



9h

Ouverture du village

Ateliers* à l'intérieur :

- **Atelier tir à l'arc « Pratiquez le tir à l'arc en intérieur sur des cibles lumineuses »**
Durée : 10-15 min / **Stand 1**
Animé par Digi-Sports 13.
- **Atelier relais/buzz sur la nutrition « Jeu ludique et dynamique sur la nutrition avant ou après effort »**
Durée : 10-15 min / **Stand 2**
Animé par Myriam Alexis, diététicienne, nutritionniste pédiatrique.
- **Atelier Torball « Initiez-vous à ce sport d'opposition destiné aux personnes déficientes visuelles, ouvert aux valides »**
Durée : 10-15 min / **Stand 3**
Animé par le Musée National du Sport.
- **Atelier défi sportif « Pratiquez différentes motricités au sein du musée du sport »**
Durée : 10-15 min / **Stand 4**
Animé par la Macif.

Ateliers à l'extérieur :

- **Atelier bar à eau « S'hydrater au quotidien, ce qu'on doit savoir »**
Durée : 10-15 min / **Stand 5**
Animé par la Mutualité Française.
- **Atelier les dangers du sportif « Apprenez à détecter les dangers (chicha, boisson énergétique, ...) »**
Durée : 10-15 min / **Stand 6**
Animé par la Mutualité Française.
- **Atelier gestes qui sauvent « Apprenez les gestes de premiers secours pour savoir comment réagir en cas de besoin »**
Durée : 10-15 min par module / **Stands 7, 8 et 9**
Animé par la Société nationale de sauvetage en mer - Les sauveteurs en mer.
- **Atelier auto massage Do'in « Apprenez à vous relaxer en exerçant différents points de pression »**
Durée : 10-15 min / **Stand 10**
Animé par une sophrologue de la Mutualité Française.

- **Atelier jeu bouge+ « Participez à un plateau de jeu sous forme de parcours sportif prévu pour les grands et les petits afin d'être sensibilisés aux bienfaits de l'activité physique et aux enjeux de nutrition pour rester en bonne santé »**
Durée : 10-15 min / **Stand 11**
Animé par Azur Sport Santé.
- **Atelier street raquette « Apprenez à bouger de différentes manières avec une raquette dans les mains et une balle qui nous relie les uns aux autres »**
Durée : 10-15 min / **Stand 12**
Animé par Azur Sport Santé.

17h

fermeture du village

*15 personnes maximum par atelier.

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Participez à un **défi sportif en faveur d'une association étudiante Niçoise** :

ce défi sportif est à la portée de tous. **Chaque participant peut apporter un peu de son temps et d'effort pour aider l'association à récolter un maximum de dons.**



La Macif,
c'est vous.