



ENTRÉE  
LIBRE

# Journées BIEN BOUGER



# BIEN MANGER

Vendredi 16, Samedi 17, Dimanche 18 Septembre 2011

De 10h à 18h Parc de Champagne à Reims 10 avenue du Général Giraud

Illustration & conception : www.francroyal.fr

Tous renseignements au 03 26 09 22 41 ou sur [www.ef سرا.com](http://www.ef سرا.com) (rubrique « événements »)



Vendredi 16, Samedi 17, Dimanche 18 Septembre 2011  
De 10h à 18h

Parc de Champagne - 10 avenue du Général Giraud à Reims

# Les Journées « BIEN BOUGER, BIEN MANGER »



Suis-je en bonne condition physique ?  
Comment débiter ou reprendre une activité physique ?  
Avec qui ? Puis-je le faire sans risque pour ma santé ?  
Quels en seront les effets bénéfiques ?

Ludiques et accessibles à tous, les Journées « Bien bouger, bien manger » répondent à vos questions, vous orientent et vous accompagnent au quotidien pour reprendre ou débiter une activité physique adaptée.

Plusieurs temps forts vous sont proposés :

Vendredi 16 septembre de 9h à 18h, ouvert aux scolaires et au grand public

Samedi 17 septembre de 10h à 18h, ouvert aux sportifs et au grand public

Dimanche 18 septembre de 10h à 18h, ouvert au grand public

## Description

L'EFS Reims Athlétisme, en partenariat avec la LCAA, organise les 16, 17 et 18 septembre 2011, au Parc de Champagne à Reims, les journées « Bien bouger, bien manger ».

De 10h à 18h, les visiteurs pourront s'informer chaque jour sur les bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière et d'une bonne hygiène de vie sur la santé. Les participants pourront évaluer leurs habitudes alimentaires auprès de diététiciens et bénéficier de conseils adaptés, se renseigner sur les précautions à prendre lors de la reprise d'une activité physique, découvrir et s'initier à la marche nordique, tester leur forme et repartir avec une photographie de leur condition physique grâce à l'outil diagnoform®, tester leur VMA\* (Vitesse Maximale Aérobie)... Vous pourrez aussi bien sûr profiter pleinement du Parc de Champagne.

**Entrée du Parc de Champagne  
et animations libres et gratuites  
les 16, 17 et 18 septembre 2011**

\* Les non-licenciés FFA doivent obligatoirement présenter un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la course à pied datant de moins d'un an.



Tous renseignements au 03 26 09 22 41 ou sur [www.efsra.com](http://www.efsra.com) (rubrique « événements »)