

## Un évènement unique en Rhône Alpes.

*Suis-je en bonne condition physique ?  
Comment débiter ou reprendre une activité physique ?  
Avec qui ? Puis je le faire sans risques pour ma santé ?  
Quels en seront les effets bénéfiques ?*

*Ludiques et accessibles à tous, les Rencontres de la Forme répondent à vos questions, vous orientent et vous accompagnent au quotidien pour débiter ou reprendre une activité physique adaptée.*

*Plusieurs temps forts vous sont proposés dont une journée exceptionnelle le samedi 20 juin.*



### Programme



**Mardi 16 juin** Réunion Sanofi-Aventis  
Réservé aux professionnels de Santé - sur invitations

**Mercredi 17 juin** Colloque grand public  
Ouvert à tous - entrée gratuite

**Jeudi 18 juin** Colloque AG2R LA MONDIALE  
Réservé aux entreprises - sur invitations

**Jeudi 18 et vendredi 19 juin :**  
journées scolaires réservées aux collèves

**Samedi 20 juin** Journée grand public  
Ouvert à tous - entrée libre et gratuite

# Programme

**La Ligue d'Athlétisme Rhône-Alpes  
et AG2R LA MONDIALE**  
vous invitent à Courchevel pour un séjour  
remise en forme et bien-être exceptionnel !

**1 séjour pour 2 personnes  
d'une valeur de 900€ à gagner \***

nom.....  
prénom.....  
adresse.....  
code postal.....  
ville.....  
tél.....  
e-mail.....



\* Bulletin à déposer dans l'urne  
le samedi 20 juin.



Tirage au sort sur le stand  
AG2R LA MONDIALE à 16H30



*Séjour en pension complète du 8 au 12 juillet 2009.  
Possibilité de participer aux séances de remise en  
forme encadrées par un coach athlé santé et accès  
à l'espace détente de l'hôtel.*

**'09**  
Les Rencontres  
de la **Forme**

**Devenez acteur de votre santé  
Samedi 20 Juin 2009  
venez tester votre forme gratuitement**

**Stade Geoffroy Guichard  
9h30 - 17h**

Partenaire principal

ouvert à tous de 5 à 80 ans.

Renseignements au 06 27 92 83 66 ou [athleforme@free.fr](mailto:athleforme@free.fr)

Partenaire officielle



Rhône-Alpes

C.H.U.



Tofem

# 2 temps forts au service de votre santé et de votre bien-être

Mercredi 17 juin 2009 Colloque ouvert à tous  
« L'impact de l'activité physique sur la santé »

Samedi 20 juin 2009 de 9h30 à 17h  
« Devenez acteur de votre santé »

## 1 Quatre thèmes:



Activité Physique  
en prévention des facteurs de risques  
(Hypertension, diabète, cholestérol...)

Frédéric Roche - Cardiologue CHU

## 2

Activité Physique et vieillissement  
Préservez votre cerveau  
Jean-Claude Barthélemy - Physiologiste  
de l'exercice



## 3

Influence des Activités Physiques  
sur la qualité du sommeil

Frédéric Roche - Cardiologue CHU



## 4

Importance des Activités physiques dans  
la prévention santé et l'apprentissage dès  
le plus jeune âge.

Jean-Paul Pès - Psychomotricien  
DESS promotion et éducation à la santé



Amphithéâtre Denis PAPIN  
21, rue Denis Papin / St Etienne  
20h / 22h - Entrée gratuite

CHU  
SAINT-ETIENNE



Un lieu mythique le Stade Geoffroy Guichard  
Un événement pour toute la famille

Evaluez gratuitement votre forme !  
Bénéficiez d'une interprétation personnalisée par un Coach Athlé Santé

diagnoform  
Sport Santé Bien-être

De nombreuses animations  
sur le village santé et bien-être

- Initiation à la marche nordique
- Kid Stadium pour les enfants
- Séance de remise en forme
- Dépistage du diabète
- Démonstration de défibrillateur
- Test VMA pour les runners
- Conseils en diététique et médecine du Sport



Entrée et animations libres et gratuites

Renseignements athléforme Coquelicot 42  
06 27 92 83 66 - athleforme@free.fr

