

**Avec le concours de la CNSA**

Conférence des Financeurs de la prévention  
de la perte d'autonomie des personnes âgées.



**CDOS**  
**SARTHE**



## **PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ** Découvrez les Activités Physiques Seniors

**14**  
séances  
GRATUITES



**Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe**  
Maison Départementale des Sports  
29 boulevard Saint-Michel  
72000 Le Mans

Tél. : 02 52 19 21 10  
@ : comite.cdos@maison-sports72.fr

[www.sarthe.franceolympique.fr](http://www.sarthe.franceolympique.fr)

## C'EST QUOI ?

Le **Parcours Prévention Santé** est un dispositif permettant aux personnes âgées de 60 ans et plus de découvrir plusieurs activités physiques **GRATUITEMENT**.

Ce projet a pour vocation de :

- \* Prévenir les pathologies liées à l'âge,
- \* Lutter contre la sédentarisation,
- \* Rompre avec l'isolement et renforcer les liens sociaux.

## POUR QUI ?

Le dispositif Parcours Prévention Santé est ouvert à toutes les personnes âgées de 60 ans et plus souhaitant découvrir une activité physique.

Pour entretenir sa santé ou pour rompre avec l'isolement toutes les raisons sont bonnes pour s'essayer à une discipline sportive.

## COMMENT ?

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe et les associations sportives offrent la possibilité aux bénéficiaires de **découvrir gratuitement 2 activités physiques, dans la limite de 7 séances par discipline** (soit 14 séances au total).

Le bénéficiaire peut participer à 1h de chaque activité à raison d'une séance par semaine (hors vacances scolaires).

*Dans l'objectif de lutter contre l'isolement et de pérenniser l'activité physique et sportive adaptée aux participants, l'éducateur sera amené, à l'issue des 7 séances, à proposer aux pratiquants des passerelles au sein des associations fédérées.*

## N'hésitez plus !

**C'est la solution pour garder la forme.**

## POUR S'INSCRIRE :

1. Remplir le bulletin d'inscription ou prendre contact avec le CDOS 72, par téléphone au **02 52 19 21 10**.
2. Envoyer le bulletin au CDOS 72 par courrier ou par e-mail (voir coordonnées ci-dessous).
3. Confirmation par le CDOS 72 de la Sarthe de la prise en compte de votre inscription.



Nom : Prénom :

Date de naissance :

Sexe :  H  F



Adresse :

Code postal :

Téléphone :

Avez-vous besoin d'être transporté(e) entre votre domicile et l'activité ?

Oui  Non

Antécédents médicaux \* (fractures, opérations, etc.) :

.....  
.....

\* Information confidentielle destinée aux éducateurs afin qu'ils puissent en tenir compte lors des séances.

Personne à contacter en cas d'urgence

Nom : Prénom : Téléphone :

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	LIEUX	
Mardi <i>après-midi</i>	Tennis de table	14h00 à 15h00	<b>Complexe sportif Albert Cotin</b> Rue de la Torchetterie 72150 LE GRAND-LUCÉ	
Jeudi <i>après-midi</i>	Marche nordique	15h00 à 17h00	<b>Parking covoiturage</b> Rue de Belleville (au dessus du Centre Social, Route de Pruillé l'Eguillé).	

Cochez les cases correspondantes aux activités choisies (**2 maximum**). ↑

\* Les informations inscrites sur ce document peuvent faire l'objet d'un traitement informatisé destiné à évaluer le dispositif mis en place mais ne seront ni diffusées, ni commercialisées à des tiers.



**CDOS**

**SARTHE**

**Comité Départemental  
Olympique et Sportif de la Sarthe**

Maison Départementale des Sports  
29 boulevard Saint-Michel  
72000 Le Mans

**Tél. : 02 52 19 21 10**

**@ : [comite.cdos@maison-sports72.fr](mailto:comite.cdos@maison-sports72.fr)**

[www.sarthe.franceolympique.com](http://www.sarthe.franceolympique.com)



**CDOS Sarthe**



**@CDOS72**