

JUIN

2026

Sport et
santé



LES
RENDEZ-VOUS

≡ **SANTÉ** ≡

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE :
UN ATOUT POUR LE BIEN-ÊTRE.

CONFÉRENCE • ANIMATIONS • EXPOSITION



PAU Capitale
solidaire

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE : UN ATOUT POUR LE BIEN-ÊTRE.

Face à la montée de la sédentarité, à la progression des maladies chroniques et aux enjeux croissants de santé mentale, **l'activité physique s'impose comme un levier majeur de santé publique**. Elle contribue au traitement d'un très grand nombre d'affections de longue durée.

Bouger régulièrement, c'est en effet agir pour le bien-être physique mais aussi **psychique**, la gestion du stress, la qualité du sommeil, la concentration et l'estime de soi.

Chaque année, en France, on estime cependant à 1300 le nombre de morts subites et à 1500 le nombre d'infarctus du myocarde non mortels survenant pendant ou après l'effort. Les accidents cardio-vasculaires lors de la pratique sportive sont donc devenus indéniablement un phénomène de santé publique. Le Club des cardiologues du sport recommande ainsi de signaler à son médecin toute douleur dans la poitrine, essoufflement anormal survenant à l'effort, palpitation cardiaque ou encore malaise. Il préconise les échauffements et les temps de récupération tout comme une bonne hydratation lors de la pratique sportive. Les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de $+30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution sont à éviter tout comme la consommation de tabac, de substance dopante. Il déconseille également de faire du sport en cas de fièvre ou d'épisode grippal. Enfin, il faut envisager un bilan médical pour les hommes de plus de 35 ans et de 45 ans pour les femmes.

Ce mois-ci, la Ville et ses partenaires vous proposent un programme varié mêlant **conférence, temps d'information et de sensibilisation, activités sportives et de bien-être**.

CONFÉRENCE

L'activité physique et sportive pour tous et à tout âge : bienfaits et précautions à prendre

- Les bénéfices de l'activité physique et sportive sur les maladies chroniques.
- Quelles précautions à prendre pour une pratique sportive adaptée et sans risque ?

*Intervention du Docteur Piot, médecin du sport et allergologue,
Clinique de cardiologie ELSAN d'Aressy.*

**Mardi 16 juin
de 18h15 à 19h45**

Entrée libre et gratuite dans la limite des places disponibles.

Auditorium du bâtiment Le Piano,
26 Av. des Lilas à Pau.

En bus : Ligne T3, arrêt CPAM.
Parking gratuit sécurisé.

PORTES OUVERTES DU SAS (STRUCTURE D'AIDE PAR LE SPORT LOISIR) DU BEARN

Vendredi 12 juin, de 9h à 12h

Maison de quartier Lartigue - 9 Pl. Jean Baptiste Bareille à Pau

Activités pour toutes et tous et notamment pour les personnes à mobilité réduite

- **Accueil café** (9h)
- **Découverte des accompagnements en Activité Physique Adaptée** (9h30 – 10h)
Travail moteur (équilibre, mobilité et coordination) et cognitif (mémorisation, réflexion...)
- **Entretien musculaire** (10h – 11h)
- **Stretching** (11h – 11h30)
- **Relaxation** (11h30 – 12h)

En partenariat avec le GEAPA SANTE (Groupement d'employeur Activités Physiques Adaptées).



Nombre de places limité. Sur Inscription : service.santepublique@agglo-pau.fr
Lignes de bus : n° T3, P21 direction «Lons le Perlic», arrêt «Lartigue»

EXPOSITION : LE SPORT ET L'ENVIRONNEMENT

Du 15 au 29 juin

Complexe de pelote à Pau

Une exposition pour sensibiliser les sportifs sur les liens entre le sport et l'environnement.
7 panneaux pour découvrir les bons gestes et la pratique d'un sport plus éco-responsable.
Créée par Ecolosport. En partenariat avec l'ADEME et en collaboration avec l'artiste Quibe.

ON BOUGE AU FOIRAIL !

Mercredi 17 juin de 14h à 16h30

Place du Foirail à Pau

Animations sportives pour toute la famille : enfants, ados, parents et grands-parents

Jeux sportifs, parcours de motricité...

Animé par l'Ufolep.

Stand Nutrition / Smoothyclette

Informations nutritionnelles et préparation culinaire.

Dégustation de smoothies faits maison réalisés avec le Vélo Smoothie.

Animé par une diététicienne de la Maison de la Nutrition des Pyrénées,

en collaboration avec le CSO- Nouvelle Aquitaine. En partenariat avec l'Espace Rencontre du Foirail.



Accès libre et gratuit.

JOURNÉE SPORT ET SANTÉ

DÉCOUVERTE ET PRATIQUE D'ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE BIEN-ÊTRE ET VILLAGE PRÉVENTION

Jeudi 18 juin de 10h à 17h

Complexe de pelote à Pau

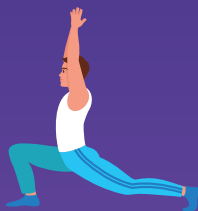
Animations sportives et de bien-être

Pour toutes et tous, tout au long de la journée. Gymnastique volontaire (atelier prévention des chutes/équilibre), Tai Chi Chuan, gym volontaire, relaxation, Qi Gong, marche posturale, stretching, Fitness training.

Animé par la Ville de Pau et autres intervenants.

Sur inscription. Gratuit.

Programme détaillé (horaires) et inscription en ligne sur pau.fr / rubrique En forme à Pau.
Renseignements au 06 35 86 70 46.



Village Prévention santé

• Stands prise de tension, pouls et test de souffle (spirométrie simplifiée)

Évaluation de votre capacité respiratoire.

Échanges avec les professionnels de santé.

Animés par une équipe pluridisciplinaire de la Clinique médicale et cardiologique d'Aressy : médecin pneumologue, kiné et infirmier.

• Stand Gestes qui sauvent

Utilisation du défibrillateur et démonstration du massage cardiaque.

Animé par l'association Pyrénées Secours.

• Stand de l'association Cœur et santé affiliée à la Fédération Française de Cardiologie

Informations sur les maladies cardiovasculaires. Prévention des accidents cardiaques.

• Stand Nutrition

Informations nutritionnelles et préparation culinaire.

Dégustation de smoothies faits maison réalisés avec le Vélo Smoothie.

Animé par une diététicienne de la Maison de la Nutrition des Pyrénées en collaboration avec le CSO- Nouvelle Aquitaine.

Accès libre et gratuit, sans inscription.

À partir de 14h.



Informations et inscriptions sur pau.fr

PAU Capitale
solidaire