



DES ÉCHANGES INSPIRANTS



POUR LES PROFESSIONNELS

9h30 - Croissance, puberté et sport à l'adolescence - Dr Elsa Mercier et Dr Julie Tesson (médecins du sport)

10h00 - Femme sportive et REDs - Dr Julie Tesson, Dr Yannick Guezennec (médecins du sport)

10h30 - Bouger avec la maladie : sport et endométriose / cancer du sein - Dr Bassil, (gynécologue) Sonia Arrami et HUgoine Charriot-Dietrich (RKS), Mathilde Gout (Kiné).

11h10 - Grossesse active, maman épanouie - Virginie Vergnières (sage-femme) et Dr Julie Tesson (médecin du sport)

11h30 - Sport sans dégâts : parlons périnée - Virginie Vergnières (sage-femme), Elodie Corcinos (APA) .

12h00 - Ménopause : impacts sur la pratique sportive - Dr Yannick Guezennec (médecin du sport) et Ludovic Kozmane (Kiné APA)



TOUT PUBLIC

14h00 - Mon ado, le sport et moi : qui va gagner ? - Dr Elsa Mercier et Dr Julie Tesson (médecins du sport)

14h30 - L'énergie : clé de la femme active - Dr Julie Tesson, Dr Yannick Guezennec (médecins du sport)

15h00 - Bouger avec la maladie: sport et endométriose/ cancer du sein - Dr Bassil, (gynécologue) Sonia Arrami (RKS), Mathilde Gout (Kiné).

15h30 - Grossesse active, maman épanouie - Valentine Pons Fourty (sage femme) et Dr Julie Tesson (médecin du sport)

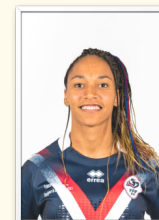
16h00 - Sport sans dégâts : parlons périnée - Valentine Pons Fourty (sage-femme), Elodie Corcinos (APA), et Fanny Perieras (kiné)

16h30 - Ménopause active : une nouvelle féminité ? - Dr Yannick Guezennec (médecin du sport) et Ludovic Kozmane (kiné APA)

18H00 - TABLE RONDE



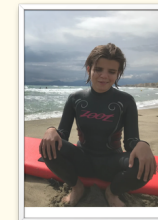
Élodie
BOUHLAKA
Boxe



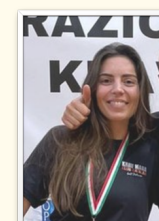
Élisabeth AKPA
Rugby



Paméla
COUDRAIS
Para-badminton



Juliette Mas
Para-surf



Paméla PASTOR
Krav Maga



Louisa ARRABITO
Trail



Nadia GHALI
Vice présidente
de la FFSurf



20H00 - CONCERT

- Concert féminin et local, LES DARONES viendront clôturer la journée avec un concert.



ATELIERS, INITIATIONS ET COURS

COURS ET DÉMONSTRATION

- 10h00** - Démonstration et initiation par le réseau des Maisons sport santé
- 10h30** - Yoga Assis par la Maison sport santé d'Argelès-sur-mer
- 11h00** - Cours de combat par Sam de l'Orange bleue de Thuir
- 11h30** - Cours de Pound par Vital Mouv
- 12h00** - Cours de pilate par Alexandra de l'Orange Bleue Thuir

- 14h00** - Démonstration de para-badminton avec Pamela Coudray
- 14h30** - Initiation Kangoo jump par Vital Mouv 66
- 15h00** - Cours de gym poussette avec Elodie Corcinos
- 15h30** - Démonstration de Krav Maga avec le club Krav Maga Catalan
- 16h00** - Cours de Capoeira avec Capoeira Senzala
- 16h30** - Cours de Combat avec Julien de l'Orange Bleue le Soler
- 17h00** - Cours de Pilates avec Julien l'Orange bleue Le Soler
- 19h00** - Cours de danse Africaine par LMEP

ATELIERS ET INITIATIONS 15 PARTICIPANTS- SALLE DE LA CRIÉE

- 10h00** - Atelier périnée: Odile Poisson sage-femme
- 10h30** - Atelier Yoga grossesse: Virginie Vergnière sage-femme
- 11h00** - Ateliers pilates post-cancer du sein: Réseau des Kinés du sein
- 11h30** - Atelier soulager les douleurs de règles: Odile Poisson sage-femme
- 12h00** - Atelier étirement et maladie chroniques :Mathilde Gout kiné
- 14h00** - Atelier Self Défense: Eric Boccand (10 personnes)
- 14h30** - Atelier sport et grossesse: Than Lombard sage-femme
- 15h00** - Atelier périnée: Odile Poisson sage-femme
- 15h30** - Atelier soulager les douleurs de règles par Odile Poisson sage-femme
- 16h00** - Atelier Pilates post cancer du sein Réseau des Kinés du sein
- 16h30** - Etirement et maladie chronique Mathilde Gout Kiné

TOUTE LA JOURNÉE

- Initiation au foot par le RFCT
- Initiation Boxe par Le Noble Art Canohès
- Défi Grip et Endurance: Bilan et Perspectives par les Maisons sport santé
- Initiation Krav Maga par Le club de Krav Maga Catalan
- Tournoi de tennis féminin stade de tennis
- Tournoi de Volley stade de rugby
- Initiation au surf par ABSC
- Stands des associations et clubs