

# MAISON SPORT-SANTÉ

APS VOSGES

## PORTES OUVERTES

25 ET 26 AVRIL 2025

DE 9H30 À 16H30

Remiremont



QUARTIER DU RHUMONT

13 rue de la Pierre

Tournerosse

**ANIMATIONS GRATUITES POUR DÉCOUVRIR DES  
ACTIVITÉS SPORT-SANTÉ !**

*Places limitées - Animations sur inscription - à partir de 16ans*

# DÉTAILS DES ACTIVITÉS

## Prévention des chutes

Atelier pratique pour évaluer les facteurs de risques, prévenir les chutes dans son quotidien, et agir en cas de chute.

Par l'équipe d'APS Vosges - 1h

**Vendredi 9h30**

## Circuit training pour tous

Circuit d'entraînement complet alliant renforcement, coordination, équilibre et exercices cardiorespiratoires.

Par l'équipe d'APS Vosges - 1h

**Vendredi 9h30 et Samedi 15h30**

## PILATES

Renforcement des muscles profonds et l'amélioration de la position en douceur.

Par Anabelle DOTTI, EAPA\* - "Aquanova America" et le CSC de Provençères sur Fave - 45min

**Vendredi 10h30 et 14h**

## Activité physique avec jeux lumineux

Méthode ludique et originale pour se renforcer et améliorer son cardio et sa mémoire avec des plots lumineux.

Par l'équipe d'APS Vosges - 1h

**Vendredi 10h30**

## Marche santé à la découverte de la flore locale

Une marche pour aborder les bienfaits de l'activité et découvrir la flore locale.

Par Justine VAUTRIN, éducatrice à l'environnement - "La nature s'imprime" - 1h30

**Vendredi 10h30**

## "Si on bouge"

Une séance mêlant un travail cardio et du renforcement musculaire avec des ballons, adaptable à tous les niveaux.

Par Allaoua TRAD, éducateur sportif - 1h

**Vendredi 11h30**

## Badminton adapté

Des exercices pour rendre le badminton accessible à tous et pratiquer en toute sécurité.

Par Clément CACHEUX, EAPA\* chez SIEL Bleu - 30min

**Vendredi 11h30 et 15h**

## Parcours moteur et mémoire

Via un parcours aménagé et sécurisé, travaillez votre motricité et votre mémoire.

Par Clément CACHEUX, EAPA\* chez SIEL Bleu - 30min

**Vendredi 13h30**

## Initiation danse - Street Girly

Découverte d'une danse féminine et moderne, qui puise ses racines dans la culture urbaine, la Salsa et les danses Africaines.

Par "Dance Moderne Academy" - 1h

**Vendredi 14h et 15h. Samedi 14h30**

## Challenge sport collectif

En duo, relevez des défis inspirés du basket, foot et Ultimate pour marquer un maximum de points. Esprit d'équipe, fun et compétition amicale au rendez-vous !

Par Laura et Pauline, EAPA\* chez APS Vosges - 2h

**Vendredi 14h**

## TAISO santé

Le Taiso : Allié pour lutter contre les douleurs et raideurs du corps et améliorer la concentration.

Par Nathalie SIMON, EAPA\* - Archipel - section Judo - 1h

**Samedi 9h30 et 13h30**

## Tennis Santé

Laissez-vous tenter par une pratique ludique et adaptée du tennis.

Par l'équipe d'APS Vosges - 1h30

**Samedi 9h30**

## Bouger avec un mur interactif !

Pratiquez une activité physique de manière innovante grâce à un mur interactif, et découvrez comment une nouvelle technologie peut être un allié de la santé !

Par l'équipe d'APS Vosges - 1h30

**Samedi 9h30, 13h30 et 15h**



## Respiration et management du stress

Mieux comprendre le stress, le gérer et le libérer par le mouvement et la respiration.

Laurent DUCHENE, coach sportif et mental - 1h

**Samedi 13h30**

## Learn'O

Jeu de réflexion, de logique et d'orientation sur un plateau grandeur nature avec des énigmes à résoudre.

Par Sylvie TRIBOULOT, accompagnatrice en moyenne montagne - "Sens à sons nature"

**Samedi, au fil de l'eau de 14h à 16h**

## QI GONG

Gymnastique douce chinoise basée sur des mouvements lents et de respiration.

Par Colette HUGUES, Enseignante de QI GONG, Aikido Club Romarimontain

**Samedi 14h30**



# LES TEMPS D'INFORMATION

## L'accompagnement par la Ligue contre le Cancer

Présentation des services d'aide aux malades du cancer dans les Vosges.

Par Adeline ROGERAT, Ligue contre le cancer - 1h

**Vendredi 9h30**

## Education thérapeutique du patient (ETP) et alimentation

Découverte d'outils pratiques utilisés en ETP : zoom sur les sucres et les graisses.

Par Estelle Larges, diététicienne pour "Appui Santé Vosges" - 1h

**Vendredi 11h**

## Rendre mon quotidien plus actif :

### Conseils et bonnes pratiques

Se questionner sur son mode de vie et rendre nos journées plus actives, tels sont les objectifs de ce temps d'échanges.

Par l'équipe d'APS Vosges - 1h

**Vendredi 14h**



## Les bienfaits de l'activité physique

L'activité physique : une thérapeutique non médicamenteuse efficace pour prévenir les risques et rester en bonne santé. Echanges et conseils avec un professionnel.

Par Dr Pierre RENAUD, Médecin du sport et de l'exercice - 1h

**Samedi 9h30**

## L'alimentation au quotidien

Présentation de l'Espace Santé du Pays de Remiremont puis échanges sur les habitudes alimentaires, afin de lever les idées reçues et cibler les motivations à manger.

Par Myriam VAVERNAC, coordinatrice, et Bérénice DECHAUX, diététicienne - Espace Santé - 1h30

**Samedi 14h**

## TABLE RONDE - "Les mobilités actives pour rompre la sédentarité"

Professionnels de santé et acteurs des mobilités échangeront autour des enjeux et des intérêts des mobilités actives pour notre santé, mais également des difficultés à leurs mises en oeuvre dans le quotidien.

**Samedi 18h - Centre Culturel Gilbert Zaug**

MERCI à l'ensemble de nos partenaires, rendant cette journée riche en découvertes !



Justine VAUTRIN  
La nature s'imprime



Laurent Duchêne  
COACH SPORTIF ET MENTAL

Avec le soutien financier de l'agence Régionale de Santé Grand Est et la Région Grand Est

# LE PROGRAMME

## VENDREDI 25/04

9h30

➤ **Prévention des chutes**

Par APS Vosges - 1h

➤ **Circuit training pour tous**

Par APS Vosges - 1h

➤ **L'accompagnement du Cancer**

Par la Ligue Contre le Cancer - 1h

10h30

➤ **Marche santé à la découverte de la flore locale**

Par "La nature s'imprime" - 1h30

➤ **Activité physique avec jeux lumineux**

Par APS Vosges - 1h

➤ **Pilates**

Anabelle DOTTI - 45min

11h

➤ **Education thérapeutique du patient et alimentation**

Par Appui Santé Vosges- 1h

11h30

➤ **Badminton adapté**

Par SIEL Bleu - 30min

➤ **"Si on bouge"**

Par Allaoua TRAD - 1h

13h30

➤ **Parcours moteur et travail de la mémoire**

Par SIEL Bleu - 30min

14h

➤ **Initiation danse - Street Girly**

Par Dance Moderne Academy - 1h

➤ **Pilates**

Par Anabelle DOTTI - 45min

➤ **Challenge sport collectif**

Par APS Vosges - 2h

➤ **Rendre mon quotidien plus actif : conseils et bonnes pratiques**

Par APS Vosges - 1h

15h

➤ **Badminton adapté**

SIEL Bleu - 30min

➤ **Initiation danse - Street Girly**

Dance Moderne Academy - 1h

## SAMEDI 26/04

9h30

➤ **Taiso Santé**

Par Nathalie SIMON - 1h

➤ **Tennis Santé**

Par Lou-Anne WERNERT- 1h30

➤ **Bouger avec un mur interactif !**

APS Vosges - 1h30

➤ **Les bienfaits de l'activité physique**

Dr Pierre RENAUD - 1h

13h30

➤ **Respiration et management du stress**

Laurent DUCHENE - 1h

➤ **Bouger avec un mur interactif !**

APS Vosges - 1h30

➤ **Taiso Santé**

Par Nathalie SIMON - 1h

14h

➤ **Learn'O**

Sens à sons nature - au fil de l'eau, jusqu'à 16h

➤ **L'alimentation au quotidien**

Espace Santé du Pays de Remiremont - 1h30

14h30

➤ **Initiation danse - Street Girly**

Dance Modern Academy - 1h

➤ **QI GONG**

Par l'Aikido Club Romarimontain- 1h

15h

➤ **Bouger avec un mur interactif !**

APS Vosges - 1h30

15h30

➤ **Circuit training pour tous**

APS Vosges - 1h

18h

➤ **TABLE RONDE - "Les mobilités actives pour lutter contre la sédentarité"**

Au centre culturel Gilbert Zaug

### INSCRIPTIONS :

[contact@apsvosges.fr](mailto:contact@apsvosges.fr) - 03.29.61.26.25

[www.apsvosges.fr](http://www.apsvosges.fr)