

10 € DE PARTICIPATION  
+ REPAS À PRÉVOIR

# LES JEUX *des seniors!*

Edition Olympiade

Participer à notre événement  
sport-santé pour les seniors!

JEUDI 18 JUIN 2026 DE 9H À 17H  
STADE ROBERT BOBIN  
RUE DE PARIS 91070 BONDOUFLE



Scannez moi

Seniors + 60 ans ou ayant besoin d'une activité physique adaptée  
Inscription obligatoire avant le 16 juin

Plus d'infos : 07 66 32 58 57 / [cm-sante@ufolep91.org](mailto:cm-sante@ufolep91.org)

PARKING SUR PLACE - ARRÊT DE BUS LOUIS BOURDET

# OLYMPIADE SPORT-SANTÉ & BIEN-ÊTRE



Journée ouverte à tous les seniors

Quel que soit le niveau, l'âge ou la condition physique

## OBJECTIFS DE LA JOURNÉE

- Bouger en douceur, à son rythme
  - Partager un moment convivial et ludique
  - Découvrir des jeux autour de la santé et du bien-être
  - Favoriser le lien social et l'esprit d'équipe
- Aucune performance n'est demandée
  - Toutes les activités sont adaptées
  - Chacun participe selon ses capacités

## LE PROGRAMME

**9h00 – 9h30**

Accueil des participants

**10h00 – 12h30**



### Olympiades Sport-Santé par équipes

Défis ludiques et accessibles à tous, mêlant :

- mouvement et mobilité
- coordination et équilibre
- mémoire et attention
- coopération et entraide



Les activités sont adaptées, réalisables assis ou debout, et pensées pour que chacun puisse trouver sa place dans l'équipe.

**12h30 – 14h00** 

Pause déjeuner

Repas non fourni – temps libre et convivial

**14h00 – 16h00**



### Olympiades Bien-Être & Prévention

Jeux collectifs autour de :

- la santé au quotidien
- le bien-être et la gestion du stress
- l'alimentation et les bons réflexes
- des situations utiles de la vie de tous les jours



**16h00 – 16h45**

Temps festif & remise des récompenses  
Moment convivial pour clôturer la journée

**17h00**

Collation de fin de journée 