

### 🕒 BASE DE LOISIRS DE BOUCONNE

- Du 1er janvier au 31 mars  
du 1er novembre au 31 décembre.....9h/12h - 13h/17h
- Du 1er Avril au 31 Mai  
du 1er septembre au 31 octobre.....9h/12h - 13h/19h
- Du 1er juin au 31 août .....9h/19h

Fermé tous les lundis sauf pendant les vacances  
Fermé la deuxième semaine des vacances de Noël

**Chemin du Râtelier  
31530 Montaigut sur Save  
Tél : 05 61 85 40 10**

[www.bouconne.fr](http://www.bouconne.fr)



**SYNDICAT MIXTE  
POUR L'AMÉNAGEMENT  
DE LA FORÊT DE BOUCONNE**

**BOUCONNE**  
**BASE DE LOISIRS**

**LE GRAND AIR  
POUR TOUS !**

Syndicat Mixte pour l'Aménagement  
de la Forêt de Bouconne



**ACTIVITÉS  
SPÉCIALES  
+ de 60 ans  
2024**





## ” Vous appréciez les activités de pleine nature ?

La Base de Loisirs de Bouconne propose à des groupes de seniors de 60 ans et +, des activités gratuites culturelles, de loisirs et de détente encadrées par des professionnels, dans le cadre de mise en place d'actions collectives de prévention de la santé et du « bien vieillir » des seniors.

Ces initiatives sont financées par les concours versés par le Conseil Départemental de la Haute-Garonne avec le soutien de la Conférence des Financeurs de Prévention de la Perte d'Autonomie.

N'hésitez pas à nous rejoindre, il y a forcément une activité pour vous !

Venez passer une journée agréable en toute convivialité !



**ANIMATIONS GROUPE :**  
Respect aux règles préfectorales groupe à partir de 5 participants

## MARCHE NATURE CULTURE

Découverte de la faune et de la flore ou du patrimoine de Bouconne

Venez découvrir la forêt de Bouconne lors d'une marche en forêt de Bouconne accompagnés de guides spécialisés en faune et flore (marche de 1 km) ou autour du patrimoine avec la tour du télégraphe (marche 6 kms) ou encore en orientation (marche 3 kms).

Outre le fait de partager un loisir dans la convivialité, les marches nature/culture offrent de nombreux bienfaits car elles stimulent tout à la fois, le corps et l'esprit et ouvrent l'appétence à de nouvelles disciplines

## TIR À L'ARC:

Animation initiation au tir à l'arc

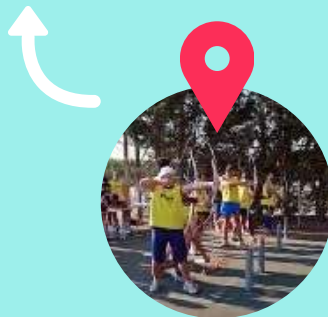
Que ce soit pour une simple découverte ou un enseignement spécialisé l'activité tir à l'arc propose de découvrir ce sport de façon ludique.

Cette initiation permet de travailler la concentration, la maîtrise de soi, le respect des règles et la précision du geste.

Le tir à l'arc permet la redécouverte de son œil directeur et permet un travail postural adapté à l'autonomie et l'aisance des personnes.

C'est une activité prônée par les kinésithérapeutes et les médecins pour les personnes présentant notamment des douleurs dorsales.

La session se termine par des situations ludiques en réinvestissant les apprentissages vus lors du cours.



## MARCHE NORDIQUE:

Initiation ou pratique à la marche active de pleine nature

Pratiquer la marche régulièrement est reconnu pour réduire les risques de cancer, de diabète, pour limiter les accidents vasculaires ou encore diminuer le stress.

La marche nordique, plus endurante, et surtout plus rapide que la marche classique mais accessible à tous, contribue à rester en bonne forme. On lui attribue en effet de nombreux bienfaits pour la santé.

La marche nordique a la réputation d'avoir des bienfaits autant pour le corps, que pour le cœur et pour l'esprit. C'est un sport complet accessible à tous qui permet de rester en forme. Elle se pratique avec des bâtons spécialement conçus pour ce sport.

Un parcours vous sera proposé en fonction du niveau de chaque groupes (reprise d'activités, débutants, pratiquants...). L'activité commencera par un échauffement, et finira par de bons étirements.

**GRATUIT**  
**RÉSERVATION**  
au 05.61.85.40.10  
animation@bouconne.fr  
**Collation offerte à chaque activité !\***  
\* dans la mesure où le protocole sanitaire le permet

## SOFT GOLF

Initiation au golf

Le golf, vous y pensez sans jamais aller plus loin ? Vous recherchez une activité physique, mais sans trop, permettant de se concentrer, de créer des liens sociaux ou amicaux, d'être dans de beaux endroits ? Le golf est la solution idéale. Osez !

Si l'intensité physique de ce sport est assez faible, cela ne signifie pas pour autant qu'il ne requiert pas un minimum de dépense d'énergie, et donc qu'il fait preuve de vertus pour la santé, autant qu'il est régulièrement nécessaire de s'accroupir et se relever en faisant du golf. On réduit donc ses risques de maladies cardiovasculaires. Le golf n'est pas bon que pour le corps : c'est aussi un excellent moyen d'entretenir ses facultés cognitives. En effet, faire du golf demande une certaine concentration, ainsi qu'une bonne coordination.

L'activité démarre par un échauffement musculaire et articulaire adapté aux seniors. Il est précédé des consignes basiques de sécurité.

La séance dure environ 1 heure par groupe de 8 ou moins avec la possibilité de la rallonger, cela dépend du nombre de participants.

