

Sentez-vous sport

Conférence
Ateliers
Activités découverte
ENTRÉE LIBRE



Vendredi 11 & samedi 12
septembre 2015 - CREST

PROGRAMME



« Sentez-vous sport, santé vous bien »

Nous sommes heureux d'organiser, pour la première fois à Crest, la manifestation « Sentez-Vous Sport ». Cet évènement rejoint notre volonté de promouvoir le sport pour tous, à tout âge et sous toutes ses formes.

Nous souhaitons à cette occasion, en collaboration avec le CNOSF, vous encourager à pratiquer régulièrement une activité physique et sportive, en particulier si vous êtes seniors. Le sport, c'est bon pour la santé, c'est source d'épanouissement personnel. C'est aussi un moteur du vivre-ensemble, où s'enseignent les valeurs de partage, d'intégration et de dépassement de soi.

Les nombreux clubs sportifs qui nous accompagnent lors de cette manifestation sont là pour l'attester. Ils sont à votre disposition ce samedi pour vous faire découvrir et aimer les plaisirs du sport !



**Hervé
MARITON**
Député-Maire
de Crest



**Caryl
FRAUD**
délégué au Sport,
vice-président de
la CCCPS en
charge des Sports



**Valérie
ROCHE**
déléguée à
la Jeunesse



**Robert
LADENT**
Président de
l'Union Sportive
Crestoïse

Voilà une belle initiative qui tend à promouvoir le sport. Que ce soit pour les plus aguerris ou les plus novices et à tout âge, le sport contribue à bénéficier de bonnes conditions de vie au niveau santé et équilibre moral. De plus, en associant fortement les personnes souffrant d'un handicap, cette action a vraiment l'ambition de démontrer que le sport est accessible à tous, sous quelque forme que ce soit.

Assurant la compétence Sport, et soucieuse de la qualité de ses équipements, la Communauté des Communes du Crestois et du Pays de Saillans participe largement en les mettant à disposition de ces journées.

S'appuyant sur les nombreuses associations locales, les différents échanges programmés et les diverses interventions contribueront sans nul doute à partager cette dynamique, et à attester des bienfaits de l'exercice physique.

Que notre territoire, fort de ses nombreux atouts, puisse être reconnu comme une vraie « Terre de Sport »

Notre style de vie se sédentarise, notre alimentation est trop riche, la balance se déséquilibre petit à petit. Le sport et la pratique d'activités physiques, voici une bonne manière d'être et de rester en forme. Seulement voilà, alors que pour certains faire du sport est un réflexe, pour d'autres c'est une épreuve.

Quelles sont les clés d'une pratique associant plaisir et efficacité ? Puis-je reprendre une activité physique quelque soit mon âge ? Est-il possible que certains d'entre nous ne soient pas faits pour le sport ? Autant de questions que l'on est en droit de se poser mais pour lesquelles il y a des réponses.

En savoir plus, échanger avec des pratiquants de tous niveaux, expérimentés, en toute sécurité sur un maximum de sports, voici ce que vous proposent les journées Sentez-vous Sport.



**Gilles
MAGNON**
Président de la
Communauté de
Communes du Crestois
et du Pays de Saillans
Cœur de Drôme



**Christophe
HAUTIER**
Maître-conférencier
au CRIS, membre de
l'association Mouvement
Santé, Recherche et
Développement



**Anne-Flore
JAULNEAU**
Flore & Sens

« **SENTEZ VOUS SPORT : TOUS CHAMPIONS** »

VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2015

CONFÉRENCE
SALLE COLORIAGE, ESPACE SOUBEYRAN
à 20 h 30

Personne n'est en assez bonne santé pour se permettre d'être sédentaire. Toutes les études démontrent que l'activité physique améliore la qualité de vie en permettant de prévenir de nombreuses pathologies chroniques et de vieillir en bonne santé. Que l'on ait été athlète de haut niveau ou non, nous devons tous rester actifs tout au long de notre vie. Pour cela, il existe une activité physique



adaptée à chaque personne quelque que soit son âge, son niveau, son état de santé ou son handicap. La conférence abordera les liens entre activité physique et santé et les bases scientifiques qui permettent de choisir et d'adapter la pratique aux particularités de chacun. Des témoignages permettront d'illustrer certains types emblématiques de pratique sportive : sport de haut niveau, handisport, senior sportif et sport « médicament ».

Intervenants :

- Odette Durand

Présidente du Comité Départemental Olympique et Sportif de la Drôme

- Christophe Hautier

Membre de l'association Mouvement Santé, Recherche et Développement

- Mélanie Prudent

Médecin spécialiste de réhabilitation à l'effort chez les patients BPCO, cancer et cardiaque

- Marie Hélène Arnaud

Présidente de l'Union sportive cyclotourisme de Crest, retraitée

- Karine Charat

Comité Handisport Drôme

- Enzo Verpiot

Athlète Handisport

- Franck Romanet

Joueur professionnel du LOU, rugby

- Maria Pierre

Internationale, 2^e aux 6 jours de France à Privas, (marche athlétique et course à pied), août 2015

SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2015

GYMNASE SOUBEYRAN

de 9 h 30 à 12 h

Les ateliers !

1/ « Nutrition pour le bien-être, la perte de poids et la performance »

Fanny Marty (Flore & Sens)
Nutritionniste, préparatrice physique

4/ « Préparation à l'effort, Récupération »

Christophe Hautier
Florent Delos
Maria Pierre

2/ « Sport et Retraite »

Tour et détours
Cyclotourisme
Pétanque
CLAP « danse du monde »
Tennis

5/ « Sport et Handicap »

Daniëlle Lombard
Karine Charat

3/ « Bilan Forme »

Emilien Braux (Flore & Sens)
Anne-Flore Jaulneau (Flore & Sens)

6/ « Sport et Cohésion sociale »

« Lever un complexe, un tabou
Sortir de l'isolement »



« ESPACE RENCONTRE-CONVIVALITÉ »

UNION SPORTIVE CRESTOISE – GYMNASSE SOUBEYRAN

SAMEDI 12 SEPT

ACTIVITÉS DÉCOUVERTES
de 14 h à

GYMNASE SOUBEYRAN

- CREST JUDO
- BOXE FRANÇAISE LOISIR
- NANBUDO
- YAMATO KAN
- ESCRIME
- TAICHI
- HALTEROPHILIE
- GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

TENNIS CLUB

Chemin des Plantas

- US CREST TENNIS
- TENNIS CLUB SAILLANS
- TENNIS CLUB AOUSTE-SUR-SYE

ESPACE SOUBEYRAN

- US CREST PÉTANQUE
(boulodrome)
- US CREST CYCLOTOURISME
- US CREST TOUR ET DÉTOURS
(départ : 14h00 – 15h00 – 16h00)

DOJO

Rue Nancy Bertrand

- YOGA
- 2 séances de 1 h 30 :
 - 14 h - séniors
 - 15 h 30 - adolescents et adultes

GYMNASE CHAREYRE

- US CREST BASKET



« **ESPACE RENCON**
UNION SPORTIVE CRESTC

SEPTEMBRE 2015

IVERTE - INITIATIONS

1 h à 17 h

PARC DU BOSQUET

- COURSE À PIED

FLORE & SENS

*Centre les Bains,
Avenue des Trois Becs*

- AQUA GYM

Atelier toutes les 30 min

SALLE DE DANSE DE CREST'ACTIF

Quai Bérengier-de-la-Blache

- LE CLAP,
DANSE DU MONDE

STADE RENÉ BUISSON

*Quartier Fontagnal
26 400 Aouste-sur-Sye*

- PRATIQUE AOUSTOISE DE
FOOTBALL FÉMININ

FLORE & SENS

Allée André Lhote

- ATELIER PILATES
- RELAXATION
- SOPHROLOGIE
- YOGA

Ateliers toutes les 30 min

« APÉRITIF
TONIQUE » !
OFFERT PAR LA
CCCPS
GYMNASE
SOUBEYRAN,
17 H

« ENCONTRE-CONVIVALITÉ »
RESTOISE – GYMNASSE SOUBEYRAN



TÉMOIGNAGES



ANNIE CHANTEPERDIX :

« Je pratique l'aviron, un des sports qui sollicite le plus grand nombre de muscles. Il y a 8 ans, suite à un accident, j'ai dû envisager l'avenir autrement : je suis en fauteuil roulant mais, notamment grâce au sport et à un bon entourage, j'ai retrouvé de l'autonomie.

Au départ, mon club a créé une section handi aviron et après une année, j'ai rejoins les « valides » en 2010. Depuis, je pratique l'aviron 3 fois par semaine sur l'Isère à Romans, l'été en Bretagne et certains week-end en randonnée dans toute la France.

Je suis insatiable sur les vertus de ce sport... c'est de la rééducation en plein air...

Sérieusement l'aviron est un sport très complet, symétrique et non traumatique ; il se pratique en plein air, toute l'année,

seul, à 2, à 4 ou encore à 8.

Lorsque je fais de l'aviron je ne suis plus en fauteuil. Ce sport me réconcilie avec mon corps, il m'apaise, je fais le vide et le plein d'énergie : vitesse, équilibre, équipe, sensations sur l'eau... dans ces moments-là, mon handicap ne me pèse plus. »

JULIEN TEISSIER et VÉRONIQUE DARMET :

« Le sportif » ne doit plus être enfermé dans un personnage caricatural de performance à la plastique et l'allure d'une statue grecque. Les mentalités évoluent sur ce point mais il reste du chemin à parcourir afin de faire rentrer l'activité physique dans l'hygiène corporelle au quotidien pour tous au même titre que l'alimentation ou le sommeil.

Les bienfaits de l'activité physique régulière ne sont plus à démontrer. Elle va influencer à la fois sur le bien-être physique mental et social. . .

Il reste maintenant à chacun de trouver son activité. Qu'elle soit collective, individuelle, dans un club ou une association, à but de performance ou de loisir, elle doit correspondre à son propre niveau de pratique, ses attentes, ses besoins et ses envies. La multitude des sports et leurs déclinaisons offrent un panel si large qu'obligatoirement tout un chacun trouvera son bonheur.

Un des objectifs de l'éducation physique et sportive dans le cursus scolaire est de rendre le citoyen de demain autonome sur la gestion de sa vie physique et par le biais de l'association sportive de le sensibiliser au monde associatif.

L'évènement « sentez-vous sport » est une excellente piqûre de rappel pour les enjeux de l'activité physique au quotidien et pour faciliter l'accès à tous à la pratique sportive.





JAYMI :

« Je m'appelle Jaymi, je découvre la vie. J'ai deux ans et demi, je découvre l'envie. Je veux courir avec ma grande sœur Lilou, au devant de ma vie. J'ai de beaux petits pieds, j'ai les pieds bots, mais rien ne m'arrêtera. Le handicap est une force pour moi, pour arriver pas à pas au ciel de ma marelle. »



ENZO VERPIOT :

« Être handicapé n'est pas une barrière, le handicap n'empêche pas de faire du sport de haut niveau et d'avoir des résultats. On m'a toujours dit que quand on veut, on peut. J'ai commencé la natation en compétition handisport à l'âge de 7 ans. Aujourd'hui je m'entraîne 5 fois par semaine avec deux clubs différents : Valence handisport et Valence Triathlon où je nage avec des valides. J'ai déjà eu plusieurs titre de champion de France handisport des moins de 15 ans et cette année je suis champion de France handisport des moins de 15 ans au 50m brasses et lors des championnats de France élite handisport je me suis classé 6^e au 400m nage libre, 4^e sur le 100m brasse et 5^e au 200m 4 nages. La pratique de la natation m'apporte aussi de l'adrénaline lors des compétitions et des championnats. Mon objectif est de pouvoir participer un jour au jeu paralympique.

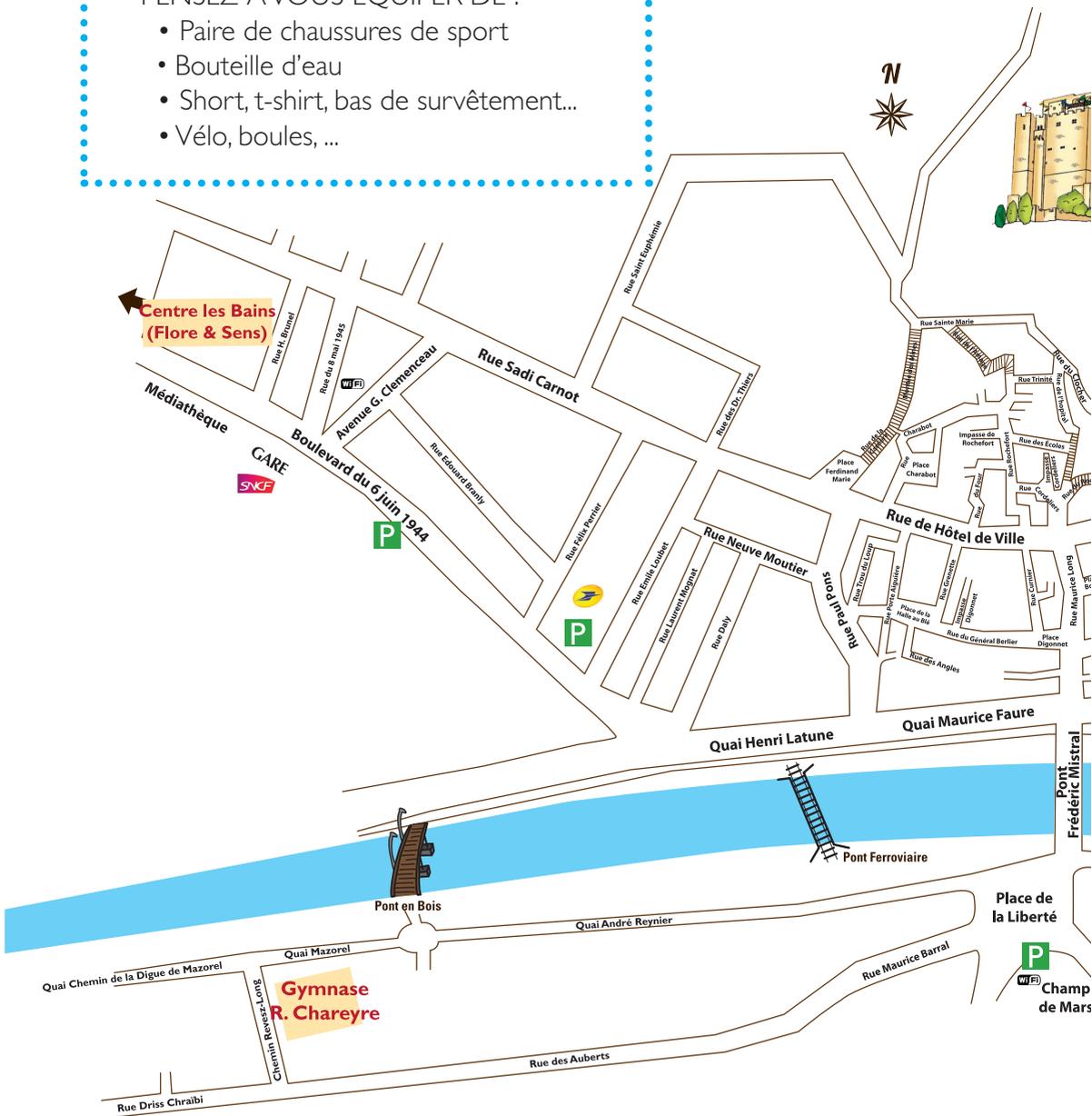
Le handicap n'empêche pas d'avoir une vie normale, que ce soit dans le sport ou dans la vie de tous les jours car il y a de plus en plus d'adaptation pour faciliter les accès.

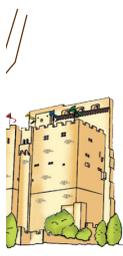
La pratique de la natation m'apporte de la légèreté, car avec mon handicap il m'est un peu difficile de marcher. »

PRÊT À NOUS REJOINDRE ?

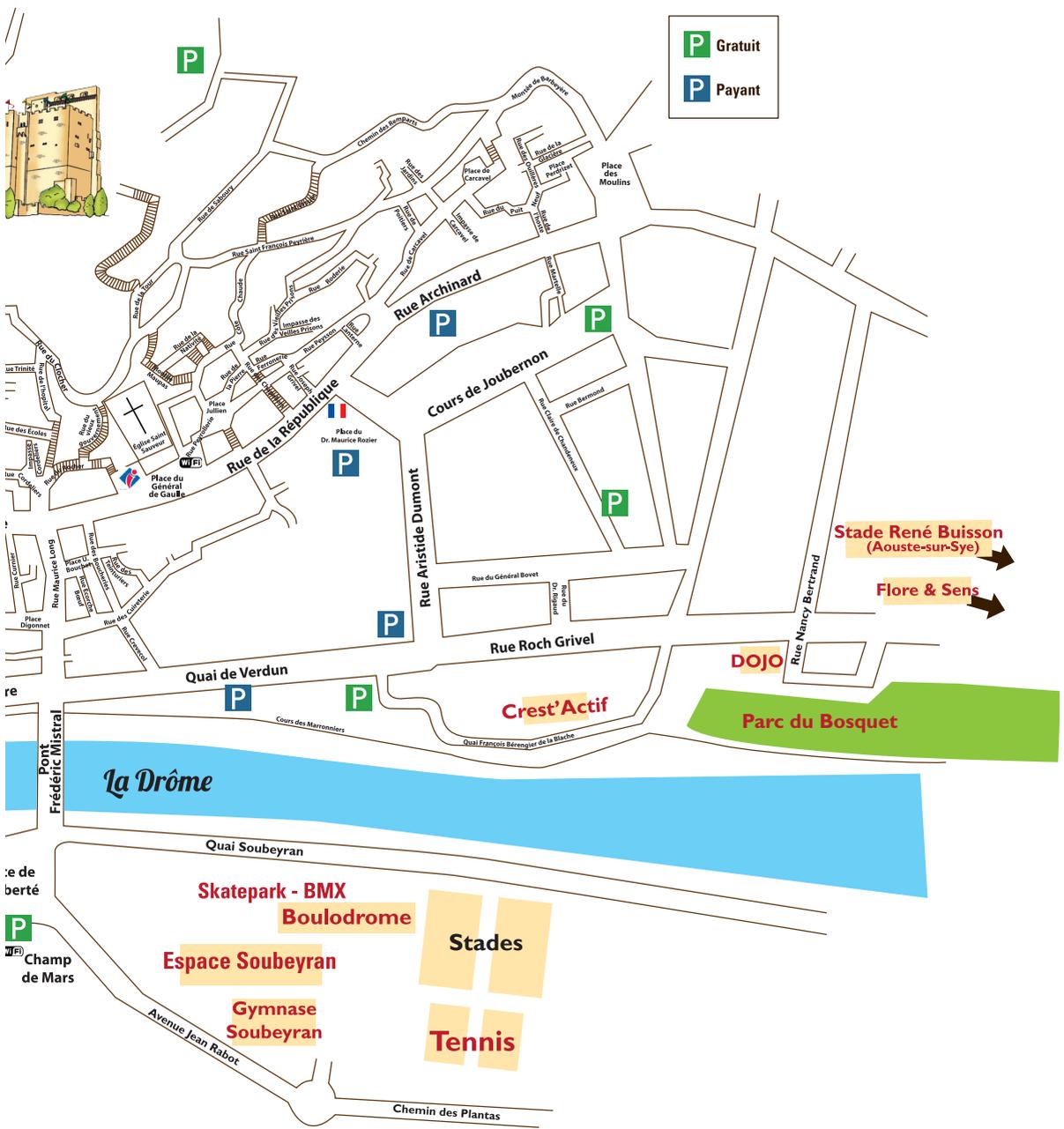
PENSEZ À VOUS ÉQUIPER DE :

- Paire de chaussures de sport
- Bouteille d'eau
- Short, t-shirt, bas de survêtement...
- Vélo, boules, ...





P Gratuit
P Payant



Stade René Buisson
(Aouste-sur-Sye)

Flore & Sens

DOJO

Crest'Actif

Parc du Bosquet

la Drôme

Skatepark - BMX
Boulodrome

Espace Soubeyran

Gymnase Soubeyran

Stades

Tennis

P
Champ de Mars

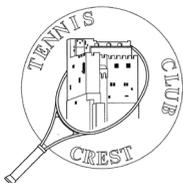
Nos plus vifs remerciements à l'ensemble des associations sportives, culturelles, et à leurs bénévoles présents à nos côtés pour ce premier « Sentez-Vous Sport ».

Un clin d'oeil tout particulier à Anne Flore (Flore & Sens), Christophe Hautier, Marraine et Parrain de cette première édition pour leur engagement.

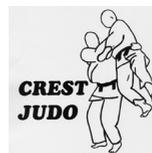
Merci à l'ensemble des intervenants et techniciens pour leur soutien sur ce projet !

N'oubliez pas de pratiquer une activité d'ici à septembre 2016, on se revoit pour un bilan.

*Amitiés sportives
L'équipe organisatrice*



Tour et Détours



CYCLOTOURISME



ESCVD



Mouvement Santé,
Recherche et
Développement



Yoga La Petite Voix