

CHOISIR ET ADAPTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

INTERVENANT

Waly Fall

- Coach Qualité de Vie au Travail et Educateur Sportif Sport Santé.
- Consultant pour Fondation Pilèje et En avant la santé.
- Coach référent national pour Santé En Entreprise (SEE).
- Administrateur au sein de la Société Française de Sport Santé (SF2S).

Mail : walyfall@yahoo.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.
- Adapter son activité physique.
Le bilan sport santé : pourquoi ?
Comment ?

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.