

# LE PROGRAMME

## 9H : ACCUEIL

L'équipe d'organisation vous accueille devant l'entrée principale de la halle d'Occitanie

## 9H30 : LE PARCOURS

**1 heure pour gagner en bien être.**  
Après un échauffement vous vivrez une séance d'activités physiques diversifiées. Cette activité sera clôturée par des étirements.

## 9h30 - 11h : APPORT VITAMINE

Avant, pendant ou après le parcours, croquez votre orange pour un regain d'énergie et votre capital vitamine.

## 11h : LA TABLE RONDE

Bénéficiez de l'expertise des partenaires et des acteurs principaux de notre plan local sport santé pour poursuivre ou reprendre une activité physique adaptée.

## 12h : LE POT SANTE

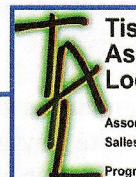
La convivialité doit guider ces instants de sensibilisation à l'importance du sport pour la santé : nous concluons donc cette matinée en trinquant à notre santé !



Appel à initiative pour la promotion  
des Activités Physiques Adaptées  
pour les séniors de plus de 60 ans



MINISTÈRE  
DES SPORTS





## SANT'EQUINOX SPORT « QU'ES AQUÒ ? »

L'équinoxe du printemps symbolise le retour à la vie de la nature.

Le 21 mars est le moment opportun de reprendre une activité physique pour ceux qui l'auraient interrompue, ou de la poursuivre, pour ceux qui ne l'auraient pas arrêtée. Evitez le piège de la sédentarité pour abonder votre capital santé.



**QUI  
PEUT PARTICIPER ?**

Sachant que les enfants et les petits-enfants sont amenés, eux aussi, à vieillir, toute la famille peut participer.

**Sant'Equinox Sport**, un nouveau départ pour le maintien de sa forme !!!

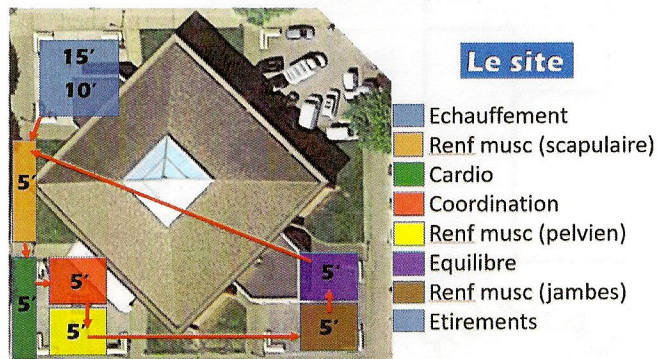


**à Lavour,  
en forme toute la vie**

**Contact : 07 50 14 00 42  
3s-lavour@ville-lavour.fr**

## LA SEANCE SANT'EQUINOX SPORT

**1 demi-heure de marche rapide par jour suffit pour préserver son capital santé.**



Cette séance symbolise la partie active du Sant'équinox Sport.

Une équipe d'encadrants associatifs et municipaux vous permettra d'activer, à votre rythme et à votre niveau, les principaux groupes musculaires après un échauffement. Cette séance se conclura par des étirements.

L'occasion d'aborder les grands principes de construction d'une séance d'activité physique, avec ses principaux temps : échauffement, renforcements musculaires et étirements.

De récentes études scientifiques démontrent qu'une heure de pratique d'activité physique, 5 fois par semaine, permettrait de maintenir et de préserver son niveau d'autonomie.



**www.ville-lavour.fr**

## MEDECINE & SPORT SANTE Un lien incontournable

**Une table ronde vous invite à appréhender les implications des acteurs et partenaires de sport santé.**

**Préserver ou retrouver  
son autonomie avec :**



Les temps forts :

- 1) Présentation de leurs modes d'intervention et de leur appréhension de la complémentarité entre les opérateurs de la santé et du sport.
- 2) Questions réponses

Cette table ronde se conclura par le « pot santé », qui permettra de prolonger le débat en toute convivialité.

