



# Descriptif des stages 2023

## Remise en mouvement

Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer. Une pratique régulière aide à lutter contre les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'ostéoporose, les atteintes du système ostéo-articulaire, certains cancers ; elle contribue à améliorer le sommeil

et le moral ; elle favorise la vie sociale ; elle réduit les risques de dépendance dans le grand âge, etc. L'activité physique est donc la meilleure des préventions car elle est efficace et accessible à tous quels que soient votre âge et votre état de santé.

### Objectifs

- ✓ Vous donner l'envie de bouger
- ✓ Gagner en qualité de vie
- ✓ Introduire «en douceur» l'activité physique dans votre vie quotidienne
- ✓ Établir votre programme personnalisé

### Public concerné

Toute personne proche de la retraite ou déjà retraitée, peu ou pas du tout active mais néanmoins convaincue des bienfaits de l'activité physique et qui a besoin d'être motivée, aidée et conseillée pour s'y (re)mettre.

### Durée des stages

**5 jours, 6 nuits**, du dimanche en fin de journée au samedi suivant après le petit déjeuner.

### Programme des stages

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi pour une présentation du stage suivie d'un apéritif de bienvenue.  
Le planning du lundi matin au vendredi après-midi inclus est entièrement consacré à l'intervention de l'éducatrice sportive. Dans le prolongement de cette intervention, l'excursion d'une journée fait également partie du programme afin de mettre en pratique les connaissances acquises au début du stage.

### Nombre de participants

**Minimum : 16 personnes – Maximum : 20 personnes**  
Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets (bulletin d'inscription et règlement correspondant).

### Dates et lieux des stages

2 dates sont proposées dans 2 régions différentes.

#### Sur l'île de Noirmoutier, en Vendée du dimanche 11 au samedi 17 juin 2023

Village Club Miléade  
204 rue de l'Estacade – 85630 Barbâtre  
Tél. 02 59 27 00 00 – noirmoutier@mileade.com

#### À Carqueiranne (Var), près de Toulon du dimanche 17 au samedi 23 septembre 2023

Village Club Miléade  
600 avenue de la Valérane  
83320 Carqueiranne  
Tél. 04 94 58 70 87  
carqueiranne@mileade.com

**Pour toute information  
complémentaire sur  
les hôtels, rendez-vous  
sur [www.mileade.com](http://www.mileade.com)**





Photos © MyPhotoAgency/Patricia Robineau

## Présentation de l'éducatrice sportive

Ces stages sont animés par **une éducatrice sportive**, adaptée au public senior. Dans son intervention, elle conjugue les 3 mots suivants :

- ✓ **plaisir**, car sans lui pas de motivation ;
- ✓ **progrès**, car on peut toujours faire mieux ou plus ;
- ✓ **mouvement**, car le mouvement c'est la vie !

## Principes de l'intervention

À travers les séances d'activité physique, l'éducatrice sportive vous aide à :

- déterminer où vous en êtes en terme de « forme » ;
- mieux estimer les activités que vous pouvez aborder ou continuer en fonction de vos capacités actuelles ;
- découvrir et pratiquer des activités accessibles à tous dans un but de maintien et pour un retour à un bon équilibre santé/activité physique.

Ces séances pratiques sont animées de façon à vous faire comprendre :

- l'intérêt de telle ou telle activité ;
- comment la pratiquer pour progresser ;
- comment continuer après le stage en toute sécurité et avec plaisir.

## Stratégie et démarche

- Évaluation de vos capacités grâce à des tests simples et reproductibles chez vous.
- Apports d'informations et d'outils sur la « forme » :
  - la sédentarité,
  - l'activité physique et la santé,
  - l'évolution des capacités,
  - les indicateurs de progression,
  - les leviers d'action pour pratiquer des activités.
- Vivre des activités (gym d'entretien, gym pour le dos, gym pour la détente, marche, gym pour la mémoire, activité en musique, etc.) au rythme de chacun grâce à des exercices pratiques regroupant les 4 grands domaines de la forme :
  - la souplesse,
  - la tonicité musculaire,
  - l'endurance,
  - la coordination générale.

Des moments sont également prévus pour discuter, échanger et formaliser selon vos besoins, vos demandes et vos envies.

## Certificat médical obligatoire

**Un certificat médical de moins de 3 mois attestant de votre capacité à marcher sur une durée minimum de 30 mn d'affiliée vous sera demandé en début de stage.**

Si vous ne le fournissez pas, vous ne pourrez pas participer au stage. En cas de doute, nous vous invitons à en parler avec votre médecin avant de vous inscrire.

## Équipement nécessaire

- **vêtements et chaussures adaptés** pour la gym en intérieur,
- **vêtements et chaussures adaptés** pour l'extérieur (exercices + excursion),
- un sac à dos pour l'excursion,
- une casquette ou un chapeau de soleil,
- un vêtement de pluie et un chapeau de pluie,
- un maillot de bain et une serviette de bain (non fournie par l'hôtel) si vous voulez profiter de la mer ou de la piscine

## Allocation prévention

**Une allocation prévention de 350€** est accordée aux membres participants des mutuelles partenaires : **Harmonie Mutuelle** (pour les adhérents des offres affinitaires secteurs publics), **MMJ, MGAS, MCF, Esprit Retraite\* et MOSPAN**. À réception du bulletin d'inscription (sur lequel doit figurer votre numéro d'adhérent), Esprit Retraite se charge d'obtenir l'accord de la mutuelle concernée. Le montant de cette allocation prévention est versé directement à Esprit Retraite et vient donc en déduction du prix total du stage.

\* L'allocation prévention pour les adhérents d'Esprit Retraite sera attribuée sous réserve des dispositions du règlement intérieur et du budget annuel alloué par le Conseil d'administration.

## Coût du stage

### Pour les stagiaires

845€ ou **495€** (845€ - 350€) si vous pouvez prétendre à l'allocation prévention de la part de votre mutuelle.

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner,
- les interventions de l'éducatrice sportive et la documentation remise après le stage,
- une excursion d'une journée,
- l'accès libre à l'espace bien-être, hammam, bain à remous (soins à la carte, en supplément, à réserver sur place).

*Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un stagiaire de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 96€.*

### Pour les accompagnants

600€ pour les personnes qui viennent avec les stagiaires mais ne participent pas au stage.

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner,
- une excursion d'une journée.
- l'accès libre à l'espace bien-être, hammam, bain à remous (soins à la carte, en supplément, à réserver sur place).

Pour l'excursion, avec l'accord de tous les stagiaires, il est proposé sur place un mode d'indemnisation des conducteurs.

**Merci de vous reporter au verso du bulletin d'inscription pour connaître les modalités de règlement.**

## Prise en charge de l'employeur

Pour connaître les possibilités de prise en charge, merci de prendre contact avec votre service du personnel ou votre service formation. Un modèle de convention est disponible sur notre site Internet : [www.espritretraite.fr](http://www.espritretraite.fr)

