

Bien dans son corps, bien dans sa tête !

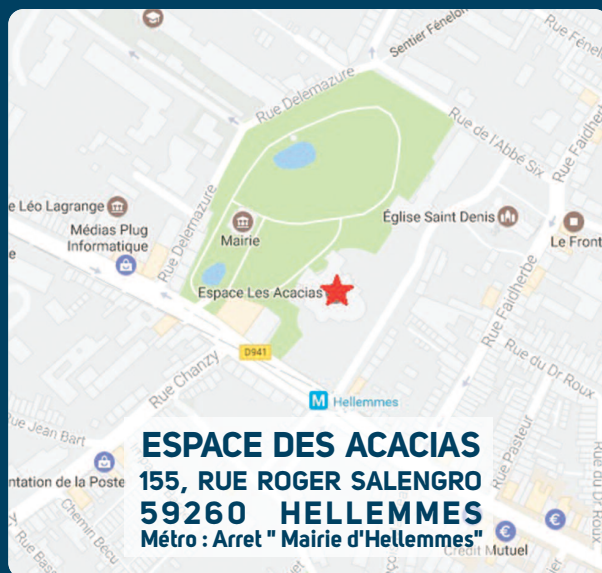
Si l'activité physique est définie comme un vecteur de bien-être et de citoyenneté, elle semble le plus souvent être présentée pour une population sportive, jeune et "en bonne santé". Or l'activité physique n'a-t-elle pas des effets positifs pour tous et toutes ?

Activille vise à montrer que l'activité physique peut-être accessible à toutes les populations même les plus vulnérables.

Cette année, Activille propose de découvrir comment intégrer dans son quotidien un mode de vie actif, positif et bon pour votre bien-être.

Venez nombreux le 28 septembre 2017 à l'espace des Acacias de Hellemmes.

En plus, **c'est gratuit !**



Pour toute information, contacter Sophie Sueur au :

03.20.61.75.57

ou par mail :

ssueur@epsm-lm.fr

LES PARTENAIRES



**Venez découvrir
des activités physiques accessibles
à tous, pour votre bien-être !**

STANDS DE DÉCOUVERTES, ATELIERS DE PRATIQUE, CONFÉRENCES...

LE 28 SEPTEMBRE 2017
DE 9 H 00 À 17 H 30
**ESPACE DES ACACIAS
HELLEMMES**

f Activille:
Le bien-être accessible à tous

**ENTRÉE
GRATUITE**

PROGRAMME DES RÉUNIONS MATINALES

“ L'activité physique au quotidien

trucs et astuces pour
prendre les bonnes habitudes

Par Alexandra BRABANT,
superviseur Département du Nord,
Groupe Associative SIEL BLEU ”

“ Le plaisir dans la pratique d'une activité physique

quand l'effort physique d'une pratique
sportive booste la santé mentale

Par Brigitte MAINGUET,
docteur en psychologie et enseignante
à la FSSEP Lille 2 ”

“ Table ronde sur les nouvelles pratiques

état des lieux et illustrations

Par Association PARKOUR59 et Loïc SALLE,
sociologue et maître de conférence
FSSEP Lille 2 ”

**le
saviez-vous ?**
L'endorphine ,
communément
appelée Hormone du
plaisir, est à la fois
produite quand nous
mangeons du chocolat
noir ou quand nous
faisons de l'activité
physique

**le
saviez-vous ?**
il est recommandé de
pratiquer l'équivalent
d'au moins 30 minutes
de marche rapide
par jour !

20 Min de course
à pieds, 30 min de
jardinage, 45 min de
Bowling représente la
même dépense
énergétique !

**le
saviez-vous ?**
La méditation de pleine
conscience était déjà
utilisée il y a plus de
2000 ANS !

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

9h00	
9h15	Accueil
9h30	Échauffement collectif Alexandra Brabant (Siel Bleu), Marion Grolleau (CDSA 59)
10h00	Introduction à la journée Mme Trottein – Elue à la mairie d'Hellemmes Dr Defromont – Retour sur Activille 2016
10h45	L'activité physique au quotidien, trucs et astuces pour prendre les bonnes habitudes Alexandra Brabant (Siel Bleu)
11h30	Le plaisir de la pratique Brigitte Mainguet (Faculté des sports de Ronchin)
12h15	Table ronde sur les nouvelles pratiques Parkour59, Loïc Sallé (Faculté des sports de Ronchin)
14h30	PAUSE DEJEUNER Salle mise à disposition Commerces à proximité
17h30	Ateliers pratiques (4 horaires : 14h30 - 15h15 - 16h00 - 16h45) ■ Parcours urbains (Parkour59) ■ Cirque (Badinage artistique) ■ Méditation (EPSM) ■ Sophrologie (Espace Séniors) ■ Gym douce (Espace Séniors) ■ Kinball/ Bouncerball (CDSA 59) ■ Zumba adaptée (Siel Bleu) ■ Work-out , Mölkky (Service jeunesse)

STANDS

■ Des professionnelles de santé
vous invitent à évaluer votre
capacité respiratoire et vous
informent sur les modifications
dus à la pollution, le tabac...
Service prévention santé du
Département du Nord

■ Maladie chronique,
diabète comment
prévenir et agir ?
Maison du diabète

■ Faire du sport,
oui, mais pas
n'importe comment
Centre de Médecine du Sport
de Ronchin

■ Présentation et échanges
autour de la santé mentale
AFTOC, Bicycle
Etoile Bipolaire,
Charlotte ensemble c'est tout

■ Venez faire le bilan de votre
alimentation en remplissant la
cible alimentaire
Institut Pasteur

■ Après l'effort, le réconfort
CIPD

■ Mesurer votre activité
physique grâce aux objets
connectés
Université d'Artois

■ Quand la méditation de pleine
conscience devient accessible à
tous par internet : comment
prendre soin de sa santé
par soi même
EPSM Lille-Métropole

■ Spartak Lillois