

SPORT-SANTE " LA PRATIQUE SPORTIVE DES PLUS DE 50 ANS "

CONTENU

- > **THÈME 1 : La pratique sportive des plus de 50 ans en 2013** : le contexte environnemental, les données statistiques, l'offre sportive, « les effets de mode », les cas de figure du choix d'un sport à 50 ans et plus et ses raisons.
- > **THÈME 2** : Quel sport ? Quelle intensité ? Quelle hygiène de vie ? La typologie des accidents du sportif de 50 ans et plus. Le suivi médical du sportif de plus de 50 ans.
- > **THÈME 3** : Quelle alimentation adopter? Conseils diététiques et nutritionnels.
- > **THÈME 4** : L'accompagnement personnalisé du sportif de 50 ans dans sa pratique, selon une vision philosophique, spirituelle, thérapeutique et humaniste.
- > **TÉMOIGNAGES** de responsables associatifs s'impliquant dans la pratique sportive des plus de 50 ans (Clubs de Beynes).

INTERVENANTS

Bernard GAUDIN
Sociologue

Dr Daniel BISSONNET

Dr Pierre-Thomas MOIRIGNOT

Dominique POULAIN
Diététicienne,
Nutritionniste

"Coach sportif"

Jean-Louis BORTOLUS
Club Athlétic Beynois

Pascal MASSUEL
Beynes Association Multi Activité

COORDONNATEUR : **Patrick MAGALOFF**, Directeur Sport santé, Commission Médicale
Comité National Olympique et Sportif Français

Programmation 2013

JEUDI 28 NOVEMBRE

ACCUEIL : 19h30

20h à 22h - formation

22h moment de convivialité

LIEU DE FORMATION

Salle Fleubert

78650 BEYNES

Objectifs

+ Proposer des éléments d'information, de réflexion et des solutions pour le choix d'une pratique sportive à 50 ans et plus, dans un souci de bien-être et de maintien en bonne santé.

Avec votre inscription

- + un pack pédagogique complet (interventions)
- + verre de l'amitié

Infos pratiques CDOS 78

3, rue de Fontenay
78000 VERSAILLES
Tél. : 01 39 02 73 34
yvelines@franceolympiques.com

yvelines.franceolympique.com

Fiche d'inscription

Madame Monsieur

Nom: Prénom:

Fonction:

E-mail:

Nom de la structure / organisme:

Adresse:

Code postal: Ville:

Tél:

E-mail:

Participation

Formation : jeudi 28 novembre 2013 10 €

Chèque à l'ordre du CDOS 78

INSCRIPTION :

Tél. : 01 39 02 73 34 yvelines@franceolympique.com