

ENSEMBLE pour être en forme



Printemps 2023

**Des rendez-vous sport et bien-être
dans les communes du Bassin d'Aurillac**



**TERRE
2024
DE JEUX**

ENSEMBLE pour être en forme

Des rendez-vous sport et bien-être

Promouvoir l'activité physique à travers le territoire, c'est l'objectif des rendez-vous « Ensemble pour être en forme », une nouvelle programmation sport et bien-être proposée tout au long du printemps par la Communauté d'Agglomération du Bassin d'Aurillac en partenariat avec les communes. Cette initiative s'inscrit dans le cadre du Label « Terre de Jeux 2024 » pour faire vivre les valeurs olympiques et paralympiques.

Le Bassin d'Aurillac a obtenu le label « Terre de Jeux 2024 » en décembre 2019 (*cf. encadré*). Par cette labellisation, le Communauté d'Agglomération a souhaité valoriser les équipements ainsi que la dynamique associative et sportive sur les 25 communes. Favoriser la découverte du sport, soutenir l'éducation par le sport et promouvoir sa pratique : autant d'atouts de notre territoire mis en lumière au travers de ce label et qui vont se décliner avec les nouveaux ateliers.

L'activité physique est reconnue comme un levier essentiel de bien-être, à tout âge. De Vezels-Roussy à Ytrac, en passant par Mandailles-Saint-Julien et Lacapelle-Viescamp, l'objectif de la CABA avec ce nouveau programme « Ensemble pour être en forme » est de venir à la rencontre des habitants, au plus près de chez eux, et de donner envie au plus grand nombre de pratiquer une activité sportive.

 Stade du Pontail de Saint-Simon - Marche active



« Terre de Jeux 2024 »

Dans la continuité de la labellisation « Terre de Jeux 2024 », quatre équipements du Bassin d'Aurillac ont été référencés fin 2020 comme Centre d'accueil et d'entraînement de délégations sportives nationales et internationales : l'Épicentre pour le BMX, le Stade Jean Alric pour le rugby à 7, le Stade d'Athlétisme Marie-José Pérec pour les disciplines olympiques et paralympiques et le Centre Omnisports de la Vallée de l'Authre pour le ping-pong paralympique.



 City-stade de Vezels-Roussy - Fitness en musique

Deux ateliers par semaine

Du 25 avril au 30 juin, deux fois par semaine, une activité physique est proposée dans une commune du Bassin d'Aurillac. Les points de rendez-vous ont été définis pour être facilement repérables et donner la possibilité aux participants de se rassembler et de stationner facilement. Les vingt dates de cette première édition sont programmées sur 18 communes du territoire de la CABA pour favoriser la participation du plus grand nombre.

Les activités programmées permettent de développer le souffle et l'endurance, d'entretenir le rythme cardiaque, d'améliorer la posture et l'équilibre, de travailler sur le renforcement musculaire global et d'apporter un bien-être général. Autant de bienfaits déclinés au travers de différentes pratiques sportives :

- Circuit training
- Marche active et stretching
- Cuisses, abdos, fessiers
- Fitness en musique
- Renforcement musculaire.

Les ateliers d'une durée d'une heure sont accessibles à tous les niveaux et à tous les âges. Gratuits et encadrés par un éducateur des activités physiques et sportives, ils sont ainsi ouverts aux débutants comme aux sportifs aguerris. Pour y participer, il suffit de se rendre sur le lieu de rendez-vous, muni d'une gourde et d'une tenue de sport ! Les inscriptions ne sont donc pas obligatoires, mais conseillées.

L'inscription est possible sur n'importe quel atelier et autant de fois qu'on le souhaite. L'atelier aura lieu à partir de trois personnes inscrites. Selon la météo, l'activité peut être amenée à se faire en intérieur et/ou à être modifiée. La liste des rendez-vous « Ensemble pour être en forme » est disponible au Centre Aquatique, dans les mairies du Bassin d'Aurillac, à l'accueil de la CABA et sur les sites internet.



Informations pratiques

Venir en tenue de sport et avec une gourde

L'atelier aura lieu à partir de trois personnes inscrites.

Les inscriptions ne sont donc pas obligatoires, mais conseillées.

Selon la météo, l'activité peut être amenée à se faire en intérieur et/ou à être modifiée.

Inscriptions :

Centre Aquatique du Bassin d'Aurillac

☎ 04 71 48 26 80

🌐 centreaquatique.caba.fr

Liste des ateliers :

➔ www.centreaquatique.caba.fr/fr/actualites/rdv-ensemble-pour-etre-en-forme



Contact presse

Service communication CABA

04 71 46 86 22 - 06 88 84 39 61

com@caba.fr