



Labellisation du SMS pour l'ABS

La FFRS propose dans le cadre de ses activités sportives classiques, les sections multi-activité séniors, qui offrent un parcours particulier de remise en forme.

Elles s'adressent à des seniors ayant des difficultés à suivre les activités proposées par leur club et/ou souffrant de certaines pathologies et/ou ayant rencontrés des problèmes de santé.

Elles ont pour objectif de favoriser, par un travail collectif et varié, un retour à l'activité physique.

- Conserver ou améliorer ses capacités,
- travailler et entretenir l'équilibre, la souplesse, la coordination, la mémorisation et le renforcement musculaire,
- conserver le lien social à travers une activité pratiquée dans un cadre convivial.

L'activité, qui fait l'objet d'une labellisation valable 3 ans, se pratique en petits groupes (15 maxi), les séances sont encadrées par des animateurs (2 à 3) qui ont reçu une formation spécifique.

L'ABS a souhaité mettre en place cette nouvelle activité consciente des enjeux de santé pour ses adhérents.

Elles se déroulent une fois par semaine sur une durée d'1H le mardi matin à la salle polyvalente de Louhans.