



CONFÉRENCE SANTÉ

Sport santé & sans blessure



GRATUIT
sur inscription

Voir modalités
au dos



MERCREDI
13 DÉCEMBRE

De 18h à 20h



MONTAUBAN

Espace Culturel Le VO,
1899 chemin
de Paulet

Partenaire :



**ACADÉMIE
DE TOULOUSE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de Tarn-et-Garonne



occitanie.mutualite.fr

La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien du capital santé. Mais comment pratiquer en toute sécurité, quel que soit son état de forme ? Comment perdurer dans ses activités sportives de loisirs, en autonomie ou en club, pour diminuer les risques de blessures ?

Programme

La Mutualité Française Occitanie et ses partenaires vous invitent à participer à une conférence autour de l'activité physique :

- Débuter ou reprendre une activité sportive : estimation des besoins, des objectifs de bien-être et de compétences, avec une progressivité et un accompagnement adapté.
- Quels sont les risques de blessures pour sportifs réguliers, occasionnels ou débutants ?
- Agir au niveau de sa santé globale en prévention de blessures.
- Sport sur ordonnance et Maisons Sports Santé : présentation des dispositifs en Tarn-et-Garonne.
- Boîte à outils, truc et astuces.

Intervenants

Cette conférence sera animée par un **médecin du sport**, un **coach sportif** et un **professeur de sport** du service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports du Tarn-et-Garonne

GRATUIT
sur inscription
en flashant le QR code ou sur :
occitanie.mutualite.fr/sport-sante

Plus de renseignements
au 05 34 44 33 20

