

**COMMUNIQUE DE PRESSE**

mardi 28 août 2012

# SENIOR ET SPORTIF

**Plus d'activité, c'est la santé !**

A partir du 4 septembre, le programme « Senior et Sportif : Plus d'activité, c'est la santé ! » est lancé en Poitou-Charentes. Ce programme de prévention santé en direction des plus de 55 ans est mis en place par la Mutualité Française Poitou-Charentes en partenariat avec la Faculté des Sciences du Sport de l'Université de Poitiers. Il est inauguré dans chaque département par une conférence donnée par Laurent BOSQUET, Professeur à la Faculté des Sciences du Sport, et se poursuit par une série d'ateliers d'activité physique.

Laurent Bosquet abordera la question de l'intérêt pour la santé d'une pratique régulière d'activité physique. Les études le prouvent, si l'activité physique est tout particulièrement bénéfique pour les seniors, il convient d'adapter pratiques, intensités et fréquences aux besoins et aux possibilités de chacun de façon à maximiser les bénéfices pour la santé... et le moral !

- **Deux-Sèvres** : mardi 4 septembre à 16h, salle des fêtes Jacques Prévert – MELLE.
- **Vienne** : jeudi 6 septembre à 16h, Faculté des Sciences du Sport – POITIERS.
- **Charente-Maritime** : mardi 11 septembre à 16h, espace Bernard Giraudeau - LA ROCHELLE.
- **Charente** : vendredi 28 septembre 2012 à 10h, centre universitaire de la Charente - LA COURONNE.

**Chaque conférence est suivie d'une vingtaine d'ateliers d'activité physique.** Ils se déroulent chaque semaine entre septembre 2012 et avril 2013, à La Couronne (16), La Rochelle (17), Melle (79) et Poitiers (86). Les ateliers sont animés par les étudiants de la Faculté des Sciences du Sport de l'Université de Poitiers, encadrés de leurs professeurs, pour offrir aux seniors techniques et savoir-faire. Trois grands thèmes de santé y sont abordés :

- la prévention des maladies cardio-vasculaires,
- la prévention des chutes et le maintien de l'équilibre,
- la prévention des troubles de la mémoire.

Ce programme de prévention santé privilégie une approche individualisée et adaptée de l'activité physique. Chaque semaine, une nouvelle activité est proposée. La variété des situations et l'alternance entre théorie et pratique permettent de reprendre ou poursuivre une activité physique en douceur, dans une ambiance conviviale.

Les ateliers sont gratuits sur présentation d'un certificat de non contre-indication à la pratique sportive. **L'inscription est indispensable dans chaque département auprès du chargé de prévention santé de la Mutualité Française Poitou-Charentes :**

**Charente** : Joëlle RASSAT - Tél. 05 45 20 51 10

**Charente- Maritime** : Antony MOSCA - Tél. 05 46 50 08 66

**Deux Sèvres** : Hélène LE TURDU - Tél. 05 49 05 79 03

**Vienne** : Nathalie MORIN - Tél. 05 49 50 02 79

Les ateliers « Senior et sportif : Plus d'activité, c'est la santé ! » ont reçu en 2011 le soutien du Ministère des Solidarités et de la Cohésion Sociale.



Vous invite  
aux **Rencontres**  
Santé

**SENIOR  
ET SPORTIF**  
Plus d'activité, c'est la santé !



**CONFÉRENCES  
DÉBATS**

Animées par Laurent **BOSQUET**,  
Professeur à la Faculté des Sciences  
du Sport - Université de Poitiers

**ENTRÉE LIBRE**

[www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)



**SENIOR  
ET SPORTIF**  
Plus d'activité, c'est la santé !

**ENTRÉE LIBRE**

**CONFÉRENCES  
DÉBATS**

<p>Deux-Sèvres</p> <p><b>Mardi 4 septembre 2012</b> à 16 h</p> <p>Salle des fêtes Jacques Prévert Quartier Mairie <b>MELLE</b></p> <p>Infos / 05 49 05 79 03</p>	<p>Vienne</p> <p><b>Judi 6 septembre 2012</b> à 16 h</p> <p>Faculté des Sciences du Sport Allée Jean Monnet <b>POITIERS</b></p> <p>Infos / 05 49 50 02 79</p>
<p>Charente-Maritime</p> <p><b>Mardi 11 septembre 2012</b> à 16 h</p> <p>Espace Bernard Giraudeau à Mireuil <b>LA ROCHELLE</b></p> <p>Infos / 05 46 50 08 66</p>	<p>Charente</p> <p><b>Vendredi 28 septembre 2012</b> à 10 h</p> <p>Centre Universitaire de la Charente La croix du milieu <b>LA COURONNE</b></p> <p>Infos / 05 45 20 51 10</p>

© Priorité Santé Mutualiste 2012



La Mutualité Française Poitou-Charentes vous invite à retrouver le calendrier des « Rencontres santé® » organisées par les services prévention, promotion de la santé de chaque région sur le site internet santé :

**[www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)**

Certifié HON Code, le site priorité santé mutualiste apporte des informations santé de qualité, objectives, transparentes et validées par des experts.

**Pour tout complément d'information, contactez la Mutualité Française Poitou-Charentes :**

Presse / Dorothee Brunet-Lecomte - 05 49 78 94 60 – [communication@mfpc.fr](mailto:communication@mfpc.fr)

Projet / Joëlle Rassat, chargée de prévention santé – 05 45 20 57 51 – [jrassat@mfpc.fr](mailto:jrassat@mfpc.fr)

**A propos de la Mutualité Française Poitou-Charentes :**

La Mutualité Française Poitou-Charentes est l'union régionale de la Mutualité Française en Poitou-Charentes. La Mutualité Française Poitou-Charentes anime et coordonne la vie mutualiste dans la région, elle représente et défend le mouvement mutualiste et participe au développement de la Mutualité. La Mutualité Française Poitou-Charentes met également en œuvre des programmes de Prévention et de Promotion de la santé qui sont déclinés sur tout le territoire régional. Ces programmes permettent la réalisation d'actions de proximité favorisant la responsabilisation et l'autonomie des populations concernées par le maintien de leur capital santé. Les programmes dédiés au maintien de l'autonomie, aux maladies cardio-vasculaires, au cancer et aux addictions, s'inscrivent tout naturellement dans Priorité Santé Mutualiste. Soucieuses de contribuer à la réduction des inégalités de santé, les mutuelles relaient les actions de prévention menées par la Mutualité Française Poitou-Charentes auprès de leurs adhérents, permettant ainsi une information ciblée du public.

**A propos de la Faculté des Sciences du Sport de l'Université de Poitiers**

La Faculté des Sciences du Sport de Poitiers propose une large palette de formations initiales et continues dans les secteurs de la santé, de l'enseignement, de l'entraînement sportif et du management. Elle développe également une activité de recherche en sciences de l'activité physique dans quatre laboratoires labellisés, qui bénéficient chacun d'une excellente réputation nationale et internationale. Ces compétences de formation et de recherche permettent à la Faculté des sciences du sport de participer de façon active à la vie du territoire, Cette action conjointe avec la Mutualité Française en est un exemple représentatif.