

La spécialiste du sprint, Muriel Hurtis, médaillée olympique et championne du monde, sera présente à la dixième édition de « Sport et santé »



La spécialiste du sprint, Muriel Hurtis, médaillée olympique et championne du monde, sera présente à la dixième édition de « Sport et santé »

La dixième édition de « Sport et santé » se déroulera le samedi 28 mai de 10 heures à 17 h 30 au quai Lissagaray, au jardin Ortholan, et sur les berges du Gers. Et pour fêter cet anniversaire la ville d'Auch a choisi une marraine prestigieuse, Muriel Hurtis, athlète de haut niveau spécialiste du sprint, championne du monde au relais 4x100 m en 2003, médaillée olympique, championne d'Europe, et bien d'autres titres. Elle sera accompagnée de Hugo Mamba, autre athlète de haut niveau en triple saut, et du gersois Richard Mimalé, médaille de bronze sur 200 mètres aux championnats de France indoor d'athlétisme handisport en janvier 2016.

D'autre part Sophie Médiamole « Coach Athlé Santé » de la Fédération Française d'Athlétisme (le partenaire de votre forme) travaillant pour le Comité Départemental d'Athlétisme (CDA) et le Comité départemental Olympique et Sportif du Gers animera une sortie marche Nordique ainsi que des tests sur la condition physique pour adultes et séniors.

Un évènement dont le but essentiel « est de donner ou redonner aux Auscitains le goût d'une pratique physique et sportive quotidienne », souhaite Alexandra Sagot, chef de projet du programme Sport et Santé à la ville d'Auch. De son côté, André Laran, adjoint sport et loisirs à la mairie d'Auch, espère que « cette journée incitera le public à modifier sa conduite au niveau de l'hygiène de vie lié à un comportement qui mêle le volet sportif, médical et nutritionnel ».

En fil rouge de cette journée il s'agira de relier Auch à Paris en marchant ou en courant sur un tapis de marche pour parcourir 715 km. Il s'agira pour l'occasion de récupérer le trophée des collectivités que la ville s'est vue remettre en 2009 par l'agence de l'éducation par le sport pour l'originalité de programme Sport et santé.

En fin d'après-midi les personnes les plus aguerries pourront se confronter à Muriel Hurtis sur un 30 m sprint.

LE PROGRAMME

Animations prévues pour toute la journée

KID STADIUM : Encadré par les éducateurs sportifs du Comité Départemental d'Athlétisme, de l'Athlétic Club Auscitain, du CDOS 32 et de la ville d'Auch ; activités Physiques pour les 6 ans et plus.

PARCOURS MOTEURS 3/5 ANS : Circuit moteur pour les enfants âgés de 3 à 5 ans encadré par les éducateurs de la ville d'Auch et de Grand Auch Agglomération.

TESTS PHYSIQUES DE LA FEDERATION FRANÇAISE D'ATHLETISME : évaluation des capacités physiques adultes et séniors encadré par les éducateurs sportifs du Comité Départemental d'Athlétisme, de l'Athlétic Club Auscitain, du CDOS et de la ville d'Auch et de Grand Auch Agglomération. Conseils donnés par une kinésithérapeute sur la fiche de résultats individuelle.

Ping attitude santé (CPA) : Jeux ludiques pour tous et parcours motricité autour de l'activité tennis de table encadré par les éducateurs sportifs du Cercle des Pongistes Auscitains et de Grand Auch agglomération. Démonstration des gestes techniques suivis d'un match de démonstration par les joueurs du CPA.

Jeux d'extérieurs : Mise à disposition de jeux divers pour toute la famille (badminton/ pétanque/pétékas/quilles finlandaises....)

Animations planifiées

10 h 15 : cours d'initiation de « Pilates » par l'association « Gym Music » avec leur éducateur Christine Lefèvre Espace bien être salle du jardin Ortholan. 10 h 30 Echauffement pour tous avec Muriel Hurtis et Hugo Mamba, Espace initiation théâtre de verdure. 11 heures : Départ séance entraînement et conseils Running pour tous sur les berges du Gers, avec Muriel Hurtis et associations locales (Pavie Trail , l'Athlétic Club Auscitain, CDA). Départ Marche Nordique encadré une Coach Athlé Santé du Comité Départemental d'Athlétisme du Gers. 11 h 15 : initiation de Gym Tonique par l'association « Gym Music » Espace initiation théâtre de verdure. 11 h 30 Départ parcours Trottinette en Famille sur les berges du GERS. 14 h 30 : séance de découverte à la Sophrologie par Christine Faucher de l'association Equilib'encorps Espace bien être salle du jardin Ortholan. 15 heures: Waff cardio par Hugo Mamba Espace initiation théâtre de verdure. 15 h 30« Gestes et postures » par Cécile Batiot Masseur Kinésithérapeute, espace bien être salle du jardin Ortholan. 16 heures : défi sprint Groupama avec Muriel Hurtis (Quai Lissagaray). 17 heures : Waff Remise en forme, proprioception et étirements Espace initiation théâtre de verdure.