



Comité de Seine-Maritime Judo

Organe décentralisé de la FFJDA reconnue d'utilité publique

TAISO SENIORS

Une activité à développer dans vos clubs.

Dans le cadre des actions de développement, le Comité Judo 76 vous propose d'élargir votre champ d'action, de permettre à vos éducateurs sportifs de compléter leur temps de travail et ainsi d'augmenter votre nombre d'adhérents.

Nous devons répondre à une demande grandissante suite au constat établi d'une population vieillissante. Permettre de développer un créneau qui entre dans les critères de subvention « le SPORT SANTE », ainsi le Comité Judo apporte son soutien et son accompagnement dans le développement des activités sportives auprès des Seniors.

Pourquoi le Taïso seniors :

- pour répondre à une demande
- pour valoriser vos compétences
- un moyen d'augmenter votre nombre d'adhérents
- un moyen de développer des créneaux
- d'obtenir des subventions

Moyens mis en place par le Comité Judo 76

- Des stages de formation pédagogique adaptés à ce public.
- Accompagnement d'un intervenant missionné par le CD Judo 76 lors des séances de découverte et d'initiation.
- Action de sensibilisation auprès des centres accueillants un public âgé (maisons de retraites, clubs des aînés ruraux....)
- Mise à disposition de tatamis
-
- Actions à mener avant la fin de saison 2012/2013 – pour permettre l'ouverture d'un cours en septembre 2013



TAISO SENIORS

Une activité à développer dans vos clubs.

ENQUETE AUPRES DES CLUBS DE JUDO

NOM DE VOTRE CLUB : _____

- Nous proposons déjà du TAISO : OUI NON

Si oui, Tranche d'âge accueilli :

- Nous souhaitons développer un créneau pour les Seniors : OUI NON

- Nous souhaitons participer à des stages de formation pédagogique : OUI NON

- Nous souhaitons démarcher et initier le Taiso avant le lancement d'un cours : OUI NON

- Nous disposons à proximité du club, d'une maison de retraite ou d'un club réunissant un public Seniors : OUI NON

Nom de l'organisme _____ N°tél : _____

- Nous aimerions disposer et investir dans du matériel : OUI NON

Type de matériel souhaité : _____

Pour permettre une mise en place rapide des séances découvertes merci de transmettre cette enquête avant le : **VENDREDI 8 FEVRIER 2013**

Dossier CNDS - CAMPAGNE 2013

Je souhaite des conseils pour insérer une fiche d'action à la demande de subvention du CNDS 2013 : OUI NON

Qu'est - ce que le Taïso Seniors

Le **TAÏSO SENIORS** est une activité destinée aux femmes et aux hommes de plus de 50 ans qui permet de rester en forme et en bonne santé.

Elle est encadrée par **un éducateur sportif diplômé**. Ce sont des activités conviviales et adaptées en fonction des possibilités de chacun (matériels ludiques et ateliers adaptés).

Un **programme spécifique d'animation pour les seniors** : renforcement musculaire, assouplissements, habilités motrices, équilibre, coordination, locomotion, détente.

Une activité d'entretien inscrite dans un concept : **SPORT / SANTE**.

Un bon moyen pour garder la forme, prévenir les chutes, travailler la mémoire, entretenir son système cardio-vasculaire, prévenir les problèmes cardiaques, le diabète, la prise de poids et de travailler sur la respiration.

C'est un lieu de **travail sécurisé** (tapis de judo), un lieu de rencontre et d'échange.

Le Taïso seniors permet de conserver son autonomie plus longtemps.

Les séances se déroulent en trois parties : une mise en train (échauffement des muscles et articulations), des exercices (équilibre, travail musculaire...) et un retour au calme (assouplissements, relaxation, sophrologie).

Les exercices sont **adaptés** en fonction de chaque pratiquant tout comme le matériel.