



03 Mai

- Parc des Provinces
- 14h - 18h
- Gratuit - Ouvert à tous

## Santé vous bien - Vélo en fête

Petits et grands sont invités au Parc des Provinces pour une après-midi placée sous le signe de la mobilité douce et du bien-être.

### Programmation

#### Côté vélo :

- Randonnées toutes roues

De 17h à 18h, partagez la route tous ensemble sur un parcours de 7km sécurisé sur les routes et les pistes cyclables du centre ville. Toutes les roues sont acceptées : vélos, rollers, trottinettes... Vous pouvez même venir à pieds si vous le souhaitez. Les casques et les protections sont obligatoires pour les enfants et recommandés pour les adultes. N'oubliez pas de ramener votre propre matériel. Sans inscription, point de départ au Parc des Provinces.

- Initiation au BMX

Les enfants pourront profiter d'un parcours de BMX avec obstacles (jusqu'à 12 ans). Une

animation idéale pour s'initier à la pratique du vélo en s'amusant et en se donnant un défi !

- Parcours draisiennes et vélos sans pédales

De 14h à 16h30, l'association de la Ville L'Entente Cycliste Quevillaise propose un parcours pour les tout petits afin d'initier ces cyclistes en herbe à la pratique du vélo.

- Vélo-station par LOVELO

Comme chaque année, LOVELO sera présent avec une borne pour présenter les vélos électriques en location longue durée (vélos classiques, cargos pliants etc.).

- Stand LOVELO, libre-service

Les vélos Lovélo libre-service s'étant déployés sur la commune, vous pourrez obtenir des informations sur ce service.

- Atelier customisation

A l'aide d'un artiste graffeur, vous pourrez customiser vos vélos vélos, trottinettes, rollers et/ou casques.

- Pomponne ton vélo

Citémômes vous propose de réaliser des pompons pour décorer un vélo mis à disposition sur le stand, ou tout simplement pour votre propre monture !

- Atelier « Venez avec vos déchets, repartez avec un objet »

La structure ECO-PLAST vous propose de pédaler pour recycler vous-même vos déchets plastiques et fabriquer un objet. Vous pourrez choisir le moule de votre objet : mousquetons, toupies, porte-clés, logo de la Ville...

- Vélos rigolos

Testez nos vélos rigolos : tandem à 8 places, un vélo où il faut tourner à droite pour aller à gauche, un vélo tordu, pédaler à l'envers pour avancer ou encore pédaler avec le guidon dans le dos, vélo circulaire de 8 places...

- Vélo Smoothie par le Conseil des Ados

Vous voulez un smoothie ? Il vous suffit de pédaler pour mixer les fruits !

- Atelier de création de cartes routières décoratives

Les causeries de Marmantine propose aux enfants à partir de 7 ans de réaliser des cartes décoratives sur le thème du vélo à partir d'anciennes cartes routières recyclées.

- Atelier d'autoréparation de vélo par Guidoline
- Atelier d'initiation à la pratique du vélo cargo par Guidoline

## **Côté Santé :**

- Sophrologie

Découvrez la sophrologie à travers plusieurs ateliers d'initiation : « Chasser les tensions », « Gérer ses émotions », « Se recentrer », « Se détendre » ou encore « Installer le calme ».

- Massage en famille

Cet atelier propose aux familles de réaliser des massages parent/enfant.

- Va nu pied

Saviez-vous que marcher pied nu est bon pour le corps ? Découvrez le à travers un parcours sensoriel pieds nus !

- Diététique/Nutrition

Apprenez des trucs et astuces pour mieux vous alimenter en toute simplicité.

- Réflexologie

Une réflexologue vous en apprendra davantage sur la kinésiologie, le Lahochi, la réflexologie cranio-sacrée et le soin coupeur de feu.

- ASDS

L'association propose aux participants une marche randonnée.

- Kravmaga

Découvrez cette discipline d'autodéfense avec une séance de sport centrée sur la préparation physique et mentale.

- Super 7

Participez au circuit training de l'association Super7.

- Vital Action

Apprenez en plus sur le sport-santé et le sport sur ordonnance.

- Hortithérapie

Saviez-vous que le jardinage était un sport ? Les mouvements nécessaires à cette pratique ont un impact sur le corps : découvrez tout ceci avec Chrystelle Michel, hortithérapeute.

- Mouvement Vie Libre

L'association sensibilise aux addictions et leurs problématiques : n'hésitez pas à échanger en privé avec les membres de l'association.

- Pompiers

Les sapeurs-pompiers de Grand-Quevilly propose un atelier pour apprendre les gestes de premiers secours.

- AFD

Pour tout savoir sur le diabète et les moyens de le prévenir.

Samedi 3 mai de 14h à 18h, Parc des Provinces Entrée libre et gratuite.

Cet événement s'inscrit dans le cadre de « Mon P'tit Atelier de la COP21 », de la Métropole Rouen Normandie.

Rendez-vous le samedi 3 mai de 14h à 18h au Parc des Provinces !