

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

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

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	10h30 à 11h30	Arche de la Nature Rendez-vous "Parking du Verger" 72000 LE MANS
Lundi <i>après-midi</i>	Multi activités <i>(découverte de plusieurs disciplines)</i>	14h00 à 15h00	Espace sportif de la Gironde Salle de gymnastique du moyen COSEC 72190 COULAINES
Mardi <i>après-midi</i>	Activités gymniques	15h00 à 16h00	Salle de danse et de gymnastique Place d'Arcachon 72190 COULAINES
Mardi <i>après-midi</i>	Tennis de table	14h00 à 15h00	Salle derrière la Mairie Rue du Monnet 72190 SAINT PAVACE
Jeudi <i>matin</i>	Golf	11h00 à 12h00	Golf de Sargé Rue du golf SARGE LES LE MANS
Jeudi <i>après-midi</i>	Qi Gong/Tai Chi Chuan	15h00 à 16h00	Dojo Alice Milliat 7 boulevard Louis Leprince Ringuet 72000 LE MANS
Vendredi <i>après-midi</i>	Pilates	14h30 à 15h30	Dojo Alice Milliat 7 boulevard Louis Leprince Ringuet 72000 LE MANS
Mardi <i>après-midi</i>	Sortie vélo (balade en forêt)	14h00 à 16h00	Parc de la Californie 201 rue Henri Champion 72000 LE MANS

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

 **CDOS Sarthe**  **@CDOS72**