

# Formation SPORT SENIOR

Samedi 15 Décembre  
2018

---

Salle J. Durand  
Accueil : 8h30  
Fin prévue : 17h30

---

Théorie  
Pratique  
Partage  
Expérience

Animée par :  
Aurore BRU  
Docteur Jacques Le Gorrec

Plus d'infos?  
06 12 31 24 14  
[sportsenior.tarn@cmel.fr](mailto:sportsenior.tarn@cmel.fr)

# Formation Sport Sénior

Samedi 15 Décembre 2018- CDOS

## Objet

Journée de Formation pour appréhender le public sénior, comprendre et intégrer les besoins spécifiques du public.

## Contenu de la journée

9h00 :

- Présentation de la journée
- Apports théoriques autour de la santé du sénior : effets du vieillissement, impacts sur la santé
- Présentation des bienfaits de l'activité physique

10h30 : PAUSE

- Points sur les activités à proposer, réglementation d'encadrement du public.
- Mise en avant du contenu de séance

12h30 : REPAS

14h00 :

- Travail de groupe sur l'élaboration d'une séance
- Mise en situation : séance 1h

16h00 : PAUSE

- Retour sur la séance
- Elaboration d'une séance clé en main

**Cette journée sera animée par Jacques Le Gorrec, médecin du sport et Aurore Bru Enseignante en activité physique adaptée.**

## Organisation

Participation : 12 euros par personne, repas compris

**Inscription obligatoire pour la journée et le repas avant le Vendredi 6 Décembre auprès du secrétariat du CDOS au 05 63 46 18 50 ou [tarn@franceolympique.com](mailto:tarn@franceolympique.com)**

---

**L'inscription sera validée dès réception du coupon et du chèque de 12 euros à l'ordre du CDOS Tarn à l'adresse suivante : CDOS – 148 Avenue Dembourg 81000 ALBI**

Nom Prénom du participant :

Clubs/ Comité d'appartenance :

Mail :

N° téléphone :