

# INF'O'SPORT SANTE



## Vacances et activité physique



Les vacances d'étés sont souvent le moment idéal pour "recharger les batteries", passer du temps en famille et avec ses amis. ☀️

C'est également l'occasion de se (re)mettre au sport ! 💪

Parce qu'il est plus agréable de pratiquer des activités physiques de loisirs quand il fait beau. Profitons de la saison estivale pour renouer avec l'activité physique et entretenir sa forme avec des activités de plein air : balades à vélo, randonnées, baignades, canoë, ...

### Quoi de mieux que la Drôme ?

500km d'activité aquatique  
(canoë kayak)



5 Via Ferrata



Une cinquantaine  
de site de vol libre



Une centaine  
de cavité de spéléologie



6000km de sentiers  
(pédestres, équestres,  
vtt)



7 stations  
(d'hiver et d'été)



Une centaine  
de site d'escalade



Une vingtaine  
d'Espace Sport d'Orientation

# POURQUOI ÊTRE ACTIF PENDANT SES VACANCES ?

Pour être **en forme** et en **bonne santé**, il est essentiel de bouger **régulièrement**. Toutes les activités qui mettent en mouvement les muscles, nous offrent l'occasion de bouger en vacances.

Bouger permet :



Conserver sa masse musculaire



Entretenir son cœur



Evacuer le stress accumulé

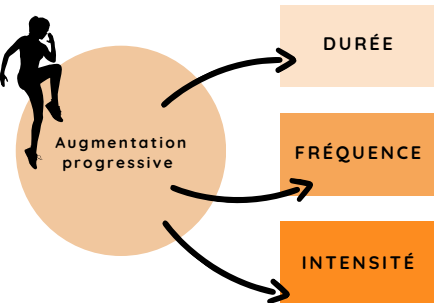
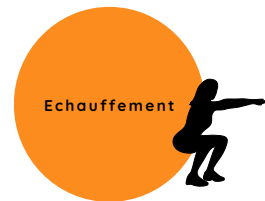
## PRÉPARER SON CORPS À L'EFFORT

Préparer son corps à l'effort doit faire partie toutes activités physique et sportive. Cela permet d'être **plus efficace**, **éviter les blessures** et **améliorer la récupération** pendant et après l'activité. Elle prend en compte :



Les étirements jouent un rôle crucial du corps. Ils améliorent la souplesse musculaire et articulaire. Ils contribuent à une meilleure mobilité. Et ils augmentent la stabilité, l'équilibre et la posture.

L'échauffement est la première étape avant l'effort. Cela permet de préparer son corps tout entier à l'effort et de réveiller ses muscles. L'échauffement prévient des blessures.



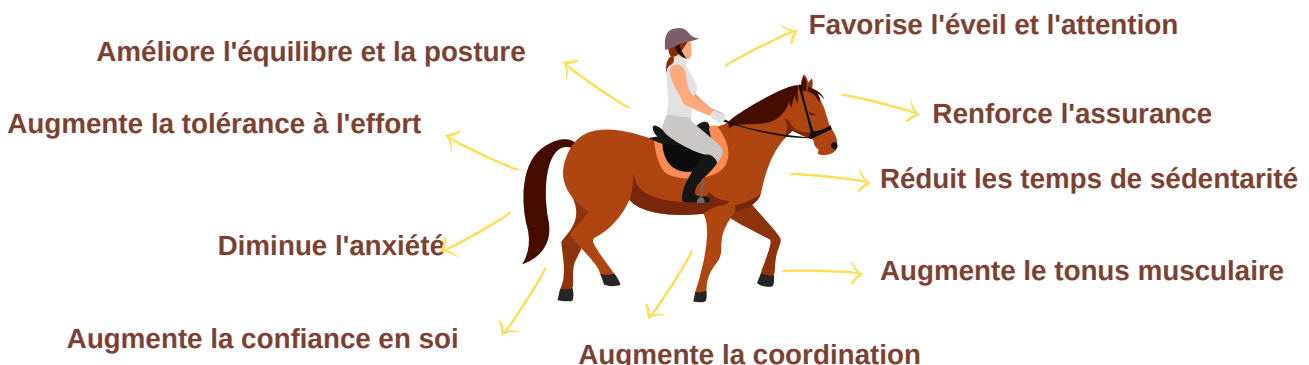
La progression dépend de l'état de santé, de la **condition physique** et de la **préparation du corps** à l'effort. Elle peut se faire en **DURÉE** (Quantité de temps par session, en minutes ou heures, par jour ou par semaine), en **FRÉQUENCE** (nombre de séances dans un espace de temps généralement par semaine) et en **INTENSITÉ** (Coût énergétique de l'activité. Elle peut correspondre à l'effort perçu ou sensations subjectives comme l'essoufflement.).

# QUELLES ACTIVITÉS PRATIQUER PENDANT SES VACANCES ?

## POUR SE RESSOURCER SEUL(E) OU EN GROUPE, L'ÉQUITATION :

L'équitation est une activité de **plein air** qui vous permettra de découvrir les magnifiques **paysages Drômois**. **Activité incontournable** des vacances, elle vous permettra de **créer des souvenirs** et de **partager un bon moment** entre petits et grands.

L'équitation a de nombreux **bienfaits** :





Le comité **La Drôme à Cheval** (affilié à la Fédération Française d'Equitation), **coordonne le tourisme équestre** au sein du département Drômois grâce à ses **2500km de sentiers balisés**. Il organise en collaboration avec le Département, le balisage des sentiers et circuit. Il **recense les différentes structures d'accueilles** (relais, gîtes, ...).

Vous souhaitez organiser **vos séjours ou balades** en famille ou entre amis ? Avec ou sans monture ? Ils sont là pour vous accompagner.



Mais pas que ... avez-vous déjà baladé à dos d'âne ?



04 75 75 47 89

contact@drome-a-cheval.com

www.drome-a-cheval.com

Maison des bénévoles du Sport, 71 rue de Latécoère, 26000 Valence



## POUR LES AMATEURS DE SENSATIONS, DÉCOUVERTES, LA SPÉLÉOLOGIE

### • LA SPÉLÉO, QU'EST-CE QUE C'EST ?

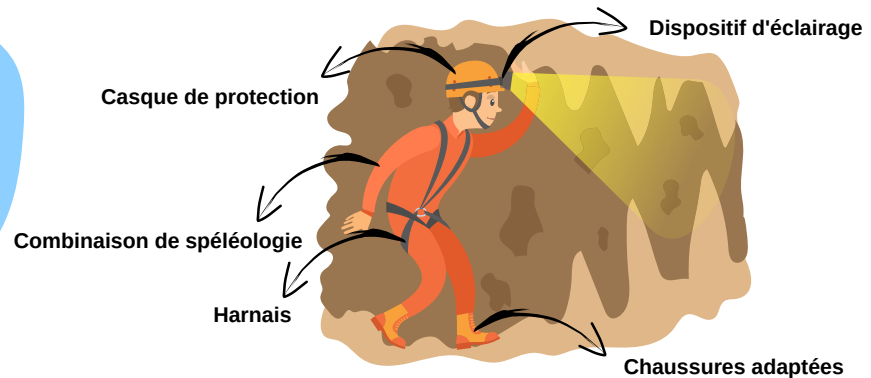
La **spéléologie** est une activité **pluridisciplinaire** et **complète**. Elle aborde les **aspects scientifiques** et **environnementaux** tout en alliant le **côté sportif**. Cette activité **accessible à tous**, permettra aux amoureux de la nature de **découvrir des lieux exceptionnels**.

Lors d'une sortie, vous pourrez **évoluer dans le milieu de différentes manières** : marche, reptation, nage, plongée, glissades, escalade, ...

### • LA SPÉLÉO, QUELLES VERTUS ?

- Se maintenir en bonne condition physique.
- Apprendre à maîtriser son corps.
- Se confronter à ses limites et apprendre à les repousser.
- Développer l'entraide, l'esprit d'équipe et de solidarité.

### • LA SPÉLÉO, QUELS ÉQUIPEMENTS ?



**i** Lors de vos initiations l'équipement vous sera fourni.

### • LA SPÉLÉO, MAIS PAS QUE ...



Les adhérents de la Fédération Française de Spéléologie pratiquent aussi du **canyoning**. Cette activité consiste à **évoluer dans les cours d'eau** situés au cœur des Montagne. Cette **activité de plein air** vous proposera : **saut, toboggan, descente en rappel, nage, ...**

Pour plus d'info  
**SCANNER MOI !**



Vous avez entre 18 et 25 ans, vous souhaitez partir en vacances mais votre budget ne vous le permet pas ? L'agence nationale de chèque-vacance avec le soutien du Ministère en charge du tourisme met en place : **Départ 18:25**. Grâce à laquelle vous pouvez bénéficier d'une aide de 250€ pour financer vos vacances.



06 58 96 88 85  
speleologie26@mbsport.fr

# L'ÉVÈNEMENT DE JUIN À NE PAS MANQUER !

# MOVE YOUR BODY

OUVERT À TOUS

## Venez tester votre condition physique !

Entre collègues, entre ami(e)s, par curiosité ou pour préparer une compétition, ...

### ÉDITION 2023

TESTS PHYSIQUES  
ANALYSES DES RÉSULTATS

INFORMATIONS  
CONSEILS DE SANTÉ  
ORIENTATIONS

DE JUIN À SEPTEMBRE

**PARTICIPATION LIBRE**  
REVERSÉE EN TOTALITÉ À LA LIGUE  
CONTRE LE CANCER  
DE LA DRÔME

Pour vous inscrire :

04.75.75.47.53  
sportmedicale.drome@franceolympique.com



Pour suivre toutes nos actualités



CDOSDROME



# INF'O'SPORT SANTE



## Vacances et activité physique



Les vacances d'étés sont souvent le moment idéal pour "recharger les batteries", passer du temps en famille et avec ses amis.

C'est également l'occasion de se (re)mettre au sport !

Parce qu'il est plus agréable de pratiquer des activités physiques ou sportives quand il fait beau. Profitons de la saison estivale pour renouer avec l'activité physique et entretenir sa forme avec des activités de plein air : balades à vélo, randonnées, baignades, canoë, ...

Quoi de mieux que la Drôme ?



500km d'activité aquatique  
(canoë kayak)



5 Via Ferrata

Une cinquantaine  
de site de vol libre



Une centaine  
de cavité de spéléologie



6000km de sentiers  
(pédestres, équestres, vtt)



7 stations  
(d'hiver et d'été)



Une vingtaine  
d'Espace Sport d'Orientation



Une centaine  
de site d'escalade

# POURQUOI ÊTRE ACTIF PENDANT SES VACANCES ?

Pour être **en forme** et en **bonne santé**, il est essentiel de bouger **régulièrement**. Toutes les activités qui mettent en mouvement les muscles, nous offrent l'occasion de bouger en vacances.

Bouger permet :



Entretenir ses muscles



Entretenir son cœur



Evacuer le stress accumulé

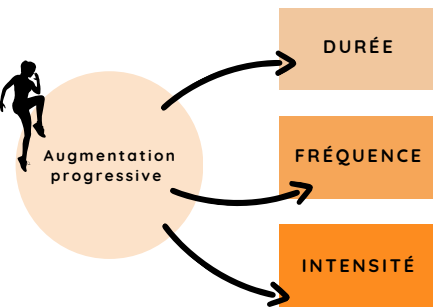
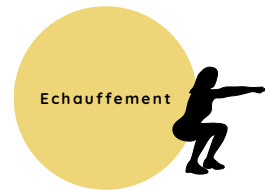
## PRÉPARER SON CORPS À L'EFFORT

Préparer son corps à l'effort doit faire partie toutes activités physique et sportive. Cela permet d'être **plus efficace**, **éviter les blessures** et **améliorer la récupération** pendant et après l'activité. La préparation physique prend en compte :



Les étirements jouent un rôle crucial dans la préparation du corps à l'effort. Ils améliorent la souplesse musculaire et articulaire. Ils contribuent à une meilleure mobilité. Et ils augmentent la stabilité, l'équilibre et la posture.

L'échauffement est la première étape pour préparer son corps à l'effort. Cela permet de préparer son corps tout entier à l'effort et de réveiller ses muscles. L'échauffement prévient des blessures.



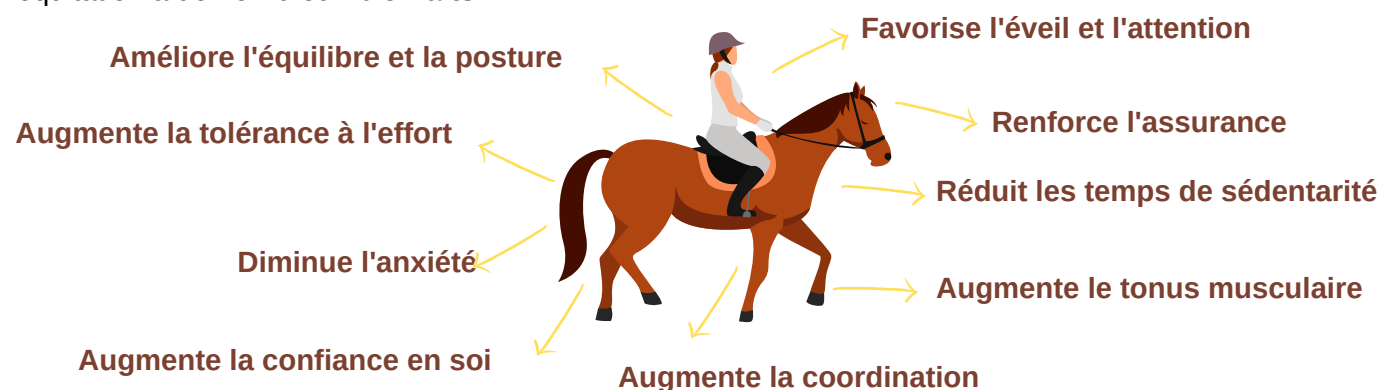
La progression dépend de l'**état de santé**, de la **condition physique** et de la **préparation du corps** à l'effort. Elle peut se faire en **DURÉE** (*Quantité de temps par session, en minutes ou heures, par jour ou par semaine*), en **FRÉQUENCE** (*nombre de séances dans un espace de temps généralement par semaine*) et en **INTENSITÉ** (*Coût énergétique de l'activité. Elle peut correspondre à l'effort perçu ou sensations subjectives comme l'essoufflement.*).

## QUELLES ACTIVITÉS PRATIQUER PENDANT SES VACANCES ?

**POUR SE RESOURCER SEUL(E) OU EN GROUPE, L'ÉQUITATION :**

L'équitation est une activité de **plein air** qui vous permettra de découvrir les magnifiques **paysages Drômois**. **Activité incontournable** des vacances, elle vous permettra de **créer des souvenirs** et de **partager un bon moment** entre petits et grands.

L'équitation a de nombreux **bienfaits** :

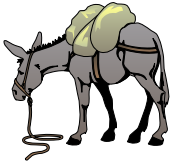






Le comité La Drôme à Cheval (affilié à la Fédération Française d'Equitation), coordonne le **tourisme équestre** au sein du département Drômois grâce à ses **2500km de sentiers balisés**. Il organise en collaboration avec le Département, le balisage des sentiers et circuit. Il **recense les différentes structures d'accueilles** (relais, gîtes, ...). Vous souhaitez organiser **vos séjours ou balades** en famille ou entre amis ? Avec ou sans monture ? Ils sont là pour vous accompagner.

Mais pas que ... avez-vous déjà baladé à dos d'âne ?



04 75 75 47 89



contact@drome-a-cheval.com



www.drome-a-cheval.com



Maison des bénévoles du Sport, 71 rue de Latécoère, 26000 Valence

## POUR LES AMATEURS DE SENSATIONS, DÉCOUVERTES, LA SPÉLÉOLOGIE :

### • LA SPÉLÉO, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La **spéléologie** est une activité **pluridisciplinaire** et **complète**. Elle aborde les **aspects scientifiques** et **environnementaux** tout en alliant le **côté sportif**. Cette activité **accessible à tous**, permettra aux amoureux de la nature de **découvrir des lieux exceptionnels**.

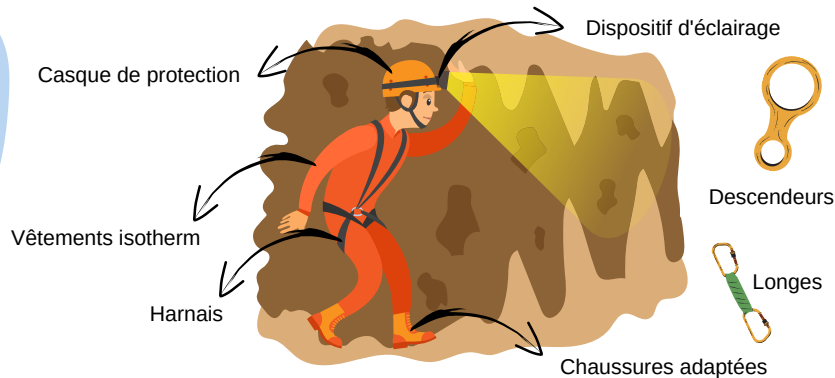
Lors d'une sortie, vous pourrez **évoluer dans le milieu de différentes manières** : marche, reptation, nage, plongée, glissades, escalade, ...



### • LA SPÉLÉO, QUELLES VERTUS ?

- Se maintenir en bonne condition physique.
- Apprendre à maîtriser son corps.
- Se confronter à ses limites et apprendre à les repousser.
- Développer l'entraide, l'esprit d'équipe et de solidarité.

### • LA SPÉLÉO, QUELS ÉQUIPEMENTS ?



Lors de vos initiations l'équipement vous sera fourni.

### • LA SPÉLÉO, MAIS PAS QUE ...



Le **comité départemental de spéléologie de la Drôme** vous propose également du **canyoning**. Cette activité consiste à **évoluer dans les cours d'eau** situés au cœur des Montagne. Cette **activité de plein air** vous proposera : **saut, toboggan, descente en rappel, nage, ...**

**DÉPART**  
**18:25**  
PAR CHÈQUE-VACANCES



Vous avez entre 18 et 25 ans, vous souhaitez partir en vacances mais votre budget ne vous le permet pas ? L'agence nationale de chèque-vacance avec le soutien du Ministère en charge du tourisme met en place : **Départ 18:25**. Grâce à laquelle vous pouvez bénéficier d'une aide de 250€ pour financer vos vacances.

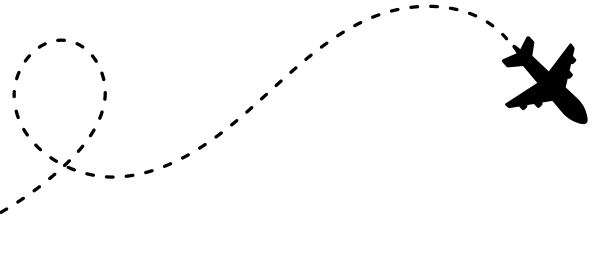


06 58 96 88 85

speleologie26@mbsport.fr



# QU'EST-CE QUE LE TOURISME SPORTIF ?



Le touriste d'action est un sportif amateur ou professionnel qui pratique un sport à l'occasion d'un déplacement: *Marathon, Course cycliste*. Il est accompagné de ses proches qui en profite pour visiter le lieu.



Le touriste spectateur, il se déplace seul ou en groupe pour assister à des événements sportif d'envergure: *Jeux Olympiques, Coupe du Monde de foot, Tournoi des Six Nations, Tour de France*.



Le touriste de visite se rend dans des lieux mythiques et/ou qui lui rappellent des souvenirs: *Stade de France, Parc des Princes, Musée du Football, Mondial de la FIFA, Musée Olympique*.



Le touriste de découverte s'adonne à la découverte d'une activité physique durant leurs vacances : *Randonnée, Escalade, Plongée*. Il fait le choix de son séjour ou opte pour un package spécifique.

“ Le "Tourisme sportif" correspond à tout séjour ou excursion motivé par la pratique d'une activité sportive ou par la participation à un événement ou manifestation en tant que pratiquant, accompagnateur ou spectateur. Il existe différents type de tourisme sportif: ”

## POUR LES 18-25 ANS

L'agence nationale de chèque-vacance avec le soutien du Ministère en charge du tourisme met en place: **Départ 18:25**. Grâce à laquelle vous pouvez bénéficier d'une aide de 250€ pour financer vos vacances.

Cette aide s'adresse a tous jeunes entre 18-25ans:

- Etudiant boursier du CNOUS (Centre National des Œuvres Universitaires et Scolaires)
- En contrat d'apprentissage ou de professionnalisation
- En service civique
- En contrat aidé
- Inscrit dans une école de la deuxième chance
  - Signataire d'un contrat Pacea (Parcours Contractualisé d'accompagnement vers l'Emploi et l'Autonomie)
- Suivi par l'Aide Sociale à l'Enfance
- Vous avez de petits revenus



## LES ÉVÈNEMENTS DE JUIN

# MOVE YOUR BODY

OUVERT À TOUS

## Venez tester votre condition physique !

Entre collègues, entre ami(e)s, par curiosité ou pour préparer une compétition, ...

### ÉDITION 2023

  
TESTS PHYSIQUES  
ANALYSES DES RÉSULTATS

  
INFORMATIONS  
CONSEILS DE SANTÉ  
ORIENTATIONS

  
DE JUIN À SEPTEMBRE

  
**PARTICIPATION LIBRE**  
REVERSÉE EN TOTALITÉ À LA LIGUE  
CONTRE LE CANCER  
DE LA DROME

Pour vous inscrire :



04.75.75.47.53

[sportmedicale.drome@franceolympique.com](mailto:sportmedicale.drome@franceolympique.com)

