

# Pourquoi pratiquer une activité physique ?

EN PRATIQUANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE, VOUS PROFITEZ DE NOMBREUX BIENFAITS :

- Meilleure santé
- Meilleure condition physique
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Meilleure estime de soi
- Contrôle du poids
- Regain d'énergie
- Renforcement des muscles et des os
- Détente et réduction du stress
- Maintien de l'autonomie avec l'âge

VOUS DIMINUEZ LES RISQUES :

- Maladies cardiovasculaires
- Prise de poids
- Hypertension artérielle
- Diabète de type de 2
- Ostéoporose
- Accidents vasculaires cérébraux
- Cancers du sein et du colon

Pour connaître nos clubs et les activités physiques et sportives qu'ils proposent, consultez notre site internet :

[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**  
BRETAGNE



Renseignements et inscriptions :

CLIC Pays Bigouden  
Communauté de communes du Pays  
Bigouden Sud  
02 98 87 39 50

Et pour plus d'informations :

Chantal FRANKHAUSER  
Assistante Technique Sportive  
Comité Sports pour Tous du Finistère  
06 68 48 29 30  
[chantal.frankhauser@sportspourtous.org](mailto:chantal.frankhauser@sportspourtous.org)



## Ateliers Activités Physiques Adaptées

Une activité physique régulière, la clé d'une meilleure santé



# Les ateliers Activités Physiques Adaptées : Parcours d'Accompagnement Sport Santé

## INFORMER

**Vous souhaitez reprendre une activité physique régulière en groupe et vous ne savez pas vers laquelle vous orienter ?**

Participez à nos réunions d'informations, vous y trouverez :

- ✓ Des informations sur les bienfaits des activités physiques et sportives
- ✓ Des conseils pour pratiquer au quotidien
- ✓ Une présentation des ateliers Activités Physiques Adaptées

**Ces réunions sont gratuites et ouvertes à tous.**

**Votre prochaine réunion d'information aura lieu :**

Le 23 novembre 2018

A 15<sup>h</sup>30

A la salle :

Salle Pierre Jakez Hélia  
Pouldreuzic

## ACCOMPAGNER

**Les ateliers Activités Physiques Adaptées en pratique :**

- ✓ Une séance d'essai gratuite comprenant une évaluation de votre forme : des exercices simples et rapides permettent d'évaluer votre condition physique et de bénéficier de conseils personnalisés.
- ✓ Un programme de 10 séances d'une heure hebdomadaire comprenant des exercices adaptés à chacun en :

Renforcement musculaire  
Assouplissement  
Coordination  
Endurance modérée

- ✓ Des ateliers de discussion sur la pratique des activités physiques, la nutrition, l'aménagement du logement
- ✓ Une séance - bilan de votre condition physique pour évaluer

**Ces ateliers sont financés par Cap Retraite Bretagne. Une participation de 20 € est demandée à chaque participant pour la totalité du programme (12 séances).**



## ACCUEILLIR

**Vous avez suivi un atelier d'Activités Physiques Adaptées, l'ensemble de nos associations Sports pour Tous vous accueille !**

**En toute convivialité, vous pourrez bénéficier :**

- D'un accueil personnalisé
- De cours adaptés
- D'activités en groupe réduit
- D'un suivi régulier

**Ces activités sont encadrées par des animateurs sportifs diplômés.**

