

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

ENTRÉE LIBRE
ET GRATUITE
DANS LA LIMITÉ
DES PLACES
DISPONIBLES

■ **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 cœur**

De 16h30 à 17h - Dr. Bellefleur

■ **Alimentation santé**

De 17h à 17h30 - Anouck Deprez

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

