

Bougeons dès le plus jeune âge !



Bougeons dès le plus jeune âge !

C'est le thème de la journée tout public Sport & Santé, qui a été reportée au samedi 14 septembre, de 10 h à 17 h 30, quai Lissagaray et au jardin Ortholan.

Au programme de ce rendez-vous familial : des stands d'information (santé, alimentation, activité physique), de nombreux ateliers pour s'initier à différentes pratiques (mini basket, tir à l'arc, tennis de table...) avec des éducateurs municipaux, des bénévoles des associations mais aussi des médecins et des professionnels de santé qui se mobilisent pour sensibiliser tous les publics sur les bienfaits de l'activité physique, dès le plus jeune âge.

La 13^{ème} édition de ce rendez-vous familial doit une nouvelle fois être le vecteur d'une réelle prise de conscience individuelle : chacun doit et peut être acteur de sa santé.

Le service Sport et Loisirs se mobilise **avec ses partenaires, dont la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la protection de la Population du Gers (DDCSPP 32) et l'Agence Régionale de Santé**, pour donner ou redonner aux Auscitains le goût d'une pratique physique et sportive quotidienne, suivant en cela les recommandations **du Programme National Nutrition Santé (PNNS) dont la Ville et l'agglomération s'engagent à transmettre les préconisations depuis 2007.**

C'est ainsi que le quai Lissagaray et le jardin Ortholan accueilleront des initiations sportives (baby et mini basket, tir à l'arc, tennis de table, marche nordique) proposées par les éducateurs sportifs des associations partenaires et les animateurs de la Ville et de Grand Auch Cœur de Gascogne - et des stands tenus par les partenaires locaux et membres du Réseau « Sport et Santé » initié par la Ville.

Un parcours mobilité vélo-trottinettes figurera également au programme, tout comme, **des initiations à des jeux traditionnels, d'adresse, de réflexion et de stratégie.**

Car il ne faut oublier **le côté ludique de cette manifestation gratuite pour tous publics**, qui mêle les volets sportif, médical et nutritionnel au service d'une bonne hygiène de vie. Avec la présence de médecins et autres professionnels de santé, le service Sport et Loisirs souhaite en effet informer sur les bienfaits de l'activité physique, qui va de pair avec une alimentation équilibrée, un thème qui sera notamment **abordé avec la cuisine centrale, par le biais d'un vélo Smoothie.**

Pas d'âge pour bouger

Les activités proposées varient chaque année selon le thème et correspondent à des capacités physiques particulières. Pour cette édition, les publics seront sensibilisés aux bienfaits de l'activité physique dès le plus jeune âge, avec **des parcours moteurs et sensoriels (bébé/2 ans et plus)** et une animation découverte du Yoga **avec des séances pour les enfants et les parents proposées par l'association Yoga Gayatri d'Auch.**

Fiche parcours

A récupérer au stand Accueil, elle doit être tamponnée sur les différents stands pour participer au tirage au sort des lots en fin d'après-midi. Ce système favorise bien sûr le passage des participants sur les différents stands, sans bien sûr privilégier l'esprit de compétition.

Le Sport, un atout santé !

La Ville d'Auch a été **lauréate nationale des Trophées des Collectivités en 2009** pour l'originalité de sa politique locale valorisant la pratique d'une activité physique ou sportive comme bénéfique pour la santé. Le programme « Sport & Santé » a aussi été pris en compte dans le label **Ville Active et Sportive**, obtenu par la Ville d'Auch en 2017 et qui vient d'être reconduit jusqu'en 2021 ;

Ce programme « Sport & Santé », développé par la Ville depuis 2007, c'est :

- les samedis loisirs, quatre fois par an ;
- le Réseau d'associations « Sport et Santé » qui proposent des activités adaptées aux capacités de chacun ;
- des actions de sensibilisation à destination des scolaires, afin de lutter notamment contre les risques d'obésité.

Pour la qualité de ce dispositif et cette volonté d'informer sur les bienfaits du sport, qui vont de pair avec une alimentation équilibrée, la Ville et l'agglomération ont signé récemment **le renouvellement pour cinq ans de la charte "Ville et agglomération actives du Programme National Nutrition Santé.**