

Pas d'exploit olympique, je bouge pour ma forme mentale et physique !

Bernadette  
80ANS  
SÉNIOR

François  
46ANS  
DIABÉTIQUE

Marie  
30ANS  
EN SITUATION  
DE HANDICAP

Simon

18 ANS  
PASSE DES HEURES  
SUR LES ÉCRANS



# BOUGER POUR sa santé

13 avril 2024 | 9<sup>h</sup>30-16<sup>h</sup> | Salle AR STIVELL  
Milizac

ACTIVITÉS PHYSIQUES DU TERRITOIRE | CONFÉRENCES | TÉMOIGNAGES  
DÉMONSTRATIONS & ATELIERS

Explore les activités locales et découvre les bienfaits d'une vie active !

UN ÉVÈNEMENT



EN PARTENARIAT AVEC



ENTRÉE  
GRATUITE

INSCRIPTION





Je soulève ma valise  
et je me sens en forme  
pour me rendre chez  
mes petits-enfants !



**Bernadette**

80 ANS  
SÉNIOR



# BOUGER POUR sa santé

13 avril  
2024

9<sup>h</sup><sub>30</sub> - 16<sup>h</sup>

Salle AR STIVELL  
Milizac

ACTIVITÉS PHYSIQUES DU TERRITOIRE | CONFÉRENCES | TÉMOIGNAGES  
DÉMONSTRATIONS & ATELIERS ...

Explore les activités sportives locales  
et découvre les bienfaits d'une vie active !

UN ÉVÈNEMENT



EN PARTENARIAT AVEC



**ENTRÉE  
GRATUITE**

INSCRIPTION





Pas de pic de glycémie,  
je m'active avec énergie !



**François**  
46 ANS  
DIABÉTIQUE



# BOUGER POUR sa santé

13 avril 2024 | 9<sup>h</sup><sub>30</sub> - 16<sup>h</sup> | Salle AR STIVELL  
Milizac

ACTIVITÉS PHYSIQUES DU TERRITOIRE | CONFÉRENCES | TÉMOIGNAGES  
DÉMONSTRATIONS & ATELIERS ...

Explore les activités sportives locales  
et découvre les bienfaits d'une vie active !

UN ÉVÈNEMENT



EN PARTENARIAT AVEC



**ENTRÉE  
GRATUITE**

INSCRIPTION





Je pratique une activité physique adaptée pour retrouver la confiance en mes capacités !



Marie

30 ANS  
EN SITUATION DE  
HANDICAP



# BOUGER POUR sa santé

13 avril  
2024

9<sup>h</sup><sub>30</sub> - 16<sup>h</sup>

Salle AR STIVELL

Milizac

ACTIVITÉS PHYSIQUES DU TERRITOIRE | CONFÉRENCES | TÉMOIGNAGES  
DÉMONSTRATIONS & ATELIERS ...

Explore les activités sportives locales  
et découvre les bienfaits d'une vie active !

UN ÉVÈNEMENT



EN PARTENARIAT AVEC



ENTRÉE  
GRATUITE

INSCRIPTION





Je réduis mon temps  
d'écran pour me mettre  
en mouvement !



Simon

18 ANS  
PASSE DES HEURES  
SUR LES ÉCRANS

# BOUGER POUR sa santé

13 avril 2024 | 9<sup>h</sup><sub>30</sub> - 16<sup>h</sup> | Salle AR STIVELL  
Milizac

ACTIVITÉS PHYSIQUES DU TERRITOIRE | CONFÉRENCES | TÉMOIGNAGES  
DÉMONSTRATIONS & ATELIERS ...

Explore les activités sportives locales  
et découvre les bienfaits d'une vie active !

UN ÉVÈNEMENT



EN PARTENARIAT AVEC



ENTRÉE  
GRATUITE

INSCRIPTION



# PROGRAMME

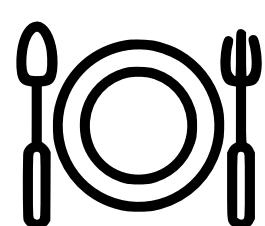
9h30 : Inauguration du Salon

10 h : **Conférence** "Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale et physique"

*Dr SIMON, Médecin du sport*

11 h : **Témoignage** "Le quotidien d'un traileur dialysé"

*M. Fabrice HURE*



12h30 : PAUSE DÉJEUNER

13h30 : **Démonstrations** - associations sportives

**Micro conférences** - témoignages pratique d'APA

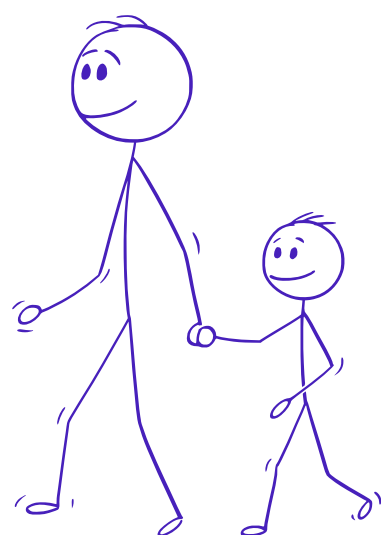
**Ateliers\*** - en continu sur les stands

16h : Clôture du salon

**VOUS AIMEZ LES DEFIS ?**

**RENDEZ-VOUS SUR**

**PACER :**



**A VOS MARQUES, PRÊTS,  
MARCHEZ !**

**\*Ateliers :**

**Rameurs**

**Rugby adapté**

**Casques de réalité virtuelle**

**Maquette de voilier**

**Activité physique (petits groupes)**

**Prescription de l'APA**

**Prise en charge par les mutuelles**