

Pourquoi venir et vous inscrire à la semaine Bleue du 4 au 10 octobre 2021 ?

La semaine Bleue 2021 à Pontcharra est une semaine pour développer et valoriser la place des aînés dans la commune quels que soient l'âge et le niveau d'autonomie. Cette année, elle sera plus particulièrement axée sur la reprise d'activités physiques en plein air.

Une remise en mouvement après cette période d'inactivité due aux différents confinements.

Venez nombreux !

Inscrivez-vous aux activités de la semaine Bleue !

« C'est une belle manière de bien vivre son âge, de participer à la vie sociale et culturelle de son territoire au contact et en relation avec les autres générations, tout en respectant les gestes barrières ».



Venez découvrir le nouveau parcours Générations Sport Santé

Le nouveau parcours Générations Sport Santé sera inauguré par M. le Maire de Pontcharra le lundi 4 octobre 2021 à 10h.

D'une longueur de 6,9 km, il prend son départ au square Jean Menétrey, à proximité de la mairie. Il vous mène vers les cités de la Viscamine, puis vers l'Île Fribaud, le plan d'eau des Lônes, la plaine de Villard Benoît, le centre-ville et le parc Saint Exupéry.

Il est jalonné d'exercices décrits sur des panneaux explicatifs, à exécuter selon trois niveaux de difficulté proposés.

Ce parcours Générations Sport Santé est aussi disponible en ligne en téléchargeant l'application ISÈRE OUTDOOR sur votre téléphone mobile.

Ce service est développé par la ville de Pontcharra, en partenariat avec le Département de l'Isère et avec l'appui de la Ligue Auvergne Rhône Alpes d'athlétisme.

Concept. réal. : M. Bucsi, C.Camboumac - mairie de Pontcharra - juillet 2021

Renseignements semaine Bleue :

Téléphone : CCAS au 04 76 97 82 02

Mairie de Pontcharra :
95 avenue de la gare
38530 Pontcharra

Programme sur pontcharra.fr



Semaine Bleue

Animations pour les seniors

DU 4 AU 10 OCTOBRE 2021

70 ans d'histoire pour la valorisation de la place des aînés dans la vie sociale

*« Ensemble, bien dans son âge,
bien dans son territoire »*

**MARCHES BLEUES ANIMÉES
ET THÉMATIQUES POUR TOUS**

ANIMATIONS

PROJECTION DE FILM



PROGRAMME

Diverses marches organisées dans le cadre de la mise en place du Parcours Générations Sport Santé, par la Ville de Pontcharra, le Département de l'Isère, en collaboration avec la Ligue Athlétisme Auvergne Rhône-Alpes.

LUNDI 4 OCTOBRE
matin

Marche Bleue inaugurale pour les séniors

Animée et encadrée par Lou Carretero, éducatrice d'activité physique et sportive.

Rendez-vous au square Jean Menétrey, à côté de la mairie.

9h30 : petit-déjeuner café et viennoiseries offert.
Proposé par le Secours populaire.

10h : inauguration officielle

10h15 : échauffement musical

10h30 : départ du parcours Générations Sport Santé *

12h : à la fin du parcours, pot d'arrivée au square Jean Menétrey.
Proposé par l'association Équilibre.

!! Annulation en cas de fortes pluies !!

* description du parcours en dernière page

Inscriptions Marches Bleues :

à partir du 1^{er} septembre, auprès du CCAS
au 04 76 97 82 02, du lundi au vendredi,
de 8h30 à 12h et de 14h à 17h.

MARDI 5 OCTOBRE
après-midi

Marche scolaire avec les écoles de Pontcharra

Animée et encadrée par Lou Carretero, éducatrice d'activité physique et sportive.

Projection au cinéma Jean Renoir

Séance à 14h30

« Un tour chez ma fille »



Tarif unique : 5.50€

MERCREDI 6 OCTOBRE
après-midi

Marche intergénérationnelle

Spéciale enfants, parents et grand-parents.

Venez en famille !

Animée et encadrée par Lou Carretero, éducatrice d'activité physique et sportive.

Départ à 14h30 :

Animation « les petits aventuriers » avec des énigmes à résoudre tout le long du parcours.

- Échauffement musical
- Démonstration de modélisme au plan d'eau des Lônes par le Club Vol Libre 38.

Sensibilisation au handicap

Par l'association Handy'namic Grésivaudan

Goûter « fruits »

Par le Secours Populaire

JEUDI 7 OCTOBRE
matin

Marche nordique

Encadrée par le CAPRG

À destination des seniors souhaitant s'initier à la marche nordique.

La marche nordique, qu'est ce que c'est ?

Cette activité dynamique - 1 à 2 km/heure de plus que la randonnée pédestre - se pratique avec des bâtons pour propulser le corps en avant et allonger la foulée. La marche nordique s'adresse à tous, quel que soit l'âge et le niveau de pratique sportive. Elle constitue une bonne alternative pour les personnes qui ne peuvent pas courir ou qui souhaitent effectuer une pratique sportive douce.

VENREDI 8 OCTOBRE
après-midi

Initiation au body zen (gym douce et tonique pour tous)

À 14h, au parc St-Éxupéry

Par l'association Gymnastique volontaire de Pontcharra

Repli au gymnase César Terrier en cas de mauvais temps

Marche active

14h30

Encadré par l'animatrice de la Gymnastique volontaire.

Sur inscription auprès du CCAS.

Inscriptions :

à partir du 1^{er} septembre, auprès du CCAS
au 04 76 97 82 02, du lundi au vendredi,
de 8h30 à 12h et de 14h à 17h.