

# LE PROGRAMME

## 9H00 : ACCUEIL

L'équipe d'organisation vous accueille au chapiteau en bout de marché à proximité de la halle d'Occitanie. Un badge sera remis gratuitement à tous les participants.

## 9H30 : LE PARCOURS

**1h00 pour gagner en bien être.**

Après un échauffement vous parcourrez 6 ateliers axés sur les principaux groupes musculaires de votre corps. Cette activité sera clôturée par des étirements.

## 10H30 : LA PAUSE HYDRATATION

**Après l'effort, le réconfort.**

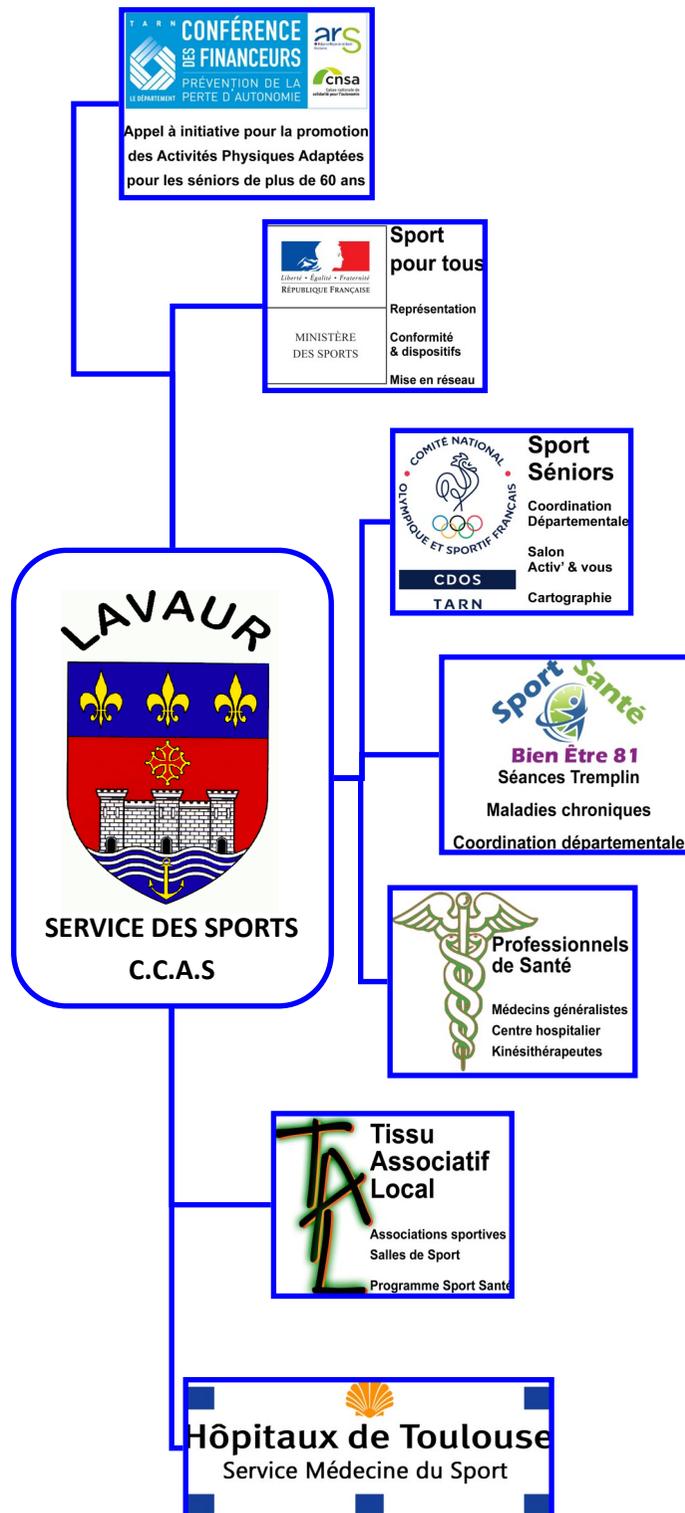
Un jus de fruit vous garantissant un apport en vitamines vous sera offert.

## 11h00 : LA CONFERENCE

S'informer au contact d'un expert du sport santé vous facilitera le retour à l'activité physique dans les meilleures conditions.

## 12h00 : 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.



# Samedi 23 Mars

Sant'Equinox Sport



# 9h-12h30 Halle Occitanie

Sant'Equinox Sport Lavaur

# SANT'EQUINOX SPORT QU'ES AQUÒ ?

**L'équinoxe du printemps symbolise le retour à la vie de la nature après l'hiver.**

Le 23 Mars représente donc un 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. Eviter le piège de la sédentarité pour abonder son capital santé.



## QUI PEUT PARTICIPER ?

Cette action s'adresse tout particulièrement aux plus de 60 ans, mais sachant que les enfants et petits enfants seront les séniors de demain, toute la famille peut s'inscrire et accompagner ainsi les « papis et mamies » et les inciter à la reprise d'une activité physique.

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

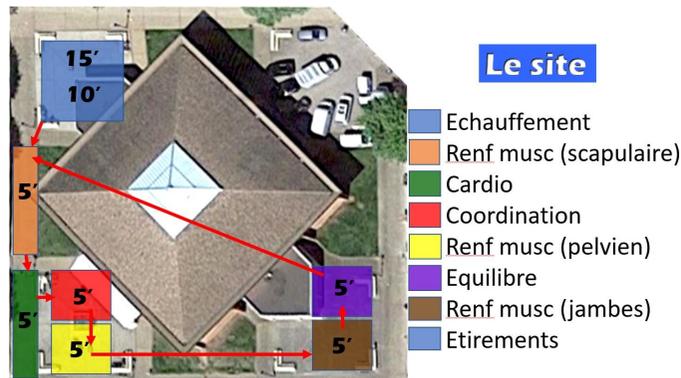


à Lavour, Senior rime avec Sport

**Contact : 07 50 14 0042**  
**3s-lavour@ville-lavour.fr**

# LE PARCOURS SANT'EQUINOX SPORT

**1 heure par jour pendant 5 jours, cela suffit pour préserver son capital santé.**



Ce parcours, c'est la partie active du Sant'équinox Sport.

Une équipe d'encadrants associatifs ou 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.

Ce parcours vous permettra ainsi de comprendre les grands principes de construction d'une séance d'activité physique avec ses principaux temps : Echauffement, 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**

# SENIOR RIME AVEC SPORT, POURQUOI ?

**Une conférence,  
1 heure avec un expert pour s'informer !**



**Professeur Rivière :**

**« Il faut intégrer l'activité physique dans son comportement de vie ! »**

- Membre invité au Groupe de Travail "Sport et Société " de l'Académie Nationale de Médecine depuis 2011. Corédacteur du Rapport Sport, Santé et Société, 2013
- Président du Groupe de Travail Interministériel «Sports et Seniors dispositifs d'activités physiques et sportives en direction des personnes âgées » et rédacteur du rapport (2014)
- ...la règle des 3 R

