

## Ateliers de prévention Séniors 2019/2020



Organisateur : USCarmaux Natation

LOGO :

Titre de l'atelier	Nagez Forme Santé
Thème	<input checked="" type="checkbox"/> SANTE <input type="checkbox"/> ACTIVITE PHYSIQUE
<p><b>Présentation des objectifs de l'atelier</b></p> <p><b>Présentation du contenu de l'atelier</b>  <b>Décrire les activités qui seront développées de façon concrète.</b>            Exemples :            marche nordique, assouplissement, gymnastique d'entretien, étirements, équilibre, renforcement musculaire, mouvements, jeux, exercices corporels...            Jeux de mémoire, gymnastique cérébrale...            Conseil, jeux et recettes pour connaître les bienfaits de l'alimentation...            Conseil et exercices de relaxation</p>	<p><b>Objectifs</b></p> <p><b>Finalité :</b> maintenir l'autonomie par la lutte contre les déficiences et les incapacités conséquences du vieillissement et des pathologies.</p> <p><b>Moyen utilisé : une natation adaptée à des fins de santé par</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une activité en décharge des articulations, de la colonne vertébrale, des muscles (apesanteur du milieu aquatique)</li> <li>• Un assouplissement musculaire par l'effet de contrainte de charge inversé en fin de mouvement (spécifique à la natation)</li> <li>• Une modification structurelle de la ventilation : expiration logue/inspiration courte.</li> <li>• Diminution de l'effort cardiaque en position horizontale et amélioration de la circulation de retour.</li> <li>• Augmentation de l'estime de soi : découverte d'un nouveau milieu, être capable de se l'approprier, de s'y mouvoir</li> </ul> <p><b>Conseils :</b> pratiquer une autre activité (marche, renforcement musculaire, atelier équilibre ...) , bouger au maximum dans la vie courante.</p>
<p><b><u>Pour les ateliers d'activité physiques seulement</u></b></p> <p><b>Préciser le public cible de votre atelier :</b> porteurs de pathologies chroniques en prévention secondaire et tertiaire</p>	<p><b>1- Une activité physique douce</b>            Exemple : Personnes qui n'ont jamais pratiqué ou il y a très longtemps dans un club sportif et qui souhaitent se maintenir au domicile le plus longtemps possible...</p> <p><b>2- Une Activité physique modérée</b>            Personnes qui voudraient reprendre une activité en collectif pour s'entretenir, dont l'intensité est modérée ...</p>

<b>Coût</b>	<b>250 € licence assurance comprise (tarif 2018/2019)</b>
<b>Période</b>	<b>Atelier à l'année : de septembre 2019 à juin2020</b>
<b>Lieu - Commune</b>	<b>Centre Nautique l'Odysée rue Camboulive 81400 Carmaux</b>
<b>Type de Professionnel qui anime l'atelier</b>  <b>Préciser le ou les diplômes du professionnel</b>	<b>Maître Nageur Sauveteur, Médecin du sport , Brevet Fédéral FFN d'éducateur aquasanté Nagez Forme Santé</b>
<b>Jours et horaires</b>	<b>Lundi de 12H15 à 13H15 ; Vendredi de 12H30 à 13H30</b>
<b>Contact</b>	Nom du référent à contacter : Jean-Louis Rosé  Numéro de téléphone : 06 73 88 88 81  Adresse mail : <a href="mailto:jl.rose@medsyn.fr">jl.rose@medsyn.fr</a>