

Donne du Sport à ton Corps



INFOS NUTRITION et
ACTIVITÉS LUDIQUES
pour TOUS

en présence de

Stéphane Diagana

Saumur : stade d'athlétisme Offard, salle Gym Agglo et piscine du Val de Thouet

Doué-en-Anjou : centre aquatique

ENTRÉE LIBRE

samedi

25
NOV

PROGRAMME

Stade d'athlétisme Offard - Saumur

« Athlé Santé »

- 9h30-10h45 ▶ Initiation à la marche nordique
- 10h45-11h00 ▶ Échauffement running
- 11h00-12h00 ▶ Préparation physique généralisée

Association du « Pain sur la Planche »

- 11h30-12h30 ▶ Promotion et éducation pour la santé en lien avec la nutrition

« Découverte Athlé Compétition »

- 14h00-15h00 ▶ Saut en longueur, lancer de Vortex, courses
- 15h00-15h30 ▶ Relais - *les écoles d'athlétisme et les benjamins courent avec les minimes, cadets, juniors, seniors, masters*
- 15h30-16h30 ▶ Javelot, perche, saut en hauteur, courses sprint et demi-fond

Salle Gym Agglo - Saumur

- 14h00-16h00 ▶ Test Éval'Form - *Évaluer sa condition physique et échanger sur l'importance d'un mode de vie physiquement actif*
 - ▶ Parcours de motricité pour les moins de 6 ans
 - ▶ Parcours d'équilibre pour tout public à partir de 6 ans
 - ▶ Parcours d'acrobatie pour tout public à partir de 6 ans
- 16h00-17h00 ▶ Activités physiques Gym'Form

Centre aquatique - Doué-en-Anjou

Activités sportives en salle de fitness

- ▶ Pilates - *Gymnastique douce permettant de renforcer et étirer les muscles profonds* 14h00-14h30
- ▶ Strong by Zumba - *Exercices soutenus au rythme de la musique* 14h45-15h15
- ▶ Piloxing - *Entraînement fitness interdisciplinaire* 15h30-16h00
- ▶ Zumba - *Chorégraphie sur des danses latines* 16h15-16h45

Activités sportives en bassin

- ▶ Aquabiking - *Cours encadrés et en libre service* 14h00-18h00
 - ▶ Jeanne d'Arc Saumur Plongée - *Baptêmes de plongée dès 8 ans*

Piscine du Val de Thouet - Saumur

Activités sportives en bassin

- ▶ Aqua-fitness - *Cours encadrés et matériel de fitness en libre service en alternance toutes les 30 minutes* 14h00-17h30
- ▶ Saumur Team Triathlon - *Activité inédite mêlant les 3 disciplines du triathlon : natation, course à pied et vélo dans l'eau*
- ▶ Pôle Nautique Saumurois - *Battle Dragon Boat, confrontation de pagayeurs en face à face et par équipe sur une embarcation typique et originale*
- ▶ Saumur Natation - *Initiation à la pratique de la natation sportive*

Animations autour des bassins

- ▶ Atelier « Energetic cost » 14h00-17h30

**DU PAIN
SUR LA
PLANCHE**

Des nutritionnistes de l'association « Du pain sur la planche » seront présentes sur les différents sites pour animer des ateliers en lien avec la nutrition.

25 NOVEMBRE



En 2012, l'Organisation Mondiale de la Santé, annonçait que le nombre de décès liés à la sédentarité était supérieur à celui des décès liés au tabac. Face à ce défi majeur de santé publique une simple exhortation au « bouger plus » ne peut suffire. Se contente-t-on d'un simple « fumer tue » pour venir à bout de la cigarette? Si les comportements sédentaires ne sont pas le fait d'une addiction, ils n'en demeurent pas moins tout aussi résistants au changement. Leurs causes hétérogènes, complexes et multiples, exigent une approche multidisciplinaire.

Elles doivent donc être prises en compte dans toutes leurs dimensions : individuelles, culturelles, et sociétales. La baisse de la sédentarité et l'augmentation du niveau d'activité physique quotidien de la population, passent notamment par des remises en question profondes, en matière de mobilité, d'urbanisme, d'aménagement du territoire, mais aussi de politiques sportive et éducative, et ceux tant sur le plan de l'investissement que sur celui de la gestion. Les collectivités territoriales possèdent donc, de manière évidente et sans doute bien plus que l'État, les clés de ce combat.

Il ne s'agit pas exclusivement, pour ces dernières, d'assumer leurs responsabilités en la matière, mais de saisir cette opportunité majeure pour se montrer innovante, attractive et dynamique.

Stéphane Diagana



conception : service communication CA Saumur Val de Loire / SA - ne pas jeter sur la voie publique

Les partenaires :

