



PÉTANQUE

LIEU

Boulodrome du Belneuf

2 rue Eugène Sue

45000 ORLÉANS

Union Pétanque Argonnaise

CRÉNEAU HORAIRE

Tous les Lundis
de 18h00 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 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.