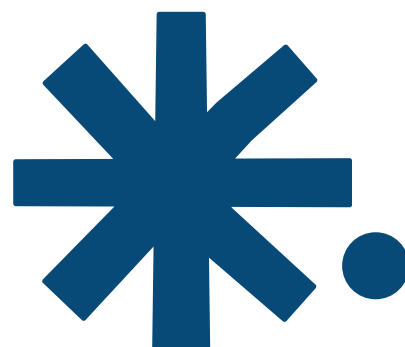
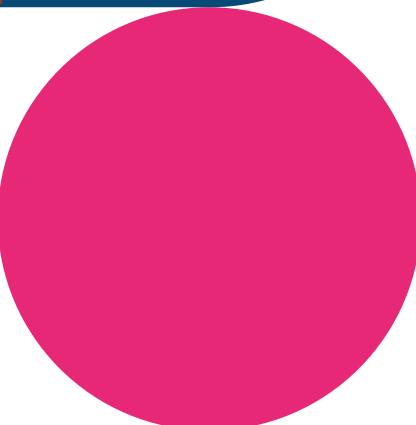




# RAPPORT ANNUEL

## COURS GYM CCAS

---



---

# LES CHIFFRES CLÉS 2024

Pratiquante  
Pratiquants  
**4923**

Cours  
**139**

SUR  
**6 mois**

Âges  
60  
93 ans

Sexes  
Femmes  
Hommes

Heures  
**137**

Annulations  
**3**

**6**  
cours par  
semaine

Depuis septembre 2022, nous enseignons auprès du CCAS Ville de Saint-Quentin, plusieurs cours de gym douce, dynamique, stretching, équilibre, sur un ensemble des activités physiques adaptées envers un public séniors de 60 et 92 ans.

2022 : septembre à décembre 2228 personnes

2023 : janvier à décembre 7038 personnes

2024 : janvier à juin 4923 personnes

---

## Notre objectif


- Promouvoir la santé physique et mentale des seniors.
- Améliorer la mobilité, la flexibilité et la force musculaire.
- Favoriser le bien-être général et la sociabilité.



# CONSTAT NATIONAL

Pour les personnes âgées de 65 ans et plus, l'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé) recommande 150 min d'activités modérées par semaine telles que marcher d'un pas vif, bricoler, faire le ménage, danser ou jardiner.

Elles contribuent à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires, offrent une plus grande capacité cardiorespiratoire et musculaire ainsi qu'une meilleure répartition de la masse corporelle.

 Bien sûr, les bienfaits de ces activités du quotidien n'existent que si la régularité est au rendez-vous et si votre alimentation est équilibrée et adaptée à votre métabolisme.



---

# BILAN GENERAL

## 1. Participation Active :

- Un taux de participation constant, des seniors inscrits présents à chaque séance.
- Un renouvellement d'intérêt observé au fil du temps.

## 1. Amélioration de la Condition Physique :

- Témoignages des participants sur l'amélioration de la mobilité, de la force musculaire et de la flexibilité.
- Réduction des plaintes liées à des douleurs articulaires ou musculaires.

## 1. Impact Social et Psychologique :

- Promotion d'un sentiment d'appartenance et d'amitié entre les participants.
- Observations de bénéfices psychologiques, tels que la réduction du stress et de l'anxiété.



---

## CONCLUSION

Tous les participants semblaient satisfaits de la séance et ont exprimé un sentiment de bien-être.

Les ajustements individuels ont été apportés selon les besoins, en tenant compte des limites physiques.

La communication et l'encouragement mutuel ont contribué à maintenir un environnement positif.

Souligner l'importance de la régularité dans la pratique pour des bénéfices à long terme.

Prendre en compte les retours des participants pour ajuster les futurs programmes.

Le programme de Gym Douce "Sport Santé Seniors" a connu une année fructueuse, avec des retours positifs des participants et des bénéfices observés sur la santé physique et mentale.

Nous sommes reconnaissants pour le soutien continu de la municipalité et sommes impatients de poursuivre cette initiative en faveur du bien-être des seniors de notre communauté.





Alm Sport Formation Ludovic Ponthieu Alm Sport Formation Ludovic Ponthieu

27 mars · 🌐



💎👥👥👥 Depuis le 01 septembre 2022 intervention 6 fois par semaine 14 pour des cours Ateliers "Bien-être Seniors" #ville #saintquentin #forme #seniors

Les indicateurs sont au rdv :

4 Janvier 2024 : 21 heures d'enseignements pour 756 personnes

4 Février 2024 : 25 heures d'enseignements pour 977 personnes

6 cours par semaine

➡️❤️100🇫🇷 Ces ateliers permettent de réunir les Seniors dans le but d'éviter l'isolement et de favoriser la création de lien social de façon ludique 🙏👤100

✅👤👤 Aujourd'hui nous continuons les interventions avec professionnalisme et engagement 🙏  
❤️

🟢🟡🟠 Merci à nos partenaires pour la confiance dans ce projet

Ministère des Sports Saint-Quentin Frédérique Macarez Frédéric Alliot Freddy Grzeiczak  
#seniors #bienetre #isolement #activité #physique #partage #sante #educateursportif

