



PROGRAMME

Samedi 16 NOVEMBRE 2019

9h : accueil café

9h30 : Mot d'accueil par Jean-François ANGLES Président CDOS Aveyron

9h45-10h30 : Introduction par le Dr BENOIST Médecin du CROS Occitanie

- Présentation le Sport Santé c'est quoi ?
- L'activité physique sur ordonnance ?

10h30-11h15 : Les risques cardiovasculaires -> Dr VIGUIE Cardiologue

11h15 -11h30 : Pause

11h30 -12h30 : Alimentation et activité physique -> Mme Evelyne SOULIE nutritionniste Viasanté

12h30-14h : PAUSE DEJEUNER – BUFFET

14h-15h : Ateliers de prévention santé

- Exercice étirement souplesse -> Lucie BELLE CD sport pour tous
- Exercice massage cardiaque défibrillateur -> Mohamed AJOUN Viasanté

15h- 15h30 : Projet Tir à l'Arc santé ARTEMIS -> Mr Claude CANGELOSI

15h30 -17h : Partage d'expérience

- L'activité physique en EPHAD -> Mr Cédric RIGAL
- L'activité physique pour les personnes à mobilité réduite -> Mr Xavier COTTEL
- Exemple des ateliers de marche nordique -> Mme Lucie BELLE

17 HFIN DU COLLOQUE COLLATION

