



VILLE DE
DAX

Semaine Sport Santé

21 > 25 OCT. 2019

**MAISON DE LA BARTHE
BOIS DE BOULOGNE**

GRATUIT



**DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
À L'ANNÉE**

Conférences | Ateliers | Activités douces
Inscription : Service des Sports - 05 58 56 31 51

Avec la participation des
associations sportives locales
CODEP EPGV 40, USD, JAD, Maison du Cœur, ASPTT,
ACORA, club gymnastique volontaire de Dax.

dax.fr



Découvrez la semaine sport santé

Une semaine énergique pour (re)prendre les bonnes habitudes pour l'année !

Du 21 au 25
octobre
2019

Rendez-vous à la maison de la barthe

Lundi 21 oct.

9h-11h : randonnée pédestre 8 kms

Proposée par les éducateurs territoriaux de la ville de Dax. **Découverte patrimoniale.**



14h30-16h : conférence « Nutrition et activité physique pour une bonne santé ».

Proposée par le CODEP EPGV 40. **Habitues alimentaires et bénéfiques de la pratique d'une activité physique.**

16h-17h : atelier postural.

Proposé par le CODEP EPGV 40. **Comment bien se tenir pour éviter les douleurs.**

18h-19h : golf

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

Mardi 22 oct.

10h-11h : atelier équilibre

Proposé et animé par les éducateurs sportifs de la ville de Dax. **Renforcer la proprioceptivité afin de prévenir des chutes.**



14h30-16h : conférence « Maladies cardiovasculaires et activité physique ».

Proposée par la Maison du Cœur et animée par le Docteur Baudet, cardiologue et Cyrielle Bouvier, enseignante Activités Physiques Adaptées. **Conseils pour limiter les risques cardiovasculaires.**

18h-20h : randonnée pédestre 8 kms

Animation proposée par les éducateurs territoriaux de la ville de Dax. **Circuit dans les barthes de l'Adour.**

Mercredi 23 oct.

10h-11h : gym volontaire

Proposée par le club de gymnastique volontaire de Dax.

14h-16h30 : multi-activités adolescents

NOUVEAU. Proposées par les éducateurs territoriaux de la ville de Dax. **Course d'orientation sportive.**

18h-19h : atelier équilibre

Proposé et animé par les éducateurs sportifs de la ville de Dax. **Renforcer la proprioceptivité afin de prévenir des chutes.**

Jeudi 24 oct.

10h-11h : taï chi

Proposé par l'ASPTT. Dès 14 ans. **Pratique martiale énergétique combinant exercices de respiration, enchaînements, maniement d'armes (bâton, épée, éventail...).**

14h-17h : 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.**

18h-19h : conférence « Préparation physique et diététique ».

Proposée par l'USD et animée par le Docteur Matteodo et une diététicienne.

19h-20h : préparation physique

Proposée par l'USD et la section préparation physique. **Exercices de remise en forme.**

Vendredi 25 oct.

10h-11h : atelier équilibre

Proposé et animé par les éducateurs sportifs de la ville de Dax. **Renforcer la proprioceptivité afin de prévenir des chutes.**

11h-12h : tir à l'arc.

Proposé par la JAD. **Rendez-vous au centre de loisirs de Boulogne.**



14h30-15h30 : 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, Professeur de sport adapté.

De nombreuses études prouvent que la pratique régulière d'une activité physique prévient du cancer et réduit le risque de mortalité pour les personnes malades.

15h30-17h : randonnée cyclotouriste

Proposée et animée par l'association ACORA. **Sportif, contemplatif, familial, le cyclotourisme est riche et complet. Pédaler régulièrement améliore efficacement le fonctionnement du cœur, des poumons et des muscles. Amener son matériel.**

Découvrez les activités sportives proposées à l'année

Des activités variées pour des profils diversifiés !

D'octobre
2019
à juin 2020

Les lundis en équilibre

12h30-13h30

Salle multisport Stade André Darrigade

- Travailler la souplesse et la tonicité musculaire pour rester autonome et contribuer au bon développement de l'équilibre.
- Acquérir les techniques de redressement et d'accroupissement et accepter le risque de chute pour minimiser son impact psychologique.
- Sensibiliser aux différents facteurs de risques de chute (alimentation, médication, environnement, lien social).

Pour les personnes ayant chuté, souhaitant renforcer leur équilibre ou désireux de reprendre une activité physique. Dès 60 ans. Certificat médical et attestation de responsabilité civile nécessaires. Dossier de renseignements administratifs et médicaux à renseigner.



Les vendredis en douceur

10h-11h

**Stade André Darrigade
(praticable le 1^{er} semestre
et salle multisports
le 2^{ème} semestre)**

- Travailler les différentes zones du corps en sollicitant les muscles sans efforts violents.
- Prendre le temps de bien réaliser les mouvements au sol, debout ou assis. Postures variées à portée de tous.
- Répétition de gestes doux, d'étirements, d'assouplissements, d'auto massages. La gym douce permet de reprendre contact avec ses muscles pour mieux les ressentir et les solliciter. Mouvements lents et de concentration.



Les mercredis qui marchent

15h30-17h

Parcours de 8 kms et de 5 kms

Du 30 octobre au 31 mars :

stade C. Besson

Du 1^{er} avril au 10 juin :

stade M. Boyau

- Activité sportive de marche encadrée.
- Différents circuits de plein air proposés.

Tous les mercredis avec interruption uniquement durant les vacances de Noël.



Les dimanches qui bougent

**10h-12h / Selon
programmation associative
(gym volontaire, country,
pilates et fenghuang).**

- Permet de lutter contre la sédentarité et de donner envie de pratiquer une activité physique régulière.
- Découverte d'activités adaptées à un public sédentaire par le biais d'ateliers d'activités physiques douces.

Animations programmées en partenariat avec les associations sportives daquoise.



Calendrier des activités

OCT.	NOV.	DÉC.	JANV.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Lundis en équilibre au stade André Darrigade								
	4, 18 et 25	2, 9 et 16	6, 13 20 et 27	3, 10, 17 et 24*	9, 16 23 et 30	6 et 20*	4, 11 18 et 25	8
Mercredis qui marchent au stade Colette Besson puis au stade Maurice Boyau dès avril								
30	6, 13, 20 et 27	4, 11 et 18	8, 15, 22 et 29	5, 12, 19 et 26	4, 11, 18 et 25	1, 8 15, 22 et 29	6, 13, 20 et 27	3 et 10
Vendredis en douceur au stade André Darrigade								
	8, 15, 22 et 29	6, 13 et 20	10, 17, 24 et 31	7, 14 et 21	13, 20 et 27	3, 10 et 17	15 et 29	5 et 12
Dimanches qui bougent dans la salle de l'ASPTT, au stade Maurice Boyau et au stade André Darrigade								
	10 et 24	8	26	16	15 et 29		10 et 24	

* Tir à l'arc (JAD)



Programme détaillé sur dax.fr

Téléchargez sur dax.fr
les plans des différents circuits
des mercredis qui marchent.

Renseignements et inscriptions

Service des sports à l'EVAC

9 rue de Borda à Dax - 05 58 56 31 51

Horaires d'ouverture :

du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 13h30 à 18h
et le samedi de 9h à 12h

