

ANIMER

3

PARTICIPER AU BIEN-ÊTRE ET À LA SANTÉ DES HABITANTS



Formation PSC1

10 personnes formées, dont 4 jeunes via le "PassRégion"

Spectacle "Ménopause"

Et si on parlait ménopause, en riant ? C'est ce que l'on a fait avec le spectacle "Ménopause" le 4 décembre au Sémaphore de Cébazat, avec 16 personnes dont 1 homme !



Bilans de santé "Bien Vieillir"

Bilan de santé-prévention gratuit pour les retraités Agirc-Arrco : 1h avec un médecin et 1h avec un psychologue. Au centre social à Ebreuil 14 journée proposée en 2025 soit 56 personnes reçues.



Atelier d'Écriture créative

17 participants tout au long de l'année... Un recueil des écrits est consultable au centre social... s'exprimer par l'écrit, explorer, expérimenter, imaginer...

Atelier danse adultes

Après une expérimentation début 2025 avec 2 ateliers ; danse de salon et danse en ligne, seul le créneau de la danse en ligne à perduré en Septembre 26 personnes sur l'année



Challenge 3èmes : Sortir pour Décompresser

Pourquoi ce Challenge ?



(Le Constat)



119° mondiale

La France est mal classée pour la pratique physique des adolescents ; 73 % des 11-17 ans font moins d'une heure d'activité par jour.



Le danger de la sédentarité

Passer plus de 2 heures consécutives assis devant un écran présente un risque sanitaire préoccupant pour 66 % des jeunes.



Les bienfaits du mouvement

L'activité physique régulière diminue le stress, améliore la qualité du sommeil et renforce la confiance en soi.

Les Règles du Jeu

Enregistre tes sorties



Utilisation d'applications comme Strava, Garmin ou Komoot pour prouver les kilomètres parcourus.

Barème des points (Exemple Marche)

- 📍 2 à 5 km = 1 pt
- 👍 6 à 10 km = 3 pts
- ➡ 11 à 15 km = 5 pts
- ✚ 16 km + = 7 pts



Activités variées

Le challenge comptabilise la marche (< 6km/h), la course à pied (> 6km/h) et le vélo (points dès 5 km).

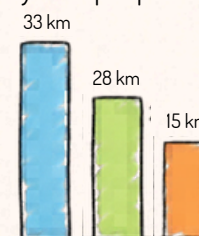
Résultats 2025 : Un Succès Collectif !

5 357 km parcourus au total

Distance totale cumulée par l'ensemble des participants (jeunes et adultes) toutes activités confondues.



Moyenne par pers.



Performances par catégorie

Les participants ont excellé avec 2293 km en marche, 1974 km en vélo et 1090 km en courses



69 Participants

53 Jeunes

16 Adultes

15 Participants ont fait les 3 activités différentes

24 Participants ont fait 2 activités différentes

30 Participants ont fait 1 seule activité

Deux classes ont remporté le challenge ; une au nombre de points et une en nombre de kilomètres. les deux classes ont pu profiter de la récompense... à savoir une journée au PAL