

**Cette année, pour la fête du sport, l'ASD et Yulan vous proposent de participer à une initiation au Qi Gong niveau 2 !
Rendez-vous à 11h salle du Fournil.**

Le QI GONG

Gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. De manière générale, le Qi Gong est un travail de notre énergie vitale qui consiste à la faire circuler dans le corps et à la renforcer, en utilisant les trajets des méridiens qui agissent précisément sur les organes du corps et leurs fonctions. Les exercices seront adaptés à chaque participant, précisément en fonction des organes à solliciter pour chacun.



La pratique d'une APS (Activité Physique et Sportive) régulière et adaptée permet de :

- Entretenir le moral et le bien-être ;
- Maintenir et développer la force, le tonus musculaire et le capital osseux ;
- Améliorer le fonctionnement cardiaque et la circulation sanguine ainsi que la vascularisation des tissus ;
- Favoriser l'oxygénation cellulaire ;
- Réguler la glycémie (c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang) et les niveaux de cholestérol ;
- Lutter contre le surpoids et l'obésité ;
- Diminuer les risques d'apparition de certains cancers ;
- Prévenir les chutes chez les personnes âgées ;
- Prévenir l'ostéoporose ;
- Aider à lutter contre la dépression, l'anxiété et le stress ;
- Améliorer le sommeil et le contrôle de soi ;
- Prévenir certaines déficiences mentales liées à l'âge.



Samedi 14 septembre
Dimanche 15



Fête du Sport

www.norroyleveneur.fr



Ecole de Norroy-le-Veneur

Villes et Villages Fleuris
Le label national de la qualité de vie

La municipalité de Norroy le Veneur, les pompiers, l'ASD, l'école maternelle, comité départemental de Moselle du Sport Adapté ont le plaisir de vous inviter à la

Fête du Sport

Samedi 14 et dimanche 15 sept 2019



Les animations sportives sont ouvertes et accessibles à chacun d'entre vous, quels que soient votre âge et votre condition physique. L'objectif est de sensibiliser aux bienfaits pour la santé d'une activité physique régulière et une alimentation saine.

Ce week-end est organisé par la municipalité de Norroy le Veneur, des habitants, les pompiers, l'ASD, l'école maternelle de Norroy le Veneur et le comité départemental Moselle du Sport Adapté.



Samedi 14 septembre

Marche nocturne des pompiers

Organisée par les pompiers : 10 km à travers les rues du village, les sentiers communaux et forestiers. Départs de la caserne des pompiers de **19h à 20h**. Pensez à mettre une tenue adéquate ainsi qu'à prendre une lampe torche et un sac à dos pour transporter vos ecocups. Tout le long du trajet, vous pourrez déguster des petits mets offerts par la municipalité et des partenaires.

Gratuit mais réservation obligatoire (indiquez les noms, prénoms et nombre de participants sur le coupon réponse à déposer dans la boîte aux lettres de la caserne). Toute personne mineure devra être accompagnée par un adulte.

Pour tout contact : Denis (06.11.91.71.29), Nico (06.51.54.87.11) et Patrice (06.28.37.40.35). Bulletin d'inscription disponible sur le site internet de la municipalité.

Dimanche 15 septembre

10 h 00 à 12 h 00

Dans la cour de l'école



Mur d'escalade : initiez-vous à l'escalade (à partir de 5 ans)

Mettez-vous dans la peau d'un pompier :

parcours sportif et gestes des premiers secours, pour petits et grands (devant la caserne des pompiers)

Ateliers jeux motricité pour les petits de 3-6 ans

Cross des enfants (du CP au CM2). Départ cour d'école à 10 h 30

Jeux d'adresse (badminton, petaca, ping-pong...)

Nouveau ! démonstration de QiGong à 11h salle du Fournil

Stand d'information, **boissons, collations, fruits et jus de fruits de nos campagnes offerts par la municipalité**



Avec la participation du comité départemental de Moselle du Sport Adapté qui vous propose quatre ateliers : tir à l'arc, sarbacane, golf adapté, tennis de table.

Vous pourrez également vous entraîner avec Ludovic MORAINVILLE, membre de l'équipe de France Sport Adapté de Tennis de Table Trisomie 21 depuis 2015. Il a remporté de nombreuses médailles sur les diverses compétitions internationales auxquelles il a participé. Il est notamment multiple médaillé « OR » (équipe, double homme, double mixte) et médaillé « Bronze » en individuel aux dernières compétitions internationales (Europe et Monde).



Ludovic Morainville