



Programme

CONFÉRENCES
VILLAGE SPORTIF
KID STADIUM
PARCOURS DU COEUR...

TARBES
du mer 27 SEPT au DIM 1er OCT 2017

SPORT Santé POUR TOUS

Les Assises du Sport



LES ASSISES DU SPORT TARBES

du 27 septembre au 1^{er} octobre 2017

Participation libre
plus d'informations sur :
www.tarbes.fr

Contact :
secretariat.sport@mairie-tarbes.fr
05 62 44 38 58

www.capas-c.eu



Projet cofinancé par le FEDER



Mercredi 27 septembre

A partir de 14 h 30 : Portes ouvertes des installations sportives de la ville

Vous pourrez découvrir les différentes activités physiques proposées à Tarbes par les clubs sportifs partenaires. (programme détaillé sur www.tarbes.fr et www.capas-c.eu).

Dans le cadre de l'opération nationale "Sentez-vous Sports", vous pourrez essayer cinq disciplines sportives qui, une fois validées sur votre Pass'sport, vous permettront de gagner deux places pour un spectacle ou un événement sportif en Bigorre.

Pour obtenir votre Pass'sport, inscrivez-vous en ligne sur www.sentezvousport.fr.

Jeudi 28 septembre

18 h : conférence/débat grand public avec Véronique BILLAT, amphithéâtre du STAPS.

"Une activité physique pour être en forme de 7 à 107 ans, les apports de la science et de la technologie pour la personnalisation des programmes et séances d'entraînement". Tel sera le thème exposé et débattu avec Véronique Billat, physiologiste du sport.

Présentation du projet européen CAPAS-Cité

Le Centre pyrénéen pour l'Amélioration et la Promotion de l'Activité physique pour la Santé (CAPAS) est un nouveau projet impliquant les villes de Tarbes et de Huesca, ainsi que les universités de Pau et de Saragosse. Cet équipement sortira de terre dans quelques mois, mais des actions seront menées dès le mois d'octobre.

Vendredi 29 septembre

Conférence/débat destinée aux **lycéens et étudiants tarbais**.

Thème : les risques et les pratiques dérivantes de l'activité physique (prise de protéines, excès, addiction à l'AP...), ainsi que les bienfaits.

Intervention de la conférencière **Véronique BILLAT** avec témoignages de sportifs ou d'anciens sportifs et présentation du projet **CAPAS-Cité**.



Samedi 30 septembre

De 10 h à 17 h : village d'animations Sport et Santé plaine de jeux Valmy

Cette journée sera l'occasion privilégiée pour tout un chacun de trouver l'activité physique la plus adaptée à ses besoins.

La **Fédération Française d'Athlétisme (FFA)** et la **Mairie de Tarbes** mettront à disposition du public un village d'animations gratuites pour présenter le « sport santé loisir ». Ce village sera composé de trois espaces : les activités pour tous, la santé et le bien-être.

Seul ou en famille, sportif aguerri ou en reprise d'activité, jeune maman, sénior et enfant, cette journée comblera tous les publics grâce aux animations variées.

Le public pourra tester la marche nordique, la remise en forme, l'accompagnement running et évaluer sa condition physique en présence de coachs santé mais aussi des encadrants de clubs tarbais et des éducateurs sportifs de la ville. À l'issue des tests de forme, les participants pourront être orientés vers les pratiques les plus adaptées à leurs besoins. Pendant que les adultes s'initieront aux différentes pratiques, les enfants pourront également découvrir l'athlétisme sur le Kid Stadium.

Animations sur la thématique de la nutrition, mises en place par des professionnels, nutritionnistes et diététiciens.

(voir à l'intérieur à l'intérieur du dépliant pour plus d'info)

Dimanche 1^{er} octobre

10 h : Le Parcours du Coeur. Rendez-vous au Palais des Sports (quai de l'Adour)

Parrain : Ludovic VATY

Cette marche est organisée en partenariat avec la Fédération Française de Cardiologie qui propose chaque année, plusieurs actions de sensibilisation aux maladies cardio-vasculaires.

"La semaine du coeur" est une opération nationale qui se déroule la première semaine du mois d'octobre. Le relais local est l'association "Club Coeur et Santé de Tarbes" dont le Président est Michel Faure et le Vice-Président, le Docteur Thierry Béard.

Il s'agit d'une marche, ouverte à tous, le long du Caminadour. Les dons collectés seront reversés à l'association.

Des joueurs et joueuses des clubs tarbais pro et semi-pro (TGB, UTLPB, Stado TPR...) seront présents avec en tête Ludovic VATY de l'UTLPB.

Pour participer : rendez-vous à 10 h au Palais des Sports. (quai de l'Adour).



PROGRAMME DU VILLAGE SPORTIF

Samedi 30 Septembre

Plaine de Jeux Valmy

LES ACTIVITÉS

Initiations et virées marche nordique

Au programme : échauffements et étirements collectifs en musique, initiations à la marche nordique. Ces séances sont destinées au grand public, accompagnées par des coachs santé et des entraîneurs de marche nordique formés par la Fédération Française d'Athlétisme.



Ateliers de remise en forme

Des séances de quinze minutes d'exercices de renforcement musculaire et de remise en forme seront proposées tout au long de la journée.



Tests Forme Plus Sport

Le dispositif « Forme Plus Sport » a été développé en partenariat avec la Fédération Française Sport Pour Tous et validé par le Ministère de la Santé. Il consiste en un ensemble de tests permettant à chacun d'évaluer sa condition physique et de mesurer sa forme par rapport aux autres personnes de la même tranche d'âge.

Différents exercices simples testent la souplesse, la force, l'endurance et l'équilibre durant une dizaine de minutes. L'ensemble de ces tests permet d'apporter un bilan complet et des conseils personnalisés pour orienter chaque personne vers une pratique sportive adaptée à ses besoins et ses envies.



Rendez-vous running

Ces rendez-vous, destinés aussi bien aux coureurs novices que confirmés, sont l'occasion idéale pour découvrir la course à pied et bénéficier de conseils prodigués par des experts.

Kid Stadium

Le Kid Stadium est un mini-stade à destination des 6 /12 ans. Encadrés par les entraîneurs diplômés par la FFA, tous les enfants peuvent s'initier aux différentes disciplines athlétiques en toute sécurité et en s'amusant.



LE VILLAGE

Un espace santé

L'univers santé est un espace de rencontres et d'échanges avec les professionnels de la santé. Il permet aux visiteurs de bénéficier d'informations et de conseils sur la nutrition, sur les bienfaits de l'activité physique et sur les thèmes de la santé : tabac et activité physique, capacité respiratoire et activité physique, cœur et activité physique, etc. Ces différentes thématiques feront l'objet d'animations telles que des mesures du souffle, des évaluations des habitudes alimentaires, des quizz, etc.

Un espace bien-être :

L'univers bien-être est un espace de détente complémentaire avec les activités physiques. Des ateliers de sophrologie, de relaxation et de massages seront à disposition.



PASS'SPORT SENTEZ-VOUS SPORT

Il s'agit d'une offre digitale de promotion de la pratique sportive au sein des clubs et associations sportives. Cette offre se fait sous forme d'un Pass'sport Sentez-vous Sport numérique, permettant au grand public de découvrir et pratiquer cinq activités sportives différentes au sein de clubs affiliés à une fédération sportive. La validation de ces cinq initiations permettra de gagner deux places pour un spectacle ou événement sportif dans le département.

Pour cela, inscrivez-vous sur :

www.sentezvousport.fr

LES INTERVENANTS

PRÉSENTATION SYNTHÉTIQUE DE VÉRONIQUE BILLAT



Véronique Billat, née le 11 septembre 1961 à Grenoble, est une physiologiste française, professeur des universités, fondatrice et directrice du laboratoire de biologie intégrative des adaptations à l'exercice, labellisé au sein de l'université et du Génomus d'Évry, labellisé en 2007 unité INSERM 902. Également détentrice d'un brevet d'état 3^{ème} degré d'athlétisme, Véronique BILLAT a consacré son travail à établir le lien entre la science et l'empirisme de l'entraînement sportif en confrontant l'expérience du terrain à la théorie physiologique. Elle a ainsi élaboré une méthode d'entraînement individualisée fondée sur le profil physiologique du sportif.

PRÉSENTATION SYNTHÉTIQUE DE LUDOVIC VATY



Ludovic Vaty, né le 21 novembre 1988 aux Abymes, Guadeloupe, est un joueur français de basket-ball évoluant au poste de pivot.

International français à neuf reprises, il se voit contraint de mettre un terme à sa carrière de joueur en mai 2013, à seulement vingt-quatre ans, en raison d'une pathologie cardiaque.

Depuis juillet 2016, il a rejoint le club de l'Union Tarbes-Lourdes où il joue avec le statut professionnel mais bénéficie d'un entraînement adapté en raison de son problème cardiaque.