

# PARCOURS SPORT SANTE SENIORS



«Profiter activement après 60 ans»



ASSOCIATION NATURE SPORT ENVIRONNEMENT

5 place de l'an 102  
83910 POURRIERES

contact@terradea.fr

Retrouvez-nous sur:

[www.terradea.fr](http://www.terradea.fr)

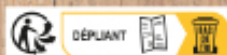


Avec le soutien de :



LE DÉPARTEMENT

Avec le soutien de la  
Culture nationale de  
solidarité pour l'ancienneté



PARTICIPATION GRATUITE  
SUR INSCRIPTION

Maintien de l'autonomie des personnes âgées dans le Var



## Une conférence, des ateliers, 3 thèmes :

**SAVOIR S'INFORMER ET LIMITER LES RISQUES :**  
avoir les bons gestes au quotidien, aménager son domicile, choisir ses équipements... quel professionnel pour quelle problématique ?  
+ Atelier « S'informer »

**BIEN SE NOURRIR :**  
pour prévenir ou limiter le développement de maladies chroniques, pour pratiquer une activité sportive...  
+ Atelier « Nutrition »

**PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE :**  
conseils, bienfaits  
+ Atelier « évaluation de la condition physique »

**Possibilité \* d'intégrer gratuitement le PARCOURS SPORT SANTE SENIOR pour 8 séances d'1h30 de Marche Nordique encadré par un éducateur sportif « Sport Santé ».**  
\* groupe limité à 15 personnes (sur dossier d'inscription et certificat médical complet), en fonction de la condition physique et du profil du pratiquant.



**PARTICIPATION GRATUITE SUR INSCRIPTION**  
Facilité d'inscription: possibilité pour les participants de s'enregistrer en ligne en quelques clics sur [www.terradea.fr](http://www.terradea.fr)

POUR UNE MEILLEURE QUALITE DE VIE

**La Marche Nordique:**  
une activité physique douce au service du corps et de l'esprit !

**BIENFAITS DU PROGRAMME**

- Renforcement musculaire
- Développement du lien social
- Amélioration du bien-être
- Découverte du patrimoine naturel local
- Maintien de la qualité de vie



## LE PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

- ★ Condition de participation:  
Être âgé de 60 ans ou plus
  - ★ Nombre de participants Conférence:  
25 à 30 personnes maximum
  - ★ Nombre de participants Marche Nordique:  
25 à 30 personnes maximum
  - ★ Durée Atelier Marche Nordique:  
8 séances hebdomadaires (1h30)
  - ★ Un programme personnalisé de progression
- L'animation du programme est confiée à un éducateur sportif titulaire et spécialisé.
- Les bâtons de Marche Nordique seront fournis pour le programme.

Aucune aptitude physique particulière n'est requise, seule l'approbation du médecin