



Descriptif de la formation 2025

Remise en mouvement

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, 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 ! **L'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.**

DURÉE DE LA FORMATION

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

DATE ET LIEU

- ▶ Île de Noirmoutier (Vendée)
du dimanche 14 au samedi 20 septembre 2025
Village-Club Miléade
204 rue de l'Estacade
85630 Barbâtre
Tél. : 02 59 27 00 00
reception.noi@mileade.com



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 DÉMARCHÉ

- ▶ 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.
- ▶ 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 :

Plein tarif : 970 euros

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,
 - ▶ 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 autre participant de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 16 €/nuit.*

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 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 470 euros.

Remise en mouvement

Du 14 au 20 septembre 2025
à Noirmoutier (85)

De **970 €** à **470 €** ⁽¹⁾

(1) Vérifiez votre éligibilité :

- en vous connectant sur espritretraite.fr
- en nous contactant sur formations@espritretraite.fr ou au **01 44 52 81 61**

Pour les accompagnants :

640 euros 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).

