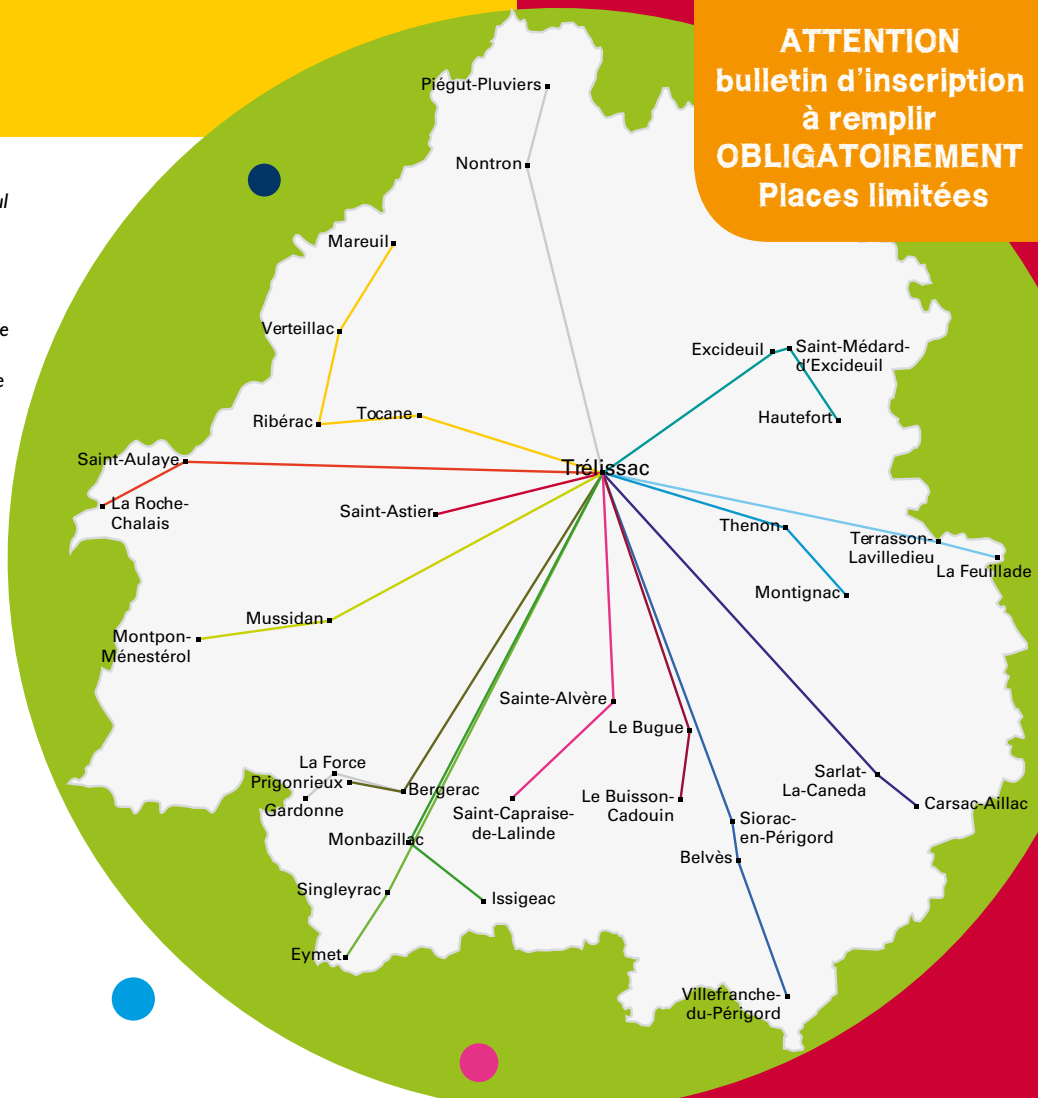


Les lignes de bus mises en place pour la journée

ATTENTION
bulletin d'inscription
à remplir
OBLIGATOIREMENT
Places limitées

- **LA FEUILLADE - 7h30** place de la mairie
- **TERRASSON LAVILLEDIEU - 8h00** place Marcel Paul
- **MONTIGNAC - 8h00** place Tourny
- **THENON - 8h20** mairie
- **CARSAC-AILLAC - 7h15** poste
- **SARLAT-LA-CANEDA - 7h30** place des noix
- **VILLEFRANCHE-DU-PRGD - 7h30** place de la mairie
- **BELVÈS - 7h50** place de la Brèche
- **SIORAC-EN-PÉRIGORD - 8h00** ancienne pharmacie
- **LE BUISSON-CADOUIN - 8h00** place de la gare
- **LE BUGUE - 8h15** place du Près Saint-Louis
- **HAUTEFORT - 8h00** Salle des fêtes
- **ST-MÉDARD-D'EXCIDEUIL - 8h20** ancienne gare
- **EXCIDEUIL - 8h30** place de la mairie
- **PIÉGUT - 7h30** parking du collège
- **NONTRON - 8h00** Stade
- **SAINT-ASTIER - 8h15** place de la mairie
- **LA-ROCHE-CHALAIS - 7h30** place de l'Étal
- **SAINT-AULAYE - 7h45** place du champ de foire
- **MAREUIL - 7h10** gymnase
- **VERTEILLAC - 7h30** place de la mairie
- **RIBÉRAC - 8 h00** salle polyvalente
- **TOCANE - 8h30** Stade
- **PRIGONRIEUX - 8h00** place des écoles
- **BERGERAC - 8h15** Petit Leclerc
- **BERGERAC - 8h00** Petit Leclerc
- **GARDONNE - 8h00** Foyer rural
- **LA FORCE - 7h45** Gymnase
- **BERGERAC - 8h15** Petit Leclerc
- **EYMET - 7h45** ancienne gare
- **SINGLEYRAC - 8h00** église
- **ISSIGEAC - 7h45** la poste
- **MONBAZILLAC - 8h15** salle des fêtes
- **MONTPON - 8h00** place Clémenceau
- **MUSSIDAN - 8h30** place de la République
- **LALINDE - 7h45** place de la mairie
- **SAINT-ALVÈRE - 8h15** école primaire



ACTIVITÉS PROPOSÉES

PLUS DE 40 ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES À LA PORTÉE DE TOUS :

PÔLE AQUATIQUE :

Venez pratiquer et découvrir : aquagym, aquatraining, aquacycling, espace bien-être (sauna, hammam et jacuzzi) et plongée sous marine encadrés par personnel AQUACAP diplômé et le club de plongée sous marine de Périgueux
NB : une tenue vestimentaire adéquate est à prévoir (maillot ou slip de bain pour les hommes et claquettes)
le transport en bus aller/ retour est prévu depuis le stade F. Daudou (départ 9h45 et 14h15)
dans un souci de qualité seul des groupes de 150 personnes seront admis (un le matin, un l'après-midi)

YOGA :

encadrement par professeurs diplômés

TAI CHI CHUAN :

encadrement assuré par les associations « le méridien » et « la grande ourse »

QI GONG :

encadrement par le comité départemental EPMM

STRETCHING ET LIA :

encadrement par le comité départemental EPMM

PÉTANQUE ET JEU PROVENCAL :

encadrement par le comité départemental

BOULES LYONNAISES :

encadrement par le comité départemental

RANDONNÉES PÉDESTRES :

deux randonnées matinales (8 km et 12 km) et une après-midi (8km) encadrées par le comité départemental

CYCLOTOURISME :

balade en vtt, boucles en matinée de vélos de route (30 et 50 kms) encadrées par le comité départemental

VÉLOS ÉLECTRIQUES :

découverte et initiation par cycles cum's

TIR À L'ARC :

encadrement par le club de Périgueux

JEUX TRADITIONNELS ANCIENS :

encadrement par le comité régional du sport en milieu rural

DISC GOLF :

parcours initiatique encadré par le comité régional du sport en milieu rural

GYMNASTIQUE :

encadrement par le comité départemental de gymnastique volontaire

ACTI'MARCH ® :

marche dynamique et personnalisée sur terrain plat pour mieux connaître vos capacités physiques encadrée par le comité départemental de gymnastique volontaire

ESCALADE :

encadrement par professeurs diplômés

GOLF :

encadrement par professeurs diplômés

PECHE :

encadrement par fédération départemental et le club mouche périgourdin

ENTRETIEN PHYSIQUE :

encadrement par professeur diplômé de l'espace forme

TENNIS ET BEACH TENNIS :

encadrement par comité départemental

BADMINTON ET SPEED BADMINTON :

encadrement par comité départemental

TENNIS DE TABLE :

encadrement par le tennis de table trélistacois

CANOE :

encadrement par professeurs diplômés

MARCHE NORDIQUE :

encadrement par comité départemental d'athlétisme, UFOLEP, et professionnels diplômés

TIR SPORTIF :

carabine à plomb, carabine laser, encadrement par le comité départemental

ESCRIME :

encadrement par le cercle d'escrime de Boulazac

BOWLING ET BILLARD :

encadrement par le snook bowl palace

ESPACE JEUX DE CARTE :

encadrement par le snook bowl palace

AVIRON :

encadrement par le club nautique trélistacois

PROMOTION HANDISPORT :

tandem, handibike et sarbacanes encadrés par comité départemental

DANSE :

initiation à la danse country encadrée par la fédération de la retraite sportive

PAVILLON PRÉVENTION SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Le CONSEIL GENERAL de la DORDOGNE
offre à tous les participants de cette journée le déjeuner bio
et issu de producteurs du département
sous condition d'inscription préalable (places limitées)

L'ÉQUILIBRE ÇA SE TRAVAILLE

- Atelier « prévention des chutes » : intervenant ASEPT du Périgord
- Espace d'évaluation de la condition physique : intervenant comité EPMM
- Test ACTIMARCH : comité de GV

LA MÉMOIRE ÇA SE CULTIVE

- Atelier mémoire PAC EUREKA : intervenant ASEPT du Périgord
- Atelier « corps et mémoire » : intervenante Mme Quéré (GV 24)
- Atelier informatique : intervenant BOULANGER

LA SANTÉ ÇA SE GÈRE

- Atelier « gestion du stress » : Kinésologues intervenant pour VIASANTÉ-Périgord Mutualité
- Tests sur les capacités pulmonaires, prise de tensions (artérielle, œil) : intervenant MSA et école d'infirmière
- Conseils de prévention Podologie et Diabète : intervenant association DIAPASON
- Atelier « conception de sandwich équilibré » : Diététicienne intervenant VIASANTÉ-Périgord Mutualité

VIEILLIR ÇA S'ORGANISE

- Atelier « bien vieillir » : intervenant ASEPT du Périgord
- Atelier « aménagement de l'habitat » : intervenant PACT DORDOGNE
- Atelier « gestes de premiers secours » : intervenant CROIX ROUGE FRANÇAISE
- Atelier « prévention routière » : intervenant PRÉVENTION ROUTIÈRE
- Atelier « tests de conduite » : intervenant GMF
- Informations et prévention de proximité avec les CLIC de la Dordogne

LE BIEN-ÊTRE À TOUT ÂGE

- Atelier réflexologie plantaire présenté par l'école ERVE
- Atelier Nutrition et maladie cardio-vasculaire : exposition, diététicienne et programme NAQAPA® présenté par Mutualité Française Aquitaine
- Tests visuels : intervenant Lachal opticien
- Tests auditifs : intervenant Mutualité Française Aquitaine et le Centre Audition Mutualiste 24

CONFÉRENCE (14h30)

« Bon pied, bon dos : Pour une activité physique bénéfique. »
Animée par Monsieur Philippe Rousseau