



Vendredi 5 Juin  
12h30  
Maison des Sports  
Complexe Sportif  
Victor-Koretzky

## Inauguration Officielle des 10<sup>èmes</sup> Journées Sport Ensemble/ Sport Santé Anniversaire des 35 ans du Club Omnisports du Lodévois

Vendredi 5 Juin  
18h30  
Cinéma Lutéva

Entrée libre  
Réservation conseillée



## Conférence : Protéger sa Santé, c'est simple comme se lever et Bouger

Pr François Carré (Rennes – Président du Collectif "Pour une France en Forme) : Pourquoi la chaise nous veut du mal ?

Dr Iris Schuster (CHU Nîmes) : L'activité Physique Adaptée – Pour qui, Pour quoi ? Comment ? Bouger pour mieux vivre avec une maladie chronique

Dr Oriane Lopez (Montpellier, ancienne championne paralympique) : Le ParaSport : quels enjeux pour la santé et l'inclusion ?

Denis Lafoux (coprésident de la Fédération Française des Clubs Omnisports) : La littératie physique : le multisports au service d'un apprentissage essentiel.

Samedi 6 Juin  
A partir de 8h  
Lodève

## 9<sup>ème</sup> Rassemblement de Marche Nordique et de marche avec bâtons

Inscription sur  helloasso

*Pour découvrir la marche nordique ou la marche avec bâtons dans les paysages magnifiques de Lodévois et Larzac. Accessibles à tous, depuis les débutants jusqu'aux marcheurs chevronnés. Inscription sur HelloAsso par ce QR code*

*ou par courriel à [marche.nordicol@gmail.com](mailto:marche.nordicol@gmail.com)*

- Accueil et enregistrement sur le Parc municipal, Boulevard Général Leclerc
- Café et cadeau de bienvenue
- 3+1 propositions de parcours : 9, 12, et 15 km + 1 marche nordique-douce
- Au retour, à 13h30, repas "Pasta-Party" et dessert.

