

## Contacts

Damien RICHARD, Chef de projet Prévention-Santé (CDOS 93)

Tél. 01 41 60 11 22 • Fax. 01 41 60 11 29

E-mail : [cdp@cdos93.org](mailto:cdp@cdos93.org)

## Accès

Métro ligne 5 - station HOCHE  
RER E - arrêt PANTIN

CDOS 93 • Tour ESSOR 6<sup>ème</sup> étage  
14/16, rue Scandicci • 93508 PANTIN Cedex

Site : [www.cdos93.org](http://www.cdos93.org)

Cette formation est organisée en partenariat avec :

Le Comité Départemental d'Éducation pour la Santé (CODES 93)  
Le Comité Départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (Codep GV 93)  
L'Union Sportive Multisections Audonienne (USMA Saint-Ouen)



Le projet « Bouger pour mieux durer » est subventionné par le Fonds National de Prévention d'Éducation et d'Information Sanitaires (FNPEIS), dans le cadre du Groupement Régional de Santé Publique (GRSP), et est soutenu par le pôle méthodologie en éducation pour la Santé de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Seine-Saint-Denis (CPAM 93).



Rédaction et réalisation : CDOS 93 - CODES 93 - juillet 2008

## Formation

à destination des personnes susceptibles d'encadrer des  
**séances d'activités physiques pour les seniors**  
associées à une  
**information médicale et nutritionnelle.**

# Bouger pour mieux durer

perfectionner ses savoirs faire



COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF



L'activité physique et la qualité de la nutrition sont des déterminants majeurs des facteurs de santé pour les seniors. Or, chacun le sait, les activités physiques ne sont pas en elles-mêmes facteur de santé. Tout dépend de la manière dont elles sont appréhendées. Pratiquées tout au long de la vie dans des conditions adaptées, elles contribuent à vivre mieux, à préserver et améliorer la santé et les capacités physiques, à lutter contre les effets de la sédentarité.

A chaque âge des problèmes particuliers se posent souvent mal connus et donc difficiles à développer.

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Seine-Saint-Denis (CDOS 93), organise une formation intitulée « Bouger pour mieux durer », destinée à perfectionner le savoir faire des personnes susceptibles d'encadrer des séances d'activités physiques pour les seniors associée à une information médicale et nutritionnelle.

A travers cette action, le CDOS 93 souhaite contribuer à la reconnaissance de la spécificité d'un perfectionnement de l'activité physique et sportive adaptée aux seniors dans une démarche d'éducation pour la santé avec des acteurs spécialistes des activités physiques et de la santé publique de la Seine-Saint-Denis animée par des professionnels de santé, et des activités physiques.

## Objectif

Perfectionner le savoir faire des personnes susceptibles d'encadrer des séances d'activités physiques pour les seniors associée à une information médicale et nutritionnelle.

## Public

La formation s'adresse à des personnes ayant un socle commun de connaissances concernant l'activité physique et les seniors, et qui souhaitent perfectionner leurs formations en rapport aux activités physiques et sportives, mais également à tous les interlocuteurs privilégiés qui ont en charge des structures en lien avec les seniors (Centre Locaux d'Information et de Coordination (CLIC), Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS), Ateliers Santé Ville, Office des Personnes à la Retraite, Entreprises, Maisons de Retraite, Associations, ...).

## Intervenants

Médecins du sport et gériatres, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs, formateurs éducateurs sportifs, responsables associatifs.

## Programme :

<b>Jeudi 13 novembre</b>	<b>Connaissances globales sur le vieillissement et les seniors.</b>
<b>Matin : Comment se déroule le vieillissement</b> <b>Après-midi : Le rôle de la nutrition par rapport au vieillissement et l'exercice</b> <i>Dr Edwige BERTIN, Dr Marie-Laure PINEAU, Laurent BAUER, Laureline MERCURI</i>	
<b>Vendredi 14 novembre</b>	<b>Comment animer une séance d'activité physique pour les seniors ?</b>
<b>Matin : Principes et priorités.</b> <b>Après-midi : Planification et construction de séances.</b> <i>Georges LE-VILLAIN, Muriel MOURET, Miloud YOUSSEF, Rémi MEDER</i>	
<b>Jeudi 27 novembre</b>	<b>Mises en situation, vivre différentes pratiques.</b>
<b>Matin : Séance de Gymnastique Volontaire</b> <i>Solliciter la fonction cardio respiratoire en pratiquant des activités diversifiées</i> <i>Muriel MOURET, Miloud YOUSSEF</i> <b>Séance de Gym mémoire :</b> <i>Amélioration de la mémorisation à travers des activités physiques</i> <b>Après-midi : Activité physique sur chaise &amp; Gym douce et relaxation</b> <i>Muriel MOURET, Rémi MEDER</i>	
<b>Vendredi 28 novembre</b>	<b>Mises en situation, vivre différentes pratiques.</b>
<b>Matin : Evaluer la condition physique un acte incontournable de l'animation :</b> <i>Exemple de la marche rapide</i> <b>Améliorer son équilibre par des activités physiques adaptées :</b> <i>Exemple du Ballon de Klein</i> <i>Georges LE-VILLAIN</i> <b>Après-midi : Retour sur la formation avec l'ensemble des participants</b>	

## Date - Horaires - Lieu

Jeudi 13 novembre 2008 et Vendredi 14 novembre 2008 – au CDOS 93

Jeudi 27 novembre 2008 - au CODEP GV 93 (Lieu à définir)

Vendredi 28 novembre 2008 - au Gymnase Pablo Neruda de Saint-Ouen

**De 9h à 17h. Repas prévus – participation aux frais : 20 Euros**

## Inscription

La session est limitée à **20 personnes**. Cette formation est **gratuite**.

Date limite d'inscription : 25 octobre 2008