GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

ROUEN - Programme

ZONE TRIBUNE

09h00 : Ouverture officielle
Lancement de la journée en présence des représentants du ministère, de la Ville de Rouen, de l'ARS et de l'Éducation nationale.

09h30 : On s'échauffe !
Réveil musculaire collectif pour lancer les animations.

10h00 : L'activité physique : levier de prévention, de soins et d'inclusion
Échanges autour du rôle de l'activité physique dans la prévention, les parcours de soins et la réduction des inégalités.

10h45 : Bien manger pour les enfants !
Échanges autour des bases de la nutrition et des risques de l'obésité

11h15 : Et si votre meilleur partenaire sportif était votre chien ? Découvrez la FFSLC !
Présentation du rôle des activités avec les animaux dans la lutte contre la sédentarité.

11h45 : Témoignages de 2 sportifs de haut niveau
Rencontre avec les sportifs Amina Zidani, boxeuse, et Elijah Pasquier, sauteur en hauteur.

12h30 : Les bienfaits de l'Activité physique et sportive chez les jeunes : leviers, freins et impacts
Prises de parole des acteurs institutionnels et partenaires de la journée.

13h30 : On s'échauffe !
Nouveau réveil musculaire collectif proposé par Vital Action.

14h00 : Collectif Pour une France en Forme
Présentation et échanges autour de la promotion de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité.

15h00 : Table ronde « Bienfaits de l'activité physique »
Échanges autour des bénéfices de l'activité physique, notamment dans les domaines du sport-santé, de la transplantation et de la prévention.

16h30 : On s'échauffe !
Mise en mouvement collective pour préparer le départ de la marche.

16h45 : Fermeture du village
Clôture de la journée Septembre Bouge.

SEPTEMBRE BOUGE

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

ROUEN - Programme

ZONES DÉMONSTRATIONS

09h45 : Badminton & cécifoot
Découverte du badminton et du cécifoot à travers des démonstrations et des initiations.

12h00 : Madison & parcours « Bouge et prends soin de toi ! »
Mise en mouvement collective avec une initiation au Madison et un parcours combinant échauffement, exercices physiques et retour au calme.

13h00 : Badminton & cécifoot
Nouvelle séquence de découverte et de pratique autour du badminton et du cécifoot.

16h00 : Animations Decathlon
Découverte de différentes activités autour du mouvement, du jeu et de la pratique sportive.

17h00 : Départ de la marche
Départ collectif pour prolonger la journée en mouvement.

SEPTEMBRE BOUGE

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

ROUEN - Programme

ZONE BOUGE

Des activités pour bouger tout au long de la journée
Un espace dédié à la pratique et à la découverte, avec des activités sportives, ludiques et accessibles à tous.

Tester, découvrir, expérimenter
Fitness, mobilité, jeux, sports collectifs et activités adaptées permettront à chacun de bouger à son rythme.

Une programmation pour tous les publics
Enfants, adultes, seniors et personnes en situation de handicap pourront découvrir différentes pratiques et trouver des activités adaptées à leurs envies.

ZONE PARTAGE

À la rencontre des acteurs du sport et de la santé
Les acteurs locaux et nationaux seront présents pour informer, échanger et présenter leurs initiatives.

S'informer sur le sport-santé et la prévention
Acteurs de la santé, de la prévention, du sport et de l'activité physique adaptée permettront de découvrir les solutions disponibles sur le territoire.

Des solutions pour bouger au quotidien
Un espace pour découvrir les offres sportives, les dispositifs de prévention et les conseils permettant d'intégrer davantage d'activité physique dans son quotidien.

SEPTEMBRE BOUGE