



# Séjour Sport-Santé Bien-Être organisé par le CD 2FOPEN-83 à Seyne-les-Alpes



Située dans les  
Alpes de Haute-Provence,  
Seyne-les-Alpes s'étend au  
pied de la chaîne de la Blanche  
qui culmine à 2770 m.

**Du 17 au 22 octobre 2024**

# Le Centre de Vacances de Chantemerle

Les participants ont été accueillis au centre de vacances de Chantemerle (1300 m), propriété des Pupilles de l'Enseignement Public du Var.



Ce centre a été ouvert en 1961 grâce aux dons de tous les écoliers de France suite à la rupture du barrage de Malpasset à Fréjus le 2 décembre 1959.

# Merci...

Merci à Annette et Jean-Claude,  
à Annie et Gilbert,  
à Fanny  
pour la conception et l'organisation  
de ce **séjour innovant à plus d'un titre** :

- **inclusif** (niveaux sportifs différents)
- **participatif** (prestations assurées par plusieurs licenciés)
- **ancré dans le terroir** (interventions d'acteurs locaux professionnels ou bénévoles d'associations)



Merci aussi à Martine,  
Directrice du Centre de Chantemerle



Dans un magnifique décor automnal et dans une ambiance très amicale, les participants ont pu s'oxygéner, pratiquer des activités de Sport Santé, se divertir, se cultiver.



# Pourquoi un séjour Sport Santé Bien-Être ?

## BOUGER !

Ce conseil résume toutes les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et de l'Agence Nationale pour la Santé (ANS).

Bouger, c'est le moyen de prévenir et atténuer beaucoup de pathologies liées à l'âge ou à notre mode de vie.



## Bouger, oui... mais sans rien oublier !

Au cours du séjour, les participants ont pu découvrir les leviers de la lutte contre la sédentarité et le vieillissement :

- . Réveil musculaire
- . Effort cardio-pulmonaire
- . Renforcement musculaire
- . Souplesse
- . Adresse
- . Jeux
- . Équilibre
- . Détente
- . Lien social

# Parcours d'orientation avec Louis



De la séance explicative...



... à la découverte de la première balise...



... et au délicieux repas à l'Auberge du Fanget



# Découverte du patrimoine seynoïse



Avec Nadine, visite guidée sur l'architecture du village...





<http://dignois.fr/Seyne-Penitents/>

... et admiration  
des œuvres-témoins  
de l'histoire seynoïse



On peut se remémorer ce parcours et cette histoire locale en suivant ce lien

<https://www.blancheserreponcon-tourisme.com/activites-et-loisirs/visites/visite-du-village-de-seyne-les-alpes/>



# Visite du Fort Vauban



Avec Francis, bénévole à l'association Fort et Patrimoine en Pays de Seyne





Source découverte lors de la restauration – L'atelier du forgeron





# Autour du safran et de l'alpaga



Avec Claire, au Doux Mélèze : culture et saveur du safran - atelier feutrage de laine d'alpaga





# À la Maison du Mulet



Avec Emmanuelle, découverte de la tradition mulassière

Exposition « Les animaux, la nuit »



# Pique-niques en plein air...



...avec spécialités locales





## Sport Santé en salle

Réveil musculaire  
Rythme



Souplesse

Adresse

Équilibre

Lien social





Dans la salle à manger de Chantemerle,  
un petit air de colonie de vacances...



# Des soirées sans télé...

Peut-être... mais  
des moments d'échanges,  
des apéros participatifs,  
des conférences...



Merci à Jean-Pierre pour sa présentation sur  
l'arrivée du chemin de fer en Provence,  
avant-goût de sa prochaine conférence  
au Club Santé Senior MGEN-83







***Anne-Marie***

***Annette***

***Annie***

***Claude***

***Éliane***

***Elisabeth***

***Fanny***

***Françoise***

***Gilbert***

***Hélène***

***Jacques***

***Jacqueline et Jacqueline***

***Jean-Claude***

***Jean-Pierre***

***Lucette***

***Marie-Antoinette***

***Martine***

***Suzanne***



*Bravo à tous les  
participants !  
Vive 2FOPEN-83 !*

22 octobre 2024

*Et à bientôt !*

