

4^e ÉDITION



PIÉ
MONT
CEVE
NOL

COMMUNAUTÉ
DE
COMMUNES

FAITES DU SPORT

GRATUIT

9h - 22h

SAMEDI **21 SEPTEMBRE**
COMPLEXE SPORTIF ROBERT GAILLARD

SAUVE

+ DE 40
ANIMATIONS
SPORTIVES

- VILLAGE ÉCOCITOYEN
- SPECTACLES
- FOODTRUCKS
- BUVETTE



INFOS 06 89 07 82 71
www.piemont-cevenol.fr

EDITO

L'interculturalité est le fondement même de la découverte et de la mixité.

La FAITES DU SPORT est l'occasion parfaite pour mélanger sport, culture et écocitoyenneté.

Le temps d'une journée, venez découvrir et vous essayer au sport dans toute sa diversité.

Profitez d'ateliers sportifs, de spectacles, de démonstrations ou d'animations à sensations, ainsi que de sensibilisations à l'écologie et au handicap dans le sport.

Au travers de cette journée remplie de défis, d'essais et de jeux sportifs, laissez-vous emporter par des interludes culturels, historiques et écocitoyens.

Pour cette 4^e édition, c'est sur le complexe sportif Robert Gaillard à Sauve que nous vous accueillerons avec de nouvelles animations qui vous permettront de découvrir la richesse des activités sportives en Piémont Cévenol.

Les animations spectaculaires de cette nouvelle saison raviront tous les publics avec la volonté de mettre en avant le sport sous toutes ses formes.

Nous vous donnons donc rendez-vous le samedi 21 septembre à Sauve.

Laurent Martin, Vice-président délégué aux Sports



LE PROGRAMME DE LA MATINÉE

9h00	DÉPARTS TRAILS*	Skate Park
	DÉPART VTT* Niveau en fonction des participants	Skate Park
10h00	DÉPART BALADE HISTORIQUE*	Skate Park
	OUVERTURE DE LA BOURSE AUX SPORTS Réservation de l'emplacement GRATUIT au 06 75 60 68 17 / 07 88 79 02 24	Skate Park
TOP DÉPART de la journée	10h30 : LANCEMENT DES ACTIVITÉS OUVERTURE DU VILLAGE ÉCOCITOYEN & DE L'ESPACE PETITE ENFANCE	
	INITIATION SKATEBOARD	Skate Park
	INITIATION "PARKOUR"	Skate Park
	ATELIER PÊCHE DANS LE VIDOURLE	Village écocitoyen
	YOGA ADULTES	Espace Zen
10h45	CONFÉRENCE GESTICULÉE "C'était bien le sport ...!"	Espace Zen
11h00	TAÏ CHI ENFANTS	Espace Zen
11h30	TAÏ CHI ADULTES	Espace Zen
	YOGA ENFANTS	Espace Zen
	DÉMO DANSE	Scène
12h00	DÉMO KANGOO JUMP	Scène



* Plus de détails p. 4 et 5

LE PROGRAMME DE L'APRÈS-MIDI & DE LA SOIRÉE

12h30	CÉRÉMONIE DES SPORTS & DISCOURS DES ÉLUS	Zone Tennis
	DÉMO TAÏ CHI	Scène
13h00	ATELIERS TAÏ CHI / QI GONG	Zone Zen
13h30	PLATEAU RADIO	Zone Tennis
	LANCEMENT DE LA "JAMS"	Skate Park
	DÉMO DANSE	Scène
14h00	ATELIER PÊCHE DANS LE VIDOURLE	Village écocitoyen
	CONCOURS DE PÉTANQUE*	Stabilisé
	DÉMO TAEKWONDO	Skate Park
14h30	RENCONTRE AVEC DES PONEYS	Espace Zen
	YOGA SUR CHAISES ADULTES	Espace Zen
	DÉPART BALADE HISTORIQUE*	Skate Park
	CONDI-CHESS & TOURNOI D'ÉCHECS	Parcours Sportif
15h00	TOURNOI DE TENNIS DE TABLE	Skate Park
	YOGA ENFANTS	Espace Zen
	DÉMO BOXE HIP HOP FITNESS	Scène
15h30	DÉMO DANSE	Scène
16h00	ATELIER PÊCHE DANS LE VIDOURLE	Village écocitoyen
	DÉMO TAÏ CHI	Scène
17h00	DÉMO TWIRLING BÂTON	Stade
18h00	SPECTACLE PARKOUR NO LIMITS*	Stade
18h30	DÉPART RANDONNÉE NOCTURNE*	Village écocitoyen
	LANCEMENT DU TOURNOI MULTISPORTS*	Stade
A partir de 20h00	REPAS "MACARONADE" & SOIRÉE MUSICALE Réservation au 06 75 60 68 17 / 07 88 79 02 24	Stade * Plus de détails p. 4 et 5

Et tout au long de la journée...



Tennis • Chute libre / Big air bag • Tennis de table • Chanbara • Boxe • Taekwondo • Tir à l'arc • Echecs • Ateliers "Gestes qui sauvent" • Parcours • Initiation Lance Incendie • Balade à poney • Archery Tag • Cricket • Défi Multisports • Judo • Football • Rugby • Laser Game • Mur Digital • Jeux en bois • Volleyball • Athlétisme • Kangoo Jump • Handibasket • Handball • Aéromodélisme • Basketball • Baseball • ...

Le programme et les activités proposées peuvent être sujet à modification.

ON VOUS EN DIT PLUS



MUR DIGITAL

Défis en solo, duel ou équipe sur des jeux de mémoire, réflexe, adresse et précision. Découverte interactive de sports olympiques tels que l'escrime, le rugby, la boxe, le football et le tennis...

LASER GAME

Affrontez-vous dans un labyrinthe gonflable de 81 m² prévu jusqu'à 10 joueurs de 4 à 99 ans. Ambiance assurée dans un univers futuriste avec lumières, musique et fumée.

BALADES HISTORIQUES

Dans le cadre des Journées Européennes du Patrimoine, l'association "Sauve est là" organise 2 balades entre le centre ancien de Sauve et la Mer des Rochers et une exposition.

- **Balade 1** : Centre ancien, 10h-11h30, 2 km.
- **Balade 2** : Vers la Mer des Rochers, 14h30-16h, 4 km (baskets recommandées).
- **Exposition** : "Les jardins suspendus de Sauve, une histoire de la Mer des Rochers" Dimanche, exposition à la Tour de Môle de 10h à 19h avec trois balades.



RANDONNÉE NOCTURNE

Explorez les hauteurs de Sauve dans la Mer des Rochers sous une faible lumière. Développez vos sens et découvrez un environnement exceptionnel.

- **Horaire** : 18h30 à 22h30.
- **Niveau** : moyen, à partir de 8 ans.
- **Prévoir** : 1 litre d'eau par personne, bonnes chaussures (rigides et montantes), en-cas, vêtements adaptés à la météo.
- **Renseignements et inscriptions** : 06 88 25 00 48

SORTIES PLEINE NATURE

> TRAIL

- **À l'attaque du Piécamp** : 11 km avec 400 m de dénivelé, vues à 360° sur les vallons du Piémont Cévenol. Niveau moyen. Durée : 2h.
- **La Mer des rochers** : 7 km avec 150 m de dénivelé, accessible aux débutants. Découverte de reliefs atypiques. Durée : 1h15.

> VTT

Départ du Skate Park à 9h pour une randonnée adaptée au niveau des participants.

SPORTS DE GLISSE

- **Matin** : l'association ALL SKATE propose des initiations au skateboard sur le skate-park, encadrées par un professionnel, accessibles à tous les âges.
- **Après-midi** : contest sous forme de Jams.
- **Disciplines** : skateboard, roller, trottinette, BMX.
- **Prix** : lots pour les meilleures figures.
- **Ambiance** : conviviale et fun, axée sur le partage.

BOURSE AU SPORT

Avez-vous des équipements sportifs inutilisés ou cherchez-vous le matériel idéal pour votre saison sportive ? Participez à la Bourse aux Sports pour vendre ou troquer vos accessoires sportifs.

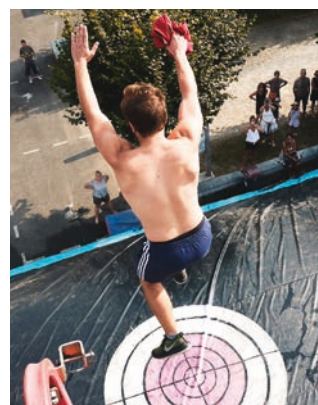
> Gratuit

Réservation et renseignements : 07 88 79 02 24 & 06 75 60 68 17

TOURNOI MULTISPORTS

Lancement de la soirée avec un tournoi multisports.

- **Format** : équipes de 6 concurrents s'affrontant sur divers sports et défis (basketball, volleyball, football, rugby, baseball, etc.).
- **Ambiance** : plaisir et rigolades garantis.
- **Récompenses** : 6 bons de 50 € pour une licence sportive en Piémont Cévenol.
- **Gratuit** – Inscription le jour J



BIG AIR BAG FREEFALL

Le FreeFall est une activité à sensations fortes pour tous.

- **Hauteur de saut** : de 1 à 12 mètres
- **Expérience** : chute libre depuis une plateforme, atterrissage en douceur sur un matelas gonflable géant.

ARCHERY & TIR À L'ARC

Découvrez l'archery, une alternative au paintball : les modules gonflables sont conservés, mais les pistolets sont remplacés par des arcs ! Affrontement en équipe au tir à l'arc.

CONCOURS DE PÉTANQUE

Participez au concours de pétanque dès 14h.

- **Récompenses** : 2 bons d'achat d'une valeur de 50 € pour une licence sportive en Piémont Cévenol.
- **Inscription gratuite**

HANDI BASKET

Le comité Handisport du Gard proposera une sensibilisation au Handisport dans le cadre du Basket fauteuil.



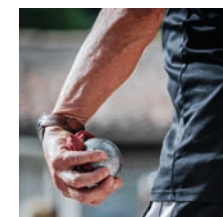
CONFÉRENCE GESTICULÉE "C'ÉTAIT BIEN LE SPORT..."

Les "valeurs du sport", une formule que vous avez probablement déjà entendue. Vous les connaissez peut-être : le sport est éducatif, il est dans l'intérêt des enfants, il apprend le dépassement de soi, la confiance en soi. Après tout, le sport c'est la santé, la solidarité, l'intégration, c'est l'école de la vie... Des courts de tennis des structures de haut niveau jusqu'aux bancs de la fac de sciences sociales, en passant par la batterie, Valentin vient vous raconter pourquoi il a cessé de croire aux valeurs du sport.



PARKOUR NO LIMITS

Trois artistes de Parkour et un musicien de la compagnie OnCore présentent une performance mêlant théâtre, danse, acrobatie et musique live. Elle renvoie aux limites que l'on s'impose, physiques ou mentales, celles induites par les jugements extérieurs qui se dressent devant nous dans leur immense verticalité. Souvent méconnu, le Parkour se situe entre la culture urbaine, la danse et les acrobaties.



FAITES
DU SPORT

LE VILLAGE ÉCOCITOYEN SE MET AU SPORT !



Pour cette 3^e édition du village écocitoyen, la Communauté de communes du Piémont Cévenol (CCPC) a souhaité jouer la transversalité, par l'union des services Sports et Transition Ecologique et Energétique lors de cette journée.

Alors on chausse les écocestes pour vous passer le relais, dans la course aux économies d'énergie !

Aucune action ne restera sur le banc de touche pour pratiquer du sport dans le respect de l'environnement : mieux consommer, se déplacer autrement, réduire son empreinte écologique... Venez à la rencontre des associations pour profiter des animations proposées, et en apprendre plus sur leurs initiatives et les actions possibles !

La CCPC transforme l'essai et vise le haut du podium en matière de transition écologique.

Cela se voit dans son projet de territoire, et son Plan Climat Air Energie Territorial (PCAET) qui se décline en une trentaine d'actions.

Et dans la course aux économies d'énergie, l'intercommunalité a elle aussi chaussé ses baskets, en travaillant sur ses bâtiments, notamment sur ses équipements sportifs qui figurent dans le peloton de tête.

Et le score ? Les consommations d'énergie sont au plus bas depuis l'année de référence (2018), avec une baisse d'électricité de 10 % entre 2022 et 2023, et de 25 % sur la période hivernale depuis le début du programme de maîtrise de l'énergie (et même plus de 50 % dans certains stades).

Et on ne lâche rien ! Comme le dit la devise : plus vite, plus haut, plus fort... et nous ajouterons même, plus d'économies !

> RECYCLERIE PAYS CÉVENOL

Vélos rigolos,
atelier de réparation
et défi sur la journée

Faites une échappée pour tester les vélos rigolos de la recyclerie, ou pour apprendre à réparer vous-même votre vélo. Et si vous le souhaitez, participer au défi de la journée sur le vélo d'appartement...



> LA FOURMI ET LA CIGALE Le vélo-smoothie

On va mouiller le maillot pour préparer une bonne boisson à base de fruits, avec ce vélo très original, à découvrir sur le stand de l'association.



> GUICHET UNIQUE RÉNOV'OCCEITANIE

Énergie et sport

Venez découvrir le lien entre énergie et sport, et profiter des renseignements des conseillers du guichet pour en apprendre plus sur les travaux de rénovation possibles dans votre logement. Vous deviendrez peut-être le-la champion.ne de la sobriété énergétique !



> ABEILLE ET SAGESSE

Protection et mise en valeur
de l'abeille et de la biodiversité

Les abeilles constituent l'une des équipes phares pour la vie de l'écosystème. Abeille et sagesse vous montrera un modèle d'apiculture qui permet de réintégrer les abeilles à l'écologie générale.



> ENVIE D'ENVIRONNEMENT

Le carapattes

Une longueur d'avance pour ce bus à pied, qui circule au quotidien pour accompagner les enfants à l'école. Découvrez cette démarche sur le stand de l'association.



> UFC QUE CHOISIR ?

Bien consommer
et faire du sport

Tout schuss pour bien choisir son équipement, avec UFC Que choisir, qui vous apportera des conseils sur les articles de sport ! Ce sera également l'occasion d'échanger sur les mobilités à l'horizon 2050 !



> PIERRE FEUILLE CIGALE

L'environnement à pied
et à vélo

On ne garde pas le nez dans le guidon pour en apprendre plus sur les activités proposées par Pierre Feuille Cigale, pour découvrir la richesse environnementale et patrimoniale du territoire.



**POUR
VENIR**



**POUR
SE RESTAURER**

**BUVETTE
ET FOODTRUCKS
SUR PLACE**



INFOS

06 89 07 82 71

sports@piemont-cevenol.fr

www.piemont-cevenol.fr

et auprès des mairies du Piémont Cévenol



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

13 bis rue du Docteur Rocheblave - 30260 QUISSAC

Tél. 04 66 93 06 12

www.piemont-cevenol.fr

