

## Avec le concours de la CNSA

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



## 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](mailto: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.

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



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	
Lundi <i>matin</i>	Marche nordique	10h00 à 12h00	<b>Église St Martin du Vertou</b> 72800 DISSÉ-SOUS-LE-LUDE	
Mardi <i>matin</i>	Tennis	10h30 à 11h30	<b>Tennis club du Lude</b> Complexe sportif de Pontfour Route de Pontfour 72800 LE LUDE	
Vendredi <i>matin</i>	Gymnastique douce	10h30 à 11h30	<b>Dojo</b> Complexe sportif de Pontfour Route de Pontfour 72800 LE LUDE	

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**

[www.sarthe.franceolympique.com](http://www.sarthe.franceolympique.com)  
**f** CDOS Sarthe **t** @CDOS72