

SENIORS *à nous la* FORME

**UN PROGRAMME HEBDOMADAIRE DE PROXIMITÉ
DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ADAPTÉES
DES ATELIERS DE PRÉVENTION « SANTÉ »**

**Un dispositif GRATUIT
réservé aux seniors de + de 60 ans
Du 3 octobre 2022 au 16 juin 2023**

PRÉVENTION · SANTÉ · ANIMATION · SPORT

SENIORS À NOUS LA FORME

LE SPORT, C'EST LA VIE



Germinal PEIRO

Président du Conseil départemental
de la Dordogne

Dans le cadre de sa politique sportive, le Conseil départemental de la Dordogne a développé une stratégie particulière en direction des seniors.

À l'heure de la retraite, c'est une nouvelle vie qui commence où le sport a toute sa place pour contribuer à s'épanouir, continuer de s'enrichir, préserver sa santé et, parfois, rompre l'isolement social.

Fort de cette conviction, le Département a mis en place des événements, le plus souvent innovants, régulièrement montrés en exemple au niveau national, avec notamment les journées « Seniors, faites du sport ».

À partir de ce succès, nous avons voulu développer de nouveaux rendez-vous toujours plus proches des territoires.

C'est dans cet esprit que nous proposons le dispositif « **Seniors, à nous la forme** », en partenariat avec les collectivités locales et les professionnels de santé.

Les éducateurs de la Direction des sports et de la jeunesse vous invitent ainsi à **découvrir et pratiquer gratuitement une offre élargie d'activités physiques et sportives**. Cette gamme de propositions est également complétée par des ateliers de prévention santé.

Ensemble, gardons la forme !



Flashez ce QR CODE avec votre smartphone pour accéder au bulletin d'inscription et choisir vos activités.

INSCRIPTION EN LIGNE :

<https://demarches.dordogne.fr/cd/seniors-forme>

OU PAR COURRIER :

Conseil départemental de la Dordogne – Direction des Sports et de la Jeunesse – 2, rue Paul-Louis Courier - CS11200 - 24019 Périgueux cedex

MERCI DE NOUS RETOURNER :

- la fiche d'inscription complétée et signée (page 2)
- si besoin, le certificat de prescription médicale (page 3)
- le certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives (page 4)
- votre assurance responsabilité civile

LIEUX, HORAIRES ET DATES

- DU 3 OCTOBRE 2022 AU 16 JUIN 2023 -

Les activités sont hebdomadaires et se déroulent aux horaires et lieux indiqués dans le tableau ci-dessous.
La reprise a lieu entre le 3 et le 7 octobre 2022 selon les communes, et jusqu'au 16 juin 2023.

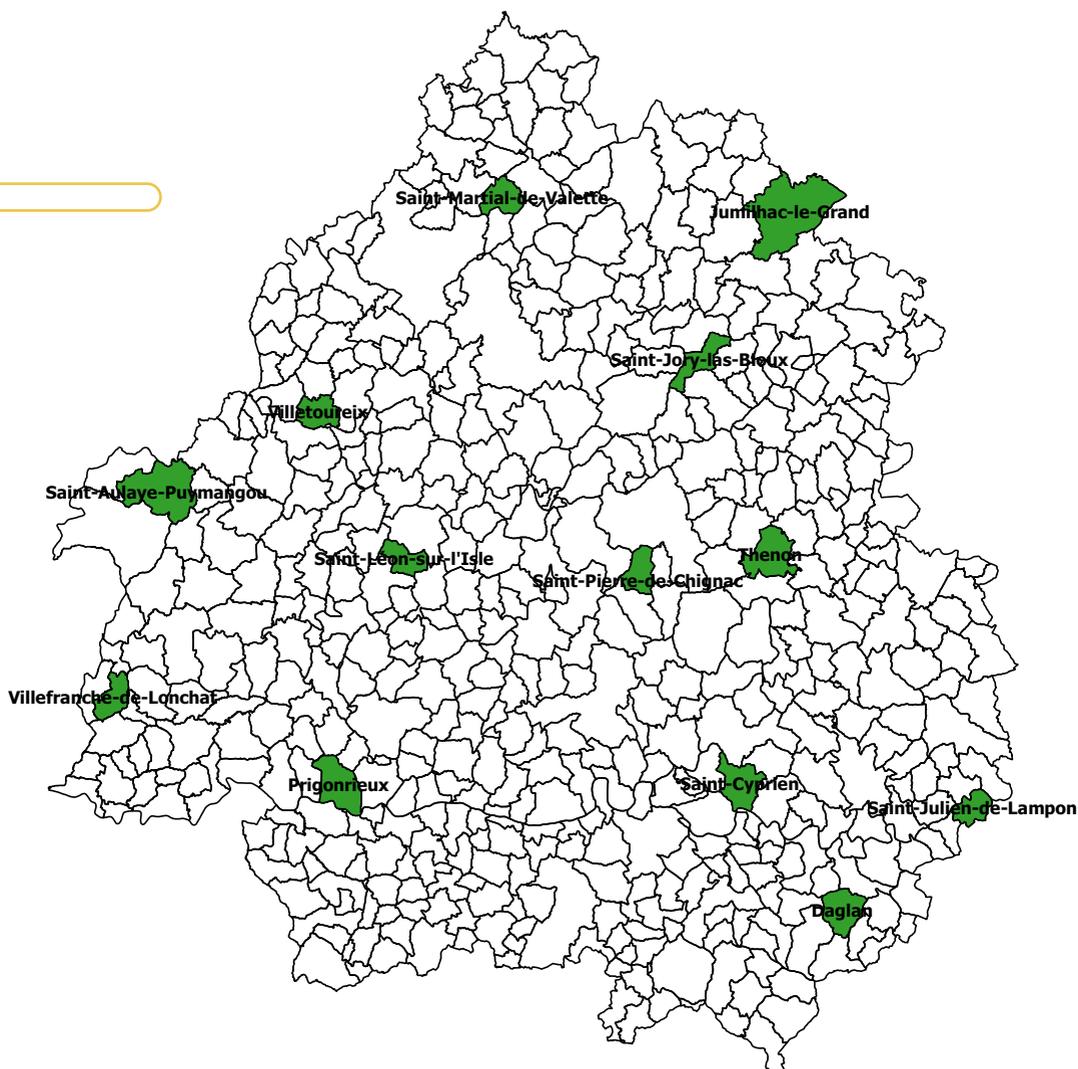
Lundi Reprise le 3/10	Mardi Reprise le 4/10		Judi Reprise le 5/10	Vendredi Reprise le 7/10
Saint-Jory-las-Bloux 9h-12h Salle des fêtes	Saint-Aulaye-Puymangou 9h-12h Maison des associations		Prigonrieux 9h-12h Gymnase complexe sportif	Villefranche-de-Lonchat 9h-12h Gymnase
Saint-Pierre-de-Chignac 9h-12h Gymnase intercommunal	Saint-Martial-de-Valette 9h-12h Salle des fêtes		Villeteureix 9h-12h Salle des fêtes	
Thenon 13h45-16h30 Salle polyvalente	Saint-Léon-sur-l'Isle 9h-12h Salle des fêtes		Saint-Cyprien 9h-12h Salle polyvalente	
Jumilhac-le-Grand 13h45-16h30 Salle de la Pépité	Daglan 9h-12h Salle polyvalente			
	Saint-Julien-de-Lampon 9h-12h Salle polyvalente			

LES RÉFÉRENTS

			
Jumilhac-le-Grand	Régis VERGNE	06.73.42.99.02	r.vergne@dordogne.fr
Saint-Jory-las-Bloux	Arnaud BRIEULE	06.89.72.43.77	a.brieule@dordogne.fr
Saint-Pierre-de-Chignac	Rachid KERKRI	06.68.75.69.79	r.kerkri@dordogne.fr
Thenon	Charly DESSOLAS	06.23.41.08.13	c.dessolas@dordogne.fr
Saint-Aulaye-Puymangou	Jean-Luc DELPECH	06.72.49.38.61	jl.delpech@dordogne.fr
Saint-Martial-de-Valette	Geoffrey ABRIAT	07.88.21.43.27	g.abriat@dordogne.fr
Saint-Léon-sur-l'Isle	Rachid KERKRI	06.68.75.69.79	r.kerkri@dordogne.fr
Daglan	Gilles BELIERES	06.30.95.03.75	g.belieres@dordogne.fr
Saint-Julien-de-Lampon	Alexa ROSOLIN	06.30.95.01.23	a.rosolin@dordogne.fr
Prigonrieux	Céline DUBOS	06.30.95.67.36	c.dubos@dordogne.fr
Villeteureix	Arnaud DUTRUCH	06.30.94.61.95	a.dutruch@dordogne.fr
Saint-Cyprien	David MONGIS	06.30.94.43.40	d.mongis@dordogne.fr
Villefranche-de-Lonchat	Georges VINCENT	06.33.69.20.32	g.vincent@dordogne.fr

SENIORS À NOUS LA FORME

SITES 2022-2023



Seniors à nous la forme 2022-2023 (13 sites)

FICHE D'INSCRIPTION

Précisez votre lieu de pratique :

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone fixe : Portable :

Mail :

Êtes-vous licencié-e ou adhérent-e dans un club ou une association sportive : OUI NON

Si oui, lequel :

Présentez-vous une maladie chronique : OUI NON

Si oui, précisez ou indiquez toutes autres informations que vous jugez utiles :

Personne à prévenir en cas de problème :

Nom : Prénom :

Téléphone fixe : Portable :

DROIT À L'IMAGE

J'accepte Je n'accepte pas d'être pris-e en photo ou vidéo par la Direction des Sports et de la Jeunesse qui utilise, sur ses supports de communication, ces photos et ou vidéos à des fins exclusives de promotion de ses activités et à des fins non commerciales*.

*Article 9 du code civil protège le respect de la vie privée qui peut être sanctionné par les articles 226-1 à 226-7 du code pénal pour atteinte à la vie privée et par les articles 226-8 et -9 du code pénal pour atteinte à la représentation de la personne.

DONNÉES PERSONNELLES

J'autorise Je n'autorise pas expressément la Direction des Sports et de la Jeunesse à traiter et conserver par informatique mes données personnelles*.

*Règlement n° 2016/679 du Parlement européen et du Conseil relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel et à la libre circulation de ces données, et abrogeant la directive 95/46/CE

Texte charte pour inscription Seniors À Nous la Forme :

Je m'engage à fournir l'intégralité des documents avant de participer à l'activité : **assurance responsabilité civile et certificat médical.**

Je m'engage à prévenir l'éducateur référent de mon absence (la veille si possible).

Je m'engage à participer aux ateliers sur l'ensemble de l'année.

Je m'engage à prévenir l'éducateur référent de tout nouvel incident de santé remettant en cause le certificat médical de non-contre-indication.

Je m'engage à respecter les consignes d'organisation définies par l'éducateur.

Date et Signature :

Le / /

CERTIFICAT DE PRESCRIPTION MÉDICALE

À faire remplir par votre médecin traitant

Tampon du médecin

Date :/...../.....

Signature

Nom et prénom du patient :

Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée.

Pendant....., à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisations d'activité et recommandations :

Type d'intervenant-s appelé-s à dispenser l'activité physique (en référence à l'article D. 1172-2 du Code de la santé publique¹), le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire² :

Éducateurs sportifs de la Direction des sports et de la jeunesse du Conseil Départemental

Document remis au patient

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

¹ Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD. (affection de longue durée)

² Concerne les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit sur arrêté interministériel qui ne peuvent intervenir dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations fonctionnelles modérées que 2017 dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant atteints d'une affection de longue durée).

CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

À faire remplir par votre médecin traitant

Je soussigné-e, Docteur-e en Médecine.....

Exerçant à

Médecin traitant

Autre :

Certifie avoir examiné ce jour Monsieur, Madame,

Nom : Prénom :

Né(e) le : / / à

N'avoir constaté par l'interrogatoire et l'examen clinique, aucune contre-indication à la pratique d'activité physique dans le cadre du dispositif « Seniors à nous la forme » mis en place par la Direction des sports et de la jeunesse du Département de la Dordogne.

Et recommande concernant la pratique d'activités physiques (type d'activité, intensité, fréquence, volume, etc.) :

Précautions éventuelles à respecter par l'enseignant en activité physique adaptée (intensité, mobilisations ou exercices à éviter, etc.) :

Certificat établi à la demande de l'intéressé-e et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.
Valable pour une durée d'un an à compter de ce jour.

Fait à, le

Signature du médecin :



Avec le soutien de la Conférence des Financeurs.



Montaigne Montbrivet Guyon
Communauté de Communes



la CAB
Maison de la Vieillesse



Dordogne
PÉRIGORD
LE DÉPARTEMENT

L'agence culturelle
un service du Département



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Périgord Agenais

viasanté
LA MUTUELLE D'AGIR LA MONDIALE
Acteur de votre santé

Carsat
Aquitaine
Retraite & Santé
au travail



LE GRAND
Périgueux
Communauté d'Agglomération



PAYS DE FÉNELON
EN PÉRIGORD NOIR
Communauté de Communes

