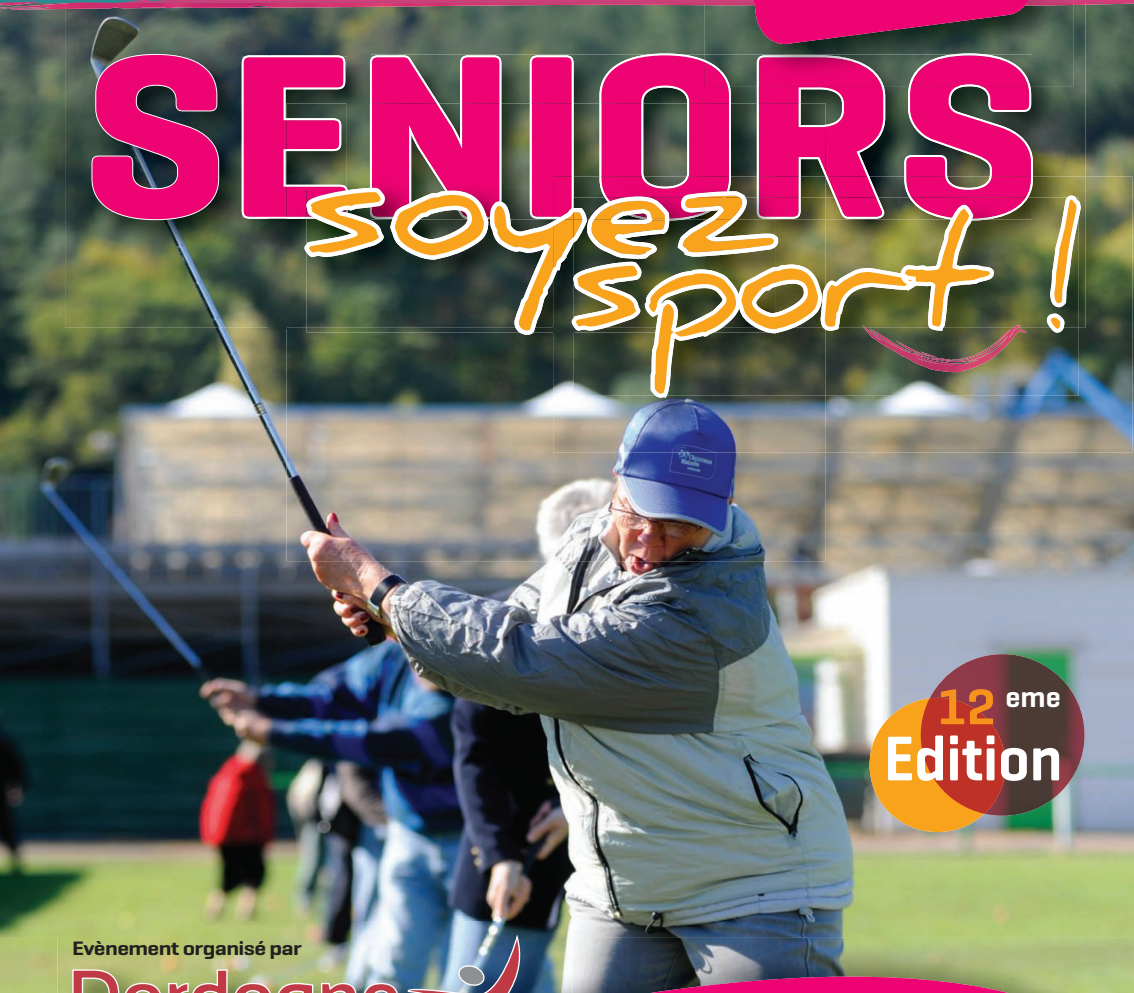
TRÉLISSAC

Plaine des Sports du Bourg

9h30 - 17 h

Jeudi 13 OCT 2016

SENIORS soyez sport !



12 eme Edition

Evènement organisé par

Dordogne PÉRIGORD

LE DÉPARTEMENT \ dordogne.fr

Renseignements

05 53 45 40 20

http ://sports.dordogne.fr

CDOS DORDOGNE

Association santé éducation et prévention sur les territoires Périgord Agenais

LE GRAND Périgueux Communauté d'Agglomération

VILLE DE TRELISSAC

Du sport pour tous, à tous les âges

La journée départementale «Seniors soyez sport » est véritablement devenue un évènement au fil des ans.
Elle correspond pleinement à notre engagement, à notre ambition au service des périgourdins et du sport en particulier.

Du sport pour tous, quel que soit les catégories sociales, le niveau, un sport, des sports accessibles à toutes et tous, en ville comme à la campagne.
Du sport à tous les âges, y compris en faveur des seniors. La vie a changé. A 55 ans et plus, on se sent toujours jeune, plein de vie.
Le sport est aussi un facteur éminent d'épanouissement personnel, de santé, c'est aussi, quand on vit seul, un facteur important du vivre ensemble, de vie sociale.

Germinal PEIRO
Député de la Dordogne
Président du Conseil départemental

Je voudrais remercier tous les partenaires de cette journée, des événements que nous menons aussi tout au long de l'année. Qu'ils soient publics ou privés. Remercier plus particulièrement les comités et fédérations sportives, les associations, les organismes de santé pour leur participation à nos côtés, aux côtés de la Direction des sports du Conseil départemental organisatrice de l'évènement.

Encore merci à tous et bonne journée.

PROGRAMME

A partir de 9h : Accueil des participants, stand café offert par La Chantéracoise
10H /12H : Pratique des activités physiques ou des ateliers de santé choisis
12H/14H : Pause déjeuner
14H/17H : Pratique des activités physiques ou des ateliers de santé choisis
14H30 : Conférence sur la diététique salle du foyer socio-culturel
17H30 : Départ des transports en bus

ACTIVITÉS PROPOSÉES

PLUS DE 40 ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES A LA PORTÉE DE TOUS

ACTIVITÉS SUR LE SITE DE TRÉLISSAC

YOGA : Encadrement assuré par 2 professeurs diplômés (stade municipal).

TAI CHI CHUAN : Encadrement assuré par l'association « La grande Ourse » (Espace TREMA).

GYMNASTIQUE : Encadrement assuré par le comité départemental de Gymnastique Volontaire (Espace TREMA).

COURS DE PILATE : Découverte et initiation, Encadrement assuré par le Club de gymnastique de Trélissac (Espace TREMA).

PARCOURS DU COEUR : Marche organisée sur 2 kms pour mieux connaitre et prévenir les maladies cardio-vasculaires., Encadrement assuré par le club cœur et santé (Stade municipal).

PETANQUE ET JEU PROVENCAL : Encadrement assuré par le comité départemental de Pétanque, pensez à amener vos jeux de boules (Espace Foyer socio Culturel).

BOULES LYONNAISES : Jeu traditionnel, combiné, tirs points, tirs de précision, encadrement assuré par le comité départemental de Boules Lyonnaises (Espace foyer socio-culturel).

TIR A L'ARC : Encadrement assuré par l'association la compagnie d'arc de Périgueux (Terrain de sport).

TIR SPORTIF : Carabines à plombs, carabines lasers, encadrement assuré par le comité départemental de tir sportif (Terrain de sport).

DISC GOLF : Encadrement assuré par le comité régional du sport en milieu rural (Terrain synthétique).

JAVELOT PICARD : Encadrement assuré par le comité régional du sport en milieu rural (Terrain synthétique).

GOLF : Encadrement assuré par le Golf Club de Périgueux (Terrain de sport).

DANSE ZUMBA : Encadrement assuré par le comité départemental sport pour tous (Salle foyer socio culturel).

RANDONNEE PEDESTRE : Parcours de 8 à 10 kms, Encadrement assuré par le comité départemental de Randonnée pédestre (Départ terrain de sport).

JEUX TRADITIONNELS ANCIENS : Plus de 25 jeux anciens à redécouvrir, Encadrement assuré par le comité régional du sport en milieu rural (Terrain de sport).

PECHE : Autour du bassin découverte de l'activité, Encadrement assuré par le comité départemental de pêche et le club mouche périgourdin (Terrain de sport).

ENTRETIEN PHYSIQUE : Renforcement musculaire, cardio, vélos, rameurs, Encadrement assuré par éducateurs diplômés (terrain de sport)

TENNIS SOFT ET BEACH TENNIS : Encadrement assuré par le comité départemental de Tennis (Terrain synthétique).

BADMINTON : Encadrement assuré par le comité départemental de Badminton (Terrain synthétique)

TENNIS DE TABLE : Encadrement assuré par l'association du tennis de table trélissacois (Terrain de sport).

MARCHE NORDIQUE : Découverte et initiation, Encadrement assuré par le comité départemental UFOLEP ainsi que des prestataires diplômés (Terrain de sport).

PROMOTION HANDISPORT : Tandem, Handbike et sarbacanes, Encadrement assuré par le comité départemental Handispsort (Village santé).

CYCLOTOURISME : Boucle en matinée en vélos de route (50 kms), balade VTT sur la Voie Verte ou CRAPA, prêt de VTT (contre pièce d'identité), Encadrement assuré par le comité départemental de Cyclotourisme (Espace TREMA).

VELOS ELECTRIQUES : Prêt de vélos (contre pièce d'identité) pour découverte de l'activité, activité gérée par Culture Vélo (Espace TREMA).

SENIORS SOYEZ SPORT

TIRS AUX PROPULSEURS : Remontez au temps des hommes préhistoriques et apprenez à tirer pour atteindre sa cible (animaux en 3D) avec l'association In situ (Terrain de sport).

QI GONG : Découverte et initiation par le comité départemental sport pour tous (village).

MOLKKY : Découverte et initiation par le comité départemental UFOLEP (terrain synthétique).

BOXE SANTE : Découverte et initiation par le comité départemental (Terrain de sport).

ACTIVITÉS DÉLOCALISÉES DU SITE DE TRÉLISSAC

Toutes ces activités se feront en transport commun organisé vers le lieu de pratique en départ depuis le site de Trélissac.

AQUACAP :

- Découverte et initiation aux différentes activités présentées pour le bien être et l'entretien physique : Accès à l'espace bien-être, aquabiking aquagym, encadrement assuré par les MNS.
- Découverte et initiation à la PLONGEE SOUS-MARINE, encadrement assuré par l'association Périgueux Plongée Sous-marine.

Tenue vestimentaire adéquate (maillot ou slip de bain pour les hommes et claquettes).
Départ transport du site de Trélissac : 10H matin et 14H après-midi (seul des groupes de 150 personnes maximum seront admis).

ESPACE FRANCK GRANDOU :

- Découverte et initiation au **CANOË et AVIRON**, encadrement assuré par des éducateurs diplômés et le club nautique trélissacois (**savoir nager obligatoirement**).

SNOOK BOWL PALACE :

- Découverte et initiation au **BOWLING**, au **BILLARD** et aux **JEUX DE CARTES** (après-midi), encadrement assuré parle Snook Bowl Palace.

ACTIVITÉS DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE

Pavillon ASEPT (village santé et foyer socio-culturel) : Quiz seniors, atelier form'équilibre, atelier form'bien-être, atelier nutrition santé séniors, parcours de simulation de conduite en état dangereux, atelier bien vieillir, atelier mémoire.

Pavillon CPAM / MSA (village santé) : Examens de santé et consultations spécifiques «senior», dépistage organisé des cancers, coaching santé active.

BUS NUMÉRIQUE (village santé) : Présentation par les organismes de santé des outils numériques à disposition du public senior.

Pavillon GYM KINE PRÉVENTION (village santé) : Présence de 2 kinésithérapeutes pour des exercices santé senior.

SENIORS SOYEZ SPORT

Pavillon SPORT POUR TOUS (village santé) : Présentation ateliers Forme plus Sport (tests de condition physique).

Pavillon GV (village santé) : stand du comité et présentation atelier gym mémoire.

PAVILLON VIASANTÉ PRÉVENTION (village santé) : Atelier de gestion du stress avec une kinésiologue. Dépistage visuel par VIASANTÉ OPTIQUE. Animation d'une conférence (foyer socio-culturel). Présence de la ligue contre le cancer de la Dordogne et Asso DMLA.

Pavillon CAMI (village santé) : Prévention et promotion des activités physiques en oncologie, initiation au médiété (travail corporel qui permet d'utiliser force, souplesse, coordination et respiration afin de rechercher le geste juste).

Pavillon GROUPAMA (village santé) : Atelier de prévention routière.

Pavillon CASSIOPEA (village santé) : Téléassistance et Alma, simulateur de vieillissement avec info sur les actions à destination des aidants, consultations en podologie, en diététique et en psychologie, atelier du rire.

Pavillon COEUR BIEN-ETRE SANTE (stade municipal) : Marche santé et prévention des risques cardio-vasculaires.

Pavillon HANDISPORT (village santé) : Découverte des activités accessibles pour le public non valide.

Pavillon CLIC et CODERPA (village santé) : Information sur les missions conduites sur tout le territoire.

SENIORS SOYEZ SPORT

Pavillon CROIX ROUGE (village santé) : Atelier de premiers secours et poste de secours de la manifestation.

Pavillon SMD3 (village santé) : Atelier de prévention et de gestion des déchets, jeu concours

Pavillon CREDIT AGRICOLE (village santé) : Testez votre condition physique et votre forme grâce à un parcours santé organisé par le Crédit Agricole Charente-Périgord, organisation d'un jeu concours.

Pavillon LA GIRANDIERE (village santé)

C O N F É R E N C E (VIASANTÉ PRÉVENTION)

(14H30 FOYER SOCIO-CULTUREL)

LA SANTÉ DANS VOS ASSIETTES

Comment garder le plus longtemps possible son « capital santé » grâce à une alimentation adaptée. Par Valérie VESSAT diététicienne nutritionniste à la Clinique du Parc

SÉNIORS SOYEZ SPORT 2016

TRANSPORTS EN BUS

mis en place pour la journée

LIGNE 1 :
DEPART : **HAUTEFORT 8H** Salle des fêtes, ramassage à **EXCIDEUIL 8h30** place du château puis TRELISSAC

LIGNE 2 :
DEPART : **VILLEFRANCHE DU PERIGORD 7H30** place de la mairie, ramassage à **BELVES 7H50** place de la brèche, ramassage à **SIORAC 8h** devant ancienne pharmacie, ramassage au **BUISSON 8h15** à la gare, ramassage au **BUGUE 8h30** parking de la gendarmerie puis TRELISSAC

LIGNE 3 :
DEPART : **PRIGONRIEUX 8H** place des écoles, ramassage à **BERGERAC 8h30** petit Leclerc puis TRELISSAC

LIGNE 4 :
DEPART : **VERTEILLAC 7H30** Salle des fêtes, ramassage à **RIBERAC 8h** salle polyvalente, ramassage à **TOCANE 8H20** devant le stade puis TRELISSAC

LIGNE 5 :
DEPART : **LA ROCHE CHALAIS 7H30** place de l'étoile, ramassage à **ST AULAYE** 8h place du Foirail puis TRELISSAC

LIGNE 6 :
DEPART : **CARSAC 7H15** devant la poste, ramassage à **SARLAT 7h45** place des noix puis TRELISSAC

LIGNE 7 :
DEPART : **PIEGUT 7H30** devant le collège, ramassage à **NONTRON 8h** devant le stade puis TRELISSAC

SENIORS SOYEZ SPORT

LIGNE 8 :
DEPART : **MONTPON 8H** place Clémenceau, ramassage à **MUSSIDAN 8h30** place de la république puis TRELISSAC

LIGNE 9 :
DEPART : **ST ASTIER 8H15** parking de la piscine puis TRELISSAC

LIGNE 10 :
DEPART : **LA FORCE 7H30** devant le gymnase, ramassage à **GARDONNE 8h** foyer rural puis TRELISSAC

LIGNE 11 :
DEPART : **LALINDE 7H45** place de la mairie, ramassage à **ST ALVERE 8h 15** école primaire puis TRELISSAC

LIGNE 12 :
DEPART : **BERGERAC 8H** Petit Leclerc puis TRELISSAC

LIGNE 13 :
DEPART : **LA FEUILLADE 7H30** place de la mairie, ramassage à **TERRASSON 8h** place Marcel Paul puis TRELISSAC

LIGNE 14 :
DEPART : **MONTIGNAC 8H** place Tourny, ramassage à **THENON 8h30** devant la mairie puis TRELISSAC

REPAS DU MIDI : 2 possibilités

En partenariat avec la Chambre d'Agriculture, le Conseil départemental vous propose un pique-nique 100% produits du Périgord pour la somme de 10 €.

1 MENU

10 €

Bienvenue à la Ferme vous propose un sac pique-nique comprenant :

* crudités de saison (Les jardins d'Amélie à Lanouaille)
* Boudin noir (La Ferme de Fontroubade à Manzac sur Vern)
* Omelette forestière (La Ferme de Puycheny à Notre Dame de Sanilhac)
* Rosbeef de Limousine (La Ferme de Soulaures)
* Fromage frais (La Ferme de la Brunie à Sainte Nathalène)
* Tarte aux fruits (Les vergers de Chateau Merle à St Sulpice d'Excideuil)

Les couverts, le pain et une bouteille d'eau
Le café sera en libre service.

Ce sac doit être réservé lors de votre inscription,
accompagné d'un chèque à l'ordre de : Agriculture et Tourisme
(ce chèque ne sera encaissé que début novembre)

PANIER PIQUE-NIQUE 100 % producteurs de Dordogne

- Ces repas doivent être réservés à l'avance auprès de :
Chambre d'Agriculture
Bd des Saveurs - 24060 Périgueux Cedex 9

- Le règlement se fera en chèque à l'ordre de
Agriculture et Tourisme

Pour tous renseignements sur le repas contacter :
Annie France Lasfargeas au 06 82 61 14 39

2 Vous avez aussi la possibilité d'amener un pique-nique sorti du panier individuel ou à plusieurs.

- La salle du tennis sera aménagée afin de vous accueillir dans un moment de partage et de convivialité.

- L'organisation en partenariat avec le SMD3 et la chambre d'agriculture mettra en place une gestion et un tri rigoureux afin de répondre au mieux aux exigences de valorisation des déchets. Comptant sur votre compréhension et votre coopération.

BULLETIN DE RÉSERVATION : REPAS DU MIDI 1

Bulletin à renvoyer avant le 7 octobre accompagné du règlement :
Chambre d'Agriculture
Bd des Saveurs - 24060 Périgueux Cedex 9

NOMBRE DE REPAS : ..... x 10 € : .....

NOM .....

ADRESSE.....

CP ..... COMMUNE.....

TEL ..... MAIL .....

Follow Me
to the Seventies !!

BULLETIN D'INSCRIPTION (OBLIGATOIRE)

NOM .....
PRENOM.....
ADRESSE.....
CP ..... COMMUNE.....
TEL ..... MAIL .....
❑ Je prends le BUS à : .....

- **A retourner avant le 7 octobre 2016 à : Direction des Sports du Conseil Départemental de la Dordogne**
  2, rue Paul Louis Courier - CS 11200
  24019 PERIGUEUX
- **A compléter en ligne sur :**
  http://goo.gl/Q4sdLs

J'ai noté que le repas est proposé sous 2 formes :

❑ Je réserve un panier repas préparé par la chambre d'agriculture contre la somme de 10 € (voir bulletin de réservation)
Ou
❑ J'apporte mon panier pique-nique

ACTIVITES SPORTIVES AVEC DEPART DE BUS

❑ PISCINE AQUACAP avec PLONGEE (10H et 14H)
❑ BOWLING (10H et 14H)
❑ CANOE/AVIRON (10H et 14H)

ACTIVITES SPORTIVES SUR SITE

❑ RANDONNEE PEDESTRE (10H)
❑ MARCHE NORDIQUE (10H/11H/14H/15H/16H)
❑ PECHE (LIBRE)
❑ ENTRETIEN PHYSIQUE (LIBRE)
❑ TIR A L'ARC (10H/11H/14H/15H/16H)
❑ BOXE SANTE (LIBRE)
❑ TIR SPORTIF (10H/11H/14H/15H/16H)
❑ PETANQUE (LIBRE)
❑ BOULES LYONNAISES
❑ JEUX ANCIENS (LIBRE)
❑ DISC GOLF (LIBRE)
❑ GOLF (10H/11H/14H/15H/16H)
❑ TIR AUX PROPULSEURS (LIBRE)
❑ TENNIS (LIBRE)
❑ BADMINTON (LIBRE)
❑ CYCLOTOURISME
❑ RANDO VTT (10H/14H)
❑ BOUCLE CYCLO ROUTE MATIN (10H)
❑ YOGA (10H/11H/14H/15H/16H)
❑ TAICHICHUAN (10H/11H/14H/15H/16H)
❑ GYM (10H/11H/14H/15H/16H)
❑ PILATE (10H/11H/14H/15H/16H)
❑ ZUMBA (10H/11H/14H/15H/16H)
❑ PARCOURS DU COEUR (10H/11H/14H/15H/16H)
❑ TENNIS DE TABLE (LIBRE)
❑ MOLKKY (LIBRE)
❑ VELOS ELECTRIQUES (10H/11H/14H/15H/16H)

ACTIVITES DE SANTE SUR SITE

❑ ATELIER FORM'EQUILIBRE (10H/11H/14H/15H)
❑ ATELIER FORM'BIEN-ETRE (10H/11H/14H/15H)
❑ ATELIER NUTRITION SANTE SENIORS (10H/11H/14H/15H)
❑ PARCOURS SIMULATION CONDUITE EN ETAT DANGEREUX (10H/11H/14H/15H)
❑ ATELIER BIEN VIEILLIR (10H/11H/14H/15H)
❑ ATELIER MEMOIRE (10H/11H/14H/15H)
❑ BUS NUMERIQUE (LIBRE)
❑ GYM KINE PREVENTION (10H/11H/14H/15H)
❑ TESTS DE CONDITION PHYSIQUE FORM'PLUS (10H/11H/14H/15H)
❑ GYM MEMOIRE (10H/11H/14H/15H)
❑ ATELIER GESTION DU STRESS (10H/11H/14H/15H)
❑ DEPISTAGE VISUEL (LIBRE)
❑ INITIATION AU MEDIETE (10H/10H30/11H/11H30/14H/14H30/15H/15H30)
❑ PREVENTION ROUTIERE (10H/11H/14H/15H)
❑ ATELIER DU RIRE (10H/14H/16H)
❑ MINI CONSULTATIONS PODOLOGIE, DIETETIQUE, PSYCHOLOGUE (LIBRE)
❑ SIMULATEUR DE VIEILLISSEMENT (LIBRE)
❑ ATELIER DE PREMIERS SECOURS (LIBRE)
❑ PARCOURS DE SANTE (LIBRE)

NOS PARTENAIRES

Conception : Direction de la communication du Département de la Dordogne