

# Ensemble contre la Sédentarité

SAMEDI 2 JUILLET 2022

LIMOGES Complexe Sportif Saint-Lazare

8h30 > 18h

À l'honneur :  
• Les danses folkloriques,  
• Défi *Cycl'OrKil'Or*

Jeux  
Animations,  
Restauration  
sur place  
Food trucks

Découvrez  
une sculpture de  
MARC PETIT

BOUGEONS

PARRAINÉ PAR  
LIMOGES  
CSP  
DEPUIS 1929



OUVERT  
À TOUS !

[www.ensemble-contre-la-sedentarite.fr](http://www.ensemble-contre-la-sedentarite.fr)

6ème édition organisée par  
l'association **Prévenir Autrement** et tous les **Rondisport**





# Programme

**Et aussi  
de nombreux  
stands  
et belles  
surprises...**

**Et tout au long de la journée...**

- Déambulation des groupes folkloriques
- Démonstrations diverses : activités canines, golf...
- Stands d'information des partenaires de la journée
- Découverte et réalisation des activités libre ou sur réservation

\* La majorité des activités se déroulent en continu sur l'ensemble de la journée. Attention, certaines activités notamment les activités aquatiques ne seront pas praticables à l'heure du déjeuner.

|             |                |  |
|-------------|----------------|--|
| À partir de | <b>8h30</b>    | Accueil des participants   |
|             | <b>9h00</b>    | Début des activités *  |
|             | <b>10h15</b>   | Conférence Madame Emma MESTRAUD (hypnothérapeute)  |
|             | <b>11h00</b>   | Démonstration du groupe folklorique « L'École des Barbichets »                             |
|             | <b>11h30</b>   | Arrivée du défi « Cyclokil0 »  |
|             | <b>11h45</b>   | Discours des « Officiels »   |
|             | <b>12h-14h</b> | Restauration auprès des Food Trucks  |
|             | <b>12h30</b>   | FLASH MOB des associations !   |
|             | <b>14h00</b>   | Début des baptêmes de plongée  |
|             | <b>14h15</b>   | Démonstration du groupe folklorique « Pour le plaisir »                                    |
|             | <b>14h45</b>   | Conférence du Pr. VIROT « Le sport santé contre la sédentarité »                           |
|             | <b>15h30</b>   | Démonstration du groupe folklorique « L'Eglantino do lemouzi »                             |
|             | <b>17h00</b>   | FIN DES ACTIVITES & Conférence de Dr. SODJI « Et si l'obésité est une maladie du temps ? » |
|             | <b>17h30</b>   | Découverte - sculpture de Marc PETIT   |
|             | <b>18h00</b>   | FIN DE LA JOURNEE  |

## Règle d'OR

Se lever de sa chaise ou de son canapé, marcher, danser, chanter, courir, nager, "golfer", faire du théâtre, du tennis, du foot, du basket... contre la sédentarité. Quels que soient votre âge, votre sexe, votre poids, votre maladie, votre handicap, **BOUGEZ !**

Excellente journée !

