

SAISON 2021-2022

Parcours Forme et Bien-être

PROGRAMME D'ACTIVITÉS ADAPTÉ AUX SENIORS AINSI
QU'AUX PERSONNES ATTEINTES DE MALADIES
CHRONIQUES (CANCÉROLOGIE, DIABÈTE, OBÉSITÉ,
SCLÉROSE EN PLAQUES, MALADIE NEUROMUSCULAIRE
ET MALADIE DE PARKINSON).



Parcours Forme et Bien-être

TICKET À LA SÉANCE OU ABONNEMENT

Programme d'activités varié adapté aux **seniors** ainsi qu'aux **personnes atteintes de maladies chroniques** (cancérologie, diabète, obésité, sclérose en plaques, maladie neuromusculaire et maladie de parkinson). Ce programme est élaboré en collaboration avec les professionnels de santé (cf. "Nos partenaires"). Les séances sont animées et encadrées par des éducateurs sportifs formés.

Comment ça marche ?

Formule simple :

- pas de dossier d'inscription
- libre choix des activités au gré de ses envies, de sa forme (voir tableau ci-après)
- plusieurs formules d'abonnement
- plusieurs possibilités de paiement
- **activités accessibles uniquement sur réservation** sur www.tours.fr (rubrique sport, activité «Parcours Forme et Bien-Être») ou par téléphone au 02 47 70 85 48 (le mardi de 13h30 à 16h30 ou le jeudi de 9h à 12h).

L'abonnement permet également un accès libre à toutes les séances publiques en piscine (Gilbert Bozon, Mortier).

Les activités

Les activités sont proposées tout au long de l'année et ont pour but de maintenir ou d'améliorer le bien-être des personnes. Elles peuvent aussi accompagner un parcours de soin. Les disciplines sportives ont été choisies en conséquence et l'organisation des séances comme l'intensité ou la durée des exercices sont adaptées au public.

Deux niveaux de pratique sont indiqués selon les créneaux : programme doux ou programme rythmé. Les personnes pourront demander conseil à un éducateur sportif pour suivre l'activité proposée dans le niveau correspondant.



Qui peut participer ?

Seniors : Seniors de 60 ans et plus, sans inscription mais en réservant sa séance.

Santé : Vous avez plus de 16 ans, vous êtes suivi en cancérologie, diabète, obésité, neurologie ou pour la maladie de Parkinson, et vous êtes recommandé par les professionnels de la santé appartenant à l'un des groupements qui suivent.



PASS SANITAIRE EXIGIBLE

L'accès aux activités sportives est conditionné à la présentation d'un pass

sanitaire en cours de validité pour les publics concernés selon décret en vigueur (dès 18 ans depuis le 9 août 2021, dès 12 ans à compter du 30 septembre 2021). Le programme présenté dans ce guide a été conçu et imaginé dans le contexte sanitaire actuel. Si la pandémie de COVID-19 nous obligeait à nouveau à revoir l'organisation des activités sportives, nous adapterions ce programme afin de satisfaire aux obligations en vigueur. Dès lors, certaines activités pourraient être annulées ou modifiées dans leur format ou leurs horaires.

Comment accéder aux activités :

- Présenter une carte CitéClub en cours de validité
- Fournir un justificatif de paiement
- Fournir un certificat médical avec le cachet du CHRU (cancérologie, hôpital de jour ou médecine de réadaptation), IETO 37, EDO, Réseau Neuro Centre.
- Prendre rdv avec un éducateur sportif de la Ville de Tours (02 47 70 86 86) pour déterminer les activités sportives adaptées à votre situation et le bon niveau de pratique.
- Autorisation parentale est exigée pour les moins de 18 ans.

Période d'activité*

De septembre 2021 à août 2022, selon les places disponibles. Libre choix de participation sur une palette d'activités et de créneaux.

Pendant les congés scolaires, un programme spécifique est proposé.

Tarifs au 1^{er} septembre 2021

- Ticket **une séance** (valable 1 an) : 4,75 €
- Lot de **10 tickets** (valables 1 an) : 37 €
- Abonnement **3 mois** + accès séances publiques piscines : 59 €
- Abonnement **6 mois** + accès séances publiques piscines : 98 €
- Abonnement **12 mois** + accès séances publiques piscines : 176,60 €

Où acheter les tickets/l'abonnement ?

En vente à la Direction des Sports, au 37 rue Galpin Thiou à Tours. Dans les piscines Mortier et Bozon, possibilité d'acheter les tickets uniquement.

Matériel à prévoir

Tenue sportive adaptée aux activités.

Dans les piscines, pour l'environnement et pour le bien-être de tous, une eau plus propre et moins de chlore, le port du bonnet de bain devient obligatoire.

Niveaux d'intensité

● **Programme doux** : niveau d'intensité faible. Sollicitation cardio-vasculaire et musculaire adaptée. Indiqué pour les personnes porteuses de pathologies.

● **Programme rythmé** : niveau d'intensité modérée. Sollicitation cardio-vasculaire et musculaire modérée.

* La direction se réserve le droit d'annuler les activités suite à des interventions et/ou problèmes techniques ou à des effectifs insuffisants au moment des inscriptions.

** Créneau réservé aux ados/jeunes adultes suivies avec les partenaires santé.

Activités		Quand	Horaires	Où ?	Périodes
Gym douce		Lundi	9h30 – 10h30	Dojo Bouzignac 12 passage G. Bouzignac	29/11/21 au 17/06/22
			15h30-16h30	Hôpital Bretonneau Salle ATOLL, 2 bd Tonnellé	Toute l'année
		Mardi	10h30 – 11h30	CMS Dojo - 2 ^e étage 1, bd de Lattre de Tassigny	Toute l'année
		Jeudi	18h00 – 19h00	Gymnase et plateau Saint-Exupéry - 3, rue Saint-Exupéry	Toute l'année
Aquabike		Lundi	9h45 – 10h15	Piscine Gilbert Bozon 35 rue Galpin Thiou	Toute l'année
		Vendredi	16h15 – 16h45		Toute l'année
		Mercredi	12h00 – 12h30	Piscine du Mortier 2 ter, rue de la Bassée	Toute l'année
		Vendredi	11h30 – 12h00		Toute l'année
Aquaforme		Lundi	16h00 – 16h45	Piscine Gilbert Bozon 35 rue Galpin Thiou	Toute l'année
		Jeudi	16h15 – 17h00		Toute l'année
		Mardi	16h15 – 17h00		Toute l'année
		Mercredi	11h00 – 11h45	Piscine du Mortier 2 ter, rue de la Bassée	Toute l'année
Aquaforme		Vendredi	16h30 – 17h15		Toute l'année
		Lundi	11h30 – 12h15	Piscine des Tourettes 60 rue du Pas Notre Dame	Toute l'année
		Jeudi	11h30 – 12h15		Toute l'année
		Vendredi	12h15 – 13h00		Toute l'année
		Mardi	16h15 – 17h00		Toute l'année
		Mercredi	11h15 – 12h00	Piscine Gilbert Bozon 35 rue Galpin Thiou	Toute l'année
		Jeudi	11h15 – 12h00		Toute l'année
		Vendredi	11h15 – 12h00		Toute l'année
Taïso		Lundi	10h30 – 11h30	Piscine du Mortier 2 ter, rue de la Bassée	Toute l'année
			17h15 – 18h00		Toute l'année
Taïso		Mardi	14h30 – 15h30	Dojo de l'Europe Allée d'Arras	Toute l'année
Escalade		Lundi **	18h00 – 19h30	Gymnase des Minimes Rue des Minimes	Toute l'année
Escalade		Mardi	14h00 – 16h00		29/11/21 au 4/02/22
Marche nordique		Mardi	14h00 – 16h00	Pôle Nautique du Cher Avenue de Florence	20/09 au 28/11/21
			14h00 – 16h00	Île Aucard	21/02 au 17/06/22
Tennis de Table		Mardi	14h00 – 16h00	Espace Rabelais Salle Cissé, 54 r. St-François	29/11/21 au 4/02/22
Pilates		Mardi	17h30 – 18h30	CMS Salle Corvaisier 1, bd de Lattre de Tassigny	Toute l'année
		Mercredi	13h30 – 14h30		Toute l'année
		Jeudi	11h00 – 12h00	Gymnase des Tourettes 64 avenue de la République	20/09/2021 au 4/02/2022
Pilates		Mercredi	14h30 – 15h30	CMS Salle Corvaisier 1, bd de Lattre de Tassigny	Toute l'année
Karaté		Jeudi	9h45 – 10h45	CMS Dojo - 2 ^e étage 1, bd de Lattre de Tassigny	Toute l'année
Randonnée Patrimoine		Jeudi	14h00 – 16h00	Île Aucard	20/09 au 28/11/21
Danse en ligne		Jeudi	14h00 – 15h30	CMS Salle EPS 1, bd de Lattre de Tassigny	20/09 au 28/11/21 Et 21/02 au 8/04/22
Yoga		Jeudi	14h00 – 15h30	CMS Salle EPS 1, bd de Lattre de Tassigny	29/11/21 au 4/02/22 Et 25/04 au 17/06/22
Tir à l'arc		Jeudi	14h00 – 15h30	Gymnase et plateau Saint-Exupéry - 3, rue Saint-Exupéry	29/11/2021 au 4/02/22
Renfo Musculation		Jeudi **	18h00 – 19h15	CMS espace musculation 1, bd de Lattre de Tassigny	Toute l'année
Qi Gong		Vendredi	8h30 – 9h30	Dojo Bouzignac 12 passage G. Bouzignac	Toute l'année
Gym'fit		Vendredi	10h30 – 11h30	CMS Dojo - 2 ^e étage 1, bd de Lattre de Tassigny	Toute l'année
Golf		Vendredi	14h00 – 16h00	Golf de la Gloriette 50 route de Savonnières	21/02 au 17/06/22

Certificat médical [Santé]

À faire remplir par votre médecin généraliste, ou spécialiste,
sans omettre les cachets (médecin et "partenaire") et à remettre
à l'éducateur sportif lors de votre entretien préalable.

Je soussigné(e) Dr

certifie que l'état de santé de

autorise la pratique d'une activité physique adaptée* :

- ☐ Taïso (assouplissement-relaxation)
- ☐ Pilates
- ☐ Gymnastique douce, Gym'fit
- ☐ Aqua forme, Aqua bike
- ☐ Marche nordique
- ☐ Tennis de table
- ☐ Randonnée patrimoine
- ☐ Karaté
- ☐ Tir à l'arc
- ☐ Golf
- ☐ Danse en ligne
- ☐ Yoga
- ☐ Escalade
- ☐ Qi Gong
- ☐ Renfo musculaire

Certificat fait à Tours, le

Signature :

Cachet du C.H.U. ou de l'IETO37 ou
Au Cœur du Diabète ou de l'EDO :

Une question ?

Direction des Sports

Tél. : 02 47 70 86 86
du lundi au vendredi de 9h à 16h30
www.tours.fr

Nos partenaires :

C.H.R.U. de Tours

Cancérologie - Hôpital de jour

SUIVI POUR CANCÉROLOGIE

2, boulevard Tonnellé - 37044 Tours cedex 9

Médecine physique de réadaptation

SUIVI POUR MALADIE NEUROMUSCULAIRE

Avenue de la République - 37170 Chambray-Lès-Tours

Tél. : 02 47 47 47 47

www.chu-tours.fr

L'Institut d'Éducation Thérapeutique en Oncologie (IETO 37)

SUIVI POUR CANCÉROLOGIE

11 av du professeur Alexandre Minkowski

37175 Chambray-les-Tours Cedex

Tél. : 02 47 75 04 38 - ieto37@cort37.fr

www.oncologie37.org

Le Réseau Neuro Centre

SUIVI POUR SCLÉROSE EN PLAQUES ET MALADIE DE PARKINSON

Clos St-Victor - 3 rue Chantepie - 37304 Joué-Lès-Tours

Tél. : 02 47 77 06 45 - contact@reseauneurocentre.fr

www.reseauneurocentre.fr

Espace du Diabète et de l'Obésité (EDO)

SUIVI POUR DIABÈTE, OBÉSITÉ

16 Boulevard Béranger - 37000 Tours

Tél. : 02 47 05 60 50 - secretariat.gervaise@orange.fr