



POITOU-CHARENTES

Vous invite  
aux **Rencontres**  
Santé

# SENIOR ET SPORTIF

Plus d'activité, c'est la santé !



Programme  
**DES ATELIERS**



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



# ATELIERS DE PRÉVENTION par l'activité physique

Venez **découvrir** ou poursuivre  
des **activités physiques**  
**variées et adaptées**  
et partager un moment de **convivialité**

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Les ateliers  
**SPORT SANTÉ**  
se déroulent...

LE JEUDI MATIN  
DE 10H À 12H

Merci de présenter un Certificat  
médical de non contre-indication  
à la pratique d'un sport.

Les ateliers  
**SPORT SANTÉ**  
sont animés  
par...

Les étudiants de licence de la  
Faculté des Sciences du Sport  
de l'Université de Poitiers.



Pour se remettre au sport en douceur et s'approprier des pratiques respectueuses de sa santé, 20 rencontres « Senior et Sportif » sont proposées à Poitiers (86) en 2013-2014 :

### **17/10/13 CONFÉRENCE ET EXERCICES D'APPLICATION**

Premiers secours : savoir réagir face à une situation à risques.

### **24/10/13 SÉANCE DÉCOUVERTE MULTI-ACTIVITÉS**

Présentation et exercices de mise en place de la saison sport santé.

## **CYCLE 2**

## **CŒUR ET SANTÉ**

### **12/12/13 CONFÉRENCE ET EXERCICES D'APPLICATION**

A l'écoute du cœur qui bat.

### **19/12/13 MARCHÉ NORDIQUE**

Sport à la croisée de la marche et du jogging avec des bâtons de marche.

### **09/01/14 ACTIVITÉ AQUATIQUE**

Jouer avec la force de l'eau.

### **16/01/14 JEU DE RAQUETTES**

Pour tester ses réflexes et ses perceptions à travers une activité ludique.

### **23/01/14 FITNESS**

Pratique sportive énergique et coordonnée.

### **30/01/14 RANDONNÉE ATHLÉTIQUE**

Une autre façon de marcher pour éliminer le stress, découvrir ou redécouvrir des paysages à plusieurs.

## **CYCLE 3**

## **MÉMORISATION RYTHMÉE**

### **06/02/14 CONFÉRENCE ET EXERCICES D'APPLICATION**

La tête et les jambes.

### **13/02/14 DANSE**

Equilibre et rythme entre la convivialité et l'amusement.

### **20/02/14 JEUX MÉMOIRE**

Un réveil du corps par le mouvement ; activité reliant deux tâches en simultané.

### **27/02/14 MARCHÉ D'ORIENTATION**

Découverte d'un itinéraire et repérage dans l'espace.

### **13/03/14 MULTI-ACTIVITÉS**

L'activité physique au service de la mémoire.

### **20/03/14 SPORT PRÈS DE CHEZ VOUS**

Quels clubs pour quelles activités sportives ? Bilan personnalisé de la saison sport santé.

## **CYCLE 1**

## **ÉQUILIBRE ET MOTRICITÉ**

### **07/11/13 CONFÉRENCE ET EXERCICES D'APPLICATION**

Prévention des chutes et souplesse articulaire.

### **14/11/13 PARCOURS ÉQUILIBRE**

Des exercices pour prévenir les chutes.

### **21/11/13 PARCOURS ÉQUILIBRE**

Travailler son équilibre par le mouvement.

### **28/11/13 MÉTHODE PILATES**

Travail sur la respiration, la concentration et le contrôle de soi.

### **05/12/13 BODY KARATÉ OU TAÏSO OU HATHA YOGA**

Des techniques attestées pour un mieux-être individuel et un meilleur rapport à l'autre.

## **JOURNÉE RÉGIONALE SENIOR ET SPORTIF**

En 2014, une journée de clôture dédiée au sport sera organisée à Poitiers. Le sport, une dimension essentielle à la santé.

**RENSEIGNEMENTS  
ET INSCRIPTIONS :**  
**Tél. 05 49 50 02 79**

**LIEU DES ATELIERS :**  
**Université de Poitiers**  
**Gymnase universitaire**  
**Av. Jacques Cœur**  
**86000 POITIERS**



**Pour répondre à  
VOS QUESTIONS DE SANTÉ :**

**3935**

Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe  
Du lundi au vendredi de 9h à 19h

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