

# CSIT - WSG 2025 Loutraki, Grèce

## Invitation

### Seniors - sport pour tous les 55+

#### Activités physiques pour les SENIORS/LES PERSONNES ÂGÉES (55+)

- **Groupe cible** : Personnes âgées de plus de 55 ans qui peuvent marcher et se déplacer sans problème. Egalement : formateurs/instructeurs ayant de l'expérience et de l'intérêt pour les activités physiques destinées aux seniors.
- **Âge et sexe** : 55 ans et plus pour les seniors actifs. Pas de limite d'âge pour les formateurs/instructeurs. Les femmes et les hommes sont les bienvenus.
- **Fournisseurs d'activités** : Certains syndicats membres ayant de l'expérience dans les activités physiques pour les seniors seront responsables du programme d'activités. Les formateurs/instructeurs peuvent échanger leurs expériences et leurs connaissances.
- **Activités pour les seniors** : Pendant les Jeux Mondiaux du Sport à Loutraki, les seniors participeront à des activités à l'intérieur et à l'extérieur. Il y aura un bloc de deux activités par jour, ce qui permettra à chaque participant d'essayer toutes les activités du programme. Nous essaierons également de proposer une visite touristique guidée.
- **Programme obligatoire pour les seniors** : Les participants doivent suivre le programme (et ne pas faire d'allers-retours), tout comme lors des compétitions/championnats. Les personnes locales ou autres (qui ne sont pas inscrites) ne peuvent pas participer au programme - tout comme il n'est pas possible de participer aux championnats.

Pour plus d'informations : **Vice-présidente du CSIT, Birthe**

**Henriksen**, E-Mail : [henriksen@csit.tv](mailto:henriksen@csit.tv)

Numéro de téléphone : +45 24 41 97 31

---

#### Activités pour "Sport pour tous - seniors 55+" - WSG 2025, Loutraki, Grèce

##### Football à pied - introduction

Le football tel que vous le connaissez, mais les règles sont adaptées pour que tout le monde puisse participer. Vous n'avez le droit de courir sous aucun prétexte et courir vous vaudra une pénalité. C'est un jeu très amusant, qui fera certainement respirer ou rire tous les participants. Nous apprendrons le jeu et jouerons un petit tournoi pour le plaisir.

**LOUTRAKI** | **GREECE**

## **Exercices avec des petits sacs de riz / instructeur autrichien**

Grâce aux petits sacs de riz, chaque personne peut renforcer les muscles profonds du dos et du torse, améliorer la motricité et la coordination au quotidien, accroître la concentration et éviter les chutes. En effet, l'entraînement régulier de l'équilibre permet de développer le sens de l'équilibre et de la stabilité. Grâce aux exercices d'équilibre et de prévention des chutes, les seniors sont plus sûrs au quotidien et leurs réflexes s'améliorent sensiblement.

## **L'équilibre par les arts martiaux / Tina Bellemans**

Dans cette session, nous utiliserons des éléments du chi-gong et des arts martiaux pour améliorer l'équilibre et la respiration. L'équilibre et la respiration sont le point de départ pour se tenir fort et s'affirmer.

Nous ferons quelques exercices de mouvement, qui visent à améliorer l'équilibre et la mobilité. Des exercices sur la respiration vous donneront un aperçu de votre énergie : comment vous activer et vous détendre. Et nous montrerons quelques techniques d'autodéfense qui peuvent être facilement appliquées pour se sentir fort et en sécurité.

Tous les exercices peuvent être effectués debout ou assis sur une chaise.

## **AQUA-gym**

Nous présenterons différents types de gymnastique pour les seniors dans l'eau. Il y aura des exercices pour tout le monde et de nombreux exercices mettront à l'épreuve votre coordination et votre force. Cette leçon est également une grande source d'inspiration pour les instructeurs qui travaillent avec des personnes âgées dans l'eau.

## **Sports de la Grèce antique / Instructeur grec**

L'atelier sera organisé en plein air. Cet atelier aidera les participants à approfondir leur compréhension de l'histoire, de la culture et des valeurs qui sous-tendent les sports de la Grèce antique. Dans un premier temps, l'instructeur expliquera le rôle des sports dans la société grecque antique et l'origine des Jeux olympiques d'Olympie (776 avant notre ère). Ensuite, les participants seront initiés et pratiqueront certains des sports antiques tels que : Le saut en longueur, la course, le javelot - le lancer de poids et peut-être une sorte de pankration douce.

Ces sports seront organisés de manière à refléter les méthodes et styles de compétition originaux des Jeux olympiques de l'Antiquité.

## **Catch'n & Serve Ball (*Volley-ball adopté par les seniors*)**

Catch'n Serve Ball est un jeu de balle en équipe qui ressemble au volley-ball. Il est joué par deux équipes de 6 joueurs sur un terrain de volley-ball avec un filet de volley-ball. Le but du jeu est de faire passer le ballon par-dessus le filet pour le faire atterrir dans le terrain de l'adversaire, et d'empêcher ce dernier de faire le même effort. Nous apprendrons le jeu étape par étape et à la fin nous jouerons des matchs les uns contre les autres. C'est amusant et tout le monde peut participer. La différence avec le volley-ball est qu'il est permis d'attraper la balle et de la lancer à ses coéquipiers ou par-dessus le filet.

## **Krolf**

Le nom Krolf est une combinaison des mots danois "kroket" (croquet) et "golf". Nous disons souvent que le Krolf est un jeu mi-croquet, mi-golf et très amusant. Vous utilisez l'équipement du croquet - club et balle - et jouez un jeu semblable au golf sur une pelouse à trous. C'est un jeu assez simple, en fait. Les règles sont simples et

vous pouvez jouer sans plus attendre. Pas besoin de vitesse, pas besoin de force, pas besoin d'années d'entraînement, mais l'entraînement améliore votre jeu. Le parcours comporte généralement 12 trous avec des distances de 5 à 30 m environ et des obstacles en terrain accidenté. Le Krolf est un jeu très social et très amusant, particulièrement adapté aux personnes âgées.

### Danse folklorique traditionnelle grecque

Depuis des temps immémoriaux, la danse traditionnelle grecque est l'un des moyens préférés des Grecs pour faire la fête. Au fil des siècles, la danse a toujours occupé une place prépondérante dans la société grecque. La danse (ou "horos") occupe une place très importante dans la culture grecque depuis des milliers d'années. Au fil du temps, elle a évolué pour répondre aux besoins des différents groupes de Grecs, qui ont créé leurs propres danses, ce qui a donné lieu à une grande diversité régionale dans cet art le plus expressif sur le plan physique. Les danses sont extrêmement importantes pour les communautés grecques et remplissent également une fonction sociale : vous verrez souvent des Grecs entrer spontanément (ou non !) dans la danse lors de mariages, etc.

Nous apprendrons quelques-unes des danses les plus importantes et nous aurons un aperçu de la culture de la danse grecque.

---

### Calendrier "Sport pour tous - seniors 55+" - WSG 2025, Loutraki, Grèce

#### 3 juin<sup>rd</sup> 2025

Arrivée de tous les participants

#### 4 juin<sup>th</sup> 2025

10.00 - 13.00

Nouvelles de la journée

échauffement Activité 1 :

Danse folklorique traditionnelle

grecque

Activité 2 :

Catch'n & Serve (volley-ball adapté aux seniors)

#### Change prox. 11.30

Activité 1 : Danse folklorique traditionnelle grecque

Activité 2 :

Catch'n & Serve (volley-ball adapté aux seniors)

Soirée Cérémonie d'ouverture

LOUTRAKI | GREECE

## 5 juin<sup>th</sup> 2025

10.00 - 13.00 Nouvelles de la journée et échauffement

Activité 1 : Walking Football - introduction

Activité 2 : L'équilibre par les arts martiaux

### Change prox. 11.30

Activité 1 : Football de marche - introduction

Activité 2 : L'équilibre par les arts martiaux

## 6 juin<sup>th</sup> 2025

10.00 - 13.00 Nouvelles de la journée et

échauffement Activité 1 : AQUA-Gym

Activité 2 : Krolf - un jeu très populaire au Danemark

### Change prox. 11.30

Activité 1 : AQUA-Gym

Activité 2 : Krolf - un jeu très populaire au Danemark

## 7 juin<sup>th</sup> 2025

10.00 - 13.00 Nouvelles de la journée et

échauffement Activité 1 : Exercices ludiques avec des petits

sacs de riz

Activité 2 : Les sports dans la Grèce antique

### Change prox. 11.30

Activité 1 : Exercices ludiques avec des petits sacs de riz

Activité 2 : Les sports de la Grèce antique

**Soirée** Cérémonie de clôture - rendez-vous au WSG 2027

## 8 juin<sup>th</sup> 2025

Départ de tous les participants

LOUTRAKI | GREECE

## Dégustation volontaire d'huile d'olive et aller-retour dans les environs de Loutraki pour tous les seniors du programme

Apprenez tous les secrets de l'or vert de la Grèce, comment distinguer l'huile d'olive extra vierge fraîche et les variétés d'olives grecques, et comment conserver correctement votre huile d'olive. Nous visiterons également certains sites locaux tels que le canal de Corinthe.

Nous vous fournirons un plan plus détaillé pour l'après-midi, le prix, le point de rencontre et l'heure, etc. dans les premiers jours des jeux.

Cette fonction est facultative pour tous les participants au programme senior 55+, mais nous espérons que vous rejoindrez le groupe et que vous partagerez cette expérience avec vos amis du CSIT.

### **CSIT - WSG 2025 Loutraki, Grèce Invitation** **Tournoi de Walking Football - pour les seniors**

Pour la première fois, le "Senior 55+ - sport pour tous" organise un tournoi de football de marche. **N'hésitez pas à vous amuser !**

#### **Brève description de Walking Football**

Le football à pied est un excellent moyen de créer une communauté et du mouvement pour tous les groupes d'âge. Il s'agit d'une version du football où la course est interdite, mais où la technique et les interactions sur le terrain sont nombreuses, indépendamment de la forme physique et de l'expérience.

Que vous soyez un joueur de football expérimenté ou que vous aimiez simplement jouer au ballon, vous pouvez tirer beaucoup d'avantages à jouer au football en marchant. Rejoignez le plaisir et essayez quelque chose de nouveau !

#### **Les 5 normes pour le football de marche (des adaptations aux conditions locales sont possibles) :**

- 6 joueurs par équipe (y compris les remplaçants)
- 4 x 15 minutes avec des pauses de 5 à 10 minutes entre les mi-temps
- Terrain de jeu : 42 x 21 m
- Taille du but : 3 m de long, 1 m de haut
- Ballon de futsal (taille 4)

#### **Règles du jeu les plus importantes :**

- Marcher au lieu de courir (un pied est toujours en contact avec le sol)
- Jouer sans contact physique

**LOUTRAKI | GREECE**

- La balle n'est jouée que jusqu'à 1 mètre de hauteur
- Pas de gardien de but
- Le plaisir et le fair-play sont

primordiaux Participation

Il est possible de participer à la fois au tournoi de football à pied et au programme "senior 55+ -sport pour tous". Mais si une nation souhaite participer au tournoi de football à pied avec une équipe de football uniquement, c'est également possible. Veuillez vous inscrire à la fois au tournoi de football à pied et au programme "senior 55+".

**INFORMATIONS GÉNÉRALES : [VIII. Jeux sportifs mondiaux du CSIT 2025](#)**

# CSIT WORLD SPORTS GAMES 2025

**LOUTRAKI | GREECE**