



# PROGRAMME DES ANIMATIONS LA PARISIENNE 2009



HEURE		VENDREDI 11 SEPTEMBRE		
		Podium Central	Petit Podium	Espace Ateliers-Conférences
10h	0	Ouverture du village		
	15			Je cours, quand et pourquoi voir un podologue? (Laurent FARRI, podologue du sport)
	30	Gym Suédoise		
	45			
11h	0		Cours de danse Africaine (Papson Compagnie)	Course à pied et pratique loisirs (conseils et techniques) (Morgan TALDIR, Coach sportif Nike)
	15	Musculation du Périnée (Tena)		
	30			
12h	0		Défilé de mode (83ème Avenue)	Rythmes biologiques, cycles féminins : conseils pratiques (Nelly SABY, Praticienne Ayurvedique)
	15	Nike Cardio Hit		
	30			
13h	0		Les gestes qui sauvent (Croix Rouge)	Le test "Championne dans la tête" (Makis CHAMALIDIS et François DUCASSE)
	15	Cours de danse Africaine (Papson Compagnie)	Défilé de mode (83ème Avenue)	
	30			
14h	0	Gym Suédoise	Contes et Musiques du Mali	Comment renforcer les muscles du périnée ? (atelier pratique) (Joëlle SOUFFIR, Kinésithérapeute de l'Institut Tena)
	15			
	30			
15h	0		Jeux traditionnels	Respiration, mode d'emploi : comment respirer pendant sa course et dans sa vie ? (Guillaume GERAULT, Naturopathe)
	15	Renforcement musculaire (Nike)	Musiques du Mali	
	30			
16h	0			Pilates et course à pied (atelier pratique) (David PATROS, Kinésithérapeute)
	15	Cours de Yoga (Yoga Time)	Les gestes qui sauvent (Croix Rouge)	
	30			
17h	0			Etirements et tonicité, des sensations physiques à la recherche du plaisir de la course (atelier pratique) (Christophe CHIQUET, ostéopathe)
	15	Cours de massage des mains (Weleda)	Cours de danse Africaine (Papson Compagnie)	
	30			
18h	0			Faisons capituler les capitons (Joëlle LE GUEHENNEC, Naturopathe)
	15	Nike Dance Workout Africa	Contes et Musiques du Mali	
	30			
19h	0		Défilé de mode (83ème Avenue)	Je cours, quand et pourquoi voir un podologue? (Laurent FARRI, podologue du sport)
	15	Cours de danse Africaine (Papson Compagnie)		
	30			
20h	0	Fermeture du village		

HEURE		SAMEDI 12 SEPTEMBRE			
		Podium Central	Petit Podium	Village	Espace Ateliers-Conférences
10h	0	Ouverture du village			
	15		Contes et Musiques du Mali	Petit-déjeuner (Nestlé Fitness)	Le test "Championne dans la tête" (Makis CHAMALIDIS et François DUCASSE)
	30	Cours de Yoga (Yoga Time)			
	45				
11h	0		Cours de danse Africaine (Papson Compagnie)		Etirements et tonicité, des sensations physiques à la recherche du plaisir de la course (atelier pratique) (Christophe CHIQUET, ostéopathe)
	15	Nike Cardio Hit			
	30				
12h	0		Les gestes qui sauvent (Croix Rouge)	Pique-Nique champêtre (CICT, Rétrodor, Naturalia)	Derniers petits conseils avant la course (Kevin LEMEUR, Coach sportif Weleda)
	15	Cours de danse Africaine (Papson Compagnie)			
	30				
13h	0			Rencontre avec une championne et dédicaces (Nantenin KEITA - Espace VIP)	Pilates et course à pied (atelier pratique) (David PATROS, Kinésithérapeute)
	15	Musculation du Périnée (Tena)	Contes et Musiques du Mali		
	30				
14h	0		Renforcement musculaire (Nike)		La gestion de la course (conseils pour le jour J) (Morgan TALDIR, Coach sportif Nike)
	15				
	30				
15h	0		Cours de danse Africaine Enfants (Papson Compagnie)		L'alimentation, la clé de votre bien-être (Joëlle Le GUEHENNEC, Naturopathe)
	15	Cours de massage des mains (Weleda)			
	30				
16h	0			Goûter (Nestlé Fitness)	Comment renforcer les muscles du périnée ? (atelier pratique) (Joëlle SOUFFIR, Kinésithérapeute de l'Institut Tena)
	15	Nike Dance Workout Africa	Les gestes qui sauvent (Croix Rouge)		
	30				
17h	0				Mon prochain cap à passer (Makis CHAMALIDIS et François DUCASSE)
	15	Gym Suédoise	Cours de danse Africaine (Papson Compagnie)		
	30				
18h	0				L'exercice physique au féminin: comment l'aborder de façon adaptée ? (Nelly SABY, Praticienne Ayurvedique)
	15	Cours de danse Africaine (Papson Compagnie)	Musiques du Mali		
	30				
19h	0	Tirage au sort du jeu "Passeport"	Défilé de mode (83ème Avenue)		
	15	Spectacle RFI (Mamani KEITA)	Jeux traditionnels		
	30				
20h	0	Fermeture du village			

- Animations maliennes
- Animations Nike
- Pique-nique



## PROGRAMME DES ANIMATIONS LA PARISIENNE 2009



HEURE		DIMANCHE 13 SEPTEMBRE		
		Podium Central / Podium Individuelle	Podium Entreprise	Petit Podium
8h	0	Ouverture du village		
	10	Spectacle malien (Taamala)		Musiques du Mali
	20			
	30			
	40			Défilé de mode (83ème Avenue)
50		Spectacle malien (Les Toubabounis)		
9h	0	Spectacle malien (Papson Compagnie)	Spectacle malien (Les Toubabounis)	Musiques du Mali (Taamala)
	10	Echauffement collectif Individuelles(Nike)	Echauffement collectif Entreprises(Nike)	
	20			
	30			
	40			
50				
10h	0	<b>DEPART DE LA COURSE</b>		Cours de danse Africaine Enfants (Papson Compagnie)
	10			
	20			Jeux traditionnels
	30			
	40			
50				
11h	0	Stretching collectif Individuelles (Nike)	Stretching collectif Entreprises(Nike)	Défilé de mode (83ème Avenue)
	10			
	20			
	30	Spectacle malien (Papson Sylla)	Spectacle malien (Taamala)	Contes et Musiques du Mali
	40			
50				
12h	0	Cérémonie protocolaire		Défilé de mode (83ème Avenue)
	10			
	20			
	30			
	40			
50				
13h	0	Spectacle du Lido		
	10			
	20			
	30	<b>Tirage au sort du voyage à La Sénégalzelle</b>		
	40	Spectacle malien (Les Toubabounis)		
50				
14h	0	Fermeture du village		



Signalétique du Challenge Entreprise

Signalétique Individuelle - Challenge (sauf Challenge Entreprise)