

# Journée Santé Prévention

## SAINT-ANDRÉ-LES-VERGERS

### Samedi 17 janvier 2026

#### DE 13H30 À 17H30

**COMPLEXE SPORTIF JEAN BIANCHI**

15 avenue Maréchal Leclerc  
SAINT-ANDRÉ-LES-VERGERS

#### • VILLAGE PRÉVENTION

Conférences / Ateliers / Informations

**GRATUIT  
ENTRÉE  
LIBRE !**

- ALIMENTATION
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- SOMMEIL
- STRESS
- DÉPISTAGE

#### • MARCHE (2,5km) > 13h30



# Un événement autour de la santé et de la prévention

## MARCHE

Rendez-vous à 13h30 au Complexe sportif Jean Bianchi

### ■ Avec le service des Sports et Fabien Lallement / Efficience

**Parcours 2,5 km** / Durée : 1h05

GRATUIT / SANS RÉSERVATION

Réveil musculaire avant le départ.

Renforcement musculaire et étirements

Collation au retour.



## VILLAGE PRÉVENTION

De 13h30 à 17h30



### Stands de prévention et d'informations :

- Sommeil,
- Gestion du stress,
- Dépistages,
- Activité physique,
- Alimentation.



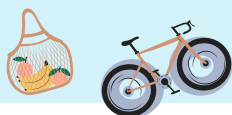
**Stands de jeux et lectures  
autour de la santé  
avec la Ludothèque  
et la Bibliothèque**



### Vélo Smoothie

*Atelier Vélo Solidaire des Viennes*

Pédalez pour faire votre smoothie !



**Répondez à un quiz pour tenter de remporter des goodies !**

### ● Avec la participation de :

À la Racine de vos Rêves / La Ligue contre le cancer / AFD 10-52  
CPAM de l'Aube / MSA Sud Champagne / Pôle territorial de santé publique  
Hôpitaux Champagne Sud /  
Les ambassadeurs santé / CPTS Troyes Champagne Métropole  
Fabien Lallement - Efficience /  
Association Gymnastique Volontaire de Saint-André /  
Anouck Deprez - Nutritionniste-Diététicienne  
Bibliothèque municipale Georges Royer / Ludothèque municipale  
Protection Civile

## CONFÉRENCES

À partir de 15h - Salle de réunion du Complexe sportif

### ■ **Le sommeil comme pilier de notre santé globale**

De 15h à 15h30 - À la Racine de vos Rêves

### ■ **Les bienfaits de la marche**

De 15h30 à 16h - Fabien Lallement / Efficience

### ■ **La CPTS de Troyes Champagne Métropole : vers un exercice coordonné et un accès facilité aux soins**

De 16h à 16h30 - Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

### ■ **Prendre soin de son cerveau et de son coeur**

De 16h30 à 17h - Dr. Bellefleur

### ■ **Alimentation santé**

De 17h à 17h30 - Anouck Deprez

**ENTRÉE LIBRE  
ET GRATUITE  
DANS LA LIMITE  
DES PLACES  
DISPONIBLES**

## ATELIERS

À partir de 15h - Salles de la Maison des Sociétés

### ■ **Démonstration de pilates**

De 15h à 15h30 - Salle Bach - Association Gymnastique Volontaire

### ■ **Alimentation santé**

De 15h30 à 16h - Salle Offenbach - Anouck Deprez

### ■ **Atelier parents enfants : gestion du stress - respiration dans la gestion des émotions et sommeil**

De 16h à 16h30 - Salle Wagner - À la Racine de vos Rêves

### ■ **Atelier respiration**

De 16h30 à 17h - Salle Bach - Fabien Lallement / Efficience

### ■ **Gestes de premiers secours**

De 17h à 17h30 - Salle Wagner - Protection Civile

**CONTACT :**  
**maire@ville-saint-andre-les-vergers.fr**

