

SAM. 28/09 2024

10h > 17h

2ÈME ÉDITION

À MASSY

# LE RDV DE LA FORME

ET SI LA SANTÉ PASSAIT PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

## > PROGRAMME



# BIENVENUE

à la journée dédiée à l'**activité physique adaptée** (APA) pour toutes et tous !

Pour sa seconde édition, **LE RENDEZ-VOUS DE LA FORME** revient une nouvelle fois pour démontrer tous les bienfaits du sport pour la santé de chacun et de chacune.

Lors de cette journée, organisateurs et partenaires promeuvent l'APA auprès des professionnels de santé, des patients et des collectivités territoriales en Essonne afin d'inciter tout partenaire à s'imprégner d'une telle pratique, bonne pour la santé.

CPTS Coeur Essonne, Noé Santé et Val d'Yvette /

Maisons Sport Santé de Bligny, ESSNO et Paris-Saclay Omnisports

## DES ATELIERS

### BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

Testez votre forme au travers d'exercices axés sur la force, la souplesse, l'équilibre et l'endurance.

En 10 minutes seulement !

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

accessibles pour toutes et tous

**10H15 | CARDIOBOXE** *par la MSS Paris Saclay-Omnisports et le C.O. Ullis - section boxe*

Boxe adaptée sans contact. Travail du cardio mais aussi de la coordination, le tout en musique !

**13H30 | RUGBY** *par la MSS Bligny*

Initiation à la pratique du rugby santé : ludique, sans contact.

**16H00 | CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE** *par la MSS ESSNO*

Séance ludique qui intègre des exercices pour un travail global.

### 10H50 | MOT D'OUVERTURE

**Nicolas Samsoen**, maire de la Ville de Massy ;

**Alain Fauvel**, président de la Maison Sport Santé Paris-Saclay Omnisports

### 11H-12H | TABLE RONDE

#### Les politiques publiques fléchées « sport santé »

– la complémentarité des prises en charge: un gage de réussite

Animée par **Dominique Charrier**, maître de conférences à l'Université Paris-Saclay, avec :

- **Régis Juanico**, ancien député de la Loire, auteur de *Bougeons* (éd. L'Aube) ;
- **Hakim Khellaf**, secrétaire adjoint de la Cour des comptes, Président délégué du cluster Sport Grand Paris ;
- **Alain Fouche**, président du Club ES Massy Énergie+ ;
- **Bouchra Laoues**, adjointe Solidarité, santé et séniors à la Ville de Massy ;
- **Olivier Roverc'h**, maire adjoint aux Sports à la Ville de Massy ;
- **Laure Vallée**, chargée de mission Sport santé au Conseil départemental de l'Essonne ;
- **Julien Galli**, directeur de l'ARS91 ;
- **Christophe de Freitas**, chef de service SDJES91

### 14H30-15H30 | ANIMATION

#### Le parcours du patient en « sport santé »

– de la consultation médicale à la pratique régulière du sport !

Animée par **Dr Sonia CORONE**, cardiologue et ancienne cheffe de service réadaptation cardiaque au CH Bligny, avec :

- **Cédric Hédà**, ancien handballeur de haut niveau ;
- **Dr Aude Brucker**, cardiologue ;
- **Dr Astrid Chaussis**, médecin généraliste (CPTS Coeur Essonne) ;
- **Dr Henri Preti**, médecin généraliste (CPTS Noé santé) ;
- **Marie-Anne Brenaut**, enseignante en APA&S (MSS Bligny) ;
- **Justine Chabanaux**, enseignante en APA&S (MSS ESSNO) ;
- **Romain Brin**, agent de développement sportif au club de handball de Massy ;
- **Philippe Meyrignac**, éducateur sportif sport santé au club de rugby de Massy



## DES STANDS D'INFORMATIONS

**Une question ?** Nos spécialistes en Sport Santé répondront à toutes vos interrogations et selon votre situation !

- stand Maisons Sport Santé ;
- stand collectivités ;
- stand professionnels de santé ;
- stand clubs sportifs

**VOUS SOUHAITEZ AVOIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE APRÈS L'ÉVÈNEMENT ? CONTACTEZ-NOUS !**

### **CPTS COEUR ESSONNE**

contact@cptscoeuressonne.fr  
06 73 31 74 00

### **CPTS NOÉ SANTÉ**

contact@cptsnoesante.fr  
07 49 47 15 74  
cptsnoesante.fr

### **CPTS VAL D'YVETTE**

contact@cptsvaldyvette.fr  
06 95 31 22 29  
cptsvaldyvette.fr

### **MAISON SPORT SANTÉ BLIGNY**

maisonsportsante@chbligny.fr  
07 89 03 75 10

### **MAISON SPORT SANTÉ ESSNO**

sportsante.lamartiniere@ajl.asso.fr  
07 64 39 16 17

### **MAISON SPORT SANTÉ PARIS- SACLAY OMNISPORTS**

contact@msspso.org  
07 66 57 66 69

---

avec

