



Les séniors, un public qui est, en effet, de plus en plus nombreux à investir les salles de sport et les associations sportives.

On ne peut que s'en réjouir. Mais telle l'idée fréquemment soutenue que l'enfant n'est pas un adulte en miniature, le public des seniors présente aussi des spécificités qu'il convient de connaître pour les prendre en compte.

Il serait d'ailleurs plus judicieux de ne pas considérer les seniors comme un public homogène, tant il existe de diversités liées à l'âge et à l'environnement de chacun.

Comme pour tout autre public, l'activité physique et sportive ne jouera véritablement son rôle en matière de santé, que si elle peut être pratiquée durablement et différemment tout au long de la vie.

Il est donc indispensable d'adapter les contenus à l'une des spécificités des seniors. Dans le cas contraire, la pratique pourrait rapidement s'avérer contreproductive.

Voici donc la problématique sur laquelle nous allons nous pencher.

## LE PROGRAMME

- ◆ **OUVERTURE PAR LE CDOS**  
William LEGUY, Président du CDOS 94
- ◆ **LE CDOS ET LE SPORT-SANTE**  
Ahcène KADEM, Secrétaire Général du CDOS 94
- ◆ **LA CONTRIBUTION DES STAPS ET DU CONSEIL DEPARTEMENTAL**  
Thierry MAQUET, Directeur du STAPS et pilote du dispositif « Sport-Santé et Préparation physique »
- ◆ **DEPLOIEMENT DU DISPOSITIF PRESCRI'FORME**  
Docteur Pierre BILLARD, Médecin du Sport à la DRJSCS
- ◆ **METHODES DE RECUPERATION ET NIVEAUX DE PREUVE SCIENTIFIQUE**  
Arnaud DELAFONTAINE, interne en Médecine Physique et de Réadaptation, PhD
- ◆ **LA RAIDEUR DU COMPLEXE MUSCULO TENDINEUX CHEZ LES SENIORS ET LE BON USAGE DES ETIREMENTS**  
Professeur Pierre PORTERO, Enseignant au STAPS de l'UPEC et directeur du laboratoire « Bioingénierie, tissus et neuroplasticité »
- ◆ **L'ALIMENTATION DES SENIORS PRATIQUANT UNE ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE AU REGARD DES SPECIFICITES DE LEURS BESOINS**  
Alice BELLICHA, Enseignante à l'UPEC et membre du laboratoire « Bioingénierie, tissus et neuroplasticité »
- ◆ **PRISE EN COMPTE DE LA SPECIFICITE D'UN PUBLIC DANS LA CONCEPTION ET LA MISE EN ŒUVRE D'UNE AP ET DE LA RECUPERATION EN LIEN AVEC LA LUTTE CONTRE LES ALD**  
Jérôme FRIGOUT, ancien directeur de l'Avenir Sportif d'Orly
- ◆ **LES ETIREMENTS: AVANTAGES ET INCONVENIENTS. RETOUR D'EXPERIENCE DE LA VGA ST MAUR**  
Nicolas COEURET, enseignant en APA et Pierre GARCON, médecin référent de la VGA St Maur

