



**SEPTEMBRE
BOUGE**

**La tournée
« Septembre Bouge » est à**

NEVERS

**LE 19 SEPTEMBRE
AU PARC ROGER-SALENGRO**

Profitez d'une journée
sportive et conviviale



PROGRAMME DU 19 SEPTEMBRE

10h

Zone tribune

Ouverture officielle

début des animations

10h30

Zone tribune

Collectif - 20 min

WARM UP

échauffement en musique avec mise
en route musculaire et cardio par
l'Alternative

11h

Zone partage

Atelier - 20 min

**Initiation au maniement
du défibrillateur**

la Ville de Nevers vous enseigne les
gestes qui sauvent

11h

Zone tribune

Conférence - 30 min

**liens entre sommeil et
activités physiques**

par Vincent Dechatre

11h30

Zone d'expression sportive

Collectif - 25 min

**Cours de gymnastique
volontaire**

par la Ville de Nevers

11h45

Zone tribune

Vidéo - 7 min

**Activité physique et
sportive et santé
mentale**

Diffusion de la vidéo par le réseau
sport santé BFC, lauréat et coup de
cœur de l'appel à initiative.

13h30

Zone tribune

Collectif - 20 min

WARM UP

échauffement en musique
et étirement musculaire par
l'Alternative

14h

Zone tribune

Intervention - 15 min

**Activité physique et
lutte contre la
sédentarité**

par le groupe VYV

14h30

Zone partage

Atelier - 20 min

**Initiation au maniement
du défibrillateur**

la Ville de Nevers vous enseigne les
gestes qui sauvent

15h

Zone tribune

Collectif - 15 min

Flash mob

avec participation du public par la
Sauvegarde 58 et les résidents du
foyer Le Saule

15h30

Zone d'expression sportive

Séance - 30 min

Jeux de balles

pour les enfants, par la Ville de
Nevers

15h45

Zone tribune

Conférence - 20 min

**Bouger, sédentarité,
inactivité physique, ce
qu'il faut retenir**

par le Docteur Aviat, médecin du
sport

16h30

Zone tribune

Interview / débat - 15 min

**Compétition et
handicap**

avec Sabrina DI FRANCESCO,
athlète paralympique

17h10

Zone tribune

Vidéo - 7 min

**Activité physique et
sportive et santé
mentale**

Diffusion de la vidéo par le réseau
sport santé BFC, lauréat et coup de
cœur de l'appel à initiative.

17h45

Zone tribune

Collectif - 20 min

WARM UP

échauffement en musique
et étirement musculaire par
l'Alternative

18h

Zone tribune

Clôture de l'événement
en présence des représentants de
l'État et des élus locaux

ANIMATIONS EN CONTINU DU 19 SEPTEMBRE

10h à 18h

Zone bouge

Body

analyse corporelle et tests musculaires
grip de force, par Décathlon

Move

skates, trottinettes, rollers, vélos,
par Décathlon

Play

frisbees, football, basketball, kinball,
par Décathlon

Fit volley

proposée par VYV

Lutte contre la sédentarité

avec mobiliers actifs, par VYV

Vélo & Smoothie

par le Comité départemental
olympique sportif de la Nièvre

Tir sportif laser

par la Fédération française de la Police
nationale

Cardio Test

présentation par le réseau Sport
Santé des Maisons sport santé, du
Parcours d'accompagnement sportif
pour la santé et de l'activité physique
adaptée sur prescription.

10h à 18h

Zone partage

Présentation des dispositifs de l'Etat Sport & Jeunesse,

par le service départemental de la
Jeunesse, de l'Engagement et du Sport
de la Nièvre

Présentation de l'école municipale des sports, mercredi multisport, vacances multisports,

par la Ville de Nevers

Présentation des actions de prévention santé,

par la Ligue contre le cancer de la
Nièvre

Présentation de la Maison Sport Santé, par Résédia 58

Sensibilisation et prévention aux troubles du sommeil et de la sédentarité,

par l'Activité Physique Adaptée

Prévention, information et Santé,

par la CPAM de la Nièvre

PLAN DU VILLAGE

