

UN MOIS POUR CHANGER NOS HABITUDES !



TASSIN
LA DEMI-LUNE
TELLEMENT
PROCHE
DE VOUS

TOUS EN
FORME

NUTRITION | SPORT | SANTÉ

tassinlademilune.fr

MANGEZ SAIN, BOUGEZ MALIN !



LE MOT DU MAIRE

« À Tassin la Demi-Lune, notre équipe met tout en œuvre pour favoriser un cadre de vie agréable et sain à ses habitants, et développer la pratique sportive. Une 'Ville active et sportive', c'est aussi l'engagement d'accompagner tout le monde, en particulier ceux qui se sont éloignés d'une activité physique ou d'une alimentation équilibrée, par manque de temps ou parce que les temps sont plus difficiles.

Pascal CHARMOT
Maire de Tassin la Demi-Lune



LE MOT DE L'ÉLU DÉLÉGUÉ

« Nous le savons, le plus difficile, c'est la chasse aux mauvaises habitudes comme la sédentarité ou le grignotage. Avec l'équipe municipale, nous avons pris le parti d'inciter les habitants à se remettre en mouvement et prendre conscience de l'importance de leur alimentation. C'est tout le sens de ce programme ambitieux proposé tout au long du mois de septembre !

Henri BOURGOIGNON
Conseiller municipal délégué au sport-santé

POURQUOI UN MOIS DÉDIÉ AU THÈME NUTRITION - SPORT - SANTÉ ?

Au cours des dernières années, de très nombreux travaux scientifiques ont démontré que les risques de maladies et d'incapacités pouvaient être réduits par une bonne nutrition et une activité sportive régulière.

Soucieuse de prendre sa part à la sensibilisation et l'accompagnement du grand public sur les questions de santé publique, la Ville de Tassin La Demi-Lune a adopté en 2022 un « Plan Municipal Nutrition Sport Santé » qui se traduit par ce mois d'animations, de conférences et d'ateliers, à destination de tous les publics.

En 2019, la Ville a également adhéré à la Charte Villes actives PNNS (Programme national nutrition santé, délibération 2019-74).

LES 3 AXES DU PLAN NUTRITION - SPORT - SANTÉ

- **ENCOURAGER** les comportements favorables à la bonne alimentation
- **PROMOUVOIR** la qualité de la restauration collective
- **DÉVELOPPER** des offres d'activités physiques adaptées à des publics cibles.

SEPTEMBRE 2022



PLANNING DES ACTIVITÉS

Tout au long du mois de septembre, la Ville de Tassin la Demi-Lune vous propose des séances d'initiation, des ateliers, des conférences, pour retrouver une activité physique et/ou apprendre à mieux s'alimenter.

SPORT

NUTRITION

Mardi 06 septembre 19h00
Jeudi 08 septembre 19h00

PARCOURS SPORTIF URBAIN *
Parvis de L'Atrium

Mercredi 07 septembre 16/17h

**MOINS DE STRESS,
TOUT EN DOUCEUR ****

Initiation au Pilate
Maison des Familles

Mercredi 07 septembre 17/18h

**DÉCRYPTER LA JUNGLE
DES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES**

Maison des Familles

Samedi 10 septembre 10h/11h

UNE RENTRÉE TONIQUE **

Initiation au Cardio
Maison des Familles

Samedi 10 septembre 10h/12h00

**COMMENT LEUR FAIRE LÂCHER
LEURS ÉCRANS ?**

Maison des Familles
Conférence sur la place des écrans dans la famille, entre addiction et bonne gestion, le rôle des parents, quel impact sur la santé...

Mardi 13 septembre 19h00

Jeudi 09 septembre 19h00

PARCOURS SPORTIF URBAIN *
Parvis de L'Atrium

Mercredi 14 septembre 16/17h

REPARTIR SUR DE BONNES BASES **
Séance de renforcement musculaire
Maison des Familles

Mercredi 14 septembre 17/18h

**PRÉPARER UN GOÛTER
ÉQUILIBRÉ POUR LES ENFANTS**

Maison des Familles

Mercredi 14 septembre 18h30/20h00

**DU SPORT À LA PRÉVENTION,
LE RÔLE MAJEUR DE LA NUTRITION
DANS NOS VIES**

Salle Chopin, ATRIUM
Conférence du Docteur Christian BERGER VACHON, médecin du sport, avec le témoignage du handballeur, Guillaume JOLI, triple champion du monde, double champion d'Europe et champion olympique 2012.

Samedi 17 septembre 10h/11h

UN BON DÉBUT DE JOURNÉE **

Séance de Stretching
Maison des Familles

Samedi 17 septembre 11h/12h00

**COMPRENDRE LES BESOINS
DE MON ENFANT SELON SON ÂGE,
LE CASSE-TÊTE DU « QU'EST-CE
QU'ON MANGE ? »**

Maison des Familles

Mardi 20 septembre 19h00

Jeudi 22 septembre 19h00

PARCOURS SPORTIF URBAIN *
Parvis de L'Atrium

Mercredi 21 septembre 10h30/11h30

CROO UN CONTE
Médiathèque MédiaLune

Spécial nutrition
(2 sessions de 20 min pour les - 4 ans et les + 4 ans)

TOUS EN FORME

Mercredi 21 septembre 16/17h

**MOINS DE STRESS,
TOUT EN DOUCEUR ****

Initiation au Pilate
Maison des Familles

Mercredi 21 septembre 17/18h

**LE PETIT DÉJEUNER EST-IL
OBLIGATOIRE ET COMMENT BIEN
LE COMPOSER ?**

Maison des Familles

Mercredi 21 septembre 18h30/20h00

**COMMENT RECONNAITRE
LES TROUBLES ALIMENTAIRES,
QUAND S'EN INQUIÉTER,
COMMENT RÉAGIR ?**

Conférence participative
sur les comportements alimentaires
Maison des Familles

Vendredi 23 septembre 20h30

SUGAR LAND

Cinéma le Lem
Projection du Film « Sugar Land », suivi d'un débat
en présence d'une diététicienne

Mardi 27 septembre 19h00

Jeudi 29 septembre 19h00

PARCOURS SPORTIF URBAIN *

Parvis de L'Atrium

Mercredi 28 septembre 16/17h

UNE RENTRÉE TONIQUE **

Initiation au Cardio
Maison des Familles

Mercredi 28 septembre 17/18h

**COMMENT FAIRE SES COURSES
AVEC DES RECETTES SIMPLES ?**

Maison des Familles

* Deux fois par semaine, venez découvrir une idée de parcours sportif, mis en place par la Ville, à l'occasion d'une marche urbaine de proximité facile à réaliser.

** Activités en extérieur, sauf en cas de pluie / venir avec une serviette ou un tapis

Retrouvez toutes les informations sur :
tassinlademilune.fr

ÉVÉNEMENT PHARE

SAMEDI 24 SEPTEMBRE
DE 9H30 À 14H00

Hôtel de Ville

Une grande fête sport-nutrition-santé vous attend sur le parvis et les locaux de l'Hôtel de Ville ! Dégustations, stands 'découverte', animations fruitcyclette à smoothie, rameurs en groupe, ateliers, rencontres et conférences avec des coach sportifs, diététicien ou ostéopathe, venez profiter de cette matinée de rentrée pour prendre de bonnes habitudes alimentaires et vous remettre en mouvement !

9h30

**PETIT DÉJEUNER DIÉTÉTIQUE
ET GOURMAND**

10h00

**IDÉES REÇUES
ET TROUBLES ALIMENTAIRES**

Conférence alimentation
Animée par Pauline MAILLARD, diététicienne
et Emily BEAUFILS, pédiatre

**SE LEVER DU BON PIED :
ÉTIREMENTS ET RESPIRATIONS**

Ateliers sportifs
(2 sessions de 30min)

**PRÉPARER DES REPAS
ÉQUILIBRÉS ET FACILES
À RÉALISER**

Atelier cuisine parents/enfants
Dispensé par Coline GIRERD, diététicienne
(durée 1h30/2h)

11h00

**GÉRER LES BLESSURES
ET LA REPRISE DU SPORT**

Conférence santé
Animée par Alexandre MAURIN, ostéopathe

**REPRENDRE UNE ACTIVITÉ
SPORTIVE : RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

Ateliers sportifs
(2 sessions de 30min)

12h30

COCKTAIL NUTRITION/SANTÉ



TASSIN
LA DEMI-LUNE
TELLEMENT
PROCHE

