

UNION SPORTIVE DE RIS-ORANGIS



Halle Jack Trévisan - 60 rue Albert Rémy - 91130 Ris-Orangis



www.usro.fr



01 69 25 96 48



accueil@usro.fr



Depuis la loi de modernisation de notre système de santé les médecins sont autorisés à prescrire du sport sur ordonnance. Plusieurs études, telles que l'expertise de l'INSERM parut en 2019, démontrent qu'une activité physique adaptée pratiquée régulièrement à de nombreux effets thérapeutiques positifs contre de nombreuses affections de longues durées» (Hypertension, diabète de type 2, obésité, ostéoarthrite etc...).

Afin de lutter contre la sédentarité, L'USRO vous propose des activités Sport Santé & Bien Être, encadrées par des éducateurs diplômés, dans un cadre convivial. Pour avoir plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

SPORT SANTÉ



AQUA SANTÉ

Pratiqués dans l'eau qui porte, détend et assouplit, des exercices qui :

- Stimulent en douceur tous les organes
- Augmentent le tonus musculaire et respiratoire
- Améliorent la circulation du sang
- Allongent les muscles
- Remodèlent la silhouette

Plongés dans un petit bassin, avec ou sans appareils, vous profiterez de conseils attentifs d'un éducateur qualifié.

KICKBOXING SANTÉ

Le kickboxing est, certes, un sport de combat, mais il peut également être pratiqué dans le cadre de Parcours Santé et Bien Être.

Cette discipline, qui n'autorise pas les coups appuyés, développe et entretient des qualités telles que :

- La coordination
- La souplesse
- La vitesse
- L'endurance

MARCHE NORDIQUE

Certains sports permettent d'améliorer son endurance, sa force, sa souplesse, son équilibre ou sa coordination, la Marche Nordique permet de développer efficacement toutes ces qualités.

Les bâtons permettent, certes de se propulser vers l'avant mais, en amplifiant le mouvement naturel de la marche font travailler les épaules, les bras, les abdos tout autant que les muscles fessiers et ceux des cuisses.

Les encadrants constitueront des groupes de niveaux homogènes. Selon la saison, vous pourrez aller chercher du muguet ou des champignons.

ESCRIME FORME

François D'Halluin, chirurgien et oncologue au Centre hospitalier de Saint-Grégoire, en Ille-et-Vilaine :

« L'intérêt est d'abord physique ... pour la mobilité de l'épaule, les raideurs liées à la fibrose de la chirurgie, mais aussi on voit le bienfait pour les troubles du sommeil, la douleur, les troubles de concentration et l'attention, pour la récupération après la chirurgie. »

Patrice Derbilly, ancien champion et entraîneur de champions, aujourd'hui conseiller technique régional :

« L'intérêt, c'est qu'on monopolise l'épée et, sans en avoir l'air, elles font de la rééducation en fait ».

SPORT SANTÉ



TAÏ CHI CHUAN

Bienfaits sur le plan physique :

On gagne en souplesse grâce aux étirements progressifs des tendons ; les mouvements lents, de grande amplitude sont bénéfiques aux articulations. Il est aussi recommandé aux personnes souffrant de maux du dos.

Il permet également d'améliorer les capacités cardiaques et pulmonaires, et aide à faire baisser la tension artérielle. Par le jeu du transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, le taï chi améliore en outre le sens de l'équilibre.

Bienfaits sur le plan psychique :

Le taï chi peut améliorer les problèmes de sommeil, les états d'anxiété et de stress.

GYM DOUCE

La gymnastique douce désigne une activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir et/ou à développer le corps.

Elle met en jeu l'ensemble de l'appareil locomoteur et respecte l'anatomie fonctionnelle du pratiquant.

La gym douce vise à développer une multitude d'aspects :

- Le renforcement musculaire (gainage, développement de la tonicité...)
- L'équilibre (auto-grandissement, engagement des muscles profonds, position du corps dans l'espace...)
- La souplesse (amplitude articulaire, musculaire...)

Contact



01 69 25 96 48

06 64 76 06 92



sportsante@usro.fr



Halle Jack Trévisan - 60 rue Albert Rémy - 91130 Ris-Orangis

YOGA

Le Yoga est une pratique corporelle millénaire venant du mot sanskrit YUG, qui signifie l'union du corps et de l'esprit par le souffle.

La pratique du Yoga se compose entre autres de postures (asanas), de respirations (pranayamas), de relaxation (yoga nidra), de concentration (dharana), de méditation (dhyana) afin de s'établir fermement dans un état heureux (samadhi).

Les postures à la fois toniques et douces sont abordées progressivement pour permettre à tous de pratiquer sans esprit de compétition.

Les bénéfices du Yoga sont multiples : une mise en mouvement du corps qui s'assouplit et se tonifie par des postures d'étirement, de tonification musculaire, d'équilibre. La capacité respiratoire est renforcée. Le mental s'apaise par l'attention au souffle.