**TENNIS **

**Qui ?**

Adhérent à la Retraite sportive de Créteil à jour de sa cotisation et assurances

**Où ?**

 Centre sportif Marie Thérèse Eyquem, 6 rue Thomas Edison à Créteil

**Quand** ?

Chaque lundi de 16h à 18h sauf congés scolaires. 3 cours disponibles

1 Séance d’essai possible

**Matériel requis** :

Paire de chaussures, différente de celle de l’extérieur, obligatoire.

Balles fournies par le club.

Raquettes prêtées aux débutants pour évaluer le niveau .

**Encadrement** :

Deux animateur/trice formés titulaires d’un diplôme fédéral de la FFRS

**Déroulement d’une séance** :

Les séances comprennent des échanges de balles, des explications et démonstrations sur les techniques du Tennis : coups droit ou gauche, revers, services et placements sur le cours en individuel ou en double.

Jeu en double privilégié pour ménager muscles et tendons.

Petits matchs en un set en fin de séance pour motiver les pratiquants.

****

**BADMINTON**

**Qui ?**

Adhérent à la Retraite sportive de Créteil à jour de sa cotisation et assurances

Bonne condition physique souhaitable

 Séances adaptées en fonction du niveau de chacun et du nombre de participants (maxi. 24 personnes/séance)

**Où ?**

 Centre sportif Marie Thérèse Eyquem , 6 rue Thomas Edison à Créteil

**Quand** ?

2 fois par semaine, sauf congés scolaires, au choix

le vendredi de 14h-16 h ou

le lundi de 16h-18h.

Selon le nombre d’inscrits, possibilité de faire les 2 séances

1 Séance d’essai possible

**Matériel requis** :

Prêt de raquette pour les débutants. Entrainements avec des volants en plumes.

**Equipement nécessaire** :

Paire de chaussures, différente de celle de l’extérieur, obligatoire. Privilégier les « spéciales » badminton.

**Encadrement** :

Animateurs (trices) formés titulaires d’un diplôme de la FFRS

**Déroulement d’une séance** :

* Echauffement (10 à 15 minutes)
* Echauffement avec la raquette (10 minutes environ)
* Exercices techniques (environ 45 minutes)
* Un système de rotation permet que tout le monde joue avec tout le monde (joueurs débutants et joueurs confirmés)

«Un tournoi » est organisé chaque trimestre suivi d’un gouter amélioré où les talents culinaires de chacun sont appréciés

**SELF DEFENSE**

**Qui** **?**

Adhérent à la Retraite sportive de Créteil à jour de sa cotisation/licence/assurances

Assiduité requise (progression au cours de la saison)

1 séance d’essai possible

Signaler tout problème articulaire permanent ou occasionnel

**Où** ?

Centre sportif Dassibat 7 rue François Mauriac (Parc de la Brèche)

**Quand** :

Lundi 15h-16h30 sauf congés scolaires

**Encadrement** :

Animateurs formés, très expérimentés

**Equipement nécessaire** :

 Tenue d’activités sportives (veste de Karaté ou résistante recommandée). Pieds nus sur le tatami ou chaussons anti-glisse. Aucuns bijoux pendant la séance (montre, boucles d’oreille). Lunettes possibles mais faciles à retirer.

**AQUAGYM**

**Qui** **?**

Habiter à Créteil

 Adhérent à la Retraite sportive de Créteil à jour de sa cotisation/licence/assurances .

Certaine aisance aquatique

Assiduité requise. Pas de séance d’essai possible

**Où** ?

Piscine du Colombier, 15 rue de Paris à Créteil

 Piscine de la Lévrière, Allée, rue Ferdinand de Lesseps à Créteil

**Quand** ?

 Colombier : Lundi 1: 11h-11h45 **ou**

Lundi 2 : 11h45-12h30 **ou**

 Jeudi : 11h-11h45 **ou**

 Lévrière : Vendredi- 11h-11h45

Sauf congés scolaires

**Encadrement** :

Animatrices de la Fédération Française de la Retraite Sportive, titulaires du certificat Premiers Secours Citoyen et détentrices du brevet d’animateur fédéral d’aquagym

**Equipement** :

Maillot et bonnet de bain ; chaussures de piscine recommandées

Règlement complet remis à chaque adhérent

**PETANQUE**

**Qui ?**

Adhérent à la Retraite sportive de Créteil à jour de sa cotisation/licence/assurances .

Activité physique accessible à tous, permettant de travailler souplesse, précision, concentration

Jeu en individuel, doublette ou triplette

**Où ?**

Boulodrome du Mont Mesly

1 rue de la Plumerette à Créteil

**Quand ?**

Vendredi : 14h-17h

**Encadrement** :

2 animateurs de la Fédération Française de la Retraite Sportive, titulaires du certificat Premiers Secours Citoyen et détenteurs du brevet d’animateur fédéral.

**Equipement**

3 boules en acier ; 1 aimant ; 1 mètre

****

**GYMNASTIQUE D’ENTRETIEN**

**Qui ?**

Adhérent à la Retraite sportive de Créteil à jour de sa cotisation/licence/assurances.

La gymnastique une activité physique à la fois ludique et ouverte à tous : Entretien musculaire-souplesse-équilibre. **Les bienfaits de la gym pour les seniors sont multiples :**

* Réduction du stress et de l'anxiété
* Renforcement musculaire
* Amélioration de la souplesse
* Meilleure circulation sanguine
* Diminution des risques cardiovasculaires
* Décontraction et meilleur sommeil
* Amélioration de l'équilibre
* Rompre l’isolement en participant à un cours collectif
* Stimuler la confiance en soi en renouant avec l’activité physique

**Où ?**

Maison de quartier du Port, Rue Jean-Baptiste Oudry à Créteil

**Quand ?**

Mardi et Vendredi : 11h30-12h30 sauf vacances scolaires. Séance d’essai possible

**Encadrement** :

4 animatrices/teur de la Fédération Française de la Retraite Sportive, titulaires du certificat Premiers Secours Citoyen et détenteurs du brevet d’animateur fédéral. Ils veillent au bien-être de chacun et adaptent les **exercices en fonction des capacités physiques de chacun.**

**Déroulement d’une séance de gym**

Dans une ambiance musicale, la séance de gymnastique débute avec un échauffement, puis alternance de différentes activités et s’achève par un temps de relaxation

**Équipement**

La tenue est celle où vous vous sentez à l’aise, jogging ou legging et tee shirt, des chaussettes antidérapantes ou pieds nus. Pour les exercices au sol : une serviette éponge ou un tapis de sol. Un support pour la tête soit une serviette roulée soit un coussin. **Impérativement** : Une bouteille d’eau pour se désaltérer au cours de la séance.

**Country-Line Danse**

(Danse en ligne)

**Qui ?**

Adhérent à la Retraite sportive de Créteil à jour de sa cotisation/licence/assurances

Accessible à tous, la danse entretient :

- la mémoire pour la chorégraphie, la chronologie des pas ;

- la coordination des mouvements ;

- le souffle afin d’adapter la respiration aux efforts fournis ;

- l’endurance selon la longueur de la prestation dansée ;

- le maintien de l’attitude corporelle adaptée aux différentes danses ;

- le gainage sollicité dans l’équilibre (poids du corps sur un pied ou l’autre) ;

- la situation spatiale (1/4, 1/2 et tour complet à droite, à gauche) ;

- le respect des autres : veiller à se déplacer dans l’espace imparti pour ne pas désorganiser le corps du ballet ;

- l’écoute et la concentration afin d’évoluer en rythme ;

**Où ?**

MJC Club de Créteil , 3 rue Charpy

**Quand ?**

Le vendredi de 13h30 à 16h30 sauf congés scolaires

3 h de cours

3 niveaux :

Débutant « Premiers pas » : 13h30-14h30

Novice

Intermédiaire

**Encadrement**

2 animatrices de la Fédération Française de la Retraite Sportive, titulaires du certificat Premiers Secours Citoyen et détentrices du brevet d’animateur fédéral

**Équipement**

Venir avec des chaussures confortables adaptées à la danse et permettant la glisse sur le Dancefloor parqueté. Ne pas oublier une petite bouteille d'eau afin de se réhydrater car la danse est un sport.

**Multi-Activités Adaptées Seniors**

MAAS

**Qui ?**

Adhérent à la Retraite sportive de Créteil à jour de sa cotisation/licence/assurances

Toute personne ne se sentant pas ou plus en capacité de suivre les activités proposées.

* Tous ceux, plus ou moins sportifs- mais qui commencent à ne plus être en mesure de suivre le rythme ou la durée des différentes activités proposées ;
* ceux qui veulent se remettre à une activité physique après une interruption plus ou moins longue ;
* tout public intéressé par une pratique douce et variée d’activités physiques diverses sous forme d’ateliers menés en petits groupes et en alternance, le tout sous forme ludique
* Séance d’essai possible

**Où ?**

Maison de quartier du Port, Rue Jean-Baptiste Oudry à Créteil , salle du 1er étage (ascenseur)

**Quand ?**

Jeudi : 9h30-10h45 ou

11h-12h15

Hors congés scolaires

**Encadrement**

5 animatrices de la Fédération Française de la Retraite Sportive, titulaires du certificat Premiers Secours Citoyen et détentrices du brevet d’animateur fédéral

**Équipement**

 Des vêtements souples, une paire de chaussures de type tennis avec un bon amorti (pas de chaussons de gymnastique) ; une petite bouteille d’eau

**Déroulement d’une séance**

Selon les séances : travail de l’équilibre, la coordination, le renforcement musculaire, la mémorisation. Echauffement, divers ateliers en circuit ou en cercle ou en ligne, étirements/retour au calme. Différents équipements peuvent être utilisés (anneaux, élastiques, ballons mousse, cerceaux, coussins d’équilibre, steps…). Pas d’exercices au sol (travail sur chaise).

****

**TIR A l’ARC**

**Qui ?**

Adhérent à la Retraite sportive de Créteil à jour de sa cotisation/licence/assurances

Le tir à l'arc peut être pratiqué par tous les seniors, femme ou homme, droitier ou gaucher. Il ne nécessite pas d'aptitudes physiques particulières sauf être capable d'un effort mobilisant les épaules, les bras et le dos. Les séances regroupent les tireurs confirmés et les débutants.

Sport de rigueur, de précision, de concentration, de régularité, le tir à l'arc concourt à l'amélioration de la coordination des mouvements et de l'équilibre, à l'amélioration de ses repères dans l'espace et à la réadaptation à l'effort. Il a un effet anti-stress en favorisant la canalisation de l'énergie et de la concentration.

**Où ?**

Salle du Jeu de Paume

21 rue du Jeu de Paume, à Créteil

**Quand ?**

 Samedi : 16h-18h Hors congés scolaires

Deux mardis par mois : possibilité de tirer de 15h à 17h en extérieur à Chennevières avenue Champlain, à proximité de Pince-Vent (séance payante) au centre de tir à l’ arc.

 Et de façon ponctuelle, tir nature et tir 3 D (en campagne).

**Encadrement**

1 animatrice de la Fédération Française de la Retraite Sportive, titulaire du certificat Premiers Secours Citoyen et détentrice du brevet d’animateur fédéral.

Respect strict des règles de sécurité de rigueur. Mesures individuelles (matériel en état, protection de certaines parties du corps...) ou collectives (sécurisation de l'environnement, respect des consignes de tir...} régulièrement rappelées par l’animatrice qui veillera à ce qu'elles soient strictement appliquées à chaque séance

 **Equipement**

**M**atériel complet de tireur prêté aux débutants. Il sera adapté à la taille, à la morphologie et à la force physique de chacun. Des conseils seront donnés ensuite pour l'achat du matériel.

Prévoir une tenue ajustée et des chaussures de rechange pour la salle.

 **Déroulement d'une séance :**

Echauffements, initiation aux différentes techniques de tir, exercices pratiques de tir sur cibles de tailles variées et à diverses distances, jeux individuels ou par équipes, étirements, petit entretien du matériel.