



30

S e p t

FORUM Sport santé, et vous ?

PROGRAMME

Bièvre Isère Communauté organise le premier forum « **Sport santé, et vous ?** ». L'objectif est de vous aider à mieux comprendre comment la pratique d'une activité physique peut vous aider à améliorer votre santé.

Au dos de ce flyer, découvrez les différents ateliers et conférences programmés tout au long de la journée. Bonne visite !

Gymnase Coubertin - La Côte Saint-André

9 h à 12 h & 13 h à 16 h

Journée libre et gratuite

SPORT SANTÉ, ET VOUS ?

PROGRAMME DU FORUM

Toute la journée, retrouvez plus de dix stands des associations et institutions partenaires du dispositif Sport-Santé Bièvre Isère. Rendez-vous au gymnase Coubertin de 9h à 12h et de 13h à 16h.

Ouverture du forum à 9 heures

9h30 : conférence « *Mon cœur est précieux, je le protège. Les 10 règles d'or* ». Animée par Pierre-Erick Fournier, cadre de santé en cardiologie à la retraite, délégué régional de la Fédération Française de Cardiologie. 30 min + 15 min de question.

10h30 : atelier sophrologie « *Prendre conscience de sa respiration* ». Animé par Séverine Jacquemet, sophrologue. 20 min.

11h : conférence « *Comment lutter contre la sédentarité* ». Animée par Guillaume Possich, CDOS 38. 30 min.

11h45 : atelier « *Mettre son corps en mouvement* ». Animé par Séverine Jacquemet, sophrologue. 20 min.

Pause déjeuner de 12 heures à 13 heures

13h15 : conférence « *Mon cœur est précieux, je le protège. Les 10 règles d'or* ». Animée par Pierre-Erick Fournier, cadre de santé en cardiologie à la retraite, délégué régional de la Fédération Française de Cardiologie. 30 min + 15 min de question.

14h : temps officiel, rencontre entre les élus de Bièvre Isère Communauté, les spécialistes en sport santé et le public.

14h15 : atelier sophrologie « *Prendre conscience de sa respiration* ». Animé par Séverine Jacquemet, sophrologue. 20 min

15h : conférence « *Comment lutter contre la sédentarité* ». Animée par Guillaume Possich, CDOS 38. 30 min

15h45 : atelier « *Mettre son corps en mouvement* ». Animé par Séverine Jacquemet, sophrologue. 20 min. Rendez-vous à la salle rythmique du gymnase Coubertin.

Fermeture du forum à 16 heures