

Programme

Métropole Vacances Sportives adaptées

Pour les personnes âgées en résidence autonomie

et les personnes en situation de handicap

résidant en établissements



du 5 juillet

au 27 août 2021

Activités gratuites sur inscription

[https://services.formulaireextranet.grandlyon.com/
programme-d-activites-physiques-adaptees-ete-2021/](https://services.formulaireextranet.grandlyon.com/programme-d-activites-physiques-adaptees-ete-2021/)

GRANDLYON
la métropole



ACTIVITÉS COLLECTIVES ADAPTÉES

Cette activité s'appuie sur la dimension ludique des activités collectives pour lutter contre l'isolement social en rendant indispensable la communication entre les membres d'une équipe. Elle permet également de travailler la double-tâche, c'est-à-dire de stimuler l'équilibre tout en réalisant une compétence technique (passe, dribble, tir, ...) et de s'ouvrir à de nouvelles manières de pratiquer des sports connus.

Elle regroupe tous les sports collectifs, mis en oeuvre de sorte à ce qu'ils soient accessibles aux capacités des bénéficiaires : volley, football, handball, basket, ultimate, kinball ... en proposant des situations pour lesquelles le ballon peut être plus léger ou plus gros, le panier ou les cages plus accessibles et les règles adaptées.

Groupes : de 3 à 10 personnes

Lieu : Foyer l'Etape - VÉNISSIEUX

Conditions :

En extérieur si espace ombragé et plat, ou en salle (70 m² minimum)

Proposées par : l'ASUL

MERCREDI 21 JUILLET- de 14h à 15h30

JEUDI 29 JUILLET- de 14h à 15h30

Pour en savoir plus :

www.asul.org/en-savoir-plus/nos-activites-un-corps-en-forme-75318



ACTIVITÉS MANUELLES

Ateliers modelage, peinture, vannerie, mosaïques

Durant l'été il vous sera également proposé des activités manuelles :

Ateliers modelage, peinture, vannerie, mosaïques.

Groupes : de 3 à 10 personnes - Ouvert à tous.

Durée de la séance : 1h

Proposées par :

Le Comité Départemental EPGV Rhône - Métropole de Lyon

Foyer l'Etape - VÉNISSIEUX

MARDI 13 JUILLET de 14h à 15h
JEUDI 22 JUILLET de 10h30 à 11h30
MARDI 27 JUILLET de 14h à 15h

Résidence Le Petit Bois SAINT FONS

MERCREDI 21 JUILLET de 15h à 16h
MERCREDI 28 JUILLET de 15h à 16h
MERCREDI 4 AOÛT de 15h à 16h

Foyer Henri Thomas - BRON

JEUDI 15 JUILLET de 14h à 15h
MERCREDI 21 JUILLET de 10h30 à 11h30
JEUDI 22 JUILLET de 14h à 15h
LUNDI 26 JUILLET de 10h30 à 11h30
MERCREDI 28 JUILLET de 10h30 à 11h30
JEUDI 29 JUILLET de 14h à 15h



ACTIVITÉS DE MOUVEMENTS

La gym douce, le yoga, le body zen

La gym douce est une activité corporelle qui allie plusieurs disciplines comme le stretching, le yoga, la gym douce et le fitness. Basée sur une prise de conscience de son corps tout entier, ses exercices d'assouplissement, de respiration et d'étirements permettent de se relaxer sans restriction d'âge ou de capacités physiques.

Groupes : de 3 à 10 personnes

Durée de la séance : 1h

Conditions :

Ouverte à tous. En extérieur si espace ombragé et plat ou en salle.

Proposées par :

Le Comité Départemental EPGV du Rhône / Métropole de Lyon

Pour en savoir plus :

asul.org/en-savoir-plus/nos-activites-un-corps-en-forme-75318

[La séance de Gymnastique Volontaire Bien vieillir](#)

Foyer Le Tremplin - SAINT GENIS LAVAL

LUNDI 16 AOÛT	de 14h à 15h
MARDI 17 AOÛT	de 14h à 15h
MERCREDI 18 AOÛT	de 10h30 à 11h30
LUNDI 23 AOÛT	de 14h à 15h
MARDI 24 AOÛT	de 14h à 15h
MERCREDI 25 AOÛT	de 10h30 à 11h30

Foyer l'Orée des Balmes - SAINTE FOY LÈS LYON

JEUDI 5 AOÛT	
JEUDI 12 AOÛT	de 14h à 15h
JEUDI 19 AOÛT	

Résidence Plurielle - TASSIN-LA-DEMI-LUNE

MERCREDI 4 AOÛT	
MERCREDI 11 AOÛT	
MERCREDI 18 AOÛT	de 14h à 15h
MERCREDI 25 AOÛT	

Foyer l'Etape - VÉNISSIEUX

LUNDI 5 JUILLET	
LUNDI 19 JUILLET	de 14h à 15h
JEUDI 29 JUILLET	



ACTIVITES DANSÉES

Dance move / Aéro move

La danse est une activité physique issue de Tendance Move. Inspirée par des chorégraphies latines, l'activité met l'accent sur la forme cardiovasculaire, privilégiant l'équilibre et la motricité. L'aéro move quant à lui permet la diversité des pas et des combinaisons possibles bras/jambes, sur des musiques très variées (rétro ou actuelles) et à l'interaction du collectif. L'Aéro Move surprend le pratiquant, lui évitant de « tomber » dans des automatismes d'apprentissage. Les différentes méthodes d'enseignement proposées lui donnent envie de revenir aux cours suivants pour découvrir ce que lui réserve son animateur.

Groupes : de 3 à 10 personnes

Durée de la séance : 1h

Ouvertes à tous

Proposées par :

Le Comité Départemental EPGV du Rhône
- Métropole de Lyon

Pour en savoir plus :

<https://www.sport-sante.fr/medias/fichiers/fiches%20animateurs/14-Aero%20moveok.pdf>

Foyer Le Verger - CALUIRE ET CUIRE

MARDI 6 JUILLET
MARDI 13 JUILLET
MARDI 20 JUILLET
MARDI 27 JUILLET

de 10h30 à 11h30

Foyer L'Orée des Balmes
SAINTE FOY LES LYON

MARDI 3 AOÛT
MARDI 10 AOÛT
MARDI 17 AOÛT

de 10h30 à 11h30

Foyer de l'Arche - LYON 3

LUNDI 12 JUILLET
LUNDI 19 JUILLET

de 10h30 à 11h30

Foyer Henri Thomas - BRON

LUNDI 5 JUILLET de 14h à 15h
VENDREDI 9 JUILLET de 10h30 à 11h30
LUNDI 12 JUILLET de 14h à 15h
VENDREDI 16 JUILLET de 10h30 à 11h30
LUNDI 19 JUILLET de 14h à 15h
VENDREDI 23 JUILLET de 10h30 à 11h30
LUNDI 26 JUILLET de 14h à 15h
MARDI 27 JUILLET de 10h30 à 11h30
VENDREDI 20 AOÛT de 10h30 à 11h30
VENDREDI 27 AOÛT de 10h30 à 11h30

Site Ainay - LYON 2

MERCREDI 4 AOÛT
MERCREDI 11 AOÛT
MERCREDI 18 AOÛT
MERCREDI 25 AOÛT

de 14h à 15h

Foyer Les Trois Bouleaux
VÉNISSIEUX

MERCREDI 7 JUILLET
MERCREDI 21 JUILLET
MERCREDI 28 JUILLET

de 14h à 15h

Foyer Le Tremplin
SAINT GENIS LAVAL

JEUDI 19 AOÛT
VENDREDI 20 AOÛT

de 10h30
à 11h30

Foyer l'Etape - VÉNISSIEUX

JEUDI 8 JUILLET de 10h30 à 11h30
VENDREDI 20 AOÛT de 14h à 15h
MARDI 24 AOÛT de 10h30 à 11h30
JEUDI 26 AOÛT de 10h30 à 11h30



BADMINTON

La pratique est basée essentiellement sur les contenus du Minibad : la maniabilité et la coordination (apprentissage gestuel) dans le but d'un maintien de l'autonomie, de la prévention des chutes, de l'échange (corporel, verbal, social). La pratique d'APS contribue par ailleurs à une meilleure intégration sociale de la personne dans son environnement et permet de maintenir une bonne qualité de vie. Elle diminue l'anxiété et la dépression, aide à se relaxer, améliore la qualité du sommeil, améliore les qualités cognitives (mémoire, attention, contrôle psychomoteur), favorise la résistance à la fatigue, permet une meilleure estime de soi.

Groupes : de 3 à 12 personnes

Durée de la séance : 1h

Proposé par :

Le Badminton Club de Oullins

Foyer de l'Arche - LYON 3

LUNDI 5 JUILLET de 10h30 à 11h30

Foyer Henri Thomas - BRON

LUNDI 5 JUILLET de 14h à 15h

JEUDI 8 JUILLET de 14h à 15h

Foyer Corne à vent - VÉNISSIEUX

MARDI 6 JUILLET de 14h à 15h

MERCREDI 7 JUILLET de 10h30 à 11h30

Pour en savoir plus :

<http://baco-oullins.fr/>



BASKET SANTÉ

Il permet à toute personne jeune, adulte, senior, avec ou sans pathologie, souhaitant bouger et découvrir le basket de façon ludique, d'être accompagnée.

Le Basket Santé, c'est vivre le Basket autrement. Les fondamentaux sont conservés : le collectif, les jeux d'équilibre, le positionnement des mains, la dextérité. L'utilisation de ballons de différentes tailles et matières permet de travailler notamment les appuis et le fléchissement.

Groupes :

De 3 à 10 personnes

Ouvert à tout niveau

Durée de la séance : 1h

Proposé par :

Le Comité Départemental du Rhône et
Métropole de Lyon de basket-ball

Pour en savoir plus :

<https://www.basketrhone.com/basket-sante.html>

Foyer les Trois Bouleaux - VÉNISSIEUX

MARDI 6 JUILLET
MARDI 13 JUILLET

de 14h à 15h

Site Ainay - LYON 2

MARDI 3 AOÛT
MARDI 10 AOÛT

de 14h à 15h

Résidence Plurielle - TASSIN-LA-DEMI-LUNE

LUNDI 2 AOÛT
LUNDI 9 AOÛT
LUNDI 16 AOÛT
LUNDI 23 AOÛT

de 10h30 à 11h30

Foyer l'Orée des Balmes - SAINTE FOY LÈS LYON

MERCREDI 4 AOÛT
MERCREDI 11 AOÛT
MERCREDI 18 AOÛT

de 14h à 15h

Foyer de l'Arche - LYON 3

MERCREDI 7 JUILLET
MERCREDI 21 JUILLET

de 10h30 à 11h30

Foyer le Tremplin - SAINT GENIS LAVAL

LUNDI 12 JUILLET
JEUDI 15 JUILLET
VENDREDI 16 JUILLET
LUNDI 19 JUILLET
MARDI 20 JUILLET
MERCREDI 21 JUILLET

de 14h à 15h
de 10h30 à 11h30
de 10h30 à 11h30
de 14h à 15h
de 14h à 15h
de 14h à 15h

Foyer l'Etape - Vénissieux

VENDREDI 9 JUILLET

de 14h à 15h



MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques, généralement en matériau composite. Cette activité peut se pratiquer dans des parcs ou bien même dans les alentours des établissements. De petites randonnées seront organisées à l'extérieur de Lyon afin d'allier sport et nature.

Groupes : de 3 à 10 personnes - Ouvert à tous.

Durée de la séance : 1h-1h30

Proposées par :

Le Comité Départemental EPGV Rhône - Métropole de Lyon de Gymnastique Volontaire & L'ASUL

Pour en savoir plus :

epgv69.assoconnect.com

Foyer Les Trois Bouleaux - VÉNISSIEUX

LUNDI 5 JUILLET
LUNDI 12 JUILLET
LUNDI 19 JUILLET
LUNDI 26 JUILLET

de 10h30 à 12h

Résidence Plurielle - TASSIN-LA-DEMI-LUNE

LUNDI 5 JUILLET
LUNDI 12 JUILLET
LUNDI 19 JUILLET
LUNDI 26 JUILLET

de 10h30 à 11h30

Site Ainay - LYON 2

LUNDI 2 AOÛT
LUNDI 9 AOÛT
LUNDI 16 AOÛT
LUNDI 23 AOÛT

de 10h30 à 11h30

Foyer l'Etape - VÉNISSIEUX

MARDI 17 AOÛT de 10h30 à 11h30



LE QI GONG

Le Qi Gong est un art corporel de la médecine chinoise ayant pour but de préserver et renforcer la santé. Cet art favorise l'apaisement mental en ancrant dans l'instant présent, améliore l'équilibre, la coordination et l'estime de soi.

Sa pratique consiste en un ensemble de mouvements lents et harmonieux associés à la respiration et à la concentration. Elle a pour but de faire circuler l'énergie et le sang dans le corps, de stimuler les méridiens, d'allonger notre espérance de vie en bonne santé, d'assouplir le corps et les articulations, de stimuler et d'harmoniser les organes, d'équilibrer yin-yang.

Groupes : de 3 à 10 personnes

Durée de la séance : 1h30

Conditions :

En extérieur si espace ombragé à proximité ou en salle.

Possibilité de pratiquer en étant assis.

Proposé par : L'ASUL

Pour en savoir plus :

cours-qi-gong-lyon.fr/pratique-du-qi-gong-sur-lyon

Résidence Le Petit Bois - SAINT FON

LUNDI 12 JUILLET		de 15h à 16h30
LUNDI 26 JUILLET		
LUNDI 9 AOÛT		

Résidence Les Cèdres - SAINT FON

MARDI 20 JUILLET		de 10h30 à 11h30
MARDI 3 AOÛT		15h à 16h30

Foyer Les Trois Bouleaux VÉNISSIEUX

VENDREDI 16 JUILLET		de 14h à 15h30
VENDREDI 30 JUILLET		
VENDREDI 6 AOÛT		
VENDREDI 13 AOÛT		

Site Ainay LYON 2

VENDREDI 6 AOÛT		de 14h à 15h30
MARDI 13 AOÛT		
VENDREDI 27 AOÛT		

Foyer le Tremplin - SAINT GENIS LAVAL

JEUDI 22 JUILLET		de 10h30 à 12h00
VENDREDI 23 JUILLET		
JEUDI 26 AOÛT		
VENDREDI 27 AOÛT		

Foyer l'Etape - VÉNISSIEUX

LUNDI 12 JUILLET		de 10h30 à 12h00
LUNDI 26 JUILLET		de 10h30 à 12h00
MERCREDI 25 AOÛT		de 14h à 15h30



SILVER XIII EQUILIBRE (Rugby)

Ce programme de prévention des chutes s'adresse aux personnes séniors autonomes avec ou sans pathologie, souhaitant faire une activité physique adaptée et collective sans contact avec un ballon Ovale. Les séances s'articulent autour d'exercices de renforcement musculaire, du travail de l'équilibre, de la coordination.

Silver XIII Equilibre mise également sur le jeu, les interactions, le collectif et renforce le lien social. Au-delà des aspects physiques et motricité, il entretient les capacités cognitives, la mémoire, et l'estime de soi.

Groupes : de 3 à 10 personnes - Ouvert à tous

Durée de la séance : 1h

Proposé par :

Le Comité du Rhône et de la Métropole de Lyon de Rugby à XIII

Pour en savoir plus :

<http://www.comiterhone13.fr/?tag=silver-xiii>

Résidence Le Petit Bois
SAINT FON

LUNDI 5 JUILLET
LUNDI 19 JUILLET
VENDREDI 30 JUILLET
LUNDI 2 AOÛT

de 15h à 16h

Foyer Les Trois Bouleaux
VÉNISSIEUX

JEUDI 8 JUILLET
JEUDI 15 JUILLET
JEUDI 22 JUILLET
JEUDI 29 JUILLET

10h30-11h30

Résidence Les Cèdres
SAINT FON

VENCREDI 9 JUILLET
MARDI 27 JUILLET
VENDREDI 6 AOÛT
MARDI 10 AOÛT

de 15h à 16h

Foyer le Verger
CALUIRE ET CUIRE

JEUDI 8 JUILLET
JEUDI 15 JUILLET
JEUDI 22 JUILLET
JEUDI 29 JUILLET

de 14h à 15h

Résidence Raynaud
VÉNISSIEUX

MARDI 6 JUILLET
MARDI 20 JUILLET
MARDI 3 AOÛT

de 14h à 15h

Résidence Ludovic Bonin
VÉNISSIEUX

MARDI 13 JUILLET
LUNDI 26 JUILLET
LUNDI 9 AOÛT

de 14h à 15h

Site Ainay LYON 2

JEUDI 5 AOÛT
JEUDI 12 AOÛT

10h30-11h30

ADRESSE DES ÉTABLISSEMENTS

CCAS de Vénissieux

Résidence Ludovic Bonin	15 avenue Jean Cagne 69200 Vénissieux
Résidence Henri Raynaud	4 rue Prosper Alfaric 69200 Vénissieux

Association Hospitalière Sainte Marie

Site Ainay	6, rue Jarente 69002 Lyon 2
Foyer les Trois Bouleaux	55, rue Gambetta 69200 Vénissieux

CCAS de Saint Fons

Résidence Les Cèdres	10 rue Bourrelrier 69190 Saint Fons
Résidence Le Petit Bois	23 Avenue Albert Thomas 69190 Saint Fons

ADAPEI

Résidence Plurielle	5 rue Georges Perret 69160 Tassin la Demi Lune
Foyer Henri Thomas	Chemin Vieux 69500 Bron
Foyer Le Verger	84 rue Coste 69300 Caluire et Cuire
Foyer l'Orée des Balmes	106, chemin de la Croix Berthet 69110 Ste Foy les Lyon
Foyer l'Etape	35 avenue Jean Jaurès 69200 Vénissieux
Foyer Corne à vent	77 rue du professeur Roux 69200 Vénissieux

Association de l'Arche

Foyer l'Arche à Lyon	24, rue du Professeur Sisley 69003 Lyon 3
-----------------------------	---

ALGED

Foyer Le Tremplin	20 chemin de Beaunant 69230 St Genis Laval
--------------------------	--

Sorties

Proposées par le Comité Départemental du Sport
Adapté Rhône Métropole de Lyon (CDSA)

Durée : Sorties à la journée de 9h30 à 16h30
(Transport en navette compris)

Groupe : de 2 à 12 personnes

Lieu du départ :

20 boulevard Marcel Sembat 69200 Vénissieux
(Possibilité de ramassage dans l'établissement)

Contact réservation et organisation tournée :

Madame Keifif ou Madame Rochas
06 74 78 50 06
04 78 78 50 16
cdsa69@yahoo.fr

Pour en savoir plus, rendez-vous sur

<https://www.cdsa69.fr/>



JOURNÉES RANDONNÉES

Les randonnées se dérouleront à l'extérieur de Lyon permettant d'allier sport et nature.

Monts du Lyonnais

MARDI 6 JUILLET

MARDI 3 AOÛT

Yzeron

MARDI 13 JUILLET

Isère

MARDI 20 JUILLET

MARDI 27 JUILLET

MARDI 10 AOÛT



JOURNÉES AU LAC DES SAPINS

Les sorties au lac des sapins vous permettront de découvrir ou redécouvrir le plaisir de se baigner dans la plus grande Baignade Biologique d'Europe des fauteuils de baignade sont à disposition des personnes à mobilité réduite (gratuit), les aires de jeux et de pique-nique aménagées tout autour du Lac.

Conditions :

Savoir nager en cas de baignade

Programme :

Matin

Balade, Molky, Pétanque

Après-midi

Baignade

JEUDI 8 JUILLET

JEUDI 15 JUILLET

JEUDI 22 JUILLET

JEUDI 29 JUILLET

JEUDI 5 AOÛT

JEUDI 12 AOÛT

Pour en savoir plus :

<https://www.beaujolaisvert.com/prestataire/lac-des-sapins-73437-320947/>



JOURNÉES AU PARC DE LA TÊTE D'OR

Activités sportives

LUNDI 5 JUILLET

LUNDI 2 AOÛT

Matin

Fitness, Zumba

Après-midi

Marche nordique

Journée Olympiades

MERCREDI 28 JUILLET

MERCREDI 11 AOÛT



JOURNÉES AU PARC DE PARILLY

Vendredi 9 juillet

Matin

Olympiades de motricité

Après-midi

Parcours photo

Lundi 12 juillet

Matin

Marche d'orientation

Après-midi

Flag rugby



JOURNÉES AVEC ACTIVITÉS NAUTIQUES

Vendredi 23 juillet / Vendredi 6 août

Matin

Aviron à Ile Barbe

Après-midi

Minigolf au Parc de la Tête d'or

Vendredi 30 juillet / Vendredi 13 août

Matin

Activités de précision à Miribel

Après-midi

Baignade au parc de Miribel Jonage



PÉTANQUE, BALADES & JEUX D'ORIENTATION

Mercredi 7 juillet / Mercredi 4 août

Matin

Boules Lyonnaises à Dardilly

Après-midi

Balade & Jeux d'orientation au Parc de la Tour de Salvagny

Vendredi 16 juillet

Matin

Pétanque au Parc de Gerland

Après-midi

Balade au Bord du Rhône

Mercredi 21 juillet

Matin

Boules Lyonnaises à Dardilly

Après-midi

Jeux de ballons au Parc de Lacroix Laval



ACTIVITÉS COLLECTIVES

Basket, Athlétisme, Scratch Ball

Ces activités permettent de mettre en avant les liens sociaux des participants avec des mises en pratique collectives ou bien d'opposition légères. Tout en gardant l'essence de sports bien connus de tous comme le basket et l'athlétisme ou bien moins connu comme le scratch qui est une activité physique collective sans contact qui se joue uniquement à la main avec une balle qui se scratch a des « gants ».

Lundi 19 juillet - Parc de Gerland

Matin

Tir à l'arc ventouse

Après-midi

Scratch ball

Lundi 26 juillet - Parilly

Matin

Athlétisme

Après-midi

Basket

INSCRIPTION EN LIGNE :

[https://services.formulaireextranet.grandlyon.com/
programme-d-activites-physiques-adaptees-ete-2021/](https://services.formulaireextranet.grandlyon.com/programme-d-activites-physiques-adaptees-ete-2021/)

Métropole de Lyon

20, rue du Lac - CS 33569
69505 Lyon Cedex 03
Tél: 04 78 63 40 40

www.grandlyon.com

GRANDLYON
la métropole