



LES OLYMPIADES

DU 27 SEPTEMBRE AU 12 OCTOBRE 2018

ANIMATIONS SPORTIVES,
RENCONTRES,
CONFÉRENCES...

CCAS 02 33 01 50 71
www.ville-cherbourg.fr

CCAS
Cherbourg-en-Cotentin

ATTENTION

La participation aux épreuves des Olympiades est soumise à l'inscription préalable auprès du service Animation Seniors.

JEUDI 27 ET VENDREDI 28 SEPTEMBRE

Tournoi de tennis

9h / complexes tennistiques de la Polle, Cherbourg-Octeville, et Louise Michel, Equeurdreville-Hainneville

MARDI 2 OCTOBRE

Journée vélo parrainée par AG2R la mondiale

11h / Conférence : Le cerveau et les bienfaits de l'activité physique

animée par une intervenante neuropsychologue de l'association Brain Up
Le sport rend-il plus intelligent ? Plus heureux ? Améliore-t-il notre mémoire ? Nous permet-il de mieux vieillir ? Autant de questions sur les effets méconnus de l'activité physique sur le cerveau !
Entrée libre.

14h à 17h / «Roulons solidaires»

Salle des Fêtes Place Centrale
Venez pédaler sur des vélo fixe en salle ! Pour 1 Km parcouru 1€ est reversé à l'Institut Pasteur.
Ouvert à tous
Prix remis au meilleur «Pédaleur Solidaire»

14h / Cyclo-balade

Départ salle des Fêtes, Place Centrale.
Boucle d'environ 25 km principalement sur les pistes cyclables qui traversent Cherbourg-en-Cotentin
Port du casque obligatoire et vélo en bon état de fonctionnement.



14h / Circuit vélo réservé aux licenciés

Départ salle des Fêtes, Place Centrale.
Boucle de 62 km dans le Val de Saire.
Licence à jour, certificat médical et casque obligatoire.

14h30-16h30 / «Les résidents chaussent leurs baskets»

Tournoi sous forme de cinq épreuves réservées et adaptées aux aînés des résidences autonomie et EHPAD de Cherbourg-en-Cotentin.

17h30 / Remise des prix des 4 épreuves de la journée à 17h30.

JEUDI 4 OCTOBRE

grand salon de la mairie déléguée de Cherbourg-Octeville

Conférences : Les rythmes de vie et le sommeil chez les seniors

14h30 / animée par le Professeur Damien Davenne,

chronobiologiste, directeur de l'UMR-INSERM de Caen

Le sommeil est susceptible d'être modifié par des multiples facteurs : maladies, médicaments, modifications du rythme de vie...
Comment comprendre les troubles du sommeil qui apparaissent avec l'âge ?

16h / animée par Régine Steinmetz,
relaxologue – réflexologue RNCP,
professionnelle de la gestion du stress, du bien-être et de la santé durable
Quelles que soient les causes des troubles du sommeil, les sujets concernés ont une augmentation sensible du stress. Quels sont les effets bénéfiques de la réflexologie sur les problèmes d'insomnie et globalement sur la gestion du stress ?

DIMANCHE 7 OCTOBRE

En partenariat avec Octobre Rose

14h ou 15h30 / La Cherbourgeoise
que vous choisissiez la marche (14h), la course (15h30) de 3 ou 6 km, le parcours empreintera les quais, les jardins de la Divette pour revenir sur la Place de Gaulle.
Inscriptions sur place. Participation de 2€ minimum au profit de l'association Cœur et Cancer.

Si vous ne voulez ni marcher, ni courir, participez au Zumbathon géante place du Général de Gaulle de 14h à 16h avec Zumba Gin.

LUNDI 8 OCTOBRE

14h / Bowling épreuve Hommes
Bowling Chantereyne, Cherbourg-Octeville

16h / Bowling épreuve Femmes
Bowling Chantereyne, Cherbourg-Octeville

14h / Manille
salle polyvalente Chantereyne, Cherbourg-Octeville

MARDI 9 OCTOBRE

9h / Tennis de table
Club ASAM, Cherbourg-Octeville

14h / Eliminatoire belote
salle polyvalente Chantereyne, Cherbourg-Octeville

MERCREDI 10 OCTOBRE

9h / Tir à la carabine
Club ASAM, Cherbourg-Octeville

14h / Tarot
salle polyvalente Chantereyne, Cherbourg-Octeville

JEUDI 11 OCTOBRE

9h30 / Fléchettes
Centre aéré Picquenot, Tourlaville

À partir de 10h30 : balade en calèche
Départ du Château des Ravalet toutes les demi-heures (dernier départ à 12h30)

NOUVEAUTÉ

13h45 / Pétanque
Château des Ravalet, Tourlaville

14h / Golf de Cherbourg - La Glacerie
La Glacerie

À partir de 14h : balade en calèche
Départ du Château des Ravalet toutes les demi-heures (dernier départ à 16h30)

NOUVEAUTÉ



VENDREDI 12 OCTOBRE

9h / Finale belote

Centre aéré Picquenot, Tourlaville

14h / Conférence : Une nouvelle façon de se soigner, l'activité physique ?

Centre aéré Picquenot, Tourlaville

Humanis propose une conférence animée par le Dr Antoine Desvergée, médecin du CHU de Caen et du Comité Régional Olympique de Normandie, spécialisé en médecine physique et de réadaptation.

Qu'est-ce que l'activité physique, quels sont ses bienfaits, pourrait-elle améliorer notre bien-être, voir alléger notre ordonnance ?

15h30 / Marche

Autour du Centre aéré Picquenot, Tourlaville
Parcours sur 2 tours \pm 6 kms (possibilité de n'en faire que la moitié).

17h30 / Remise des médailles

Centre aéré Picquenot, Tourlaville

18h30 / Cocktail de clôture

Centre aéré Picquenot, Tourlaville

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Direction de l'Autonomie

18 rue Paul Talluau, Cherbourg-
Octeville - 02 33 01 50 71

loisirs.seniors@cherbourg.fr

Droit d'inscription donnant accès
à l'ensemble des épreuves et
animations : 6 €

ADRESSE DES SITES DES ÉPREUVES :

Tennis

Complexe de la Polle, rue de la Polle,
Cherbourg-Octeville

Complexe Louise Michel, rue Louise Michel,
Equeurdreville-Hainneville

Balade découverte et circuit à vélo

Départ salle des fêtes, place centrale,
Cherbourg-Octeville

Pétanque

Cour d'honneur Château des Ravalet, avenue
du Château, Tourlaville

Bowling

Bowling Chantereyne, rue de la Marquise,
Cherbourg-Octeville

Manille / belote

Salle Chantereyne, Parking Beaupré,
Cherbourg-Octeville

Les résidents chaussent leurs baskets

Salle des Fêtes, place centrale, Cherbourg-
Octeville

Tennis de table / Tir à la carabine

Club ASAM, rue Cessart, Cherbourg-Octeville

Tarot

Salle Chantereyne, parking Beaupré,
Cherbourg-Octeville

Fléchettes

Centre aéré Picquenot, 191 rue de Brequecal,
Tourlaville

Golf

Domaine des Roches, rue des Verriers, La
Glacierie

Une opération soutenue par la conférence
des financeurs de la Manche