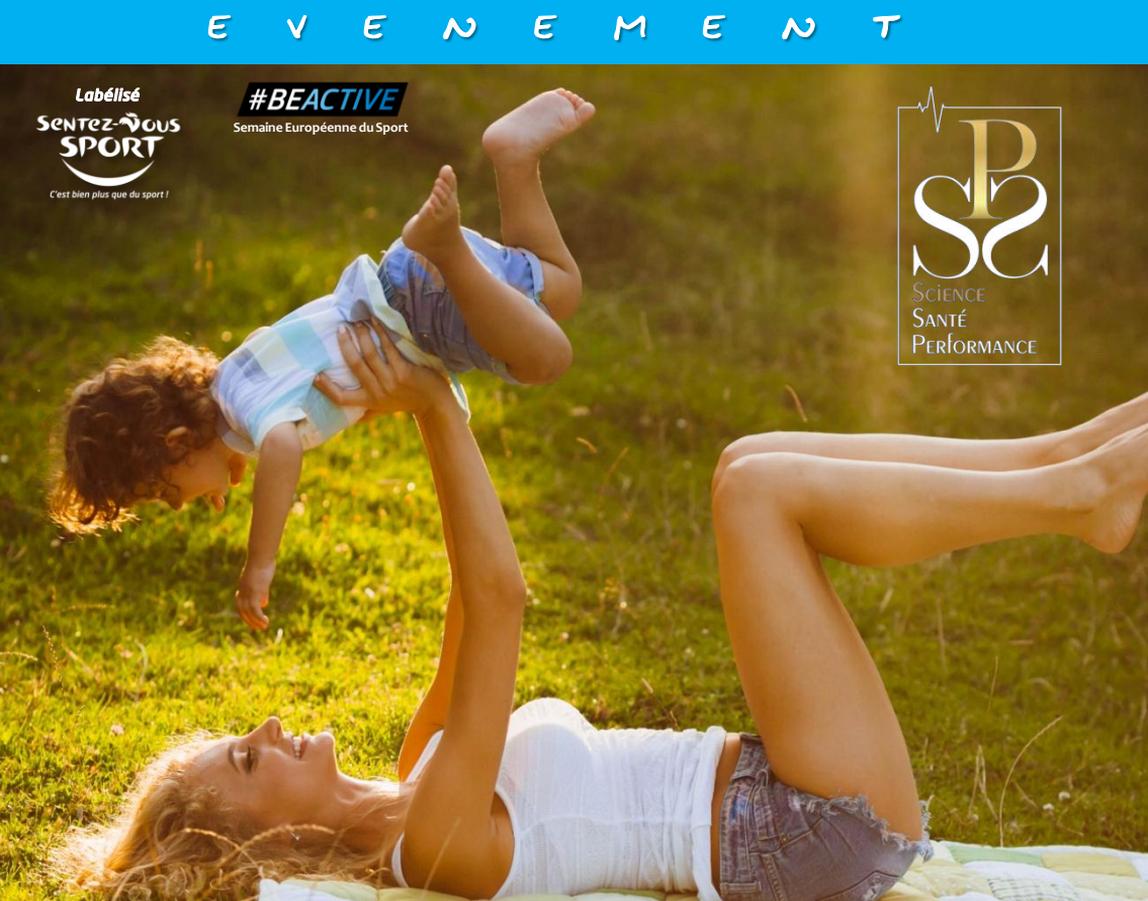


Labélisé
**SENTEZ-VOUS
SPORT**
C'est bien plus que du sport!

#BEACTIVE
Semaine Européenne du Sport



SPORT BABIG

La parentalité en mode Santé

Venez nombreux bouger en famille et découvrir l'activité physique adaptée aux jeunes parents !

PARTENAIRES SENTEZ-VOUS SPORT



PROGRAMME

DIMANCHE 1^{ER} OCTOBRE

SUR LE PORT DE VANNES



Course « Tous en baskets »

➤ Départ à **10h30**

« Course avec poussette »

Rassemblement de joggeurs avec bébé

➤ Départ à **10h45** – inscriptions dès 9h30

« Marche avec poussette »

Rassemblement de marcheurs avec bébé

➤ Départ à **11h**

- Séance prévention maux de dos (11h30)



➤ **Inscriptions aux ateliers dès 9h30**

• **Stands ouverts de 10h à 17h**

• **Participation libre aux ateliers de 13h à 16h30**



ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES PARENTS / BEBE

Avec un professeur d'activité physique adaptée et une psychomotricienne

- **Gym Grossesse**

- **Gym avec Bébé**

Soins plancher pelvien, renforcement général et relaxation

- **Home Training**

« Comment s'entraîner efficacement, à domicile, sur des micro séances »

- **Eveil moteur Bébé**

« Bébé découvre le monde et développe sa motricité »





ATELIER NUTRITION

Avec Diététicien – Nutritionniste et restauratrice



- Grossesse et allaitement

« Ce que maman mange, bébé le mange aussi.
Comment bien manger pour deux »

- Nutrition du sport : récupérer au naturel

« Quelques recettes savoureuses qui combinent
science et gourmandise »



SCIENCE SANTE PERFORMANCE



- Informations scientifiques

« Pourquoi maintenir une activité physique autour de la grossesse ?
Quand la science vous parle de votre santé simplement »



ATELIER PORTAGE EN ECHARPE

- Respect des besoins physiologiques et physiques du bébé et du parent



STAND PREMIERS SECOURS

Avec secouristes formateurs

« Avoir les bons réflexes peut s'avérer vital. Une petite révision ne peut donc
faire que du bien »

Tous les professionnels présents (sages femmes, docteur en sciences humaines et biologie, diététicien-nutritionniste, psychomotricienne et professeur d'activités physiques adaptées) répondront à vos questions et vos interrogations tout au long de la journée avec le plus grand plaisir !

SPORT *BABIG*, c'est quoi ?

Un moment inédit ! Le sport pour tous, avec tous ! Bébé, frère et sœur, parents, grands-parents, venez nombreux bouger en famille et entre familles !

Un rassemblement festif pour marquer le début de la reprise d'une activité physique adaptée pour les jeunes parents.

Mesdames, l'activité physique après l'accouchement permet, entre autres, d'améliorer la lactation, de perdre les kilos résistants, de garder le moral, de prévenir les douleurs du dos et du bas ventre.

Messieurs, l'arrivée de bébé est un chamboulement pour les deux parents. Savez-vous qu'il existe des formes d'entraînements courts et faciles à réaliser à la maison ? Savez-vous que l'activité physique diminue fortement le stress et la sensation de fatigue ?

La littérature scientifique recommande 150 min d'activité physique modérée par semaine (OMS). Mais comment faire quand on doit aussi garder bébé ?

Une équipe d'experts en activité physique et santé vous proposeront des ateliers ludiques et adaptés, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Venez découvrir comment allier forme et parentalité en toute sécurité !

L'équipe SSP et l'Association ASAAP espèrent vous voir très nombreux !

contact@sciencesantepformance.fr

Tel : 06 29 19 71 66

<https://sspevent.wixsite.com/sport-babig>

