

# ACTIV'

AURA Tour

Le moindre mouvement compte !



Gratuit  
Ouvert à tous

## Dimanche 7 Septembre

Plan d'eau de  
COURNON-D'Auvergne

9H  
-  
16H



## ACTIV'EZ-VOUS 30'MIN PAR JOUR

- Prévention sur le sport santé et le sport bien-être
- Initiations découvertes d'activités physiques et sportives pour tous quelque soit votre âge ou votre contition physique

Pour plus  
d'informations



# Village Activ' AuRA Tour

## LES OBJECTIFS :

 **Promouvoir l'activité physique et sportive :** Les associations locales vous invitent à (re)découvrir une variété d'activités physiques et sportives grâce à des ateliers d'initiation accessibles à tous, quel que soit votre âge ou votre condition physique.

 **Prévention sport :** Participez à des temps d'échange autour de la pratique sportive : alimentation, prévention des blessures, récupération... Des conseils concrets pour adopter une activité physique durable, saine et adaptée à chacun.

 **Lutte contre la sédentarité :** Découvrez des astuces simples pour rester actif chaque jour, sans forcément faire du sport : marcher, faire ses courses à pied, promener son chien... Bouger 30 minutes par jour, c'est possible autrement !

## LES ANIMATIONS :

-  **DRAJES : Prévention Sport**  
Prev' Sport, hydratation, présentation du site annuaire Sport Santé Auvergne-Rhône-Alpes. 
-  **Les Nev'Roses Trekkeuses**  
Stand sur la thématique du sport au féminin pour pratiquer dans de bonnes conditions. 
-  **CROMS AuRA**  
Initiation aux vélos à assistance électrique, découverte d'un mode de déplacement actif, encadré par un éducateur diplômé. 
-  **D'un Seul Geste**  
Initiation aux gestes de premiers secours grâce à l'utilisation de casques de réalité virtuelle. 



### **Michaela SIDANE**

- 5 Diététicienne - Nutritionniste : Comment bien adapter son alimentation à toutes les périodes de la vie en fonction de ses besoins.



### **OMS de Clermont-Ferrand**

- 6 Maison Sport-Santé : Découverte de sports adaptés, initiation au Pilates, circuit training et vélo-santé, le tout encadré par des éducateurs diplômés en activité physique adaptée.



### **Carole BOYER**

- 7 Psychologue addictologue : Prévention des addictions aux substances en milieu sportif (alcool, nicotine, cannabis,...).



### **Balades Bien-être**

- 8 Faire marcher des personnes à leur rythme, quelles que soit leur profil et leurs capacités physiques, avec un éducateur diplômé en activité physique adaptée.



### **Promenade canine - Association protectrice des animaux**

- 9 Accompagnez des promeneurs bénévoles de l'APA de Gerzat dans leur sortie avec un chien en attente d'être adopté. Liez l'activité physique à une bonne action.



**D'autres associations présentes proposent également du Sport-Santé et du sport bien-être:**

**Basket-Ball Cournon d'Auvergne** : Créneau de basket Santé

**Handball Club Cournon d'Auvergne** : Handfit & loisir

**Point Rencontre et Information Seniors** : Gymnastique bien-être

**Hockey luge** : Handisport

**Pickleball** : Activité de raquette tout public

**Rugby fauteuil** : Handisport

Venez échanger, découvrir et tester différentes activités sur tous les stands de la Fête des Sports et des Loisirs ! Chaque atelier est modulable selon votre âge et votre condition physique. N'hésitez pas à vous lancer : nos intervenants sont là pour vous accompagner, vous conseiller et vous guider dans chaque pratique.



# DE LA SÉDENTARITÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Limitier son temps passé assis **est aussi important** que faire de l'activité physique  
Être trop sédentaire **n'est pas bon pour la santé**, même si on est physiquement actif

## SÉDENTARITÉ

C'est le temps passé assis ou allongé dans la journée (hors sommeil).

Les déplacements motorisés  
(la voiture, le bus, la trottinette électrique...)



Le temps de travail sédentaire  
(devant un ordinateur, en réunion...)



Les temps de loisirs ou domestiques sédentaires  
(regarder la TV, les jeux vidéos, lire un livre...)



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est l'ensemble des mouvements réalisés au quotidien.

Les déplacements actifs  
(le vélo, la marche, la trottinette...)



Le temps de travail actif  
(pauses actives, utilisation des escaliers, métiers manuels...)



Les temps de loisirs ou domestiques actifs  
(le sport, le bricolage, le jardinage, le ménage...)

