

MARS BLEU

FEMMES ET HOMMES, TOUS CONCERNÉS
PAR LE DÉPISTAGE
DU CANCER COLORECTAL

La Ville de Limoges s'engage pour votre santé



PROGRAMME
ANIMATIONS
(DÉMONSTRATIONS SPORTIVES,
INFORMATIONS SUR LE DÉPISTAGE)
SAMEDI 12 MARS
PLACE DE LA MOTTE

La pratique sportive aide à la prévention

limoges.fr





Édito

Mars est le mois dédié à la prévention et au dépistage du cancer colorectal en France. Ce cancer du côlon et du rectum est le troisième cancer le plus fréquent chez les hommes et le second chez les femmes, c'est aussi, avec 45 000 nouveaux cas chaque année, la deuxième cause de mortalité par cancer en France.

Néanmoins, détecté tôt, il est guéri dans plus de 90% des cas diagnostiqués car il s'agit généralement de cellules endommagées, d'une tumeur bénigne dont l'évolution est lente, mais sans détection précoce et une prise en charge médicale adéquate, elle peut devenir cancéreuse.

Si vous avez de 50 à 74 ans, que vous soyez femme ou homme, ce dépistage peut vous sauver la vie et vous éviter de développer un cancer colorectal avec sa cohorte d'épreuves et de regrets.

Les avancées de la médecine permettent de détecter un polype avant qu'il ne se transforme en cancer et peut être enlevé lors d'une coloscopie.

Au regard des 18 000 décès par an causés par un cancer colorectal, la Ville de Limoges, attachée aux objectifs des chartes pour la promotion de la santé d'OTTAWA et de BANGKOK, organise différents événements pour sensibiliser le grand public, les patients et leurs familles, pour rappeler les enjeux et faire la pédagogie du dépistage en informant le maximum de personnes que le test est simple, efficace et indolore ; il est à faire chez soi en cinq minutes. Cinq minutes pour sauver une vie, la vôtre peut-être. Parlez-en avec votre médecin.

Ainsi, l'hôtel de ville sera éclairé en bleu du 5 au 12 mars et les 3 navettes électriques, gratuites, du centre-ville, seront floquées de Mars Bleu tout au long du mois.

Des manifestations co-organisées avec des associations sportives et de sport adapté seront proposées, place de la Motte, le samedi 12 mars.

Pour sa part, le CSP, profitera de la venue de Strasbourg le 5 mars, pour présenter des animations spécifiques.

Enfin, pour la promotion de l'activité physique, des clubs sportifs organiseront tout au long du mois de mars, des opérations portes ouvertes facilitant ainsi l'accès à leurs disciplines à un plus grand public.

Émile Roger Lombertie

Maire de Limoges

Mise en lumière de l'Hotel de Ville

Eclairage en bleu de l'Hôtel de Ville

du samedi 5 mars au samedi 12 mars inclus de 19h à minuit.

La prévention par la pratique sportive, des rendez-vous à ne pas manquer !

Manifestation grand public – place de la Motte **le samedi 12 mars de 10h à 16h : ce temps fort rassemble les partenaires de la Ligue contre le cancer, La Marguerite et 6 associations sportives.**

La Ville de Limoges accompagne ainsi des actions de mobilisation pour informer sur le dépistage mais aussi sur l'importance de la pratique d'une activité physique régulière et d'une alimentation saine pour réduire le risque de cancer colorectal.

Les stands :

- **La Ligue contre le Cancer : Vélo smoothie (pédalez et préparez votre propre smoothie) et découverte d'un colon grâce aux casques virtuels.**
- **ADPS santé, l'Association de Prévoyance Santé : présentation de l'association et animation**
- **La Marguerite : L'association de patients et de prévention en santé propose une animation autour du sucre**
- **Limousin sport santé : présentation de l'association et de ses actions**
- **Rondisport 87 : initiation danse avec flashmob en finalité**
- **Comité départemental de rugby : initiations et démonstration du rugby touché**
- **Limoges Football : initiations et démonstrations de walking foot**
- **Comité départemental de cyclisme : initiation avec home trainer**
- **Comité départemental de pétanque et de boule lyonnaise : animations avec boules adaptées**
- **Un bar à soupe : Les restaurateurs Philippe Redon et Didier Palard pour le restaurant Le Cheverny soutiennent cet évènement et offrent une délicieuse soupe de saison sur le temps du midi. **Gratuit****

Un quiz sera organisé par la Ligue contre le Cancer et ADPS avec de supers lots à gagner !!!

Partager sa passion

Portes ouvertes dans les clubs sportifs tout le mois de mars : pour la promotion de l'activité physique, les associations sportives proposent des actions pour nos concitoyens sur leurs créneaux habituels d'entraînements (hommes et femmes) durant le mois de mars 2022 avec par exemple des séances de sport gratuites, des séances de sport adapté, des journées de découverte des clubs.

Le fameux colon géant

Colon-Tour : le fameux colon géant séjourne à Limoges dans l'un des quartiers prioritaires à Beaubreuil dans la galerie marchande «La Coupole de CORA» **le vendredi 25 mars toute la journée.**

Le Colon géant sera animé par La Ligue contre le Cancer, ADPS santé (l'Association de Prévoyance Santé) et La Marguerite.

Un quiz sera organisé par la Ligue contre le Cancer avec de supers lots à gagner !!!

Le CSP aux couleurs de Mars bleu

Le CSP se mobilise pour Mars Bleu et propose une animation lors de son match contre Strasbourg le samedi 5 mars 2022 au Palais des Sports

Navettes électriques

Les trois navettes électriques gratuites du centre-ville sont floquées aux couleurs de Mars Bleu tout le mois de mars 2022.

Toutes ces actions sont gratuites et ouvertes à tous !

Nom de l'association	Discipline	Nom du référent à contacter pour plus de renseignements	Numéro de téléphone du référent	Adresse mail du référent
EPGV APA 87	Activité physique adaptée	Guy Matejka, président	06 84 98 22 16	guy.matejka@wanadoo.fr
Aïkido Harmonie CLub	Aïkido	Pamart Sophie	06 52 62 93 05	aikidoharmonieclub@free.fr
MARTIAL ACADEMIE CLUB INCLUSIF	Arts martiaux	Jean Kevin MBA	06 29 10 37 06	martialsacademie@gmail.com
Limoges CSP	Basket	Doriane Gayot	06 83 56 63 75	doriane.gayot@limogescsp.com
LIMOGES ABC en Limousin	Basket	Sandrine VAMPOUILLE	06 72 94 09 16	basketsante@limogesabc.com
ASPTT Limoges Basket	Basket santé	FASSIER Marielle	06 24 33 17 29	fassier.m@ctmnc.fr
CD FFBSQ 87	Bowling	DURIEUX Lionel	06 88 24 59 53	cd87@ffbsq.org
CRC LIMOGES 87	Cyclisme	Ludovic Oliveira	06 51 37 02 34	contact@crclimoges87.fr
LIMOGES PHENIX FOOTBALL AMERICAIN	Football américain	POUGET JULIEN - Président	06 78 50 00 37	phenixlimoges87@gmail.com
CSM Limoges	Gym douce	CORVAISIER Julien	06 69 50 78 33	juliencorvaisier.csm87@gmail.com

Descriptif des activités et animations qui seront proposées au public

Réseaux sociaux et sites internet

Journées portes ouvertes pendant le mois de mars :

Séances gratuites de découverte de la pratique sportive adaptée pour les personnes post cancer

- CCM Jean Moulin, 76 rue des Sagnes, Limoges : lundi, séance de gym douce post cancer, 14H30-15H30

- plaine des jeux de saint Lazare, Limoges : jeudi, séance de marche avec bâtons, 10H00-11H00 (bâtons fournis)

Cours de 2h pendant lequel sera proposé de l'aïkido souple et dynamique afin de canaliser et guider la force adverse sans créer d'opposition. Harmonisation, fluidité dans le mouvement capacité à se mobiliser face à une attaque sans force, ni violence de manière calme et mesurée.

Sans compétition on pratique les techniques à mains nues et le maniement des armes : Bokken (sabre en bois), JO (bâton).

Horaires d'entrainements : Mercredis 18h/20h au dojo Robert Leconte (rue de l'Ancienne école Normale d'Instituteurs, Limoges).

et les vendredis de 18h30 à 20h30 au SUAPS de la Borie (boulevard de la Borie, Limoges).

<https://www.epgvapa87limoges.fr>

aikidoharmonieclub.free.fr

Séances de découverte de l'activité, les mercredis 3, 10, 17, 24 et 31 mars 2022 - de 14h à 15h30 et de 19h30 à 21h.

Au gymnase Henri Normand - 3 Allée du Maréchal Franchet d'Esperey, 87100 Limoges.

Facebook : <https://www.facebook.com/martialacademie>

Instagram :

https://www.instagram.com/martial_academie/?hl=fr

Twitter : <https://twitter.com/Martialacademi>

Parrainage du match du Limoges CSP / Strasbourg du 6 mars à 20h avec :

- Un stand dans le hall pour expliquer la prévention et le diagnostic du cancer colorectal

- Une intervention au micro par un représentant sur le parquet de Beaublanc pour expliquer la prévention

www.limogescsp.com

Facebook : Limoges CSP

Twitter : Limoges CSP

Instagram : [limogescsp](https://www.instagram.com/limogescsp)

Tous les dimanches de 9h à 10h30, séances de Basket Santé à la Salle municipale des Sœurs-de-la-Rivière à Limoges avec un coach référent. Le Basket Santé est une pratique mixte et intergénérationnelle, composante du Plan national Sport Santé Bien-Etre.

Site internet : www.limogesabc.com

Facebook : [@limogesabcenlimousin](https://www.facebook.com/limogesabcenlimousin)

Twitter : [@limogesabc](https://twitter.com/limogesabc)

Instagram : [@limogesabcenlimousin](https://www.instagram.com/limogesabcenlimousin)

Basket Santé

Le jeudi de 17h30 à 18h30 (hors vacances scolaires).

Gymnase Grellet, salle Taraflex (1 rue Grellet, Limoges).

<https://www.facebook.com/aspttlimogesbasket>

Samedi 12 Mars 2022

10H00 à 13H00

Bowling de Feytiat, Le Bas Faure, Rue de Boisseuil 87220 FEYTIAT

Site internet: <https://cd-ffbsq-87-bowling.clubeo.com/>

Page facebook: <https://www.facebook.com/CDFBBSQ87>

Samedi 26 Mars 2022

10H - 17H.

www.crclimoges87.fr

[@crclimoges87](https://twitter.com/crclimoges87)

Mise en place d'un ou deux vélos de cyclisme sur route, installés sur home-trainer connecté afin de faire découvrir aux participants

Initiation à la pratique du flag football (dérivé du football américain sans contact)

tous les lundis et jeudis

17h30 - 19h

terrain de la Basse - rue Bill Coleman - 87100 LIMOGES

(possibilité de se garer rue Louis Armstrong)

instagram : [phenix_limoges](https://www.instagram.com/phenix_limoges)

facebook : Phénix de Limoges Football Américain - Officiel

site internet : phenix-limoges.fr

Pratique gratuite en Mars 2022 de la Gym douce (Gym Form' détente)

Mardi et Jeudi de 10h à 11h.

Gymnase des CSM, 14 rue Ventenat, 87000 Limoges.

csm-limoges.fr

Instagram : [csm_limoges](https://www.instagram.com/csm_limoges)

Facebook : <https://www.facebook.com/csm.limoges/>

Twitter : [@CSM_Limoges](https://twitter.com/CSM_Limoges)

Elan Sportif et Elfes de Limoges	Gym form'	PEILLON Alix	05 55 37 96 96	alix.peillon@elansportif87.fr
SAINT LOUIS DE GONZAGUE	Gym, fitness, zumba, pilate	Charline HEBRAS	06 71 17 25 45	slg87@live.fr
CODEP EPGV 87	Gymnastique volontaire	Mélanie BARDET	05 55 79 28 77	codep.gv87@orange.fr
ASPTT Limoges Judo	Judo	Desroche Bernard responsable section judo IGIER Yannick (DE JEPS JUDO)	06 81 36 18 47	igier.yannick@orange.fr
ASPTT Limoges - Musculation	Musculation	Pierre LAPLAGNE	06 03 41 56 75	musculation.limoges@gmail.com
C.A.P.O Limoges natation	Natation	NARDOUX Annabelle	07 67 00 26 77	capo.csl.rvinatation@free.fr
Club de patinage artistique	Patinage artistique	Mouna Abdelmoula	06 19 26 46 24	cpalimoges@gmail.com
PHOENIX ATTITUDE	Santé	Sylvie LAVAUD	06 52 14 05 23	phoenixattitude@orange.fr
Myrmidons Taekwondo Club	Taekwondo	Geoffrey BACELAR	07 82 35 08 59	myrmidons.tkd@orange.fr
Limoges Tennis Club Garden	Tennis	Severine Augros	06 19 55 27 02	sevaugros@hotmail.com
Red star padel tennis club	Tennis	Douchet sophie	06 49 38 50 64	sof87@hotmail.fr

<p>Du 1er au 31 mars :</p> <p>Vendredi 11h à 12h - séance de gym form' santé spécifique pour les hommes - Gymnase de l'Elan Sportif (121 rue des Tuilières, Limoges).</p> <p>Mardi de 10h à 11h - séance de gym form' santé mixte - Gymnase de l'Elan Sportif (121 rue des Tuilières, Limoges)</p>	<p>Facebook : Elan Sportif Limoges Instagram : elan.sportif87 www.elansportif87.fr</p>
<p>Lundis 7, 14, 21 et 28 mars 2022 - de 11h30 à 12h30 : gym form Senior et sport santé - gymnase Jean Macé (11 rue de New York, Limoges).</p> <p>Mardis 1, 8, 15, 22 et 29 mars 2022 - de 19h30 à 20h30 : Pilates - Gymnase les Clauds (2 allée Fromentin, Limoges)</p> <p>Mercredi 2, 9, 16, 23 et 30 mars 2022 - de 20h à 21h : Gym form Fitness Zumba - Gymnase Jean Le Bail (11 rue Jean le Bail, Limoges).</p>	<p>www.slg-limoges.fr stlouisdegonzague (sur facebook) slggym (sur instagram)</p>
<p>Le CODEP EPGV 87 permet l'accès à tout public de rejoindre les séances d'activités physique de loisirs pendant toute la saison sportive avec une offre gratuite de deux séances. Programme d'activités qui recense l'ensemble des clubs EPGV actifs sur toute la Haute-Vienne consultable sur notre site internet.</p>	<p>www.sportsante.fr</p>
<p>Vendredi : 18h30 à 20h15 (Judo en famille) Samedi : 10h30 à 11h30 (Taiso et Gym douce) Dojo Grellet : 121 Rue Victor Thuillat, 87100 Limoges</p>	<p>Sur internet : site : ASPTT limoges judo Facebook asptt.limoges.judo@wandoo.fr</p>
<p>Séance d'essai gratuite Vendredi 4, 11, 18 et 25 mars de 14h à 16h. SALLE DE MUSCULATION rue Faraday 87000 Limoges</p>	<p>INSTAGRAM : aspttfamusc87 FACEBOOK : ASPTT Limoges - Force Athlétique - Musculation</p>
<p>NFS les mardis de 20 à 21; mercredi de 12h à 14h les dimanches matin à la piscine des Casseaux. St Lazare les mardis et vendredis de 21h à 22h seulement la deuxième semaine des vacances de février car la piscine pas disponible la première semaine.</p>	<p>www.caponatation.fr le lien Facebook et Instagram sont sur le site</p>
<p>Dimanche 27 mars à 9h15 Initiation au patinage et spectacle des compétiteurs.</p> <p>A la patinoire olympique de Limoges : Boulevard des Petits Carmes 87000 Limoges.</p>	<p>http://club.quomodo.com/cpal</p>
<p>Evaluation de la condition physique (protocole Eurofit) Mercredi 02 de 10 h à 16 h (par créneaux de 1 h) - gratuit mais sur inscription Animateur : Simon TERRADE, Iris équilibre Lieu : dans les locaux de l'association</p>	<p>https://phoenix-attitude.fr/ https://www.facebook.com/Association-Phoenix-Attitude-1198368146972766</p>
<p>Atelier cuisine santé Vendredi 04 de 10 h à 14 h - gratuit mais sur inscription Animateur : Victoria PAPOUNEAU, diététicienne Lieu : dans les locaux de l'association</p>	
<p>Journée Portes ouvertes Lundi 07 de 10 h à 17 h Visite des locaux, rencontre avec les membres de l'équipe et des bénéficiaires, présentation de l'association et ses activités, présentation des séjours d'une semaine en Limousin pour se reconstruire après un cancer.</p>	
<p>Séances de gymnastique Tous les lundis 14 h – 15 h ou 15 h 30 – 16 h 30 - gratuit mais sur inscription Animateur : Agnès LAVAUD, masseur kinésithérapeute Lieu : dans les locaux de l'association</p>	
<p>Instants Propices : une marche pour avancer dans sa vie Tous les mardis 14 h – 15 h - gratuit mais sur inscription Animateur : Emmanuel Marien BERGHE Lieu : sera précisé lors de l'inscription</p>	
<p>Séances de détente / respiration Tous les mardis de 10 h 30 à 12 h Et les vendredis 17 h - 18 h 30 - gratuit mais sur inscription Animateur : Philippe NITIGA, praticien en Shiatsu Lieu : dans les locaux de l'association</p>	
<p>Cours gratuits et exercices physiques et sportifs : Le 1er mars de 19h30 à 21h (3 rue du Mas Bilier, Landouge), le 5 mars de 15h à 16h30 (7 rue Croix Buchilien, Limoges) le 15 mars de 19h30 à 21h (3 rue du Mas Bilier, Landouge).</p>	<p>Instagram : mtkdc87 Facebook : myrmidons taekwondo club Site internet : https://www.myrmidons-taekwondo-club.fr/</p>
<p>Activité Tennis au Limoges Tennis Club Garden, 41 rue Louis Casimir Ranson à Limoges Jeudi 3,10,17,24 et 31 mars De 10h15 à 11h15</p>	<p>Ltcg tennis Facebook Ltcgclub.fft.fr</p>
<p>Encadrement de séances découvertes : Padel adapté (les samedis de mars, de 10h30 à 12h) Découverte padel (les samedis de mars, de 10h30 à 12h) Red star padel tennis club : 81 rue de Beaupuy, 87100 Limoges.</p>	<p>Facebook Red star tc Redstar.padeltennisclub@gmail.com Instagram red star padel tennis club</p>

Landouge Loisirs Tennis Club	Tennis	Adrien JAMMES	06 48 22 74 02	landougeloisirs.tennisclub@gmail.com
C.A.P.O Section Tennis de Table	Tennis de table	SAUTERAUD Daniel	06 37 99 94 88	sauteraud.daniel@orange.fr
Les Genets d'or du Limousin	volley, yoga	CHERBEIX JESSICA	06 12 47 26 74	jessica.cherbeix@hotmail.fr
Association Natha Yoga Limoges	Yoga	Valérie Thomine, présidente et professeure	07 68 63 24 31	natha.yoga.limoges@gmail.com
Association JONATHAN	Yoga, sophrologie, pilate	Marie Paule REYNEIX	05 55 34 69 33	association.jonathan@orange.fr

<p>Lundis 7, 14, 21 et 28 mars entre 17h et 19h : initiation à la pratique du tennis ou séance de perfectionnement aux terrains couverts situés 45 Rue de Chantelauve, 87000 Limoges</p>	<p>https://club.fft.fr/landougeloisirs.tc</p>
<p>Mardis 1, 8, 15, 22 et 29 mars entre 19h et 20h : initiation à la pratique du tennis ou séance de perfectionnement aux terrains couverts situés 45 Rue de Chantelauve, 87000 Limoges</p>	
<p>Découverte de l'activité tennis de table pour toutes personnes même celles souffrant de pathologies diverses puisque la section possède un animateur référencé sport santé bien-être : les mardis et jeudis pendant le mois de mars de 17h à 20h 36 rue Suzanne Valadon 87000 Limoges</p>	<p>club.quomodo.com/capolimoges-omniisports</p>
<p>Séance d'essai gratuite de volley loisir mixte adultes le 22 mars de 20h30 à 21h45 au gymnase Descartes (40 rue Descartes, Limoges). Séance d'essai gratuite de yoga le 26 mars de 11 h à 12h au gymnase des Casseaux (boulevard des Petites Carnes, Limoges).</p>	<p>https://genetsdor.webs.com/ https://www.facebook.com/profile.php?id=100008802697828 https://www.instagram.com/genetsdorlimousin/</p>
<p>1 Séance de yoga gratuite durant tout le mois de mars sur les jours et horaires suivants, au 4 passage Montjovis 87000 Limoges : Lundi : 19h45-21h Jeudi : 19h45-21h Vendredi : 18h-19h15 Samedi : 11h-12h15</p>	<p>http://natha-yoga-limoges.over-blog.com/ https://www.facebook.com/Natha-Yoga-Limoges-1532649200173836/?notify_field=blurb&modal=profile_completion</p>
<p>Nous proposons des cours de Yoga, Sophrologie et de Pilates. Les animateurs, horaires et lieux de cours sont indiqués sur notre site internet.</p>	<p>Facebook: Association Jonathan Site internet: association-jonathan87.fr</p>

limoges.fr

