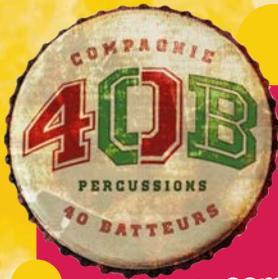


# Battements de cœur



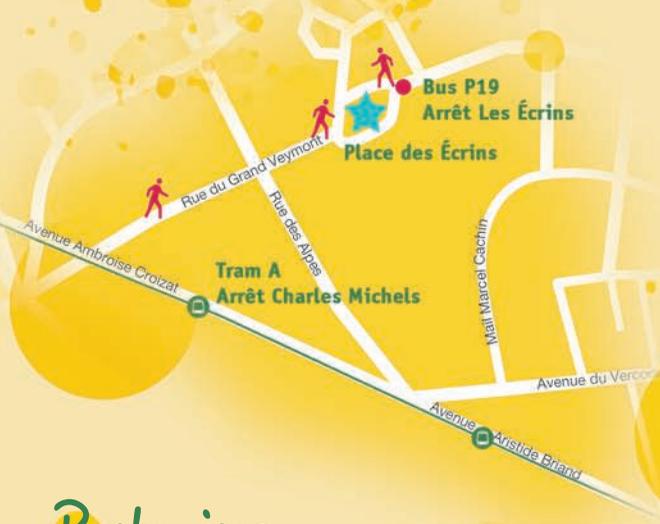
16H  
**CONCERT**

La compagnie des 40 batteurs

## Comment venir ?

Tram A : à 10 min à pied depuis l'arrêt Charles Michels

Bus Proximo 19 : à 2 min à pied depuis l'arrêt Les Écrins



## Partenaires

Organisé par les services de la Ville de Fontaine et du CCAS en partenariat avec :

Comité Handisport - Big Bang Ballers - Sport santé du Conseil Départemental - Daniel Lamarc, Kinésithérapeute - Ascop  
Christophe Delachaux - Compagnie des 40 batteurs - Unass  
Ligue contre le cancer - ASPBD - Reppop 38

Fontaine, humaine et citoyenne

**SANTÉ**  
vous bien!

VENDREDI

**17**  
**MAI** 2019

10>17H - PLACE DES ÉCRINS

Conception/réalisation : SO - Service communication Ville de Fontaine - Impression - Print my déco - 04/2019

Renseignements :  
04 76 26 63 46  
[ville-fontaine.fr](http://ville-fontaine.fr)

ars  
Alpinisme & Santé

isère  
LE DÉPARTEMENT  
[www.isere.fr](http://www.isere.fr)

GRENoble ALPES  
MÉTROPOLITAIN

Ville de  
**FONTAINE**

**LE FORUM SANTÉ S'INTÉRESSE À  
VOS HISTOIRES DE CŒUR... AU SENS LARGE !  
DE 10H À 17H, INFORMEZ-VOUS, PARTICIPEZ À  
DES ATELIERS SPORTIFS OU ARTISTIQUES, DES JEUX  
THÉMATIQUES OU PROFITEZ D'EXPOSITIONS.  
L'OCCASION DE PRENDRE SOIN DE SON CORPS  
ET DE SES ÉMOTIONS.**

## Bien dans sa tête, bien dans son cœur

- ♥ **Prenons soins de nos émotions** : développer et exprimer un meilleur sentiment de nous-même
- ♥ **Massage et bien-être** : mettez du cœur dans vos mains
- ♥ **Initiation à la sophrologie**
- ♥ **Atelier lecture** : lire et se détendre avec le Médiabus
- ♥ **Palabres > Ce qui vous tient à cœur** : atelier d'expression artistique
- ♥ **Les plantes du cœur** : connaître le cœur et les plantes qui lui font du bien
- ♥ **Bar à eau** : découvrir le goût de l'eau pour continuer à s'hydrater correctement
- ♥ **Être amoureux, c'est bon pour le cœur** : exprimer son sentiment amoureux et le comprendre

## Le cœur et sa santé

- ♥ **Premiers secours et massage cardiaque** : découvrir avec des secouristes les gestes qui sauvent des vies
- ♥ **Santé et exposition au soleil** : discuter des risques liés à l'exposition au soleil autour de jeux et de parcours ludiques
- ♥ **Le sport à pleines dents** : l'importance d'une bonne hygiène bucco-dentaire pour un corps en pleine forme
- ♥ **À chacun son rythme... cardiaque** : parcours activité physique et mesure du rythme cardiaque (adultes)
- ♥ **Mesure du souffle** : savoir souffler, ça se mesure !
- ♥ **Enfant et surpoids** : que faire ? Discuter du surpoids autour d'une animation ludique et d'un parcours d'évaluation de la condition physique



## Le sport, ensemble et pour tous

- ♥ **Concours de sarbacanes** : tester ses poumons en jouant de la sarbacane
- ♥ **Activité physique pour tous** : découvrir l'activité physique pour tous et les jeux en plein air comme le mölkkky
- ♥ **Vélo à bras, vraiment ?**  
Faire du vélo avec les bras, c'est possible
- ♥ **Enfants VS parents** : jeux au sol.  
Descendez votre centre de gravité !
- ♥ **Course d'orientation** : déboussolé ? S'orienter dans le parc autour d'une rencontre inter générationnelle
- ♥ **Immersion sports et santé** : découvrir les sports de pleine nature grâce à la réalité virtuelle

## Une journée rythmée !

**9H30-10H** - Parcours à pied  
ou à vélo pour tous

**11H30** - Ouverture officielle

**14H30-15H30** - Qi Gong, sport et détente

**15H-16H** - Atelier danse pour tous

**16H** - Concert de la compagnie  
des 40 batteurs.

Faire vibrer les corps et les cœurs  
au son des percussions...

## Le saviez-vous ?

L'aubépine est un allié de votre cœur !  
Elle est utilisée en médecine pour ses effets  
bénéfiques sur le système cardio vasculaire,  
ses vertus antioxydantes et pour traiter l'anxiété.