



04

OCT
2025

FORUM

Sport-Santé

Pour en savoir plus



BOUGEZ VOTRE SANTÉ !

- Venez à la rencontre des associations sportives du territoire qui proposent des activités douces et/ou adaptées.
- Assistez à 3 conférences :
 - 9h30 - les bienfaits incontournables de l'activité physique
 - 10h30 - mémoire : mieux la comprendre pour mieux en prendre soin
 - 11h30 - alimentation et glycémie : une gestion au quotidien

Gymnase Coubertin, 5 Av Jean Jaurès
La Côte Saint-André

9 h 00 à 13 h 00 Accès libre et gratuit

PROGRAMME DU FORUM SPORT-SANTÉ

CONFÉRENCES

30min d'exposé et 15min de questions/réponses

9h30

Une conférence animée par Pierre-Erick Fournier, cadre de la Fédération Française de Cardiologie : **Bouger pour vivre mieux : les bienfaits incontournables de l'activité physique.**

L'activité physique est l'un des piliers essentiels d'une bonne santé, d'un moral équilibré et d'une qualité de vie durable. Pratiquée régulièrement, elle permet de réduire de nombreux risques pour la santé, à tout âge de la vie.

Cette conférence vous invite à faire le point sur vos habitudes de mouvement, à mieux comprendre les impacts de la sédentarité, et à découvrir comment l'activité physique peut devenir un véritable allié au quotidien.

Et si vous réactiviez ce superpouvoir qui sommeille en vous ?

10h30

Une conférence animée par Julie Galmès, psychologue spécialisée en neuropsychologie, sur le thème de la **mémoire : mieux comprendre son fonctionnement pour mieux en prendre soin.**

Il y a bien DES mémoires... Alors quelle mémoire nous joue des tours ? Sont-elles toutes logées à la même enseigne face au vieillissement ? Est-ce bien la mémoire qui fait défaut ou est-il parfois question d'autres capacités ? (Ex : oubli de sa liste de course, tendance à chercher ses clés...)

À travers cette conférence, les participants vont pouvoir :

- Apprendre à reconnaître les différents types de mémoire mobilisés dans le quotidien.
- Découvrir le lien entre la perception, l'attention, les émotions, le langage et la mémoire.
- Connaître l'impact du vieillissement normal sur nos capacités
- Aborder les facteurs bénéfiques et au contraire ceux néfastes pour l'entretien de « la » mémoire

10h30

Une conférence animée par Aurélie Perrier, diététicienne, sur le thème **Quelle alimentation pour réguler ma glycémie tout au long de la journée ?**

Il existe une glycémie qui varie chez chacun, même en l'absence de diabète, et ces variations peuvent avoir un impact sur la santé à long terme. Par le biais de l'alimentation, nous verrons qu'il est possible de moduler ces variations afin de prévenir et de limiter les conséquences sur le corps.

ASSOCIATIONS PRÉSENTENT AU FORUM

Associations sportives :

- **MJC La Côte Saint-André** : Tir à l'arc, Do In
- **Amicale Boule Côtoise** (La Côte Saint-André) : Boules lyonnaises
- **Bièvre Valoir Hand-Ball** (La Côte Saint-André) : Hand-Ball
- **Entente Athlétique Gillonnay - La Côte Saint-André** : Athlétisme
- **Vivre son Mouvement** (Saint-Étienne de Saint-Geoirs) : Tai Chi Chuan
- **Sama Cyn Yoga** (Viriville) : Yoga, yoga sur chaise
- **Cercle de Yoga de la Bièvre** (La Côte Saint-André) : Yoga, yoga sur chaise
- **Ô Yoga** (Saint-Étienne de Saint-Geoirs) : Yoga, yoga sur chaise
- **Yoga énergies** (Saint-Jean de Bournay) : Yoga, yoga sur chaise
- **San'arts en partenariat avec Résonances** (Gillonnay) : Art thérapie / danse adaptée
- **Brézins Multisports en partenariat avec Recycle ton sport** : Initiation Vélo
- **CTS Taekwondo** (Sillans) : Art martial
- **Club Cœur et Santé** (Saint-Étienne de Saint-Geoirs) : Activités Physiques Adaptées terrestres et aquatiques
- **135BPM** (Sillans) : Pilates adapté / gym adapté
- **Centre socio-culturel les Sources** (La Côte Saint-André) : Séances de sport-santé
- **Rando Promenade** (La Côte Saint-André) : Promenade
- **ADELIS** (Saint-Siméon de Bressieux) : Balade, cuisine, chant et langue des signes (association pour le développement du lien social)
- **M ton corps** (Saint-Siméon de Bressieux) : Pilates et activités sur ballons
- **ABUNDITA** (Saint-Siméon de Bressieux) : Activité physique au service de l'environnement / création d'un jardin ludo-pédagogique
- **Club Rencontres et Loisirs** (Saint-Siméon de Bressieux) : Qi Gong / sophrologie / tir à l'arc sarbacane / marche douce
- **Tennis Club Mandrinois** (Saint-Étienne de Saint-Geoirs) : Tennis adapté

Association promotion pour la santé :

- **Cancer du sein - mairie de Saint-Siméon-de-Bressieux** : Info détection cancer du sein
- **SISM Bièvre Isère** (La Côte Saint-André) : Santé mentale
- **Association AFA Crohn_RCH** (Saint-Étienne de Saint-Geoirs) : Info sur la maladie de Crohn
- **Fédération Française de Cardiologie** (Grenoble) : Info maladies cardiaques / conférences