

# Le OFF de la Fête du Sport !

Mardi 18 septembre à 20h

« L'alimentation est un des facteurs clés de la performance sportive. Tous les magazines et de nombreux livres donnent des conseils pour se nourrir et s'hydrater avant, pendant et après l'effort, mais ces trucs et astuces semblent parfois contradictoires.

Pour démêler le vrai du faux, **Denis RICHE** (physiologiste du sport et titulaire d'un doctorat en nutrition, co-fondateur du magazine Sport et Vie, auteur de plusieurs ouvrages), et **Delphine ROLAND** (naturopathe, titulaire d'un D.U. de Nutrition Micronutrition Exercice et Santé de Poitiers et d'un DU Européen de Biologie et Prévention Santé) apporteront un éclairage sur les idées reçues tant sur le contenu de l'assiette que sur l'activité sportive et la performance. Tous deux experts du sport de haut niveau, ils exercent sur Nîmes mais interviennent régulièrement auprès des professionnels de la santé, des sportifs de haut niveau et des particuliers en France, comme à l'étranger.

## Conférence Sport Santé Alimentation et sport d'endurance

Médiathèque Simone-de-Beauvoir,  
rue Sabaton (Gratuit / tout public),  
Inscription conseillée (100 places) à :  
mediatheque.beauvoir@valenceromansaggllo.fr

Trois champions Romains partageront également leur expérience d'athlètes de haut niveau pour introduire et illustrer la conférence :

- **Tony MOULAI** (triathlète et ultra-trailer) : professeur d'EPS à Romans, membre de l'équipe de France de triathlon de 2004 à 2013 : participation aux JO 2008 à Pékin, vice-champion d'Europe 2008, vainqueur d'une étape de coupe du monde en 2013; champion de France vétérans de triathlon en 2017, 4<sup>e</sup> Saintélyon 2017, 4<sup>e</sup> Marathon du Mont-Blanc 2016;
- **Thibaut HUMBERT** (duathlète, triathlète) : entraîneur du VSRP à Romans, vice-champion du monde de duathlon 2011, meilleur français au triathlon EmbrunMan en 2017 (6<sup>e</sup> au général);
- **Renaud ROUANET** (ultra-trailer) : pompier professionnel à Romans, vainqueur de l'UT4M 2017, 9<sup>e</sup> de la Diagonale des Fous à La Réunion en 2017, 5<sup>e</sup> de Madeira Island Ultra Trail en 2015, vainqueur du Grand Raid 6666 en 2014, 2<sup>e</sup> de la CCC 2008... »

[+] d'infos :  
ville-romans.fr

**ROMANS** SUR ISÈRE



valence romans  
**AGGLO**  
MÉDIATHÈQUES

Service de la communication de la Ville de Romans - Août 2018

# DU 21 AU 23 SEPTEMBRE 2018

## ROMANS-SUR-ISÈRE



[www.sports.gouv.fr/fetedusport](http://www.sports.gouv.fr/fetedusport)

**ROMANS** SUR ISÈRE

#FêteDuSport





## 3 jours d'animations gratuites, dédiées au sport et à sa pratique

### Vendredi 21 septembre

#### \* 13h30 à 17h30

##### **Test de condition physique**

Parcours d'obstacles, exercices divers  
Rue Eugène-Chavant.

#### \* 14h à 17h Vélo – parcours d'activités adaptées

Avec des vélos ergonomiques équipés de selle mobile innovante  
Ouvert à tous, idéal pour les personnes fragilisées du dos.  
Par Atelier Inawa  
Rue Eugène-Chavant.

#### \* 14h à 16h Soft Volley

Découverte, travail de la motricité  
Ouvert aux séniors. Par le Volley Ball Romains  
Villa Boréa – Rue Descartes.

### Samedi 22 septembre

#### \* 9h à 12h30 Tournoi de Mõlkky

Jeux de quilles nordiques  
Ouvert à tous. Par Collectif Sud  
Place Jules-Nadi.

#### \* 10h à 12h Judo enfant

Ouvert aux 5-8 ans.

Par le Dojo Romains  
Maison du Judo – 89, avenue Adolphe-Figuet.

#### \* 10h à 17h Aïkido et auto-défense

Démonstrations et initiations adaptées à chaque tranche d'âge  
À partir de 8 ans (aïkido) et 16 ans (auto-défense)  
Par Sakura Aïkido  
Place Jules-Nadi.

#### \* 10h à 18h Viet Vo Dao Démonstrations et initiations (art martial vietnamien)

Ouvert à tous. Par Viet Vo Dao  
Place Jules-Nadi.

#### \* 10h à 18h Natation course et natation santé

Natation course avec parcours aquatique. Démonstration d'un entraînement intensif  
Natation santé : séances adaptées, séances avec tapis éducatif, aquastep. Séance de 30 min par groupe de 12 personnes max  
Ouvert à tous. Par les Dauphins Romains-Péagois  
Piscine Albert-Triboulet - 34, côte Garenne.

#### \* 10h à 18h Tennis de table Démonstrations et initiations

Ouvert à tous, y compris personnes avec handicap.  
Par l'ASPTT Tennis de table  
Place Jules-Nadi.

#### \* 10h à 18h Danses latines Initiations de Cha Cha et Salsa

Démonstrations de danse latines de compétition  
Ouvert à tous  
Par l'Artistique Rumba Club  
Place Jules-Nadi.

#### \* 10h à 18h Balades sur l'Isère en canoë

2 canoës 9 places. Parcours adaptés en fonction du public et du courant.  
Ouvert à tous à condition de savoir nager (25m mini)  
Par le Canoë Associatif Romano-Péagois. Sous le Pont-Vieux, côté Bourg-de-Péage.

#### \* 10h à 18h Labyrinthe orientation

Trouver des balises dans un labyrinthe en jouant sur la mobilité, l'écoute, la mémoire ou encore la représentation  
Ouvert à tous. Par CROCO  
Place Maurice-Faure.

#### \* 10h à 18h Pétanque Initiations et tournoi

Ouvert à tous. Par la Pétanque Romains  
Terrain de pétanque, rue Eugène-Chavant.

#### \* 10h à 18h Vélos en famille Initiations au vélo pour les enfants et leurs parents.

Venir avec son vélo  
Ouvert à tous. Par le Vélo Sprint Romano-Péagois  
Vélo Voie Verte (entre la place Maurice-Faure et la base nautique Fenestrier). RdV place Maurice-Faure.

#### \* 10h à 18h BMX Initiations sur piste modulable.

Ouverts pour les 8-16ans. Par le BMX Mours Romains  
Place Maurice-Faure

#### \* 10h à 18h Escrime

Initiation classique et escrime assis (handisport)  
Ouvert à tous, y compris aux personnes avec handicap.  
Par l'Escrime Romains/Bourg-de-Péage  
Place Maurice-Faure.

#### \* 10h à 18h Karaté Découverte et initiations.

À partir de 7 ans.  
Par Shotokan Karaté  
Place Jules-Nadi.

#### \* 10h à 18h Escalade (mur) Découverte et initiations.

Intégration de contraintes (yeux bandés, etc.)  
A partir de 4 ans, y compris aux personnes avec handicap. Par l'Escapade Club Romains-Péagois et le Club Alpin Français  
Place Maurice-Faure

#### \* 10h à 18h Aviron Découverte et initiations

Ouvert à partir de 7 ans, y compris aux personnes avec handicap (embarcation adaptée)  
Base Nautique Fenestrier – Rue Paul-Joud.

#### \* 14h à 15h Handi Judo

Découverte du judo adapté aux personnes avec handicap  
Ouvert aux adultes, y compris personnes avec handicap. Par le Dojo Romains  
Maison du Judo – 89, avenue Adolphe-Figuet

#### \* 14h à 17h Volley Ball

Initiation au Volley Ball classique et assis.  
Ouvert à tous. Par le Volley Ball Romains. Place Jules-Nadi.

#### \* 14h à 18h Badminton Démonstrations et initiations

Ouvert à tous, y compris personnes avec handicap.  
Par l'ASPTT Badminton Gymnase Albert-Triboulet – 34, côte Garenne.

#### \* 15h à 16h30 Judo découverte avec Sébastien Lecoq, vice-champion du monde Ne Waza

Ouvert aux 6 – 10 ans  
Place Jules-Nadi.

### Dimanche 23 septembre

#### \* 10h à 11h Judo santé

Initiations adaptées  
À partir de 40 ans  
Par le DOJO Romains  
Maison du Judo – 89, avenue Adolphe-Figuet.

La FÊTE DU SPORT, à l'initiative du Ministère des sports, vise à mettre en mouvement l'ensemble des citoyens et susciter l'envie de pratiquer une activité physique et sportive régulière tout au long de la vie.

Objectif : d'ici 2024 avec l'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, **augmenter de 3 millions le nombre de pratiquants** d'activités physiques et sportives !  
Alors rejoignez la « France qui bouge » et découvrez avec la Direction des sports de la Ville et les associations sportives romaines les bienfaits de la pratique d'une activité physique et sportive.