



GRATUIT

Inscription :
Service des Sports
05 58 56 31 51

Semaine sport santé

DU 20 AU 24 MAI 2019

**MAISON DE LA BARTHE
BOIS DE BOULOGNE**



DAX

Conférences | Ateliers | Activités douces

Avec la participation des associations sportives locales :
CODEP EPGV 40, USD, Maison du Cœur, Amicale Laïque Dacquoise, JAD, ASPTT,
ACORA, Taï Chi Toum Adour, club gymnastique volontaire de Dax.

dax.fr



Programme de la semaine

Une semaine pour se motiver et pour découvrir de multiples activités sportives ! Programme élaboré en partenariat avec le tissu associatif local.

LUNDI 20 MAI

9h-11h : randonnée pédestre 6,5 kms

Proposée par les éducateurs sportifs de la ville de Dax.

Circuit dans les barthes de l'Adour.

14h-16h : conférence « Nutrition et activité physique pour une bonne santé ».

Proposée par le CODEP EPGV 40 et animée par Marine Leroy.

Habitudes alimentaires et bénéfices de la pratique d'une activité physique.

De 18h-20h : golf

Proposé par l'USD section golf et animé par Anthony Grenier.

MARDI 21 MAI

14h-15h30 : atelier équilibre

Proposé et animé par les éducateurs sportifs de la ville de Dax.

Cet atelier consiste à renforcer la proprioceptivité afin de prévenir les chutes.

18h-20h : randonnée pédestre 6,5 kms

Proposée par les éducateurs sportifs de la ville de Dax.

Circuit dans les barthes de l'Adour.

MERCREDI 22 MAI

9h30-11h : conférence « Les maladies cardio-vasculaires et le sport ».

Proposée par la Maison du Cœur et animée par le Docteur Baudet et Madame Cyrielle Bouvier. **Conseils pour limiter les risques cardiovasculaires.**

14h-16h30 : visite guidée des Barthes de l'Adour. Animée par Patrick Lamaison.

Laissez-vous guider par un artiste dans les zones marécageuses du fleuve, cet univers magique, quasi mystique.

14h-16h : run & bike

Proposé et animé par les éducateurs sportifs de la ville de Dax.

Course d'orientation dans les barthes, alternant course à pied et VTT avec un vélo par équipe de deux. Prévoir son matériel (vélo et casque).

18h-20h : atelier d'équilibre

Proposé par les éducateurs sportifs de la ville de Dax.

JEUDI 23 MAI

9h30-11h : atelier marche nordique

Proposé et animé par l'Amicale Laique Dacquoise. **Marche accélérée avec bâtons, précédée d'échauffements gymniques et suivie d'étirements.**

10h-12h : tennis de table

Proposé par la JAD et animé par David Matocq.

11h-12h : tai chi chuan

Proposé par l'ASPTT. Accessible dès 14 ans.

Pratique martiale énergétique combinant exercices de respiration, enchaînements, maniement d'armes (bâton, épée, éventail...).

15h-16h : gym volontaire

Proposée par le club de gymnastique volontaire de Dax.

18h-20h : préparation physique

Proposée par l'USD et animée par le Docteur Jérôme Matteodo.

Exercices de remise en forme.

VENDREDI 24 MAI

9h30-11h : conférence « Cancer et les activités physiques et sportives ».

Proposée par la maison du cœur et animée par le Dr Marc Baudet et Nathalie le Moal.

La pratique régulière d'une activité physique prévient du cancer et réduit le risque de mortalité pour les personnes malades.

14h-16h : randonnée cyclotouriste

Proposée et animée par l'association ACO-RA. **Pédaler régulièrement améliore efficacement le fonctionnement du cœur, des poumons et des muscles.**

Prévoir son matériel (vélo et casque).

15h-16h : tai chi chuan

Proposé et animé par l'association Tai Chi Toum Adour. **Le tai chi chuan est à la fois un art martial interne, une technique de santé et un art de vivre.**

15h-17h : conférence « Nutrition et activité physique pour une bonne santé ». Proposée par le CODEP EPGV 40 et animée par Marine Leroy. **Habitudes alimentaires et bénéfices de la pratique d'une activité physique.**