

sport et santé, bougeons et cultivons nous !



sport et santé, bougeons et cultivons nous !

Bougeons et cultivons-nous !

C'est le thème de la journée tout public Sport & Santé qui aura lieu le samedi 21 mai, de 10h30 à 18h, sur le quai Lissagaray et au jardin Ortholan.

A l'occasion de la 16ème édition de ce rendez-vous familial, les éducateurs municipaux, les bénévoles des associations mais aussi des médecins et des professionnels de santé se mobilisent pour informer sur les bienfaits de l'activité physique, dès le plus jeune âge, qui sera couplé cette année avec un volet « patrimoine local » pour se cultiver tout en bougeant.

Le "sport-santé" recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale. L'activité physique garde le corps fort et en santé. Elle améliore la santé mentale en diminuant la dépression, l'anxiété, la douleur et la solitude. L'activité physique améliore la concentration, le rendement scolaire, le sommeil et le niveau d'énergie.

MERCÌ Á NOS PARTENAIRES

AGENCE REGIONALE DE LA SANTE
 CONSEIL REGIONAL OCCITANIE
 GRAND AUCH CŒUR DE GASCOGNE
 SDIS 32
 LIGUE CONTRE LE CANCER 32
 INSTITUT FRANCO EUROPEEN DE CHIROPRAIXIE
 OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS DE LA VILLE D'AUCH
 CERCLE PONGISTE AUSCITAİN
 CERCLE D'ESCRIME ET DE PENTATHLON MODERNE GASCON
 CLUB AUTOMNE
 COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DU GERS
 ECHIQUIER DE L'ARMAGNAC
 ECOLE DE YOGA GAYATRI
 FEDESRATION DEPARTEMENTALE DES FOYERS RURAUX DU GERS
 LA QUILLÉ AUSCITAINE
 L'ATELIER DU VELO POUR TOUS
 USEP 32
 UFOLEP 32
 INTERFEL
 MUTUELLE PREVIFRANCE
 HARMONIE MUTUELLE
 PREVENTION MAIF
 HIT FM RADIO
 UNICEF DU GERS

MATÉRIELS ET ÉQUIPEMENTS SPORTIFS
NON Á LA POUBELLE OUI Á UNE NOUVELLE VIE !

Éviter le gaspillage de matériels et d'équipements en bon état et réutilisables pour éviter de produire inutilement de nouveaux objets.
 Ensemble, faisons que le sport soit bon, aussi, pour la santé de la planète.

Déposez les équipements sportifs (textiles et/ou chaussures de sport propres) que vous n'utilisez plus dans l'éco-box sur le stand de prévention MAIF.

« On vient en famille, entre amis , pour participer tous ensemble, jeunes comme adultes , sportifs comme non sportifs , c'est la pratique sportive pour la santé pour tous . Le but premier c'est que la famille passe à tous les stands. » dixit Alexandra Sagot responsable sport & sant& de la ville d'Auch.

Samedi ou la journée ouverte à tout le monde

Une journée gratuite à venir vivre sur site. Une fiche parcours pour inciter la famille à participer à toutes les activités sera distribuée dès votre arrivée.

Les différents ateliers :

Parmi les différentes activités mises en place par les différents partenaires on notera : le yoga, une diététicienne, un parcours vélo sécurité routière, un atelier réparation vélo, du tennis de table, cuisiner en pédalant,... Les mutuelles seront aussi de la partie et proposeront des ateliers prévention-santé.

Une nouveauté cette année avec la prévention MAIF et son Ecobox de récupération de matériel sportif : chaussures et vêtements sportifs encore bon état mais non utilisés. Ils seront redistribués aux organisations sociales pour être réutilisés.

Cette journée n'est que le reflet des activités sport-santé qui se déroulent tout au long de l'année, par la municipalité et ses associations partenaires .

La ville offre une gourde écoresponsable et un tee-shirt à tout participant du parcours complet.



Alexandra Sagot responsable sport & santé, Philippe Baron adjoint aux sports, Patrick Bosque animateur sportif lors de la présentation de la journée.

Le vendredi sera consacré à des rencontres scolaires pour les CM1-CM2 des écoles d'Auch.