

# GUIDE PRATIQUE



## Nationale Sportsdag

14 septembre 2019 | 8.00 – 18.00 hrs  
Hall Omnisports Frankie Hansen  
Rue du Deich, Ettelbruck

Ateliers sportifs indoor et outdoor  
piscine (plongée) – ateliers de santé et de bien-être  
workshops – After Sport Dancing



24 ateliers indoor et outdoor encadrés par des moniteurs et animateurs qualifiés

Participation gratuite

Programme varié et adapté à la génération des 50 ans et plus

Inscription jusqu'au 02 septembre 2019

Participation individuelle et/ou en groupe

Atmosphère conviviale et hors compétition : pour le simple plaisir de bouger ensemble

Possibilité de déjeuner sur place (15€)

### CONTACT :

Ville d'Ettelbruck  
Service des Festivités

Facebook :  
Ville d'Ettelbruck

Tél : 81 91 81 329

Organisateurs : Ministère de la Famille et de l'Intégration  
Ministère des Sports  
Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois  
Ville d'Ettelbruck

Dans le but d'atteindre une population cible de 50 ans et plus, les responsables se sont engagés à organiser à **Ettelbruck le 14 septembre 2019 au hall omnisports Fränkie Hansen (rue du Deich)** une journée nationale sportive dénommée **FIT 50 PLUS**.

La Journée Fit 50 Plus – Nationale Sportsdag sera placée dans le cadre du « Gesond lessen – Méi Beweegen ».

Motiver la population ciblée à poursuivre ou à reprendre une/des activité(s) physique(s), ou tout simplement redonner le goût du sport aux personnes moins actives, telles sont les devises de la journée. Tous les ateliers proposés s'adapteront individuellement au niveau de fitness des participants.

Des ateliers de santé et de bien-être (#Wéi Fit si mer) compléteront l'offre.

A midi un menu (payant :15€) sera offert aux participants et aux personnes encadrant les activités. Menu : Bouchée à la reine ou bouchée végétarienne avec un buffet de salades et un fruit

La journée sera clôturée par un « After-Sport-Dancing » dans la buvette du hall omnisports avec encadrement musical (Lisa Mariotto).

Les participants profiteront gratuitement :

- du transport aller et retour en navette à partir des 4 coins du Grand-Duché ;
- du transport aller/retour à la piscine de Colmar-Berg le matin ;
- du transport aller/retour aux terrains de pétanque de Schieren ;
- de la participation aux divers ateliers sportifs ou médicaux ;
- d'un sac à dos avec une boisson rafraichissante ;
- d'un t-shirt

L'arrivée et le départ des sportifs se feront au hall omnisports Frankie Hansen à Ettelbruck, rue du Deich.

Tandis que la participation à la Journée se fera au préalable par email : [festivites@ettelbruck.lu](mailto:festivites@ettelbruck.lu) avant le 02 septembre 2019, les participants inscrits pourront choisir sur place le jour même les ateliers auxquels ils souhaitent participer. A noter cependant que pour des raisons techniques, le nombre de places pour certains ateliers est limité (p.ex. pour la plongée, # Wéi Fit si Mer, l'escalade).

## Liste des sports et ateliers offerts

- Aéromodélisme
- BrainGym
- Danses pour seniors
- Escalade
- Gymnastique
- Entraînement de la mémoire
- Pétanque (terrains de Schieren)-
- Pilates
- Spinning
- Tennis
- Vélos (mobilité réduite)
- # Wéi fit fi mer ? Eise Kierper, eis Beweegung, eis Gesondheet
- Yoga
- Body Shape
- Course/Jogging (initiation)
- Exercices d'équilibre
- Entraînement des fascias
- Marche (2 distances)
- Renforcement musculaire
- Plongée (NordPool à Colmar-Berg)
- Self-Defense
- Tabata Hiit
- Vélos et vélos électriques
- Ventre-jambes-fesses
- Zumba

Tous les ateliers offerts seront encadrés par du personnel qualifié et expérimenté. Les entraîneurs/moniteurs adapteront leurs ateliers suivant l'âge et le niveau de fitness des participants.

Une séance de « warm-up collectif » sera organisée vers 09.40h. Les organisateurs recommandent aux sportifs de participer à cette courte séance d'échauffement musculaire afin de réduire le risque de blessures.

A part quelques ateliers/cours nécessitant plus de temps (p.ex. plongée, marche, #Wéi Fit Si mer ?), la majorité des cours portera sur une durée de 45-50 minutes. Les sportifs auront ainsi le temps de se déplacer au sein du bâtiment ou à l'extérieur pour leurs prochains cours.

Tous les détails concernant les horaires et les salles respectives pour les différents cours seront affichés à l'entrée du hall omnisports.

## Adresse du jour - Comment s'y rendre ?

Hall omnisports Fränkie Hansen, rue du Deich :



Les participants pourront se rendre au hall omnisports Fränkie Hansen, rue du Deich, Ettelbruck :

- par leurs propres moyens : Les participants pourront se garer dans les alentours immédiats du hall omnisports, dans la rue de Deich et au Parking Deich. Les parkings sont majoritairement gratuits ;
  - par des navettes organisées à plusieurs endroits dans les 4 coins du Luxembourg (le détail des arrêts et des horaires se trouve au verso de la fiche d'inscription)
  - par les transports publics (train, bus) avec arrivée à la Gare d'Ettelbruck : une navette circulera toutes les 25 minutes entre 08.00hrs et 18.15hrs entre la Gare d'Ettelbruck et le hall omnisports
- **Les organisateurs favorisent la mobilité douce et encouragent tous les sportifs de profiter au maximum des transports publics et des navettes organisées spécialement pour cette Journée :**

[www.mobiliteit.lu](http://www.mobiliteit.lu)  
[www.cfl.lu](http://www.cfl.lu)

Les arrêts et les horaires des navettes sont indiqués sur la fiche d'inscription.

## Programme-Cadre

A partir de 08.00hrs :	Arrivée des premiers participants
08.45hrs-09.00hrs :	Arrivée des navettes
09.30hrs :	Ouverture officielle
09.45hrs :	Warm-Up collectif
10.00-17.00hrs :	Ateliers sportifs (indoor et outdoor) et workshops
12.00-14.00hrs :	Déjeuner (servi en 2 services)
16.00-18.00hrs :	After Sport Dancing
18.00hrs :	Fin de la manifestation et départ des navettes

→ Le programme définitif et tous les détails concernant le site et le déroulement de la Journée Fit 50 Plus pourront aussi être consultés sur la page facebook « Fit 50 + ».

## Qui pourra participer ?

La participation est ouverte à toutes les personnes ayant déjà soufflé les 50 bougies sur leur gâteau d'anniversaire et qui sont capables de participer à des activités physiques de différents niveaux.

Par son inscription, le sportif déclare être en bonne santé et il reconnaît participer sous sa propre responsabilité. En cas de doute, un examen médical sportif préventif (à charge du sportif) auprès d'un médecin est recommandé.

## Adresse du Jour

### Toutes les activités indoor et outdoor :

Hall omnisports Fränkie Hansen, rue du Deich, L-9012 Ettelbruck

A leur arrivée, les participants voudront se présenter à l'accueil pour confirmer leur inscription et pour recevoir leur sac surprise.

### Cours d'initiation à la plongée :

Nordpool, rue de l'école, L-7730 Colmar-Berg

→ à noter que les participants **inscrits au préalable** se rassembleront à 09.40hrs au hall omnisports à Ettelbruck (départ et retour collectif en navette)

### Pétanque :

Terrains de Pétanque à Schieren, rue du moulin, L-9126 Schieren

→ à noter que les participants se rassembleront au hall omnisports à Ettelbruck (pas d'inscription au préalable nécessaire)

**ATTENTION : les vestiaires et les douches ne sont pas surveillés**, merci de ne pas laisser d'objets précieux dans les vestiaires. Pendant les cours, les participants pourront déposer leur sacoche auprès des entraîneurs. A noter aussi qu'il n'y a pas de casiers au hall omnisports pour enfermer ses saches !

**Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de perte ou de vol.**

L'inscription à la Journée Fit 50+ peut se faire en individuel ou en groupe moyennant le renvoi de la fiche d'inscription avant le 02 septembre 2019 soit par email ([festivites@ettelbruck.lu](mailto:festivites@ettelbruck.lu)) , soit par courrier postal :

**Ville d'Ettelbruck, Service des Festivités, B.P. 116, L-9002 ETTTELBRUCK**

**La fiche d'inscription pourra être téléchargée sur le site : [ettelbruck.lu](http://ettelbruck.lu), ou elle vous sera envoyée par courrier postal sur demande (tél : 81 91 81 329)**

En vue d'organiser le déjeuner, une inscription au préalable est souhaitée. Une inscription de dernière minute est possible dans la limite des menus disponibles.

Le sportif qui ne veut pas que sa photo soit prise avant/pendant ou après les activités sportives est prié d'en informer le photographe sur place. Il en est de même pour les reportages filmés. Afin de garantir la protection des données, les partenaires et l'organisateur ne pourront utiliser les données personnelles du sportif qu'aux fins de l'inscription pour la Journée Fit 50+.

#### Restauration sur place: petit-déjeuner – déjeuner – café et gateaux

Pendant toute la journée (08.00hrs-18.00hrs), la buvette du hall omnisports (1<sup>ier</sup> étage) sera opérationnelle :

08.00hrs-10.00hrs :	café et croissants, boissons non-alcooliques
10.00hrs-12.00hrs :	boissons non-alcooliques
12.00hrs-13.00hrs :	Déjeuner (1 <sup>ier</sup> Service) – Menu : Bouchée à la reine ou Bouchée végétarienne, salades et fruits, eau plate
13.00hrs-14.00hrs:	Déjeuner (2 <sup>ième</sup> Service) – Menu : Bouchée à la reine ou Bouchée végétarienne, salades, fruits, eau plate
14.00hrs-16.00hrs :	Boissons
16.00hrs-18.00hrs :	After Sport Dancing, gâteaux et boissons, animation musicale (Lisa Mariotto)

Toutes les consommations sont payables sur place (à la buvette) lors de la commande à **l'exception du déjeuner** (bouchées, salades, fruits et eau plate) qui est payable à l'avance lors de la réservation.

#### Tenue vestimentaire

Il est recommandé de se doter de tenues appropriées pour des activités indoor ou/et outdoor (adaptées aux conditions météorologiques). Pour les sportifs participant aux cours d'initiation à la plongée, un maillot de bain est requis. → Interdiction de rentrer au hall omnisports avec des chaussures sales ou non adaptées au sport.

Pour les participants à la marche, des chaussures de randonnée ou des bonnes chaussures de sport sont recommandées, vu le terrain vallonné d'Ettelbruck.

**Pour tous renseignements supplémentaires avant le 14 septembre, n'hésitez pas à contacter le Service des Festivités de la Ville d'Ettelbruck pendant les heures de bureau au tél : 81 91 81 329, ou par courrier électronique : [festivites@ettelbruck.lu](mailto:festivites@ettelbruck.lu).**

Consultez aussi la page facebook « Ville d'Ettelbruck » pour plus de détails.

Tout au long de la Journée Fit 50 Plus, les organisateurs seront sur place avec un stand d'information au rez-de-chaussée du hall omnisports et/ou peuvent être atteints par téléphone (numéro affiché au stand d'information).



## Descriptif des différents ateliers de la Journée 50+ (par ordre alphabétique) :



### AEROMODELISME :

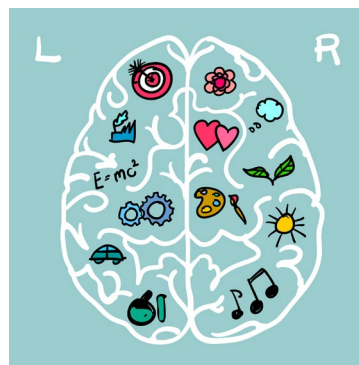
Les membres de l'a.s.b.l. « Aéromodelistes d'Ettelbruck » vous présentent ce sport moins connu, mais qui peut se pratiquer à l'intérieur d'un hall ou à l'air frais sur des terrains définis (pendant la période estivale). Les démonstrations auront lieu soit à l'extérieur (terrain officiel à Feulen, transport en navette) soit à l'intérieur (hall omnisports du CHNP) suivant les conditions météorologiques le 14 septembre. Pour des raisons de sécurité, ce cours n'est pas interactif et se limite à des démonstrations par les membres de l'a.s.b.l.

Sur un simulateur, les intéressés pourront essayer de piloter un avion ou un hélicoptère.



### BRAIN GYM :

Afin de mieux répondre aux exigences de la vie journalière, entraînez vos capacités intellectuelles par des exercices spécifiques. Le personnel qualifié du Club Senior Nordstad vous propose des activités intéressantes et interactives, le tout sous forme de petits jeux.



### COURSE – TECHNIQUES ET COURS D'INITIATION :

Sur la nouvelle piste d'athlétisme au stade du Deich, vous pourrez apprendre les techniques de la course. Les entraîneurs du CAPA Ettelbruck vous donneront des conseils utiles en fonction de votre condition physique.





## DANSES POUR SENIORS :

Les instructeurs de danse pour seniors brevetés de l'association « Danz 50+ » et du « Club Senior Nordstad » vous proposent différentes danses (avec ou sans partenaire). Les danses se font en groupe, les partenaires pourront changer. Aucun prérequis pour participer à ces cours !



## ESCALADE :

Si vous ne craignez pas la hauteur, essayez-vous au sport de l'escalade. Le mur d'escalade impressionnant du hall omnisports est équipé de différentes voies adaptées à tous niveaux. La technique de l'escalade vous sera enseignée en toute sécurité par les moniteurs agréés de l'a.s.b.l. « Klammspann Ettelbruck ».



**EXERCICES D'ÉQUILIBRE (GLEICHGEWICHTSTRAINING) :**

Maintenir son corps en équilibre et éviter ainsi des chutes sont des aspects importants du mouvement quotidien. Des entraîneurs spécialisés du Club Senior Nordstad vous enseigneront des exercices faciles pour améliorer votre équilibre.

**MARCHE POPULAIRE (2 distances) :**

La marche populaire est un des sports les plus à la mode pour l'instant : Non seulement ce sport peut être pratiqué à chaque instant et adapté à votre condition physique, mais il permet aussi de se rencontrer et de faire des connaissances.

Les membres des « Wanderfrënn Ettelbréck » ont préparé 2 parcours intéressants (distances : 7,5 et 16 km) dans les alentours d'Ettelbruck et ils accompagneront les participants sur les 2 routes. Point de départ et arrivée : rez-de-chaussée du hall omnisports. Tous les participants partiront ensemble à 10.00hrs pour les deux distances. En cours de route le trajet se divise : suivant leur condition physique, les marcheurs peuvent soit continuer sur la longue distance (16km), soit choisir le trajet plus court de 7,5km.





## PLONGEE (PISCINE DE COLMAR-BERG) :

Les membres du Cercle De Plongée OCTOPUS vous proposent des cours d'initiation de plongée au NordPool à Colmar-Berg.

Comme les places sont limitées pour ce cours, une inscription préliminaire est obligatoire (à cocher sur la fiche d'inscription). Les navettes en direction de la piscine partiront vers 09.45hrs devant le hall omnisports du Deich.



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

Renforcement musculaire – Body Shape – Pilates – Ventre, Jambes, Fesses – Tabata Hiit, Entraînement des fascias : faites retravailler votre musculature dans l'un des multiples cours proposés par les entraîneurs engagés de l'asbl « Nordstad Turnveräin ». Des années d'expérience et un personnel motivé pour vous aider à renforcer votre musculature aux rythmes des musiques adaptées aux différents cours.



### SELF-DEFENSE :

Au dojo du hall omnisports, les membres du « Judo Club Ettelbruck » vous montreront les mouvements essentiels pour vous défendre contre des agresseurs potentiels. La salle est équipée de matelas au sol, vous ne risquez donc pas de vous blesser.



### TENNIS :

Cours d'initiation pour débutants ou matchs de tennis sur les terrains situés directement derrière le hall omnisports. Chaque cours sera adapté au niveau des participants par les moniteurs du Tennis Club Ettelbruck. Les terrains se trouvent directement derrière le hall omnisports.



### TIR A L'ARC :

Le tir à l'arc vous tente ? Les membres de l'asbl « Flèche du Nord » vous enseigneront les techniques de base du tir à l'arc sur leur terrain d'entraînement situé derrière le hall omnisports (au couloir du 1<sup>er</sup> étage du hall omnisports en cas d'intempéries).





## VELOS :

### 1) Outdoor : Bicyclettes, e-bikes et vélos pour personnes à mobilité réduite :

Mise à disposition de vélos devant le hall omnisports. La belle piste cyclable longeant l'Alzette peut être accédée directement à côté du hall omnisports. Les participants voulant utiliser leur vélo privé peuvent bien évidemment amener leur propre vélo.

Un professionnel du métier donnera des instructions avant le départ concernant l'utilisation des différents types de vélos.

Les participants peuvent faire des balades individuelles ou en groupe.

### 2) Indoor : Vélos « Spinning »

Cet entraînement cardio-vasculaire accompagné musicalement se fait sur des vélos fixes. Les cours seront animés par des entraîneurs brevetés et expérimentés de la marque « Spinning », qui savent adapter l'intensité des cours au niveau physique des participants.





## # WEI FIT SI MER ? Eise Kierper - Eis Bewegung - Eis Gesundheit :

Cet atelier vous est proposé par le Ministère des Sports, sous l'expertise de la Clinique du Sport Eich (CHL), de la Fédération luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé, de LUNEX (International University of Health, Exercise & Sports, et du Luxembourg Institute of Research in Orthopedics, Sports Medicine and Science (LIROMS).

Des professionnels du métier proposent à toute personne intéressée :

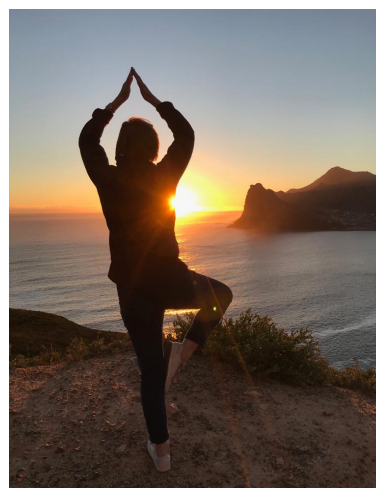
- Un exposé interactif sur le thème « diagnostic et entraînement de la condition physique générale » ;
- La participation à une série de test permettant à chacun d'évaluer son niveau de condition physique ;
- Une assistance individuelle sous forme de conseils et recommandations pour une pratique sportive adaptée favorable à la santé.

Cet atelier divisé en 3 parties portera sur une durée totale de 2 heures et sera organisé 3 fois au cours de la journée.

## YOGA :

Les bienfaits du Yoga sur la condition mentale et physique de l'homme sont connus depuis des milliers d'années.

Débutants ou adeptes ? Les cours de Yoga offerts seront adaptés aux participants par les moniteurs du Nordstad Turnveräin.



## ZUMBA :

La Zumba est une danse, où les participants suivent les mouvements d'un instructeur du Nordstad Turnveräin, le tout accompagné d'une musique rythmée (souvent du style latino).

Tous les cours seront adaptés au niveau physique des participants.

## Prix spécial offert par la Ville d'Ettelbruck :

Parmi tous les **groupes de participants inscrits** (1 groupe = au moins 5 participants), un gagnant sera déterminé par tirage au sort (lors du After Sport Dancing à la buvette vers 17.00hrs).

L'heureux gagnant pourra organiser une petite fête au Chalet Grondwee à Ettelbruck :

- Mise à disposition gratuite du chalet Grondwee (réservation de la date selon les disponibilités)
- Le catering (grillades ou autres) pour 25 personnes max. sera livré gratuitement par un caterer professionnel déterminé par la Ville d'Ettelbruck.

Tous les détails concernant le chalet et le règlement y afférent peuvent être demandés auprès du Service des Festivités ([festivites@ettelbruck.lu](mailto:festivites@ettelbruck.lu)).

Bonne chance à tous les groupes participants !





## Programme-cadre de la journée:

à p. de 08.00 hrs	Accueil des participants
09.30 hrs	Ouverture officielle
09.45 hrs	Warm-up collectif
10.00 - 17.00 hrs	Ateliers sportifs (indoor/outdoor) et workshops
12.00 hrs - 14.00 hrs	Déjeuner (2 services)
16.00 hrs - 18.00 hrs	After Sport Dancing
18.00 hrs	Fin de la manifestation

Plus d'informations et formulaire d'inscription: [www.ettelbruck.lu](http://www.ettelbruck.lu)

### Inscrivez-vous jusqu'au 2 septembre 2019 !

Participation aux ateliers: gratuite

Déjeuner sur place: 15 €

Infoline: 81 91 81 - 329 (pendant les heures de bureau)

Organisateur:



Partenaires:



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, de l'Émigration  
et à la Grande Région



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère des Sports

