

# JOURNEES ACTIVITES PHYSIQUES ET SANTÉ

**24 ET 25 OCTOBRE 2025**

*Gratuit- OUVERT A TOUS*

**Salle Dan Ar Braz  
Quimper**

## ➡➡➡➡ VENDREDI 24/10

- *conférences et Table ronde  
animées par des experts de la  
santé et du monde sportif*

DR FRANÇOIS CARRÉ

DR BRENDAN LAVAT

KATELL ROPERT (PARASURFEUSE)

## ➡➡➡➡ SAMEDI 25/10

- *Village de partenaires sportifs*
- *Initiations*
- *Rencontres et échanges autour  
du sport santé*
- *des professionnels de  
prévention ou du bien être*



# PROGRAMME

24 ET 25 OCTOBRE 2025

## ➡➡➡➡ VENDREDI 24/10

### conférences > 10h-12h00 et 14h-17h00

- *Bénéfices des activités physiques/lutte contre la sédentarité*
- *Prescriptions*
- *Savoir respecter son sommeil*
- *L'alimentation et ses capacités anti-inflammatoires*
- *Le bien-être au travail, utopie ou réalité*
- *Prévention des risques solaires*
- *Carnet de Santé numérique*
- *65 ans et +, cultivez votre forme*

Maison du sport

Jean Jacques Larzul

Dorothee Houet - Kenvad

Matthieu Kerleroux - Kenvad

Nicole Andivot

GCS e-Santé Bretagne

Union pour la Santé -Pays de Quimper

### Table ronde > 18h-19h30

Animateur Dr Brendan Lavat

Katell Ropert- Parasurfeuse

Jonathan Pelleau, enseignant APA

Raphaëlle Burot - diététicienne APA

### Conférence > 20h-21h30

- *Bienfaits du sport sur la santé*
- *Reprise d'une activité physique*
- *Prévention des maladies*
- *Sport adapté aux seniors*

Professeur François Carré

## ➡➡➡➡ SAMEDI 25/10 10H00-18H00

**Village des partenaires: renseignement, initiations, rencontre avec des professionnels de sport santé, de prévention ou de bien être**

- *Clubs sportifs*
- *Institutions*
- *Coachs*