

## A commander

**BON DE COMMANDE**

Nom de la structure :

---

**Je commande :**  
\_\_\_\_\_ carnets X 1€ = \_\_\_\_\_ €uros  
(frais de port offerts)  
Chèque à l'ordre de la - FSGT Chantier Santé-  
Toute commande non accompagnée du règlement  
ne sera pas prise en compte.

Personne référente pour la livraison :

---

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

---



---

**A retourner à :**  
FSGT Chantier Education à la Santé Pour Tous  
Tour Essor - 14 Rue Scandicci  
93508 Pantin Cedex  
ou sante@fsgt.org

**Pour que les seniors  
restent actifs**

**Activités Physiques  
et Sportives  
à domicile**

**En complément  
de ma séance  
encadrée**

En collaboration avec :

La Fédération Sportive et Gymnique du Travail, historiquement investie autour des problématiques de santé, invite ses adhérent.e.s à s'engager sur la voie de la **prévention santé par l'activité physique** de façon la plus **précoce et régulière possible**.

La FSGT a souhaité proposer ce carnet, pour formaliser une démarche de prévention pouvant s'appuyer sur une double entrée :

- notre propre philosophie largement ancrée sur la **responsabilisation** et l'**engagement** de nos adhérent.e.s, dans leurs pratiques
- l'**augmentation** de la demande des seniors pour des activités physiques adaptées va se heurter de plus en plus à des **limites structurelles** ; côté encadrement et installations

Toutes les synthèses d'experts soulignent le fait qu'**une séance hebdomadaire c'est très bien mais que pour des effets significatifs, ce n'est pas assez**.

Il a donc été nécessaire de concevoir ce carnet en partant d'une séance encadrée comme point de départ et d'arrivée d'un travail journalier réalisé en autonomie par les adhérent.e.s sur les préconisations de l'éducateur sportif en fonction du profil et des besoins des individus.

Ce carnet vise donc à proposer un outil concret qui permet de convaincre, d'évaluer, de prescrire et de suivre les individus à partir d'exercices simples et variés à s'approprier et intégrer dans son hygiène de vie.

Le carnet « MA GYM AU QUOTIDIEN » permet de faire des exercices chez soi. Il est le parfait complément de la ou des séances hebdomadaires encadrées en club, IL NE S'Y SUBSTITUE PAS.

**DES EXERCICES :**

- simples, ludiques et peu nombreux
- réalisables partout et même dans la salle de bain en se brossant les dents
- déclinés en plusieurs niveaux pour le plus grand nombre
- choisis en fonctionnement de leur pertinence au regard des problématiques liées au vieillissement (équilibre, force, souplesse, cardio)

# Le Chantier

**vous présente  
le carnet**

# MA GYM AU QUOTIDIEN

**MA GYM  
AU QUOTIDIEN**  
pour que les seniors restent actifs à la maison

**Carnet  
d'Activités Physiques et Sportives  
à domicile**

Fédération Sportive  
et Gymnique du Travail

**1 €uro**

**Disponible dès  
maintenant**

**> 4 exercices par jour en 15 min**

**> des conseils de spécialistes**

**> 4 trimestres d'exercices**