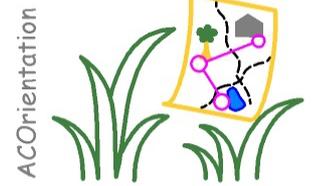




Groupe sport santé

Sport nature - activité d'orientation



Une pratique nouvelle sur le pays de Lorient est mise en place en direction des personnes atteintes de difficultés de santé chroniques (diabète, arthrite, problème cardio-vasculaire, cancer, obésité, difficultés respiratoires ...) à partir d'avril 2015.

L'objectif est de proposer une activité physique, mais aussi un moment au coeur de la nature, un rendez-vous hebdomadaire original : l'activité d'orientation.

Au programme des sorties : reprise et découverte d'une activité physique adaptée à chaque personne. Il s'agit d'effectuer un effort physique, avec de la réflexion, de l'observation, de la solidarité, des échanges, de la bonne humeur, ... Tout ces éléments réunis pour se sentir bien et être plus fort contre la maladie.

L'activité d'orientation s'apparente à la course d'orientation mais avec une pression physique moindre. Il s'agit de choisir en toute liberté un trajet pour relier des points tracés sur une carte et matérialisés dans la nature par des balises en toile orange et blanche. Cette réflexion ludique, permet de moins ressentir l'effort. C'est aussi le plaisir de se déplacer au coeur de la nature, seul ou en petit groupe, en fonction des envies de chacun. Aucun "sens de l'orientation" n'est nécessaire. Les techniques d'orientation sont faciles à apprendre.

Une séance est constituée de plusieurs jeux et parcours, ce qui permet une adaptation optimale du terrain et de la distance à la forme du jour de chacun. Une animatrice diplômée prépare et anime la séance.

Les rendez-vous ont lieu en forêt de Tremelin, le terrain de jeu étant très adapté à la pratique sport santé avec son parcours sensitif. Des sorties sur d'autres sites sont aussi au programme.



Contact : Anne Coniel - St Symphorien - 56650 Inzinzac-Lochrist - 02 97 33 02 18
06 75 70 56 60 - <http://co-orient.fr> - <http://acorientation.com> - af.coniel@orange.fr