

Nouveauté
2019

Sport Nature Bien-Etre



Loisir de plein air, activités physiques de pleine nature, sports de nature, quelque soit l'expression utilisée, ces activités sont toujours synonymes de dépassement de soi, de partage, d'évasion et de liberté pour les pratiquants. La notion de bien-être est l'un des enjeux de notre société actuelle. L'UFOLEP est engagée quotidiennement sur le territoire en tant qu'organisateur et promoteur de ces activités de pleine nature en direction de ses licenciés. Ces temps d'activités physiques et sportives sont aussi l'occasion de découvrir et de connaître davantage notre patrimoine local. L'UFOLEP met en place des pratiques sportives variées pour une meilleure connaissance des milieux (terrestre, maritime).

La marche nordique



Cette activité d'itinérance est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous

les publics, quelque soit l'âge et la condition physique. Cet exercice d'endurance génère moins d'impacts que la course à pied ce qui lui permet d'être pratiqué plus longtemps.

La marche aquatique



Cette activité permet de combiner les bienfaits du milieu marin et ceux de l'activité physique. Mélange de marche et d'aquagym, ce nouveau sport aquatique développe l'endurance et le renforcement musculaire, sans aucun traumatisme.

Ludique, originale et accessible à tous, la marche aquatique permet de profiter pleinement des vertus de l'eau de mer dans un environnement exceptionnel.

La randonnée pédestre & vélo



Afin de profiter des beautés de votre territoire, l'UFOLEP s'attache à vous accompagner à pied ou à vélo dans vos randonnées et à organiser pour vous des parcours agréables et accessibles à tous. Débutants ou experts, la randonnée permet de découvrir à son rythme une grande variété de sites et de paysages au cours d'une même séance.

Toutes les activités proposées par l'UFOLEP sont encadrées par un éducateur sportif diplômé. Ces activités sportives « Sport Nature Bien-Etre » procurent de nombreux bienfaits physiques. Outre le renforcement musculaire, elles tonifient le corps et entretiennent la souplesse et l'équilibre. Elles améliorent le retour veineux, la respiration et les fonctions articulaires. Mais au-delà du corps, ces activités développent également l'esprit de groupe et la convivialité.