

Pour tout renseignement : 02 37 20 44 89

en partenariat avec la CAMIEG, le Comité Départemental Olympique et Sportif d'Eure et Loir, le Comité Départemental de Gym Volontaire et la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations d'Eure et Loir



Débat animé par le Dr Stéphane CASCUA, médecin du sport.

29 septembre 2010 à partir de 20h00

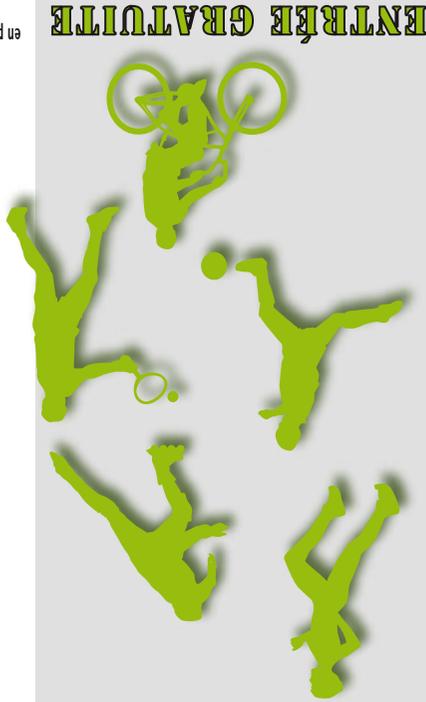


Interview exclusive de Stéphane DIAGANA, champion du monde 1997 du 400m haies et consultant TV.

Rendez-vous Santé

Quand activité rime avec santé

Conférence-Débat au Cinéma "Les enfants du Paradis" à Chartres



ENTRÉE GRATUITE
Traduction en langue des signes

Illustration / conception graphique : Pascal ROSENTHAL

Les rendez-vous du Sport, de la santé, et du bien-être en Eure-et-Loir

initiation aux activités santé

25 septembre 2010
Toute la journée
Bords de l'Eure - Chartres
site des Bas Bourgs



Journée organisée par le Comité Départemental et Olympique d'Eure-et-Loir, le Comité de Judo 28, le comité Taekwondo 28, le comité de Tennis 28, le comité de Gym volontaire 28, l'Association LESSCALE, et le VSC Athlétisme.

programme

La première édition des "**Rendez-vous du Sport, de la Santé et du Bien-Être**" organisée par le Comité Départemental Olympique et Sportif est ouverte à toutes et à tous, sa vocation est informative.

L'objectif est d'inciter la population départementale à davantage pratiquer une activité physique de manière régulière et encadrée pour la santé et le bien-être.

Il est essentiel, en effet, de faire découvrir cet aspect de la pratique du sport puisqu'il a un réel sens dans notre vie d'aujourd'hui et de demain.

L'ensemble des animations prévues est destiné tant à des pratiquants habituels d'une activité physique et sportive qu'à des pratiquants occasionnels et à des non pratiquants.

Voici le programme des nombreuses animations proposées :

10h00 : ouverture du rendez-vous et mise en place des activités d'initiation

10h30 : Présentation au public des différentes initiations proposées

11h00 : intervention d'un médecin du sport sur les bienfaits de la pratique physique

15h30 : intervention d'une diététicienne Chartraine, Emilie Rouzies Colas sur "La notion de carburant de l'effort"

17h00 : fin du rendez-vous

UNE EXPOSITION SERA INSTALLÉE EN LIBRE ACCÈS.

Animations gratuites

Le soir de la conférence, à partir de 18h00 :

Découverte, initiation, animations sportives sur l'esplanade en face du cinéma :

- Tai Chi Chuan et Qi Gong

- Mini tennis

- Mini Basket

- Tae Bo (mélange de boxe, taekwondo

avec de la musique rythmée)

Les ateliers d'échanges gratuits

● **Gym Caline pour les mamans et bébés jusqu'à 36 mois**

mardi 12 octobre 2010 ou mardi 09 novembre 2010 de 9h15 à 11h15

● **Ateliers Equilibre**

vendredi 15 octobre ou vendredi 05 novembre 2010 de 14h00 à 16h00

● **Initiation à la Marche Nordique**

mercredi 06 octobre 2010 de 14h00 à 16h00

● **Se réapproprier son corps par l'activité physique**

Date à définir

● **Reprendre une activité physique après 50 ans**

Date à définir

● **Sport et santé : diabète, maladies cardiovasculaires...**

Date à définir

● **Découverte / Initiation au Tai Chi Chuan**

mercredi 20 octobre 2010 de 18h00 à 20h00

● **Quel sport pour quel enfant ?**

Date à définir

● **Bien choisir son activité physique**

Date à définir

Pour vous inscrire, un seul numéro :

Espace Santé de la CPAM 28 – Tél : 02 37 20 44 89

e-mail : espace.sante@cnam-chartres.cnamt.fr

*Des professionnels de santé et de la prévention vous informeront et répondront à vos questions dans le cadre de ces ateliers d'échanges.
En dehors des ateliers, l'Espace Santé, durant cette période, vous proposera de la documentation, des ouvrages sur ce thème, ainsi qu'une exposition.*