

Fiche d'activité *RSSB/Sections Multi-activités Senior (SMS)*

« ESCALE » Equilibre, Souplesse, Coordination, Adresse, Ludique, Esprit

Les RSSB proposent leur nouvelle activité « SMS (Sections **M**ulti-activités **S**enior) » (ESCALE), un parcours de remise en forme pour un public senior qui peut :

- rencontrer des difficultés pour suivre d'autres activités sportives des RSSB,
- être atteint d'une affection de longue durée ou d'une maladie chronique,
- ou se trouver dans une ou plusieurs de ces situations.

OBJECTIFS : retrouver ses capacités d'équilibre, de souplesse, de coordination, d'adresse par un travail ludique de renforcement musculaire sur des ateliers adaptés en petits groupes.

En s'adressant à ce public, l'activité SMS/ESCALE permet, tout au long de l'année, de pratiquer des exercices adaptés pour renforcer ses capacités cardio-respiratoires et de proprioception, pour lutter contre la sédentarité et l'inactivité et maintenir un lien social fort dans un esprit de convivialité et une ambiance de plaisir.

Les programmes sont différents à chaque séance et l'encadrement est assuré par des animateurs fédéraux certifiés bénévoles ayant reçu une formation spécifique qui leur confère la qualification **Sections Multi-activités Senior (SMS)** de la FFRS. Ces animateurs sont autorisés à dispenser une activité physique adaptée prescrite par le médecin aux patients dans le cadre de l'Arrêté du 12 juin 2025 fixant la liste des certifications des fédérations sportives agréées, autorisant la dispensation d'activité physique adaptée en application du 4° de l'article D. 1172-2 du code de la santé publique. Cet arrêté est publié au Journal officiel (JORF du 9 juillet 2025 texte n°44/131).

Lieu : Stade Chante-Cigale, 45 Avenue Pierre Corneille, 33470 GUJAN MESTRAS

Mardi 14h30 – 15h30 (entrée dans la salle 1/4 d'heure avant le début de la séance)

Responsable et animateur RSSB : Jean-Claude MIALOCQ Tél. : 06 8718 0001

Animatrices : Brigitte BOULNOIS, Dominique DEJONGHE

Activité gratuite.

Équipement nécessaire : vêtements amples, chaussures basses, souples qui ne glissent pas, une bouteille d'eau.

Le responsable établit une liste des participants à chaque séance, coche sur place la présence effective de chacun. Les participants préviendront de leur présence/absence à la séance suivante.

22 juillet 2025