

Samedi
3
SEPTEMBRE

**ATELIERS ET
ANIMATIONS**

16h30 : grand concert de l'Harmonie

Restauration sur place toute la journée avec les associations :
L'Amicale bretonne, l'Amicale clamartoise des originaires du Massif Central,
l'Amicale franco-arménienne (AFAC), l'Amicale franco-portugaise, la FNACA.

Venez vous initier, vous divertir et (vous) cultiver avec les associations clamartaises.

- **Société régionale d'horticulture de Clamart & environs :**
art floral, bouturage, division de pivoines et d'iris
- **Espaces :** animation sur le thème des vertus des plantes médicinales au jardin et l'art du compostage
- **Terre créative :** poterie
- **Les Ateliers de Fanny :** loisirs créatifs
- **Le Lavoir :** poterie/démonstration de tournage, fabrication de petits pois, de nichoirs pour la Fête des jardins
- **Le Plus Petit Cirque du Monde :** acrobatie, jonglages, pédaliers...

Les services de la Ville

Venez découvrir la programmation culturelle (festival de jazz d'octobre, saison du théâtre Jean Arp, expositions du Centre d'Art contemporain Albert Chanot), vous renseigner sur les cours dispensés dans les centres socioculturels, l'offre Jeunesse, les NAP, les accueils de loisirs, l'école municipale des sports, la salle de musculation, la piscine, les services d'aides aux personnes âgées ou handicapées (CCAS) et les clubs Améthyste, la démocratie locale, les maisons de quartiers et les actions de la police municipale.

Espace bénévolat avec Shosholoza

Si vous souhaitez vous investir dans la vie associative clamartoise, Shosholoza met en relation des associations porteuses de projets et des personnes désireuses d'y participer ponctuellement et à titre gracieux. Sur son stand, retrouvez toutes les offres de bénévolat des associations clamartaises.

En partenariat avec la Ville, l'association tient des permanences mensuelles le samedi matin à la maison des associations de 10h à 12h30 pour accueillir des bénévoles ou des associations qui recherchent des bénévoles.



Contact : 09 72 40 83 59
contacts@shosholoza.fr



mairie de
Clamart

FORUM DES ASSOS

Samedi

3

SEPTEMBRE

**DE 10H À 18H
STADE HUNEBELLE**

Infos : 01 71 10 84 00
www.clamart.fr



mairie de
Clamart



C'est bien plus que du sport !

#BEACTIVE

Semaine européenne du sport



Cette année, le Forum des associations est couplé avec l'opération nationale « Sentez-vous sport » à laquelle Clamart participe depuis plusieurs années avec l'Office municipal des sports.

Au programme : démonstrations, stands d'information, rencontres avec les services municipaux, des associations spécialisées, des professionnels de santé. À noter cette année, la présence de l'Hôpital Bécclère et l'Hôpital Percy : tous les bienfaits du sport à votre rythme pour la rentrée !

- **Accueil, orientation vers les associations, conseils en nutrition** notamment lors de la reprise d'activité physique avec les infirmières, le médecin et la nutritionniste du centre municipal de santé.
 - **Bien manger à la cantine pour bien bouger et bien grandir.** Comment susciter la curiosité à goûter, jeu « au fil de l'eau » et recettes avec la diététicienne de la cuisine centrale.
 - **Présentation du projet « Impact »** avec une équipe soignante et un coach sportif de l'Hôpital Bécclère, pour apprendre à se réappropriier son corps face au cancer, par la pratique d'activités physiques adaptées.
 - **Entretien individuel, conseils, prévention** avec un médecin du sport certifié, un cardiologue et un kiné de l'Hôpital Percy. Cadeaux santé pour les visiteurs : marque-page, livrets de recettes diététiques de la fédération FR cardio, memento des réflexes et des gestes qui sauvent une vie.
 - **Découverte des bienfaits du sport cérébral** avec le club d'échecs
 - **Livres sur la santé et le sport** sur le stand du Réseau des médiathèques
 - **Croix Rouge française et Protection civile :** prévention et gestes de premiers secours
 - **Rayon Vert - Arpeije :** réparation de vélos, information sur l'activité de l'association
- Et pour bouger malin : un quizz autour de sentez-vous sport

Rendez-vous devant la scène avec les associations sportives clamartaises :

- 10h30 : assauts de sabre avec le club d'escrime
- 11h : capoeira, kung-fu wushu, wing-tsun, kuduro'fit
- 11h30 : renforcement musculaire
- 12h : zumba, body posture et stretching
- 12h : salsa, danses cubaines et latino-antillaises
- 14h : taïso /préparation du corps et judo
- 14h30 : nihon tai jitsu
- 15h : qwan ki do (méditation et casse)
- 15h30 : body taekwondo

Toute la journée, sur la pelouse venez voir :

Parcours rugby, tennis de table, atelier de slackline, sarbacane, démonstration de gymnastique acrobatique, parcours cyclisme spécial enfants, atelier de lancer softball, box ateliers respiration et yoga, renforcement musculaire, tai-chi-chuan (16h).

Et parce que « Sentez-vous sport », c'est bien plus que du sport, allez à la rencontre des associations participant à l'opération pour plus d'informations sur le sport et la santé.

Bénéficiez de nombreuses informations et animations sur ce thème (nutrition, prévention, bien-être...) et rencontrez des professionnels de santé (ostéopathe, hypnotiseur, étiope, masseur shiatsu et bien-être).

Professionnels de santé et associations spécialisées feront le point avec vous sur votre pratique sportive autour des thèmes suivants :

- Insuffisance cardiaque - association Epocœur
- Obésité/surpoids/prévention - association Les poids plumes
- « Activité physique et diabète: une cohabitation positive » avec le Réseau diabète 92

