

JOURNÉE DE LA POSTURE

► Indoor : 4 pôles de compétences dédiés à la posture

Dans le hall d'accueil, les visiteurs pourront trouver différents points « conseils » :

L'association Stretch'Attitude : le stretching postural est une technique à base d'étirements. (C'est un véritable jeu de construction, toujours contrôlé, où l'étirement progressif et les contractions musculaires aboutissent, en final, à un travail du corps dans sa globalité.)

L'association S.APA.S sera présente également, elle propose des activités physiques adaptées dans le but de lutter contre la sédentarité ou pour améliorer les capacités cardio-pulmonaires.

Un praticien de Shiatsu nous présentera sa discipline et nous en fera une démonstration. (Le Shiatsu est une thérapie énergétique officielle au Japon issue de la médecine traditionnelle chinoise, le principe est de rétablir et d'équilibrer la circulation des énergies dans les méridiens).

Dans la salle Darchicourt : de 10h à 12h et de 14h à 18h30, un **dépistage gratuit** sera effectué auprès du public par des professionnels de santé. Seront présents entre autres : médecin, kinésithérapeute, psychomotricien, orthophoniste, ostéopathe, orthoptiste, pédicure podologue, ergothérapeute...

Le but est de détecter les risques et de conseiller au mieux la population sur la cause de la douleur et proposer des moyens d'agir.

La salle Piette accueillera une **maison de prévention des chutes**.

Présence de l'instance de coordination gérontologique d'Hénin-Carvin, d'un ergothérapeute, autour d'un jeu pédagogique, permettant une réflexion sur l'aménagement de la maison, afin de prévenir tout risque de chute.

La salle du conseil sera réservée aux conférences :

GRATUIT

- « la chaussure santé » animée par la dirigeante des chaussures JB RODDE,
- « La chaussure sport » animée par un podologue,
- Sport et posture : « les règles d'or », animée par un entraîneur national sportif et un ostéopathe,
- Posture et diététique, animée par un médecin et une coach en diététique,
- Mâchoire et posture, animée par un orthodontiste,
- Posture et troubles de l'apprentissage, animée par un médecin,
- Posture et libre mouvement, animée par une directrice de crèche.

► **Outdoor : Une marche de 6km** est proposée au grand public, les clubs de marche des 14 communes de l'agglomération sont conviés également. *Accueil avec collations pour les marcheurs dès 9h30, le départ est prévu à 10h.*

JOURNÉE DE LA POSTURE

Dans les locaux
de la Communauté d'Agglomération Hénin-Carvin
242 bd Schweitzer • Hénin-Beaumont

► MATIN

« LA CHAUSSURE SANTE » G. WALLERT P.D.G JB Rodde

La chaussure a un fort impact sur la posture. Même si dans nos cultures l'esthétique prime, les critères de santé sont essentiels. Comment connaître et savoir décrypter les critères que doit avoir une chaussure pour être une « Chaussure Santé » ?

« LA CHAUSSURE SPORT » F. DELVAL Podologue

Au travers de l'historique de la chaussure de sport, M. DELVAL nous fait découvrir les différentes caractéristiques qui définissent une bonne chaussure adaptée à l'activité exercée.

SPORT ET POSTURE : « LES REGLES D'OR »

Y. GERARD Ex-entraîneur national de saut en hauteur et membre du Comité technique Sportif

Y. PRUVOST Ostéopathe et Préparateur physique

La vie moderne nous éloigne chaque jour de la gestuelle naturelle nécessaire au développement optimal de notre appareil locomoteur. Un adulte en pleine possession de ses moyens, est avant tout un enfant qui a su acquérir les réflexes de motricité puis d'agilité corporelle. Quelles sont les « Règles d'Or » pour y parvenir ?

JOURNÉE DE LA POSTURE

Dans les locaux
de la Communauté d'Agglomération Hénin-Carvin
242 bd Schweitzer • Hénin-Beaumont

► APRÈS-MIDI

POSTURE ET DIETETIQUE : « Equilibre alimentaire et Equilibre postural »

Dr JEREZECK Médecin

N. MAJCHRZAK Coach diététique

Pas d'équilibre postural sans équilibre alimentaire : une mauvaise hygiène alimentaire, cause de surpoids et d'obésité, a en plus des conséquences néfastes sur l'organisme (diabète, hypertension, infarctus, cancers ...). Ce déséquilibre aura de nombreuses répercussions sur la posture d'un être humain en endommageant de façon irrémédiable l'ossature, le cartilage, et de façon plus globale les articulations. Comment perdre en tour de taille, en modifiant ses habitudes alimentaires et en pratiquant une activité physique. Quelques conseils pour y parvenir.

MACHOIRE ET POSTURE

Dr VELAY Orthodontiste

Présentation de l'intégration énergétique des facteurs dentaires dans la prise en charge globale des syndromes posturaux.

POSTURE ET TROUBLES DE L'APPRENTISSAGE

Dr VIRLET Médecin

« Trouble spécifique des apprentissages et troubles posturaux, conséquences d'une même cause ? ».

De nombreuses études récentes semblent lier troubles spécifiques des apprentissages et troubles posturaux autour d'un dysfonctionnement de la régulation du système proprioceptif général (système agissant sur l'ensemble des fonctions sensori-motrices et perceptives suivant le modèle Perception-Action).

POSTURE ET LIBRE MOUVEMENT

S. GONCALVES

« Le libre mouvement du tout petit en crèche ».

Bouger pour l'enfant est un besoin vital comme peuvent l'être le sommeil, les soins, l'alimentation.... Comment le libre mouvement de l'enfant, qui consiste à le laisser se mouvoir en liberté, influe-t-il sur sa posture ?