



# PÉTANQUE

## LIEU

**Boulodrome du Belneuf**  
2 rue Eugène Sue, 45000 ORLÉANS

**Union Pétanque Argonnaise**

## CRÉNEAU HORAIRE

Tous les Lundis

de 18h à 19h30

« Hors vacances scolaires  
et jours fériés »

## Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE  
DU DISPOSITIF  
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

**Cécile GUIEM TEIXEIRA**

**02 38 79 29 91**

sport-sante@ville-orleans.fr

## PRÉSENTATION

La Pétanque est une activité physique qui pratiquée régulièrement permet de se maintenir en forme par un travail en profondeur sur l'équilibre, la souplesse et l'agilité. Elle est particulièrement bénéfique pour travailler les articulations de l'ensemble du corps tout en brûlant des calories.

## EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Exercices divers et variés pour travailler et progresser au point (jeu ludique...)

Exercices diversifiés pour travailler la précision au tir (jeu de précision...)

## OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la condition physique :** Maintien d'un bon tonus musculaire et entraînement de l'équilibre, retarder l'apparition de pathologies liées au vieillissement, entretien musculaire
- **Bien être psychique et social :** Stimulation et entretien des facultés cognitives et cérébrales, renforcement de la socialisation, amélioration des fonctions cognitives (mémoire, concentration) et de la coordination motrice