



Association loi 1901 - 63240 Le Mont Dore
Portable : 06.08.85.44.71 - Email : t.air.aventure@orange.fr
Site : <http://tairaventure.jimdofree.com>

Journal des T'Airiens

Mars 2022



Free Fit



Cœur&Forme



Infos



Le Free Fit

Performance sportive, mais également performance humaine, sociale, citoyenne...Free FIT® est une activité physique Indoor et/ou Outdoor, créée et développée par la Fédération Française Sports pour Tous permettant de démontrer l'habilité à effectuer des exercices d'endurance, de force, de souplesse, de coordination, d'équilibre..., plus ou moins complexes et à intensité variable en fonction du niveau de pratique.

Le FREE FIT est une activité physique tendance dans la mouvance de concepts existants (Freeletics, Urban training, Cross Fit, TRX...).

Une autre façon de s'appropriier l'espace urbain et de profiter de l'extérieur ! Il permet de travailler à la fois son cœur et ses muscles et il est complémentaire à toutes les autres pratiques sportives.

LES BIENFAITS

Au-delà des bienfaits sur la santé physique et sur la silhouette, Free FIT® joue un rôle sur le mental. Il évacue le stress et la fatigue du quotidien en apportant motivation, bonne humeur et confiance en soi. Il développe l'esprit d'équipe, l'entraide et la convivialité.

Au mois de mars, cette activité sera présentée à l'ARSEPT (Association régionale Santé Education et Prévention sur les Territoires) par les animateurs de l'Association **T'Air Aventure**, pour qu'elle puisse entrer dans le catalogue des activités proposées par cette association créée par la CARSAT (caisse des retraites) au bénéfice des séniors.

Cette activité à été mise en place depuis quelques mois sur certaines séances effectuées avec les séniors de Riom-ès-Montagnes et de Jaleyrac.



Cœur&Forme

Le groupe de Condat va poursuivre ses séances par un programme Cœur & Forme, qui a pour but la reprise de l'activité physique adaptée et régulière et vise à améliorer la condition physique globale, le bien-être et la confiance en ses capacités.

Ces séances se dérouleront comme suit :

- 1 séance d'1 heure par semaine pendant 3 mois
 - 1 heure d'activité physique collective adaptée
 - 30 minutes d'échanges et de conseils de prévention (mieux connaître son environnement pour pratiquer, ajuster son alimentation, utiliser un cardio-fréquence mètre, etc.)
 - Suggestions de pratique en extérieur de 2 fois 30 minutes par semaine
- Les groupes de Gelles vont quant à eux pouvoir s'initier à la marche nordique.*



Infos

L'association participe à l'élaboration et la préparation du week-end Esprit Nature 2022...

*Associativement
Jean-François & Astrid*