

CHOISIR ET ADAPTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

INTERVENANT

Vincent Berger

- Champion du Monde de Voile 92.
- Champion d'Europe 87 et 92.
- JO Barcelone 92.
- Président fondateur de Monbilansportsanté.fr.

Mail : vb@monbilansportsante.fr

OBJECTIFS

Prendre conscience des paramètres physiques qui sécurisent et consolident les bienfaits d'une activité physique régulière et adaptée à nos besoins.

Comprendre le rôle des différents intervenants susceptibles de vous accompagner dans sa mise en œuvre.

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation des enjeux de l'activité physique pour votre santé.
- Découverte de l'application Monbilansportsanté et de ses fonctionnalités.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Permettre au plus sédentaires d'inscrire l'activité physique dans leur mode de vie.
- Prévenir les plus sportifs contre les risques des pratiques inadaptées et sur-évaluées.
- Trouver une activité physique régulière pour nos aînés et nos enfants.