE DOS EN PLEINE CONSCIENCE

Les buts visés par cette approche corporelle sont multiples : bien-être, éducation du corps, réveil de ses perceptions, libération de sa respiration, assouplissement, tonification, recul de ses limites, détente, ouverture, diminution des douleurs, apprentissage du geste juste, lâcher-prise...

Apprendre ou réapprendre à vivre en bonne harmonie avec son corps. **Tenue conseillée: tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussettes ou chaussons, tapis, serviette et bouteille d'eau.**

PILATES

Le pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, situés entre les côtes et le bassin et tout autour de la colonne vertébrale. Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir. **Tenue conseillée: tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussettes ou chaussons, tapis, serviette et bouteille d'eau .**

EQUILIBRE

L'objectif de cette activité est de stimuler la fonction d'équilibre par le renforcement musculaire, la stabilisation posturale, la souplesse afin de prévenir les chutes. **Tenue conseillée: tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussettes et baskets adaptées, tapis, serviette et bouteille d'eau.**

AQUAGYM

L'aquagym permet une activité cardio vasculaire sans contrainte sur les articulations et procure un bien être grâce au milieu aquatique qui facilite la récupération musculaire et la détente. Cette activité ne nécessite pas forcément de savoir nager car les exercices sont réalisés en petit bassin. Il faut être suffisamment à l'aise dans l'eau et pouvoir être capable de passer de la position verticale à la position horizontale sans appréhension. **Tenue conseillée: maillot de bain obligatoire ,bonnet de bain et sandales d'eau conseillées et une bouteille d'eau.**

AQUAPHOBIE

Activité visant à donner de l'aisance dans l'eau aux personnes ayant des peurs liées à ce milieu. Vous gagnerez en confiance et découvrirez les joies de la baignade ! **Tenue conseillée: maillot de bain obligatoire ,bonnet de bain et sandales d'eau conseillées et une bouteille d'eau.**

AQUA NAGE

Activité visant à améliorer les techniques de nage. Elle vous permettra de développer les sensations de glisse, de respirer sans s'essouffler. C'est un très bon allié santé pour tonifier sa musculature en douceur et pour travailler son souffle. **Tenue conseillée: maillot de bain obligatoire, bonnet de bain et sandales d'eau conseillées et une bouteille d'eau.**

MARCHE NORDIQUE

Plus dynamique qu'une randonnée et accessible à tous, la marche nordique est une excellente activité sportive qui travaille à la fois la souplesse, la musculature et l'endurance. Elle a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons spécifiques .

La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple. **Tenue conseillée: tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussures de course à pied.**

Matériel: bâtons de marche nordique et sacoches ventrales pour l'eau.

ACTIVITÉS TRIMESTRIELLES PAYANTES

Activités proposées pendant l'année scolaire à l'exception des vacances

PROMENADE

Sur des chemins ou des petites routes avec parfois quelques légères côtes (moins de 100 mètres), les promenades se font à un rythme tranquille entre 1 h 30 et 2 h de marche.

Tenue obligatoire : chaussures de montagne, bâtons de marche, caleçon ou jogging, vêtement chaud, k-way, gourde, lunettes de soleil, crème solaire et casquette dans le sac à dos.

COLLINE

Dans des paysages variés jusqu'à 250 m de dénivelé maximum, la randonnée colline nécessite de pouvoir marcher sur tous types de terrains.

Tenue obligatoire : chaussures de montagne, bâtons de marche, caleçon ou jogging, vêtement chaud, k-way, gourde, lunettes de soleil, crème solaire et casquette dans le sac à dos.

MONTAGNE

Dans des paysages de montagne sans cesse renouvelés, nous évoluons sur des sentiers jusqu'à 400 mètres de dénivelé maximum : nécessite de pouvoir marcher entre 3 et 4 h sur tous types de terrains.

Observation de la faune et de la flore à travers des parcours en traversée ou en boucle.

Tenue obligatoire : chaussures de montagne, bâtons de marche, caleçon ou jogging, vêtement chaud, k-way, gourde, lunettes de soleil, crème solaire et casquette dans le sac à dos.

SORTIE HIVER

Ces sorties peuvent inclure des sorties raquettes ou des randonnées pédestres en fonction des conditions météorologiques et de l'état de l'enneigement. Cette activité permet la découverte de l'environnement naturel montagnard à travers un effort physique doux et modéré. Tenue obligatoire : raquettes à neige ou crampons de chaussures (en fonction de l'enneigement), chaussures de montagne, bâtons de marche, pantalon étanche, vêtements chauds, k-way, gourde, lunettes de soleil, crème solaire, casquette, sac à dos.

ACTIVITÉS ANNUELLES GRATUITES

Activités proposées pendant l'année scolaire à l'exception des vacances

ATELIER LOISIRS CRÉATIFS

Afin de laisser son imagination et sa créativité s'exprimer autour de la fabrication d'objets à partir de matériaux de récupération. Des fournitures vous seront demandées.

ATELIER CHANT

Accessible à tous, cet atelier est l'occasion d'interpréter des chansons de répertoires variés.

ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ

Pour partager un moment de convivialité, entretenir sa mémoire, stimuler les neurones, réveiller les sens, enrichir sa culture. Avant tout pour prendre du plaisir et se détendre

ATELIER THÉÂTRE

Exercices de théâtre pour développer des expressions et encourager la prise de parole en public.

ATELIER TERRE À PAPIER

Activité de modelage qui consiste à utiliser ses doigts pour assembler la terre et le papier, afin de pouvoir créer diverses formes (ex : boîtes à bijoux, fleurs, oiseaux...). Technique sans cuisson.

Des fournitures seront demandées (rouleau de papier toilette, boîte d'œufs)