



• MARCHÉ NORDIQUE

Selon les créneaux, ouvert à nos élèves et nos personnels, inscription obligatoire (Places limitées à 15 personnes par session, matériel fourni, venir avec une tenue adaptée.)

LUNDI 9 OCTOBRE, 12H30-13H30

Départ devant le bâtiment piscine - Ouvert aux étudiants et personnels

> *Inscription obligatoire* : <https://limesurvey.insa-lyon.fr/index.php?r=survey/index&sid=157489&lang=fr>

MARDI 10 OCTOBRE, 12H-13H ET 13H-14H

Départ devant la Bibliothèque Marie Curie - Ouvert aux personnels

> *Inscription obligatoire* : <https://limesurvey.insa-lyon.fr/index.php?r=survey/index&sid=776263&lang=fr>

VENDREDI 13 OCTOBRE, 12H-13H ET 13H-14H

Départ devant la Bibliothèque Marie Curie - Ouvert aux étudiants et personnels

> *Inscription obligatoire* : <https://limesurvey.insa-lyon.fr/index.php?r=survey/index&sid=776263&lang=fr>

• INITIATION AU YOGA

Avec Thomas le Guennic - Ouvert aux personnels - Maximum 14 personnes

MARDI 10 OCTOBRE, 10H00-12H00

MERCREDI 11 OCTOBRE, 10H30-12H30

Salle 204-205, Bibliothèque Marie Curie

Présentation : Découverte du yoga : posture, souffle, méditation.

Venir avec une tenue confortable, une bouteille d'eau, son tapis et son coussin

> *Inscription obligatoire* : <https://limesurvey.insa-lyon.fr/index.php?r=survey/index&sid=626963&lang=fr>

• TABLE-RONDE « HAUT NIVEAU ET SCIENCES »

Avec Thibault Massolo, Marine Mignon, Titouan Hann, Claire Perraux et Julien Gadoud, animé par Mathis Lenas, podcast *On your Marks* - Ouvert à toutes et tous

MERCREDI 11 OCTOBRE, 19H00-20H30

Amphithéâtre Emilie du Chatelet, Bibliothèque Marie Curie

Découvrez le sport de haut niveau et ses interactions avec la science : l'aviron et l'athlétisme seront mis en lumière lors cet événement. C'est quoi un sportif de haut niveau ? Quelle hygiène de vie au quotidien ? Quelle alimentation au quotidien ? Quel entraînement au quotidien ?

Comment se préparer à une échéance ? Quel entraînement spécifique et quels tests réaliser avant une compétition pour améliorer ses performances ? Quels liens avec la Science entretiennent les sportifs de haut niveau ? Autant de questions auxquelles nos intervenants répondront.

Suivi d'un échange avec le public.

> [Plus d'infos](#)

• LE P'TIT DÉJEUNER DE LA BMC

Thématique : les livres Sport, santé et sciences - Ouvert aux personnels INSA

JEUDI 12 OCTOBRE 8H15-9H00

Bibliothèque Marie Curie, RDC

Présentation d'une sélection de documents sur le thème de la santé, du sport, du bien-être. Proposition d'un petit déjeuner équilibré fourni par le restaurant de l'INSA Lyon.

- **CONFÉRENCE/ ATELIER « LES BONS RÉFLEXES DIÉTÉTIQUES »**

Par Emmanuelle Almeida, diététicienne nutritionniste - Ouvert à toutes et tous

JEUDI 12 OCTOBRE 12H45-14H30

Amphithéâtre Bassi

Atelier adapté à toutes et tous, aux sportives et sportifs : partir de la pyramide alimentaire afin de composer une assiette équilibrée. Emmanuelle Almeida nous rappellera les différents groupes d'aliments et leur valeur nutritionnelle afin de nous aider à composer nos menus et mieux répondre à nos besoins en fonction de notre activité.

- **RENCONTRE / DÉBAT - TABLE RONDE SUR LA PERFORMANCE SPORTIVE**

Avec Guillaume Adam, Julien Gadoud, animé par Fabrice Ville - Ouvert à toutes et tous

VENDREDI 13 OCTOBRE, 12H30-14H00

Amphithéâtre Emilie du Chatelet, Bibliothèque Marie Curie

Plusieurs experts dans leur domaine nous parlent de la performance sous différents aspects et tenteront de nous faire comprendre et identifier les points d'amélioration possible à travers la physiologie, la psychologie, le geste du sportif et sa biomécanique.

> [Plus d'infos](#)

- **RENCONTRE AVEC UN AUTEUR**

Avec Guillaume Adam

VENDREDI 13 OCTOBRE, 14H00-16H00

Kiosque de la Bibliothèque Marie Curie

Ancien membre de l'équipe de France d'athlétisme sur 1 500 mètres, Guillaume Adam vous présentera son dernier ouvrage.

- **A VOS PIEDS... PRÊTS... COUREZ !**

SAMEDI 14 OCTOBRE 2023, 10H00 - 13H00

Amphithéâtre Emilie du Chatelet, Bibliothèque Marie Curie

Venez découvrir des petits exercices ludiques pour reprendre ses pieds en main !

- **TABLE-RONDE SUR LA PERFORMANCE SPORTIVE**

Avec Marc Le Borgne, Emmanuelle Almeida, animé par Fabrice Ville

SAMEDI 14 OCTOBRE 2023, 14H00 - 16H00

Amphithéâtre Emilie du Chatelet, Bibliothèque Marie Curie

Plusieurs experts dans leur domaine nous parlent de la performance à travers deux aspects : les produits pharmaceutiques et la nutrition.

> [Plus d'infos](#)