

## Descriptif de la formation 2026

# 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 !  
**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.

### DATES ET LIEU

▶ **Île de Noirmoutier (Vendée)**

**Du 7 au 13 juin 2026**

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](http://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 : 835 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 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 335 euros.**

## Remise en mouvement

**Du 7 au 13 juin 2026  
à Noirmoutier (85)**

De **835 €** à **335 €** <sup>(1)</sup>

### (1) Vérifiez votre éligibilité :

- en vous connectant sur [espritretraite.fr](http://espritretraite.fr)
- en nous contactant sur [formations@espritretraite.fr](mailto:formations@espritretraite.fr) ou au **01 44 52 81 61**

### Pour les accompagnants :

**560 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).

