

# Programme de la journée du mardi 3 novembre 2015

## De la prescription d'activités physiques et sportives adaptées au sport-santé

### Matinée : Conférences à la CCI

(5 bis avenue Marcel Proust à Chartres)

8h30 : Accueil café

9h00 : Ouverture

**Monsieur Nicolas Quillet, Préfet d'Eure-et-Loir**

9h15 : De la notion de prévention à l'acte de prescription d'activités physiques et sportives.

**Pr Jean-François Toussaint**

Médecin et professeur de physiologie à l'université Paris Descartes,  
Directeur de l'IRMES, Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport à l'INSEP,  
Membre du Haut Conseil de la santé publique.

10h : Le Dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives.

**Dr Véronique Meyer**

Membre de la commission médicale du Comité National Olympique et Sportif Français

10h45 : Pause

11h10 : La conception du sport santé du point de vue :

1. de l'éducation thérapeutique des patients

**Dr François Martin** – Responsable Unité Transversale d'Education Thérapeutique des Patients (CH Dreux) – Membre du Haut Conseil de la Santé Publique

2. de la Fédération Française d'Athlétisme

**Dr Frédéric Depiesse** – Médecin Fédéral de la FFA

Chef de service de MPR CH D'AUCH  
Fondateur du dispositif "sport-santé" efFORMip

12h00 : État des lieux du dispositif APA en Eure-et-Loir

**Dr Arnaud Monier**, médecin chef de service « Diabétologie – Endocrinologie – Nutrition » aux hôpitaux de Chartres – Focus sur l'hôpital de Chartres

12h15 : Les bienfaits des APA – Témoignages

12h55 : Clôture

La modération sera assurée par **Christèle Gautier, Inspectrice Jeunesse et Sports – DDCSPP 28** et **Dr Jacques Roussel, Médecin Conseiller DRJSCS Centre Val de Loire**

### Déjeuner : Temps libre

### Après midi : à partir de 14h30 ateliers sportifs gratuits

A L'Odyssée (rue du médecin général Beyne) Ateliers sportifs :

- Aquagym, Marche Nordique, Dragon boat, Sarbacane,

Inscriptions par doodle : <https://doodle.com/poll/3gdt6829egbhchik>

Une inscription sur les créneaux programmés dans le doodle est souhaitable. Elle restera possible sur place, en fonction des places disponibles.

Pour les activités aquagym et dragon boat, le maillot de bain est obligatoire.

- Diagnoform

Inscription directement sur place

- Paramètres de santé

Tout au long de l'après midi

### Avec le soutien de :



Des associations Diabète 28 et Cœur et Santé

## C'est quoi :

### Le dragon boat



*Le dragon boat est un sport nautique d'équipe qui utilise un type de pirogue appelé aussi bateau-dragon.*

### Le diagnoform

**DiagnoForm**© est une méthode d'évaluation de la forme pour tous les publics qui répond aux questions suivantes:

Suis-je en forme?

Suis-je en bonne condition physique?

Quels sont mes points forts et mes axes de progrès?

### La sarbacane



La sarbacane sportive est un sport de tir de fléchettes sur cible à points. La pratique d'une activité de tir permet d'acquérir des qualités d'adresse, de concentration, d'attention et d'endurance. Elle a aussi des effets bénéfiques sur la santé (muscles pectoraux et abdominaux, respiration, oxygénation du sang). La Sarbacane est une activité assez simple.

### La marche nordique



La Marche Nordique est une séance de marche sportive instrumentée, dont le principe de base est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de **propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons** : les bâtons de marche Nordique « Nordic Sticks ».

### L'aquagym

L' aquagym est l'activité sportive pour tous. Grâce aux propriétés de l'eau, la gravité n'est plus un problème. La pression de l'eau évite les traumatismes et améliore efficacement et en douceur le tonus musculaire, la souplesse et l'endurance.