

EVÈNEMENT  
GRATUIT

# FAIRE MARCHER LES 60 ANS ET PLUS

## DESCRIPTION

Faire marcher, à leur rythme, des personnes âgées de 60 ans et plus, au profil sédentaire, isolées et en perte d'autonomie. L'objectif étant de prévenir la dépendance, favoriser l'autonomie des personnes âgées, favoriser le maintien à domicile, renforcer le lien social et rompre l'isolement

## COMMENT ÇA SE PASSE ?

La marche dure en général une heure, se déroule une fois par semaine, toute l'année, hors vacances scolaires. Cela représente environ 33 séances par an dans chaque commune. Elle est encadrée par des éducateurs sportifs diplômés capables de dispenser de l'activité physique adaptée, et donc aptes à juger de la forme physique de chaque bénéficiaire. Pour cette action, la municipalité met à disposition une salle qui permet de profiter d'un moment de convivialité après la séance. Et si le temps est mauvais ? Nous avons la solution ! L'éducateur organise une séance de renforcements musculaires, grâce à des exercices adaptés aux bénéficiaires. Pour les personnes sans moyen de locomotion, nous pouvons assurer un transport aller et retour à leur domicile.



[www.croms-aura.fr](http://www.croms-aura.fr)

LES  
OFFICES  
DU SPORT  
COMITÉ RÉGIONAL  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

# EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

## L'ACTION EST PRÉSENTE DANS PLUSIEURS DÉPARTEMENTS



Ain



Allier



Ardèche



Cantal



Drôme



Isère



Loire



Haute-Loire



Puy-de-Dôme



Rhône



Savoie



Haute-Savoie

## PARTENAIRES FINANCIERS

Nos partenaires financiers traditionnels pour « Marchons dans nos campagnes » sont l'Agence Nationale du Sport (ANS), le Conseil régional Auvergne-Rhône-Alpes et les conférences des financeurs qui connaissent et définissent les besoins sur le territoire en termes de lutte contre la perte d'autonomie des personnes âgées. Ensuite, nous répondons aux appels d'offre des conférences des financeurs de chaque département où nous désirons développer l'action.

## PARTENAIRES OPÉRATIONNELS

Le CROMS, en lien avec les CDOMS et les Offices du Sport, développe son action sur des sites en demande, s'appuie sur des organismes sociaux tels que les CCAS ou les CLIC, sur des associations et des entreprises d'aide à domicile. Pour l'animation des marches et la contractualisation des éducateurs sportifs, le CROMS fait appel à des groupements d'employeurs tels que Siel bleu, Sport pour tous ou des structures locales.

## TOUTES NOS ACTIONS EN REGION



LES  
**OFFICES**  
DU **SPORT**  
COMITÉ RÉGIONAL  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

### NOUS TROUVER

Stade Philippe-MARCOMBES  
1 rue Albert Thomas  
63000 CLERMONT-FERRAND

### NOUS CONTACTER

04 73 35 15 53  
06 69 35 33 30  
croms.aura@gmail.com