

DOSSIER DE PRESSE

DU 21 AU 23 SEPTEMBRE 2018
PARC PASTEUR // ORLÉANS



Loiret
votre Département

Contact presse : Cassandre Germain
cassandre.germain@loiret.fr – 02 38 25 43 93

SOMMAIRE

- I. DES INITIATIONS SPORTIVES GRATUITES**
- II. FAVORISER LA SANTE ET LE BIEN-ETRE DE TOUS**
- III. PROGRAMME DETAILLE DE L'EVENTEMENT**
- IV. LES PARTENAIRES**
- V. INFORMATIONS PRATIQUES**

I. Des initiations sportives gratuites

Le Département du Loiret, en partenariat avec le Comité Départemental Olympique et Sportif, renouvelle cette année la 2^{ème} édition de la manifestation *1, 2, 3 Bougez*. Cet événement se déroule du 21 au 23 septembre 2018, sur le thème du sport et du bien-être, afin de développer la pratique sportive chez les loirétains.

Des initiations à différentes pratiques sportives, comme le yoga, la gymnastique, la marche nordique, la course d'orientation, le fitness, etc., seront proposées afin de démontrer les bienfaits de celles-ci sur la santé et le bien-être. Ces initiations seront proposées les vendredi 21, samedi 22 et dimanche 23 septembre.

Les pratiques sportives seront encadrées par le Comité Départemental Olympique et Sportif, qui fédère les Comités départementaux de l'ensemble des disciplines sportives structurées pratiquées dans le département.

Des spécialistes de l'activité physique et de la santé, tels que des kinésithérapeutes et diététiciennes, seront présents pour apporter leurs astuces et conseils auprès des participants et réaliser des animations, comme un simulateur de vieillesse, la découverte des parcs départementaux, ou encore des dégustations à l'aveugle.

Ces intervenants seront réunis au sein du Village sportif 100% bien-être, au Parc Pasteur, à l'entrée rue Pierre 1er de Serbie. En plus des initiations aux activités physiques, de nombreuses animations gratuites seront proposées au village (ping-pong, Molky, etc.).

Présentation des initiations sportives gratuites

La Bonne Sieste & le Réveil en Douceur : après un sommeil bien réparateur, les participants sont invités à venir découvrir le Yoga, le Tai Chi et le Pilate avec des professionnels pour les aider à équilibrer leur bien-être.

La Routine Gym : chaque séance est unique avec la gym oxygène, se bouger au grand air, se rapprocher de la nature, prendre soin de soi et se sentir libre sont les mots d'ordres de cette activité. Avec le cross-training, les loirétains pourront améliorer leur condition physique générale, de manière douce et adaptée.

Les Balades avec cannes : les participants pourront apprendre les basiques de la marche nordique avec un professionnel.

Le GPS d'antan : lors de cette initiation, les participants feront une course d'orientation.

La Maison de Papi et Mamie : l'intervenant proposera des exercices de gymnastique à faire chez soi en toute sécurité avec trois fois rien.

La Cuisine de Mémé : deux diététiciennes organisent une chasse au trésor géante au sein du Parc Pasteur pour sensibiliser les plus jeunes à la nutrition.

Le Bal du Dimanche : les loirétains pourront découvrir à ciel ouvert des activités de fitness avec des professionnels sur scène qui montreront les pas *1, 2, 3 Bougez*.

La Buvette de la Forme : les participants pourront pédaler des vélos-smoothies et gagner des boissons 100% forme pour souhaiter la bienvenue.

II. Favoriser la santé et le bien-être de tous

À travers *1, 2, 3 Bougez*, le Département poursuit sa mission de favoriser l'accès à la pratique sportive à tous les loirétains.

Le but de cet événement est de favoriser les loirétains à pratiquer une activité physique en leur prouvant les bienfaits de celle-ci, tant sur l'aspect médical, en prévention d'éventuelles maladies, que sur l'aspect social, afin de rencontrer de nouvelles personnes et lutter contre la sédentarité.

Cet événement est ouvert à tous, aux plus jeunes comme aux plus âgés.

En effet, il n'y a pas d'âge pour faire du sport. Pour que chacun, simple amateur ou sportif d'élite, puisse trouver sa place et son plaisir, le Département s'engage en faveur des collectivités et du mouvement sportif, en favorisant la création d'équipements, la pratique sportive et l'organisation de grandes manifestations (Open d'Orléans, Badminton International Challenge, etc.).

En 2018, le Département consacre plus de 3 millions d'euros, hors construction d'équipements, pour faire vivre la pratique sportive, amateur ou professionnelle, dans le Loiret.

L'objectif est que chaque Loirétain, du plus petit au plus âgé d'entre nous, vive bien dans le département du Loiret.

III. Programme détaillé de l'évènement

En plein cœur du Parc Pasteur à Orléans, plusieurs activités, adaptées à tous les loirétains, sont proposées gratuitement, le vendredi 21 septembre de 14h15 à 17h00, le samedi 22 septembre de 10h15 à 17h00 et le dimanche de 10h15 à 16h00.

➤ **Vendredi 21 Septembre 2018 de 14h15 à 15h00**

La Bonne Sieste – Découverte du Yoga avec l'EPGV*
La Routine Gym – Initiation à la Gym Oxygène avec l'EPGV
Les Balades avec cannes – Découverte de la Marche Nordique avec un professionnel

➤ **Vendredi 21 Septembre 2018 de 15h15 à 16h00**

La Bonne Sieste – Initiation Pilates avec le Club Énergie
Le GPS d'antan – Découverte de la Course d'Orientation avec un professionnel
La Maison de Papi et Mamie – Initiation à l'activité chez soi avec l'EPGV

➤ **Vendredi 21 Septembre 2018 de 16h15 à 17h00**

La Bonne Sieste – Découverte du Yoga avec l'EPGV
La Routine Gym – Initiation à la Gym Oxygène avec l'EPGV
Les Balades avec cannes – Découverte de la Marche Nordique avec un professionnel

➤ **Samedi 22 Septembre 2018 de 10h15 à 11h00**

Le Réveil en Douceur – Initiation au Tai Chi avec un professionnel
La Maison de Mamie – Découverte à l'activité chez soi avec l'EPGV

➤ **Samedi 22 Septembre 2018 > 14h15 – 15h00**

La Bonne Sieste – Initiation Pilates avec le Club Énergie
Le GPS d'antan – Découverte de la Course d'Orientation avec un professionnel
La Maison de Papi et Mamie – Initiation à l'activité chez soi avec l'EPGV

➤ **Samedi 22 Septembre 2018 de 15h15 à 16h00**

La Bonne Sieste – Initiation Pilates avec le Club Énergie
La Routine Gym – Découverte du Cross Training avec l'EPGV
Les Balades avec cannes – Initiation de la Marche Nordique avec un professionnel

➤ **Samedi 22 Septembre 2018 de 16h15 à 17h00**

La Bonne Sieste – Initiation Pilate avec le Club Énergie
Le GPS d'antan – Découverte de la Course d'Orientation avec un professionnel
La Maison de Papi et Mamie – Initiation à l'activité chez soi avec l'EPGV

➤ **Dimanche 23 Septembre 2018 de 10h15 à 11h00**

La Cuisine de Mémé – Chasse au trésor pour les petits autour de la nutrition et de l'activité physique avec un duo de diététiciennes

Le Réveil en Douceur – Découverte du Tai Chi avec un professionnel
La Maison de Papi et Mamie – Initiation à l'activité chez soi avec l'EPGV

➤ **Dimanche 23 Septembre 2018 de 14h00 à 16h00**

Le Bal du Dimanche – Découverte d'activités Fitness en musique à ciel ouvert avec le Club Énergie et l'EPGV

- 14h15 – 14h30 : c'est la Dance Party !
- 14h30 – 14h45 : c'est l'Aéro-Boxe !
- 15h15 – 15h30 : c'est le Body-Balance !
- 15h30 – 15h45 : c'est l'Afro-Move !
- 15h45 – 16h00 : c'est le Tone !

*Comité départemental du Loiret d'éducation physique et de gymnastique volontaire

IV. Les partenaires

Le Conseil départemental du Loiret organise l'opération *1, 2, 3 Bougez !* en collaboration avec trois partenaires majeurs :

Le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) : organe décentralisé du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), le CDOS fédère les Comités départementaux de l'ensemble des disciplines sportives structurées pratiquées dans le département : 68 Comités pour environ 170.000 licenciés. Le CDOS est le représentant du Mouvement Sportif pour toutes les questions d'intérêt général, notamment auprès des Pouvoirs Publics (Préfecture, Direction Jeunesse et Sports...), ainsi qu'auprès du Conseil Départemental.

Le club Energie est un centre de fitness et de remise en forme sur Orléans.

Le comité départemental du Loiret de l'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV) est une association regroupant 90 clubs de gymnastique volontaire présents dans le Loiret. Il favorise le développement des pratiques physiques et sportives pour tous et est l'un des acteurs majeurs et experts du Sport Santé.

Le Département du Loiret travaille également sur cet évènement avec l'association APASE'O. Cette association a été créée au sein du collegium STAPS, et regroupe des étudiants en Activité Physique Adaptée (APA). APASE'O a pour vocation d'aider les étudiants de ce domaine à avoir des expériences sur le terrain.

V. Informations pratiques

- Dates : les 21, 22, 23 septembre 2018
- Lieux : Parc Pasteur – Orléans
- Inscriptions sur place
- Événement gratuit



Département du Loiret
45945 Orléans
Téléphone 02 38 25 45 45
loiret@loiret.fr • www.loiret.fr