

6 octobre  
au

4 novembre 2023

# fête de la Science

Sport et Science

AU FAIT,  
POURQUOI  
S'BOUGER?

Expositions  
Conférences  
Rencontres  
Ateliers



Tout le programme sur [www.lafarlede.fr](http://www.lafarlede.fr)  
Service culture • Médiathèque Eurêka : 04 94 20 77 30  
[fetedelascience.fr](http://fetedelascience.fr)



# PROGRAMME

# §

6 octobre  
au

4 novembre 2023

## AU FAIT, POURQUOI S'BOUGER ?



### ● 3 EXPOSITIONS

DU VENDREDI 6 OCTOBRE AU SAMEDI 4 NOVEMBRE • MÉDIATHÈQUE EURÊKA

« Sport et sciences : 3, 2, 1 Partez » • Université Paris-Saclay

« Bien dans mes baskets, l'activité physique » • Ligue contre le cancer

« Secondes vies, métamorphoses du matériel sportif » • Ministère de la Culture

### ● CONFÉRENCES & MISES EN PRATIQUE

VENDREDI 13 OCTOBRE – 18H30 • MÉDIATHÈQUE EURÊKA

« Entretien son cerveau avec l'activité physique »\* menée par **Gaëlle Bettus**, Docteur en neurosciences et psychologue, avec la participation de **Anthony Carlhian**\*\*, apnéiste - niveau mondial

*« Loin d'être un organe figé, notre cerveau s'adapte en permanence en fonction de nos expériences. Cette conférence, accessible et pédagogique, explore par quels liens étroits le cerveau et le corps communiquent : des clés pour prendre soin de ce fabuleux écosystème qu'est notre organisme. »* \*\* Sous réserve de disponibilité

SAMEDI 14 OCTOBRE – DE 10H À 11H • MÉDIATHÈQUE EURÊKA

« Passage de l'immobilité aux mouvements »\* menée par **Doriane Cossu**, professeure de Yoga de l'Association Sânanada Yoga, avec la participation de **Anthony Carlhian**\*\*, apnéiste - niveau mondial\*\*

*« Et si la pratique du yoga était la clé pour préparer son corps et son mental à des exigences sportives ? Une pratique complète pour lutter contre le stress, renforcer la capacité respiratoire, améliorer la concentration, développer la confiance en soi et renforcer son équilibre, sa souplesse et les muscles profonds... »* \*\* Sous réserve de disponibilité

VENDREDI 20 OCTOBRE – 18H30 • MÉDIATHÈQUE EURÊKA

« Effort physique et alimentation »\* menée par **Chloé Davignon**, diététicienne et iridologue

*« L'activité physique et l'alimentation sont deux éléments-clés de protection de la santé. Comment, au quotidien, l'alimentation et l'activité physique contribuent-elles à une bonne santé physique et psychique ? »*

### ● ATELIERS FAMILLE

SAMEDI 21 OCTOBRE - DE 10H À 16H • PARKING DE LA MÉDIATHÈQUE EURÊKA

Atelier Tandem : présentation, initiation et balade par le Club Cyclotouriste de la Farlède

\* Sur inscription auprès de la Médiathèque Eurêka  
Horaires d'ouverture : Mardi et jeudi : 14h-18h30 • Mercredi et vendredi : 9h-12h / 14h-18h30 • Samedi : 10h-13h

Service culture • Médiathèque Eurêka : 04 94 20 77 30  
23 chemin du Partégal • mediatheque@lafarlede.fr



LA FARLÈDE

