

Le 28 février 2017

SENIOR ET SPORTIF

Se (re)mettre à l'activité !

Senior et Sportif est un programme de prévention santé conçu par la Mutualité Française Poitou-Charentes. Objectif ? Encourager les plus de 55 ans à débiter ou reprendre une activité physique adaptée aux capacités de chacun, que l'on soit sportif ou non. Dès le mois de mars à Chauvigny, les seniors sont invités à suivre gratuitement des ateliers alliant conseils santé, activité physique et convivialité.

Motiver les seniors à reprendre une activité physique en douceur

Senior et Sportif est un programme de prévention conçu par la Mutualité Française Poitou-Charentes, qui existe depuis 2012. Organisé chaque année sur l'ensemble du territoire régional, il répond à 2 objectifs :

- Motiver les seniors à pratiquer régulièrement une activité physique adaptée, pour préserver leur santé et leur autonomie ;
- Accompagner les associations sportives et/ou les collectivités dans le développement d'une offre sport-santé locale adaptée aux seniors.

Comme son nom l'indique, ce programme s'adresse donc essentiellement **aux personnes âgées de plus de 55 ans**, qui sont fragilisées ou éloignées de la pratique d'une activité physique régulière.

En 2017, Senior et Sportif est proposé à Chauvigny, en partenariat avec la ville et le Comité Départemental Olympique et Sportif 86 (CDOS 86).

Conseils santé, pratique sportive et convivialité !

Senior et Sportif se déroule en 2 temps :

1. **Une conférence introductive** pour démontrer l'intérêt d'une activité physique raisonnée et raisonnable qui limite les effets délétères du vieillissement.
2. **Des ateliers collectifs** pour renforcer les capacités mnésiques (mémoire) et physiques des seniors. Les ateliers sont animés par une professionnelle de l'activité physique adaptée

Chaque atelier allie à la fois théorie et pratique ; les participants sont d'abord sensibilisés à une thématique de santé puis découvrent une activité physique adaptée comme du judo, du badminton, du cirque ou encore une marche d'orientation.

3 grands thèmes sont ainsi abordés :

- La prévention des chutes par le maintien de l'équilibre
- La prévention des maladies cardio-vasculaires par la nutrition
- La prévention des troubles de la mémoire

Senior et Sportif est gratuit sur inscription, sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive.

Senior et Sportif à Chauvigny – Infos pratiques :

▪ **La Conférence de lancement :**

- ▶ Mardi 7 mars, de 10h à 12h, dans la salle de réunion du Complexe Sportif de Peuron à Chauvigny
- ▶ Thème : les bénéfices sur la santé d'une pratique régulière d'activités physiques
- ▶ Intervenant : James MARECOT, professeur à la Faculté des Sciences du sport de Poitiers
- ▶ Entrée gratuite et ouverte à tous. Sans inscription.

▪ **Les Ateliers d'activités physiques adaptées :**

- ▶ Public : 55 ans et plus, ne pratiquant pas ou plus d'activité physique régulière
- ▶ 17 rencontres hebdomadaires entre le 14 mars et le 27 juin 2017
- ▶ Chaque mardi de 10h à 12h, au complexe sportif de Peuron à Chauvigny
- ▶ Ateliers gratuits sur inscription et sur présentation d'un certificat de non contre-indication à la pratique sportive

Information et inscription :

Adeline DAVID – Chargée de prévention santé à la Mutualité Française Poitou-Charentes
adavid@mfpc.fr / 05 49 50 02 79

Contact Presse : Marcia Régeard – 06 76 50 41 15 – communication@mfpc.fr

A propos de la Mutualité Française Poitou-Charentes

La Mutualité Française Poitou-Charentes représente 1 million de personnes protégées par près de 200 mutuelles santé (soit 50% de la population régionale), valorise 90 établissements mutualistes au service de la population et dont les tarifs sont maîtrisés (centres audition, optique, dentaire, établissements pour la petite enfance, les jeunes, les personnes âgées, les personnes handicapées, etc.). La Mutualité Française Poitou-Charentes organise également plus de 150 actions de prévention et promotion de la santé par an au profit des adhérents des mutuelles, des usagers des établissements mutualistes et du grand public.

