



**05**

**OCT  
2024**

# FORUM Sport-Santé

**Découvrez les bienfaits de l'activité physique sur la santé, autour de différentes animations :**

- Deux conférences sur les thèmes du cœur et de la santé mentale
- Des stands et des essais d'activités par les associations sportives partenaires : *Tai chi chuan, sports boules, tir à l'arc, yoga, marche nordique, vélo, hand-ball, athlétisme...*

**Gymnase Coubertin, 5 Av Jean Jaurès  
La Côte Saint-André**

**9 h 00 à 13 h 30**

**Journée libre et gratuite**

# SPORT-SANTÉ

## PROGRAMME DU FORUM

De 9h à 13h30, retrouvez les stands des associations sportives du territoire, de promotion de la santé et des conférences. Rendez-vous au gymnase Coubertin à La Côte Saint-André.

### Ouverture du forum à 9h

Tout au long de la matinée :

- Exposition « J'aime donc je suis »,
- Essais de vélo en extérieur
- Initiation au secourisme
- Quiz sur « Comment maintenir mes muscles en vieillissant ? »
- Stands en accès continu.

**9h - 10h** : démonstrations participatives d'activités adaptées

- Athlétisme
- Qi gong
- Tir à l'arc

**10h - 10h45** : **conférence** « *Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale* ». Animée par Guillaume Possich, CDOS 38. **Durée : 30 min + 15 mn d'échanges**

**10h45 - 11h45** : démonstrations participatives d'activités adaptées

- Yoga sur chaises
- Sport Boules Lyonnaises
- Taï Chi Chuan
- Foot en marchant

**11h45 - 12h30** : **conférence** « *Les maladies cardiovasculaires, quels sont les facteurs de risque, comment les réduire ?* ». Animée par Pierre-Erick Fournier, cadre de santé en cardiologie à la retraite, délégué régional de la Fédération Française de Cardiologie. **Durée : 30 min + 15 mn d'échanges**

**12h30 - 13h30** : démonstrations participatives d'activités adaptées

- Hand-ball
- Danse bien être
- Marche nordique

### Fermeture du forum à 13h30

Intervenants :

MJC LCSA sections tir à l'ar et Do in, collectif 3 associations (entente athlétisme Gillonnay-LCSA/Amicale Boules Côtoises/BV Hand-Ball), Vivre Son Mouvement (Taï Chi Chuan), Foot en marchant, Sama Cyn Yoga, Cercle de Yoga de la Bièvre, L'âme de Gaïa et Ô yoga, Compagnie Soltar, atelier d'expression corporelle, Brézins multisport, marche nordique LCSA, 135 BPM, Le Haras du Brin d'amour, Saint-Siméon Sport Foot, Les sauveteurs secouristes de la Bièvre, Club Coeur et santé, Aqualib' et Sport-Santé en Bièvre Isère, AFA Crohn\_RCH, Les Diabétiques de l'Isère, Aurélie Perrier (diététicienne), Azalée, Fédération Française de Cardiologie, Contrat Local de Santé, CDOS 38, Réseau de Prévention et prise en charge de l'Obésité Pédiatrique en Isère (REPPPOP 38), Office de tourisme Terres de Berlioz.