

JOURNEE BIEN BOUGER BIEN MANGER



Le village d'information

ETAPE 1 :

Bilan de santé et choix de l'activité

- Médecin du sport : *L'importance du certificat médical*
- Podologues : *L'importance d'un bon chaussage et d'un appui équilibré au sol, pour ne pas se blesser*
- Kinésithérapeutes : *Choisir une activité physique en fonction de ses antécédents*

ETAPE 2 :

Les bienfaits de l'activité physique et de l'équilibre alimentaire sur la santé Les recommandations, les conseils

- Rhumatologue : *Les bienfaits de l'activité physique sur l'ostéoporose*
- Pneumologue : *Les bienfaits de l'activité physique sur la respiration*
- Psychologue : *Les effets de l'activité physique sur le moral*

- Diététicien : *Comment équilibrer son alimentation
Les bienfaits d'une bonne alimentation sur la santé*

- CROS (Comité Régional Olympique et sportif) :
Conseils pour reprendre une activité physique en toutes sécurités.

- DRDJS (Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports) :
Conseils pour reprendre une activité physique en toutes sécurités.

- Equipementier : *Comment s'habiller selon l'activité physique et les conditions
météorologique.*

ETAPE 3 :

Initiation à quelques activités

Information sur les activités proposées à Reims

- EFSRA – Ecole d'athlétisme : *Information sur les activités proposées aux jeunes, dès 6 ans.
Visathlé permettant une initiation et une découverte des activités de courses, de sauts et de lancers*

- EFSRA – running /trail : *Information sur les entraînements proposés aux coureurs occasionnels et aux coureurs réguliers.*

- EFSRA – Santé/bien être : *Information sur les activités proposées par le club pour les personnes souhaitant reprendre une activité physique de loisir.
Initiation à la marche nordique et à l'entretien physique*

- ORRPA (Office Rémois des Retraités et des Personnes Agées) :
*Information sur les activités proposées pour les personnes retraitées.
Initiation à quelques activités (gym d'entretien...)*

- Office des sports : *Information sur les différentes activités physiques proposées à Reims*