

**ROUGEMONTIER ACTIVITES  
ASSOCIATION DE PROXIMITE D'ACTIVITES DE LOISIRS**



**ACTIVITES ANIMEES PAR DES PROFESSIONNELS DU SPORT SANTE  
MAIS EGALEMENT DES BENEVOLES**

L'association Rougemontier Activité, a été créée à l'initiative de plusieurs bénévoles, afin de permettre l'accessibilité du sport ou des loisirs à un large public. Nous souhaitons nous concentrer également sur un public sénior ainsi que les personnes en situation de reprise d'une activité physique adaptée .

Pour cela, cette démarche est accompagnée d'une volonté de développer le sport santé en milieu rural où celui-ci est peu accessible sur notre territoire du Roumois.

A cette occasion, l'association s'est alliée avec une professionnelle diplômée du sport santé afin de pouvoir dispenser des cours dédiés.

En parallèle, des ateliers de loisirs et de jeux accessibles à tous mais majoritairement destinés aux personnes séniors isolées sont également proposés le lundi après-midi. L'objectif est de créer du lien tout en combattant l'isolement.

Vous retrouverez toutes les activités évoquées ci-dessus détaillées dans les slides suivants

➤ **Rejoins Rougemontier Activités:**  
***se rencontrer, partager et bouger c'est la santé***





## ASSOCIATION ROUGEMONTIER ACTIVITES - R.A

### ACTIVITES PROPOSEES

#### LUNDI

15H00 / 16H00 (Toutes les 2 semaines)

17H30/18H30

19H00/20H00

**VIVRE ENSEMBLE**  
(atelier destiné aux personnes seniors isolées)

**ADAPTMOUV'**  
(Exercices sur chaise en musique)

**FUN DANCE**

#### VENDREDI

CRENEAUX HORAIRE A VENIR

20H30 / 23H

**SPORT SANTE**

**SPORT SANTE**

**JEUX - TAROT**



## ATELIER VIVRE ENSEMBLE: Atelier destiné aux personnes séniors isolées

L'objectif est de créer du lien, fédérer et permettre de combattre l'isolement

Une petite cotisation annuelle permettant un plus grand nombre de personnes d'y participer:

➤ **30€ l'année**

- Plusieurs thèmes seront proposés afin de ne pas tomber dans une routine et varier les sujets.
- Les intervenants extérieurs sont en cours de négociation pour une intervention majoritairement bénévole ou avec une faible facturation
- Nécessité pour l'association de trouver des subventions auprès des différents organismes publics ou privés afin de pouvoir proposer une diversification des animations

THEME ATELIER
RENCONTRE AVEC LES ENFANTS DE L'ECOLE (préparer le gouter en atelier)
VOYAGER A TRAVERS UNE HISTOIRE
TRAVAUX MANUELS A THEME (TELETHON, NOEL, PAQUES ETC...)
JEUX DE SOCIETE
UN TEMPS POUR SOI (Manucure, Brushing, maquillage ...)
PATISSER AVEC UN PROFESSIONNEL
MEDIATION ANIMALE



## **COURS DE SPORT: ADAPTMOUV' et FUN DANCE**

**2 cours de sport proposés et animés par des bénévoles de l'association**

Cotisation de 50€ l'année pour 1 cours et 70€ les 2 cours

### **ADAPTMOUV'**

Tous les lundis de 17H30 à 18H30  
Salle des fêtes de Rougemontier

Exercices de renforcement musculaire  
sur chaise  
Chorégraphie en musique sur chaise

**Public:**  
Tous publics

### **FUN DANCE**

Tous les lundis de 19H à 20H  
Salle des fêtes de Rougemontier

Chorégraphies rythmées en musique  
Type zumba

**Public:**  
Tous publics



## **SPORT SANTE: Sport sur Ordonnance**

Proposition de séances **de sport santé dit sport sur ordonnance** avec une professionnelle diplômée  
Ces séances sont spécifiquement adaptées aux personnes ne pratiquant plus d'activité sportive et/ou nécessitant un accompagnement spécifique et encadré lors de cette reprise

- Prérequis: Prescription médicale d'un professionnel de santé
- Cotisation de 8€ la séance

L'objectif de l'association est de mobiliser différentes structures ou institutions, sous forme de demande de subventions, afin de pouvoir participer à la prise en charge partielle de cette cotisation et ainsi diminuer largement le coût de revient aux adhérent(e)s

Mise à disposition gratuitement la salle municipale de Rougemontier par la municipalité sur différents créneaux disponibles le vendredi matin.

### **En parallèle et pour se faire connaître sur notre territoire :**

Inscription de l'association R.A à l'organisme « **cpts. Risle Seine** », qui centralise les différents acteurs du territoire des parcours pluridisciplinaires



# FLYERS ET BULLETIN D'ADHESION



## ROUGEMONTIER ACTIVITÉS

**LUNDI**

**“ VIVRE ENSEMBLE ”**  
*(atelier destiné aux personnes seniors)*

**15H / 16H**  
**(Toutes les 2 semaines)**  
Adhésion : 30 € l'année

 **“ ADAPTMOUV ”**  
*(Exercices sur chaise en musique)*

**17H30 / 18H30**  
Adhésion : 50 € l'année

**“ FUN DANCE ”**  
  
**19H / 20H**  
Adhésion : 50 € l'année

**VENDREDI**

 **“ SPORT SANTE ”**  
*Tarifcation et créneaux à venir*

**“ JEUX - TAROT ”**  
  
**20H30 / 23H**  
Adhésion : 30 € l'année

rougemontier.activites@gmail.com Facebook : Rougemontier Activités  
Ne pas jeter sur la voie publique



Date d'Inscription :

**BULLETIN D'ADHESION A L'ASSOCIATION**  
**ROUGEMONTIER ACTIVITES**  
**SAISON 2024 / 2025**

NOM : ..... PRENOM : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Commune : .....

E-Mail : .....

*(merci d'écrire le plus lisiblement possible votre adresse Email afin que nous puissions vous faire parvenir nos courriels)*

Téléphone: .....

---

A remettre à l'association, au démarrage de votre/vos activité(s).

- Le Bulletin d'inscription
- Le paiement de la cotisation annuelle si paiement par chèque\* à l'ordre de : Rougemontier Activités

Par chèque  Espèces

---

Je soussigné (e) Mr ....., Mme .....

Autorise  N'autorise pas  à être photographié(e) et filmé(e) et à diffuser ces prises de vue

---

Signature : ..... A : ..... Le : .....

---

**ACTIVITES PRATIQUEE(S) – COTISATION ANNUELLE**

<b>FUN-DANCE</b>	<input type="checkbox"/>	50€	<b>ADAPTMOUV</b>	<input type="checkbox"/>	50€
			<b>SI INSCRIPTION AUX 2 COURS</b>	<input type="checkbox"/>	70€
<b>ATELIER VIVRE ENSEMBLE</b>	<input type="checkbox"/>	30€	<b>ACTIVITE JEUX et TAROT</b>	<input type="checkbox"/>	30€
<b>SPORT SANTE SUR ORDONNANCE</b>	<input type="checkbox"/>	(cotisation à venir)			

Email: rougemontier.activites@gmail.com Site Facebook : Rougemontier Activités

