

L'Actu Olympique et Sportive du Loiret

La lettre d'information du CDOS



ENQUÊTE : LA FRANCE BENEVOLE

Altruisme, envie d'être utile, en quête d'authenticité ou de lien social ? L'édition 2017 de "La France bénévole", réalisée par l'association Recherches et Solidarités nous apprend que les engagements bénévoles naissent prioritairement d'une forte motivation d'être utile pour la société et d'agir pour les autres (77%)...[Lire la suite](#)

QUELLE ORGANISATION POUR 2024 ?



En 2024, Paris accueillera les Jeux de la XXXIIIe Olympiade. **Quelle sera la gouvernance** mise en place autour du Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024 ? **Quel rôle et quelles opportunités** pour les territoires ? ... [Lire la suite](#)



PARIS 2024
ENSEMBLE CÉLÉBRONS LA VICTOIRE



SANTÉ : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ, SYNTHÈSE DES NOUVELLES RECOMMANDATIONS Suite ...

Recommandations générales sur l'activité physique et la sédentarité

Adopter un mode de vie actif, en augmentant son activité physique et en limitant sa sédentarité est recommandé, quel que soit l'âge. Différents types d'activité physique sont recommandés pour développer l'endurance, renforcer les muscles, améliorer la souplesse et l'équilibre. L'activité ne doit surtout pas se limiter au sport : se déplacer à pied ou à vélo, porter une charge, monter ou descendre les escaliers, être actif à son domicile sont des pratiques d'activité physique...

[Suite et fin sur notre site, retrouver l'intégralité de l'article en cliquant ici.](#)

Source : La Santé en action N°441 SEPTEMBRE 2017