

• « **Le sport après 50 ans** ».

Cet ouvrage étudie les aspects fondamentaux du vieillissement et révèle les clefs qui garderont ouverts les contacts sociaux de l'individu âgé tout en préservant son indépendance. Les auteurs abordent largement les aspects pratiques en se fondant sur les modifications liées au vieillissement pour décrire les ajustements à apporter aux activités journalières et les règles à observer pour tirer bénéfice d'un exercice régulier. (Collection sciences et pratiques du sport, éditions de **boeck**).