

Association loi 1901 - 63240 Le Mont Dore  
Portable : 06.08.85.44.71 - Email : [t.air.aventure@orange.fr](mailto:t.air.aventure@orange.fr)  
Site : <http://tairaventure.jimdofree.com>



# Journal des T'Airiens

## Octobre 2021



Activités séniors



Journée prévention



Infos



### Activités séniors

De juin à octobre, l'association T'Air Aventure a animé sur demande du CLIC séniors montagne, des après-midi activités physique pour séniors sur plusieurs communes : St-Sauves, Chastreix, Gelles et Messeix.

Lors de ces séances, l'association a proposé 3



activités différentes ;



\*du FreeFit (Renforcement musculaire en pleine nature,

\*du Speed Ball : les participants ont pu s'amuser à ce jeu de raquette auquel on joue soit en individuel, à deux, à trois ou quatre par mât.

L'après-midi se terminait par une séance de Pilates (principalement des exercices debout), pour finir la journée tranquillement avant d'échanger autour d'un goûter...



## Journées de Repérage des Fragilités des Séniors

Au mois de septembre et octobre, Astrid et Jean-François ont participé aux journées organisées par l'association Accès Santé Nord Cantal réunissant des professionnels de santé et des professionnels du sport. Ces journées se sont déroulées dans les communes de Pleaux, Condat, Mauriac et Ydes.



Dans ce cadre-là Astrid et Jean-François ont présenté du Speed Ball, de la danse et la Fit'Plack.



## Infos

L'association présentera deux équipes de 4 séniors au challenge régional du C.R.O.M.S. le 21 octobre sur la commune de Clermont-Ferrand. Lors de cet événement, différentes épreuves attendent les concurrents, par exemple : un 6 minutes marche, 200 mètres marche relais, tirs de boules de pétanque sur cible et bien d'autres épreuves...

Bonne rentrée à tous.

Associativement  
Jean-François & Astrid