



## Règlement intérieur et conditions de sécurité :

AFIN DE VOUS FACILITER L'ACCÈS,  
NOUS VOUS REMERCIONS DE PRENDRE NOTE  
DES RECOMMANDATIONS SUIVANTES :

**Casques, glacières et gros sacs sont interdits à l'intérieur de l'événement,**  
une consigne est à votre disposition à l'entrée,

Ouvrir vos sacs aux agents de sécurité et respecter leurs consignes,

**Il est interdit d'entrer dans l'enceinte  
avec des bouteilles en verre et des cannettes,**

Pratiquer les activités physiques et sportives  
avec des chaussures et tenues adaptées à la pratique,

Toute pratique d'activité physique  
est **sous votre entière responsabilité en fonction de votre état de santé,**  
nous vous conseillons de venir avec **un certificat de non contre-indication  
à l'activité sportive** à défaut nous vous demanderons de signer une décharge,

Pour participer à certaines activités nautiques,  
il est nécessaire de **savoir nager,**

**Autorisation obligatoire d'un adulte pour l'entrée des mineurs**  
et la pratique d'activités physiques ou sportives.

**SAMEDI 1<sup>ER</sup> JUILLET DE 10H À 18H  
& DIMANCHE 2 JUILLET 9H À 17H.**

# Festival == SPORT, SAINTÉ



**YOGA  
RUGBY  
PADDLE  
KAYAK  
DANSE...**

**VILLAGE EXPOSANTS  
CONFÉRENCES  
ACTIVITÉS PHYSIQUES  
TOUS PUBLICS.**

Nous sommes  marseille

 Air PACA

 CAISSE D'ALLOCATIONS  
FAMILIALES

 Eco



 aces  
europe

 M2017  
CAPITALE EUROPÉENNE  
DU SPORT

 VILLE DE  
MARSEILLE  
www.marseille.fr

# LES BIENFAITS DU SPORT

LES EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE SONT AUJOURD'HUI BIEN DÉMONTRÉS. C'EST UNE SOURCE DE BIEN-ÊTRE QUI AMÉLIORE LA QUALITÉ DE VIE. LA PRATIQUE SPORTIVE EST UNE RÉPONSE AUX RISQUES DE SANTÉ QUI DÉCOULENT DE L'INACTIVITÉ ET CONSTITUE UN FACTEUR IMPORTANT DE PRÉVENTION DES MALADIES CHRONIQUES.

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DE FAÇON QUOTIDIENNE SELON VOS ENVIES ET VOS HABITUDES DE VIE AU QUOTIDIEN, C'EST FACILE !

- FAIRE DES TRAJETS COURTS À PIED OU À VÉLO PLUTÔT QU'EN VOITURE,
- DESCENDRE UN ARRÊT DE BUS OU DE MÉTRO PLUS TÔT,
- PROFITER DE LA PAUSE DÉJEUNER POUR SORTIR MARCHER 15 MINUTES,
- DES PROMENADES EN FAMILLE OU ENTRE AMIS.

*Il n'est pas trop tard pour commencer !*

## Programme

### VILLAGE D'INFORMATIONS :

Venez rencontrer une quarantaine de professionnels sur la thématique sport santé,

### ESPACE ENFANTS :

Activités d'éveil pour enfants, challenges à partir d'une cible géante, basket ou tir au but, activités intergénérationnelles avec un baby-foot géant ...

### ESPACE TESTS D'ÉVALUATION PHYSIQUE ET SPORTIVE :

Tests de forme, d'équilibre, de force inférieure, de gainage, de souplesse et de cardio, parcours de santé.

### ESPACE NUTRITION :

Activités éducatives et interactives sur les bienfaits d'une nutrition saine sur la santé.

### ESPACE SCÉNIQUE :

Démonstrations d'activités physiques adaptées de Yoga, gym tonique ou douce, zumba, relaxation, Qi Gong...

### ESPACE ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES TERRESTRES ET NAUTIQUES :

#### Sensibilisation et initiation à différents sports :

tir à l'arc, escalade, accrobranche, rugby, roller, basket, slackline.

**Activités nautiques :** aquagym, Pythéas (voile), Kayak, Paddle et catamaran.

### ESPACE CONFÉRENCES :

conférences débats

#### samedi 1<sup>er</sup> Juillet

de 10h30 à 11h30

Sport et environnement,   
de 14h à 15h30 Sport sur Ordonnance,  
de 15h30 à 16h30 Sporthérapie

#### dimanche 2 Juillet

de 10h à 11h Sport entreprise  
de 11h30 à 12h30 Sport et retraite,  
0% de dépendance  
de 14h à 15h Sport et Handicap  
de 15h à 16h Sport Nutrition.

### DEUX TEMPS FORTS À NE PAS MANQUER :

#### samedi 1<sup>er</sup> Juillet

à 15h30 : la Mairie de la Barben défie sur 55 Km les Marseillais à vélo, en deux équipes relais adultes et adolescents.

#### dimanche 2 Juillet :

11h cours de Yoga géant.

*Venez nombreux!* 