

LA VILLE DE CAEN REMERCIÉ SES PARTENAIRES :

LES ASSOCIATIONS SPORTIVES: Alliance Judo Inter Quartiers Caen - Association des Cyclos du Chemin-Vert - ASPTT Caen - Association Sport et Loisirs du Chemin-Vert - Avant Garde Caennaise - Caen Calvados Haltérophilie Musculation - Caen Nord Basket - Caen Sud Basket - Caen Tennis de Table - Club Gymnastique Volontaire Haie-Vigné - Comité Régional Olympique et Sportif de Basse-Normandie - Entente Nautique Caennaise - Gymnastique Volontaire Sainte Thérèse - La Butte - Union Sportive des Cheminots Caennais - Tennis Club de Caen - Caen Athlétique Club

LES PARTENAIRES SANTÉ: Advocacy Normandie - Association Française des Diabétiques Calvados - CHU - ERET-ACCES ETP Basse Normandie - Etablissement Public de Santé Mentale - Fédération Française de Cardiologie - Ligue contre le Cancer - Réseau Onco de Basse Normandie - UNAFAM - Partenaires financiers des Rencontres de la Santé : Agence régionale de la Santé, CRSA et URML

AINSI QUE Le CCAS de la ville de Caen - Le service des sports de Caen la mer - La bibliothèque Alexis de Tocqueville

POUR VIVRE LE SPORT

96 équipements sportifs	3 piscines	1 parcours de disc Golf
3 700 h d'intervention des éducateurs municipaux sur les temps scolaires	1 patinoire olympique	1 parcours de course d'orientation
215 associations sportives caennaises	4 sites de départ pour des parcours de footing	3 sites avec appareils de fitness en extérieur
6 clubs de haut-niveau	Des terrains de tennis sur 7 sites différents	108 km d'aménagements cyclables (pistes et bandes cyclables, voies vertes...)
Des équipements sportifs en libre accès	20 city stades et plateaux sportifs	1 skatepark

Ville de Caen - Conception : Noémie Chantreuil - Impression : Le Reveil - Photos : François Desjardins et Shutterstock - Programme non contractuel - Ne pas jeter sur la voie publique



DES FOOTINGS SUR LA PAUSE MÉRIDIANNE

Les jeudis 5, 12 et 19 octobre, sur le temps de la pause méridienne, une initiation à la course à pied sera proposée au départ du stade Caen Sud, du stade des Vaux de la Folie et du stade de la Fossette.

Cette initiative inaugurera l'ouverture de ces équipements sportifs en accès libre le midi avec la mise à disposition de casiers pour déposer les effets personnels, de vestiaires et de douches.

› Renseignements : **Direction des sports** - 02 31 30 46 36

PORTES OUVERTES DES ASSOCIATIONS SPORTIVES

Du lundi 2 octobre au vendredi 20 octobre
Vous ne savez pas quelle activité débiter ?

Les associations vous ouvrent leurs portes durant 3 semaines pour vous faire découvrir les nombreuses activités sportives à votre disposition !

› Renseignements : **Direction des sports** - 02 31 30 46 36

LA BIBLIOTHÈQUE ALEXIS DE TOCQUEVILLE AU CŒUR DU MOIS SPORT SANTÉ

La bibliothèque vous invite à découvrir sa collection d'ouvrages sur la thématique sport santé.

Flânez sur le salon du bien-être au sein de la bibliothèque avec des séances de sports doux !

Dimanche 1^{er} octobre - 15h15

Lecture performance avec accompagnement musical
« Les corps magiques, éloge du sport » par Frédérique Bruyas

Dimanche 1^{er} octobre - À partir de 16h30

Conférence d'Erwann Menthéour, ancien coureur cycliste, journaliste, écrivain, coach sportif et nutrition auteur de l'ouvrage
« Et si on décidait d'aller bien », conférence sur la thématique du bien-être.

› Renseignements : bibliotheques.caenlamer.fr/caen-bibliotheque-alexis-de-tocqueville.aspx



SEMAINE DU SPORT SENIOR

Du lundi 23 au vendredi 27 octobre

Vous êtes seniors ? L'animation sportive municipale et les associations sportives vous proposent des séances d'activités physiques adaptées au sein des gymnases de la ville ou en extérieur, à côté de chez vous.

› Renseignements : **Direction des sports** - 02 31 30 46 36 - caen.fr

Organisé par la Ville de Caen



5^e ÉDITION DES RENCONTRES DE LA SANTÉ

Jeudi 9 novembre - 19h30 - Bibliothèque Alexis de Tocqueville
Entrée libre - Tout public

**L'activité physique pour tous et partout en ville :
il n'y a qu'un pas à franchir !**

La 5^e édition des rencontres de la santé se concentre sur les bienfaits de l'activité physique et sportive sur la santé et le bien-être, en lien avec le déploiement en septembre 2017 à Caen du sport sur ordonnance : chercheurs, professionnels de santé et représentants associatifs se réunissent pour un grand débat public autour du thème du sport santé.

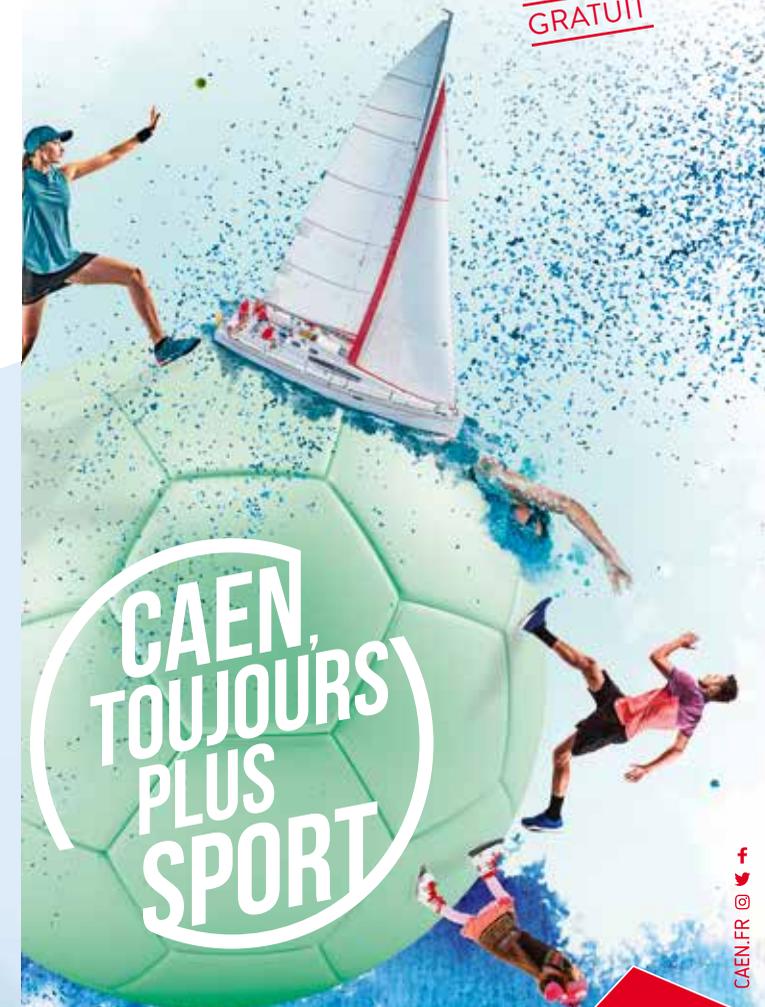
Organisé par la Ville de Caen, en partenariat avec l'ARS, le CRSA et l'URML

Programme
DU 2 OCTOBRE AU 9 NOVEMBRE 2017

À CAEN

LA SANTÉ EST AU CŒUR DU SPORT.

GRATUIT



CAEN.FR @

CAEN
NORMANDIE

C'EST DÉCIDÉ JE ME REMETS *au sport !*



**C'est la rentrée
et vous avez décidé de vous
remettre au sport ?**

Belle initiative ! Le sport a des effets bénéfiques sur la forme, le moral, le bien-être : la Ville de Caen vous accompagne pour que tout se passe en douceur...

Du lundi 2 octobre au jeudi 9 novembre 2017, les éducateurs sportifs de la Ville de Caen et les associations sportives caennaises vous donnent rendez-vous pour vous informer, vous faire découvrir et vous encourager dans la pratique de nombreuses activités physiques : une belle opportunité de chausser ou rechausser ses baskets !

Ⓞ PRENEZ DATE !

LA MARCHÉ BLEUE « À CHACUN SON RYTHME »



RANDONNÉE PÉDESTRE : 2 ITINÉRAIRES

Mercredi 4 octobre - 10h30 - La Prairie

Entre 1h et 1h30 selon l'itinéraire

Public : senior

(accessible aux personnes avec des difficultés de marche)

Entre sensibilisation, prévention et découverte du territoire, la marche bleue s'inscrit dans le programme de la semaine bleue : un rendez-vous tout en douceur !

Organisée par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

› Renseignements **CCAS** 02 31 52 04 83

OPÉRATION « BALLES ROSES »

Samedi 7 octobre - de 9h00 à 17h00

Tennis Club de Caen

Démonstrations, possibilité de pratiquer du tennis, découverte du Tennis Santé, informations sur le thème du sport santé bien-être. « Pour elles, pour vous, jouons ensemble pour aider la lutte contre le cancer du sein ! »

Organisé dans le cadre d'octobre rose.

› Renseignements 06 63 43 49 78 tennisclubdecaen.fr

COLLOQUE SPORT SANTÉ : L'ÉQUILIBRE PARFAIT

TABLE RONDE

Samedi 7 octobre - De 14h30 à 18h00 - Entrée libre

Maison des associations - 7 bis, rue Neuve-Bourg-l'Abbé

Quand le monde de la santé rencontre le monde sportif : comment développer des activités physiques pour les patients souffrant de pathologies chroniques ?

Organisé par le Comité Régional Olympique et Sportif (CROS)

› Renseignements **CROS** 02 31 86 84 88
basse-normandie.franceolympique.com

CAEN CITY PADDLE



ANIMATION ET INITIATION

Dimanche 8 octobre - De 8h30 à 17h00 - Bassin Saint-Pierre

Sport tendance de l'année, le paddle s'invite à Caen. Animations, initiations, challenge multi-pagaies, rendez-vous sur l'eau pour découvrir ce sport.

Organisé par le Comité Départemental de canoë kayak dans le cadre d'octobre rose

› Renseignements 06 82 18 53 19 caen-city-paddle.webnote.fr



SAMEDI 14 OCTOBRE

De 10h00 à 18h00

Bibliothèque Alexis de Tocqueville et espaces extérieurs

TOUT PUBLIC

Rendez-vous sur la presqu'île pour une grande journée placée sous le signe du sport : bienfaits garantis !!

Bouge pour ta santé !

10H00 : RÉVEIL MUSCULAIRE GÉANT

🕒 30 min

Un peu de gym douce, un peu de stretching, un brin de musique, un peu de renforcement musculaire... on prend un moment pour bien commencer cette journée !

14H30 : RANDONNÉES PÉDESTRES ET CYCLO

🕒 1h à 2h

Au départ de la bibliothèque Alexis de Tocqueville, des itinéraires sont mis en place pour découvrir les différentes facettes de la ville.

17H30 : RELAXATION

🕒 30 min

Et aussi... tout au long de la journée, rencontrez de nombreux professionnels et associations sportives présents pour vous informer et vous conseiller :

ESPACE INFO SANTÉ

présence de médecins et associations de patients : tests de forme physique, prise de tension artérielle...

ESPACE INFO SPORT

présence des associations sportives proposant des activités de loisirs sportifs.

DÉMONSTRATIONS ET INITIATIONS SUR PLACE

marche nordique, gym douce, taïchi, sports collectifs, sports de raquettes... À l'occasion de cette journée, venez découvrir les nombreux sports connectés (combinaison de sports et de jeux électroniques interactifs).

Organisé par la Ville de Caen

TEMPS FORTS 14 & 21 OCTOBRE

*Du sport...
pour me faire
du bien !*

SAMEDI 21 OCTOBRE

De 10h00 à 18h00

Centre sportif de la Haie-Vigné - 135, rue de Bayeux

PUBLIC : personnes atteintes de maladies chroniques (adultes et enfants)

Une journée de pratiques, de conseils, d'informations à destination du public mais aussi d'échanges entre professionnels de la santé et du sport sur les bienfaits de la pratique d'une activité physique adaptée et de son rôle thérapeutique.

EXEMPLES D'ANIMATIONS

Gym douce, qi-gong, renforcement musculaire, tests de forme, ...

Expositions, échanges avec les partenaires santé

OPÉRATION PARRAINAGE

« un patient pratiquant amène 2 patients non-pratiquants »

En présence de médecins, d'associations de patients, d'associations sportives et de réseaux de santé.

Organisé par la Ville de Caen

ET AUSSI



COURIR ENTRE 2 « O »

Samedi 21 octobre - 16h00 - Stade Hélicas

Participez à la randonnée de 10 km sur les berges de l'Orne et de l'Odon proposée en parallèle de cette célèbre course.

Organisé par l'Union sportive des cheminots caennais

› Renseignements : 06 86 31 19 22 - courirentreuxo.fr