



## **Maintenir ou développer son potentiel physique et mental**

A partir d'un mouvement naturel de marche ou de course, la Boule Santé est une activité physique complète et ludique, à la portée de tous, qui respecte les capacités de chacun.

Elle nécessite une précision gestuelle et permet une dépense physique soutenue mais modérée sans les risques traumatiques des autres sports.

Les qualités travaillées : équilibre, souplesse, attention, concentration, coordination.





## Activité physique de lancers de précision

**Mouvements qui stimulent l'être humain dans sa totalité  
Mouvements modérés et conscients**

**« Gestes auto-régulés par l'objectif – cible »**

la réussite ou non de l'action du lancer est connue immédiatement

Objectifs et moyens :

La découverte des lancers

- lancer en marchant
- lancer en courant
- lancer fort
- lancer loin
- lancer précis ...

La marche, la course d'élan

Les jeux collectifs



STRUCTURE BOULE SANTE	
Population	Tout public (et plus particulièrement les personnes sédentaires de plus de 50 ans) qui se responsabilise autour de leur problématique de santé et de vieillissement. Mixité avec une population bouliste possible.
Encadrement	Un éducateur sportif professionnel formé au programme fédéral et aux tests boule santé. = le coach
Objectifs	Reprendre une activité physique « adaptée » Maintenir ou développer sa condition physique Apprécier son niveau de forme Évaluer ses potentiels
Programme	Une séance hebdomadaire minimum Encourager la pratique en autonomie « Fitness ludique »
Modalités d'inscription	En début de saison ... En cours possible Licence loisir minimum Adhésion au club Participation financière souhaitée
Structure d'accueil	Associations sportives boulistes

## ***En Saône-et-Loire***



### **à MONTCEAU-LES-MINES**

5 personnes de 14 à 83 ans  
tous les mardis de 19h30 à 21h00  
encadré par un coach, brevet d'état Sport Boules

Pointer, tirer ...  
Marcher, courir ...  
Jouer (jeu du carré magique, jeu des fléchettes ...)  
Parcours, ateliers ...

