

# EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS



AVIRON

RANDONNÉE

V.A.E.

## GOLF

KAYAK

V.T.T. / V.T.C.

MARCHE NORDIQUE

— Inscriptions auprès de la Direction des Sports —

Tél : 04 68 77 73 56 / mail : [sport@mairie-carcassonne.fr](mailto:sport@mairie-carcassonne.fr)

[www.carcassonne.org](http://www.carcassonne.org)



VILLE DE  
CARCASSONNE

# EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS

## GOLF

### MODALITES D'INSCRIPTION

Les inscriptions sont réalisées à la Direction des Sports, rue Lenôtre à Carcassonne (04 68 77 73 56).

Merci de vous munir d'un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique sportive et de **deux photos d'identité**.

### MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT

En cas d'impossibilité d'assurer l'encadrement de l'activité (intempéries, éducateur absent...) la séance annulée ne sera pas remplacée ou reportée. La Direction des Sports vous informera par e-mail ou par téléphone.

**Par courtoisie, nous vous demandons de contacter notre service en cas d'absence au 04 68 77 73 56 ou au 06 08 46 60 37.**

### PRÉSENTATION :

Le Golf est une activité physique et sportive consistant à envoyer, sur un grand espace aménagé ou non en « parcours », une balle dans un trou à l'aide d'un club, en un minimum de coups. L'activité sera réalisée sur le golf de Carcassonne au Domaine d'Auriac.

Grâce au projet « en forme après 50 ans », le golf sera désormais accessible à tous.

Un éducateur de la ville vous apprendra les bases de ce sport sur le practice et le pitch and putt.

**OBJECTIFS** : toujours avec la priorité de notion de PLAISIR

- Avoir une activité physique saine en extérieur dans un cadre privilégié.
- Développer des capacités d'adresse, de motricité et d'équilibre.
- Apprendre les bases techniques : savoir «contacter» (entre la surface de frappe de la tête du club et la balle), orienter le lancer, doser...
- Développer des capacités mentales (concentration, canalisation de l'énergie etc...).

### ORGANISATION :

- Lieu d'accueil : practice du golf de Carcassonne au Domaine d'Auriac, route de Saint Hilaire à Carcassonne
- Temps d'activité : 1h30

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Accueil et présentation de la séance.
- Échauffement et consignes de sécurité.
- Travail sur le practice ou sur le pitch and putt.
- Étirements et retour de séance

### ÉQUIPEMENTS :

- Une tenue de sport adaptée au climat du jour.
- L'équipement sportif nécessaire à la pratique (clubs, tee, etc...), en dehors des balles, vous sera fourni.

### DIRECTION DES SPORTS

Rue André Le Nôtre 11000 CARCASSONNE  
[sport@mairie-carcassonne.fr](mailto:sport@mairie-carcassonne.fr)

[www.carcassonne.org](http://www.carcassonne.org)

Tél. 04 68 77 73 56

