

## PROGRAMME DU 8 OCTOBRE 2024

### UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DES RESSOURCES ADAPTÉES POUR UN QUOTIDIEN PLUS DYNAMIQUE

**16H00**

#### Accueil des participants

Représentant Région Île-de-France

**Philippe Hérisson** – Associé fondateur de Care For You, référent des réseaux de santé et sportifs, kinésithérapeute du sport

**Catherine Cornibert** – Directrice générale de SPS, docteur en pharmacie

**17H00**

#### Plénière

#### L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

**Axel Clerget** – Judoka, sportif olympique

**17H40**

#### Présentation de l'association SPS

**Catherine Cornibert**

**18H00**

#### Ateliers par équipe

##### INITIATION TRX

**Enzo Laroche** – Coach sportif chez Care for You

##### ADOPTER UNE BONNE POSTURE AU TRAVAIL

**Christophe Dumas** – Président associé fondateur de Care for You – Kinésithérapeute du Sport

##### ALIMENTATION SANTÉ

**Nathalie Walter** – Pharmacienne, formatrice spécialisée en nutrition santé et micronutrition

##### GESTION DU STRESS ET DÉVELOPPEMENT DE SOI

**Michele Chadwick** – Docteur en sciences cognitives, master 2 de psychologie, techniques corporelles

##### LE SOMMEIL

**Anne Almqvist** – Infirmière, formatrice en IFSI, sophrologue, fondatrice et directrice de l'école supérieur de sophrologie appliquée

**20H00**

#### Remise des prix et discours de clôture

Avec la participation des intervenants

**20H30**

#### Buffet dînatoire convivial

**16h-21h**

#### Baromètre de la forme

Mesure d'impédancemétrie pour évaluer votre forme physique à réaliser tout au long de la soirée