les Cahiers du sport populaire et AGENCE NATIONALE DU SPORT présentent :

NOUVEAU
100 pages
reliure spirale
12 EUROS
l'unité

OFFRE Structures FSGT
10 cahiers achetés
+
2 cahiers offerts

DES JEUX ET DES ACTIVITÉS SPORTIVES POUR LES SENIORS Édité avec le soutien de l'Agence nationale du sport et préfacé par la Dre Bernadette de Gasquet, cet ouvrage porte une conception inédite de jeux et d'activités physiques et sportives - et non pas d'exercices se contentant de « faire bouger » les publics âgés - en tenant compte des besoins d'entretien, de progression, tout en développant la convivialité et le plaisir. **Il met le jeu au centre des propositions de séance pour les publics seniors, qu'ils soient totalement débutants, anciens sportifs, sportifs de toujours...** Il s'adresse à un large public et notamment aux animateurs et animatrices en association sportive ou sport-santé.

Ce sont 55 fiches illustrées d'activités physiques et sportives faciles à mettre en place qui permettent d'activer, d'entretenir, de faire progresser son adresse, sa coordination, son endurance, son équilibre, sa force et sa mémoire… en jouant ! Des situations proposent même d'adapter les activités sportives pour continuer à pratiquer ou découvrir un sport en particulier (avec le walking foot ou football en marchant, le basket, le hand… voire le ski).

DES JEUX ET DES ACTIVITÉS SPORTIVES POUR LES SENIORS

TARIF PRÉFÉRENTIEL STRUCTURES FSGT : 10 CAHIERS ACHETÉS + 2 CAHIERS OFFERTS

Je commande ..... ouvrage(s) x 12 euros = ... (frais de port offerts) Chèque à l'ordre de "FSGT"

Adresse de livraison (Nom - adresse - CP - Ville) : .....

.....

.....

Libeller la facture au nom de : .....

Envoyer ce bon à : FSGT - Cahiers du sport populaire, 14 rue Scandicci 93508 Pantin Cedex

Contact commandes : Nadine Durand 01 49 42 23 52