

ESPRIT RETRAITE MUTUELLE

Descriptif de la formation 2027
Cultivez votre forme

Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer. Une pratique régulière aide à lutter contre diverses maladies, elle contribue à améliorer le sommeil et le moral. Favorisant la vie sociale, elle réduit les risques de dépendance dans le grand âge. C'est la meilleure prévention, efficace et accessible à tous.

OBJECTIFS

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

PROGRAMME

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi (17h), pour une présentation de la formation autour d'un apéritif de bienvenue. Du lundi matin au vendredi inclus, les journées sont entièrement consacrées à la formation, avec une excursion pour mettre en pratique les connaissances acquises.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne peu ou pas active, mais convaincue des bienfaits de l'activité physique et qui a besoin d'être motivée, aidée et conseillée pour se lancer ou s'y remettre ! **Le programme d'activité physique nécessite d'avoir la capacité de marcher au moins 30 minutes d'affilée. En cas de doute, parlez-en à votre médecin avant de vous inscrire.**
Pour les candidats dont la situation le nécessite, notre référent handicap est disponible pour envisager les possibilités d'aménagement de la formation (ssubreville@espritretraite.fr).

DURÉE DE LA FORMATION

5 jours/6 nuits, du dimanche à 17 h au samedi suivant à 10 h après le petit déjeuner.
Nombre de participants :
Minimum 16 personnes – Maximum : 20 personnes.

DATE ET LIEU

- **Carqueiranne**
  Du dimanche 23 au samedi 29 mai 2027
  Village Club Miléade Carqueiranne
  600 Avenue de la Valérane
  83320 Carqueiranne



Pour des informations complémentaires sur le Village-Club : www.mileade.com

PRÉSENTATION DE L'ÉDUCATRICE SPORTIVE

L'éducatrice sportive anime cette formation adaptée au public senior, 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 :

- évaluer votre condition physique actuelle ;
- estimer les activités que vous pouvez entreprendre ou poursuivre en fonction de vos capacités ;
- découvrir et pratiquer des activités accessibles à tous, dans le but de maintenir ou de retrouver un bon équilibre entre la santé et l'activité physique.

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

- l'intérêt de chaque activité proposée ;
- la manière de la pratiquer pour progresser efficacement ;
- comment poursuivre ces activités en toute sécurité et avec plaisir après la formation.

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 :
  - souplesse ;
  - tonicité musculaire ;
  - endurance ;
  - coordination générale.

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

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 ;
- Une gourde ;
- 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.

COÛT

Pour les participants : 850 € (plein tarif)
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 la formation ;
- une excursion d'une journée (les participants assurent eux-mêmes leurs covoiturages) ;
- l'accès libre à l'espace bien-être, hammam, bain à remous (soins à la carte, en supplément, à réserver sur place).

Supplément :

- option chambre individuelle 17 €/nuit si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe ;
- option annulation 35 €.

Allocation prévention

Esprit Retraite, ses mutuelles et organismes partenaires s'attachent à permettre au plus grand nombre l'accès aux formations, sous réserve des dispositions des règlements et des budgets annuels action sociale alloués.
Ces allocations sont attribuées sous réserve de la participation à toutes les interventions et sont versées directement à Esprit Retraite venant ainsi en déduction du prix de la formation.
Votre reste à charge pourra donc être dans de nombreux cas limité à 350 €[1].

Cultivez votre forme

Du 23 au 29 mai 2027
à Carqueiranne (83)

500 €*

* Le prix tient compte de l'allocation prévention de 350 €.
[1] Si vous êtes adhérent à la MCF, la MGAS, la MMJ, l'AMOSPAN ou l'UMR, une allocation prévention supplémentaire de 150 € sera accordée par Esprit Retraite.
Pour toutes précisions contactez-nous sur **formations@espritretraite.fr** ou au **01 44 52 81 61**
À noter : l'adhésion à Esprit Retraite est obligatoire pour participer aux formations. La cotisation annuelle 2027 est de 10 €.

Pour les accompagnants :
565 €* pour les personnes qui viennent avec les participants sans prendre part à la formation.
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).

© Ciem.fr - COM26086

Esprit Retraite • 3 square Max Hymans - 75015 PARIS • Tél. : 01 44 52 81 61 • formations@espritretraite.fr
Mutuelle soumise aux dispositions du livre III du code de la Mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° 911745784.
Déclaration d'activité de prestataire de formation enregistrée sous le numéro 11757358675.