

Centre équilibre, 2 Rue des Fresnes, Raival

JEUDI 14 MARS - 14h - 16h

## POSTURE ET ÉQUILIBRE

### Atelier sportif

Travail sur la posture et l'équilibre pour les personnes de plus de 60 ans.



## HISTOIRE, SPORT ET CITOYENNETÉ

### Exposition

Visite commentée de l'exposition « Histoire, Sport et Citoyenneté » de la CASDEN (partenaire officiel de Paris 2024), faisant suite à l'atelier «équilibre».

## BOUGE EN PORTAGE !

### Danse

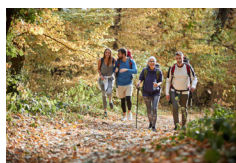
Venez participer à l'atelier découverte de la danse en portage. Une activité qui consiste à danser en harmonie avec son bébé en portage (porte bébé, écharpe, ...). Intervention d'une infirmière de la Protection maternelle et infantile sur le portage physiologique en amont de la pratique.



## MARCHER POUR MEUX VIVRE CHEZ SOI

### Balade

Découvrez trois parcours (5, 8 et 15 Km), ponctués de panneaux d'information et de prévention (avec ravitaillement). Possibilité d'informations complémentaires, de dépistages du diabète, test de la vision, test de l'audition par des professionnels présents en fin de parcours. À destination des personnes +60ans accompagnées.



**DIMANCHE 17 MARS**  
Beulieu en Argonne –  
salle des fêtes départs,  
de 8h jusqu'à 11h



S'il est un sujet partagé par toutes et tous, c'est bien celui de la santé ! Depuis 2018, l'Université de Lorraine et ses partenaires partagent les dernières avancées en recherche et proposent un programme d'échanges avec des scientifiques. En partenariat avec le PETR Coeur de Lorraine, coordinateur, le Département de la Meuse, la Ville de Saint-Mihiel, la communauté de communes de l'Air à l'Argonne, le Centre d'équilibre de Raival, les Bibliothèques de Saint-Mihiel, IFamilles Rurales de Saint-Mihiel, le Saint Macl., nous vous proposons différentes activités autour du sport et de la santé.

Plus d'informations sur « A votre santé en Lorraine » sur [www.univ-lorraine.fr/avs](http://www.univ-lorraine.fr/avs)

# À VOTRE SANTÉ !

Le mois de la santé et de la recherche médicale en Grand Est

## Étape au cœur de Lorraine

# SPORT & SANTÉ

Saint Mihiel

Beulieu

Triaucourt

Raival



VENDREDI 8 MARS - 18h30

Salle des fêtes, Rue Lieutenant-Colonel  
Bauclin, **Triaucourt**

## TOUTES MUSCLÉES

### Projection-débat

Pour les femmes, longtemps interdites de pratiquer le sport, ou à certaines conditions, c'est une incontestable conquête, arrachée de haute lutte à un monde jalousement défendu par les hommes. Mais les armées de femmes rivées aux abdos-fessiers comme les innombrables restraints qui encadrent encore le sport de haut niveau féminin jettent une lumière crue sur une réalité complexe.



Avec **Marine Asselin**, chercheuse au Laboratoire Lorrain de Psychologie et Neurosciences (UL) et maître de conférences STAPS, UL.

## FAIRE DU SPORT UNE BONNE SITUATION ?

### Apéro et discussion

Le sport c'est la santé. Les clubs sont donc idéaux pour améliorer sa santé dans tous ses aspects ! Et si cela était plus compliqué que prévu ? Dans un cadre détendu, on vous propose de réfléchir à la manière dont l'environnement, l'organisation et les activités des clubs de sport influencent la santé de chacun et chacune. À partir des résultats de la recherche et de vos témoignages, discutons de ce qui pourrait faire du club un lieu 100% bénéfique !



Avec **Aurélien Van Hove**, Maître de conférences à l'Université de Lorraine, **Benjamin Tezier**, post doctorant et **Kevin Barros**, doctorant, au sein du laboratoire INSPIRE (Insem, UL).

JEUDI 21 MARS - 18h

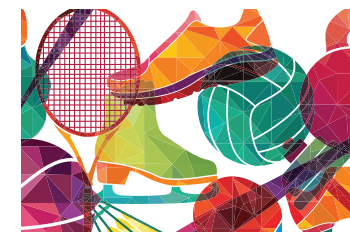
Bar Le Saint-Mac I, 28 Rue Notre Dame  
**Saint-Mihiel**

MERCREDI 13 MARS - 14h - 17h - Salle des fêtes des Avrils

**Saint-Mihiel**

## MINI FORUM SPORT-SANTÉ

Animations autour du sport et de la santé à destination des jeunes de 10 à 17 ans sur les thèmes nutrition, hygiène et entraînement !



## DES MUSCLES, POUR QUOI FAIRE ?

### Projection et mini débat

Ces dernières années, la musculation a fait son grand retour. La finalité est souvent la même : prise de masse, visible, impressionnante. Quels sont les pièges dans lesquels il ne faut pas tomber ? Quels devraient être nos premiers objectifs en allant à la salle ?



Débat à 14h, avec **Bruno Ragaru**, Professeur en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS), UL.

DU 1ER AU 31 MARS

Espace Culturel des Avrils, Tiers-Lieu Familles  
Rurales + Bibliothèque de prêt de **Saint-Mihiel**

## SPORT & SCIENCE, L'UNION FAIT LA FORCE

### Exposition

En 2024, la France accueillera les Jeux olympiques d'été – pour la première fois depuis 100 ans – ainsi que les Jeux paralympiques d'été. Comment la science peut-elle profiter aux athlètes professionnels et aux amateurs ? Que faire pour les amener au sommet de leurs performances ? Pourquoi s'intéresser au rôle du sport dans nos sociétés ? Le CNRS encourage ses laboratoires à aider les sportifs à briller sur les podiums mais aussi contribuer au bien-être de toutes et tous. Une exposition conçue par **CNRS Images**.

