

WALKING FOOT

Le Walking Foot est un sport tout public, composé d'équipes mixtes, adapté aux séniors, qui se joue en 5x5 sur un terrain de 30m par 25m, ou sur un plus grand terrain en 6x6 joueurs.

Tous les déplacements se font en marchant ; interdiction de courir et le ballon ne doit pas dépasser la hauteur des hanches. Les contacts sont limités (voir sans contact).

Les fondamentaux du football sont bien présents ainsi que les valeurs collectives des sports d'équipes.

L'objectif d'un sport santé est de plus en plus important dans les esprits du grand public. Le vieillissement de la population est une préoccupation majeure des prochaines années.



Le Walking Foot répond à tous ces objectifs d'où la création de cette discipline au sein de notre association.

Les entraînements se déroulent les mardis matin de 10h à 12h au stade ou gymnase (si pluie)



Buts de notre association

- ✿ - Mettre en place des coopérations culturelles, sportives et économiques avec la ville jumelle de CARVOEIRA au Portugal et étudier toutes perspectives de nouveaux jumelages.
- ✿ - Créer du lien social avec l'organisation des randonnées, des marches nordiques, du Walking Foot et de la danse en ligne suivant un calendrier établi.
- ✿ - Former des bénévoles : formations d'encadrement, de sécurité, de gestion et d'organisation d'association.
- * - Accorder toujours, dans ces actions, priorité aux personnes les plus démunies de notre société.

Jumelages ▪ Josiane - 06 81 20 04 07
Marche Nordique ▪ Olivier - 06 51 06 15 02
Randonnées ▪ Alain - 06 76 22 06 75
Walking Foot ▪ Bernard - 06 34 74 21 37
Danse en Ligne ▪ Michèle - 06 82 40 47 06

ASCJ

**ASSOCIATION SPORTIVE
ET CULTURELLE DES JUMELAGES**
Saint-Caprais de Bordeaux

asportivetculturellejumelages@gmail.com
<https://assoascj.wixsite.com/monsite>



JUMELAGE

MARCHE
NORDIQUE

RANDONNÉE

WALKING
FOOT

DANSE
EN LIGNE

Ne pas jeter sur la voie publique

JUMELAGE

Le jumelage des Communes de Saint Caprais de Bordeaux et de Carvoeira (Portugal) a été décidé par délibération du Conseil Municipal du 27 juin 1998.

Le serment de jumelage a été signé le 26 juin 1999. Il exprime la volonté des deux communes de rapprocher leurs habitants pour promouvoir et soutenir les relations humaines, sociales, culturelles, sportives et économiques entre nos habitants, toutes générations confondues.

La Commune assume la responsabilité du jumelage et le Conseil Municipal est garant de la politique à mener dans ce domaine.

C'est pourquoi, dans le but d'assurer la pérennité de ces liens unissant ces deux villes, des contacts et des échanges doivent être créés et entretenus, favorisant une plus large participation de leurs habitants.

L'ASCI prêtera son concours à l'organisation d'échanges ou séjours prioritairement pour les habitants, les associations de St Caprais désirant se rendre à Carvoeira et organisera celui des habitants de Carvoeira à l'occasion de manifestations. Cet accueil devra être assuré, dans la mesure du possible, dans des familles.

Créer des liens amicaux avec des pays européens contribue à l'idée que nous nous faisons d'une Europe solidaire à laquelle nous aspirons. Venez rejoindre notre association, participer à nos activités sur le village, ou simplement à la rencontre de nos amis de Carvoeira pour échanger un moment de convivialité.

ASCI : asportivetculturellejumelages@gmail.com

Mairie : 4 av. de Mercade, 33880 St Caprais de Bordeaux

accueil@saintcapraisdebordaux.fr

Josiane Larrieu : 06 81 20 04 07

RANDONNÉE

Ces sorties, principalement organisées dans les environs, se font au départ de St Caprais par un covoiturage. Une des randonnées du mois se termine par un moment convivial autour d'un repas, avec participation, soit en salle à St Caprais ou en extérieur sur le lieux de randonnée.

Ces sorties sont encadrées par des animateurs formés par la fédération sportive (FSGT) à laquelle l'association est affiliée. La section est labellisée « Valides handicapés pour une pratique partagée » et accueille régulièrement des résidents de foyers occupationnels.

**ASCI propose 2 randonnées mensuelles
le jeudi, chacune composée
de 2 parcours de 6 et 10 km.**



Danse en Ligne

Le Groupe Danse "en ligne" a démarré en mars 2025 et il connaît un franc succès. Il est animé par Patrick Laloubie dans une très bonne ambiance mais avec sérieux.

Avec patience il nous a déjà appris plusieurs pas et versions de Madison, de Tango, de Valse, et de danse Irlandaise...

**Les cours ont lieu 2 jeudis par mois
à la salle du Lavoir.**

MARCHE NORDIQUE

La Marche nordique, sport complet est accessible à tous, jeunes et plus anciens, quelle que soit leur condition physique.

Elle renforce les fonctions respiratoires et cardiaques, soulage les genoux et le dos. Elle fait travailler 80% des muscles du corps. En alternant des phases dynamiques et d'autres plus lentes à l'aide de bâtons spécialement conçus pour ce sport. on améliore nos fonctions respiratoires.

Ces bâtons de marche nordique permettent de vous propulser vers l'avant, et amplifient le mouvement naturel de la marche mettant en action les muscles des épaules, des bras, des abdos autant que ceux des fessiers et des cuisses !

Grâce à ce sport, en plus de profiter des bienfaits d'une activité de plein air, c'est un excellent moyen de prévenir certaines maladies et de rester en bonne santé.

**ASCI propose 3 niveaux de parcours
et temps de marche chaque samedi matin
Départ de Saint-Caprais par covoiturage.**

