

Avril, le mois du sport à la carte pour tous !



Du mois des femmes au mois du sport

À nouveau mois, nouvel événement ! Après avoir dédié le mois de mars à la lutte contre les violences faites aux femmes, la ville et ses partenaires vous proposent un mois dédié à la pratique sportive pour tous.

Pour cette transition, l'Office municipal des sports, en partenariat avec le Rugby féminin Miramas et la ville, vous invite à un ciné/débat autour du film documentaire *Sportives : le parcours médiatique des combattantes* ? le vendredi 1er avril à 18h au cinéma Le Comoedia et à échanger, à l'issue du film, sur la place des femmes dans le monde du sport et sa couverture médiatique.

En présence de :

-Patrick Chevallier, producteur du film

-Amélie Goudjo, double vice-championne du monde de handball et consultante TV

-Aurélie Bresson, fondatrice et présidente du journal *Les Sportives*, présidente de la fondation *Alice Milliat*

-Anna Santamans, double sélectionnée olympique en natation, recordwoman de France des relais 4x50m et 4x100m nage libre

Inscription : secretariat@oms-miramas.fr ou 04 90 50 03 24.

Avril, mois du sport : 1 mois pour bouger

Pour développer la pratique sportive pour tous, nécessaire à notre santé, notre bien-être physique et mental, la ville de Miramas, l'Office municipal des sports et les clubs sportifs lançaient en 2021, en pleine période de crise sanitaire, le Mois du sport.

Forts de cette première édition qui a connu un vif succès, la ville et ses partenaires renouvellent leur proposition, pendant tout le mois d'avril, avec un concept encore plus ouvert, pour vous faire vivre une expérience inédite d'activités gratuites à la carte, selon vos envies et capacités.

En intérieur ou à l'extérieur, faites vos choix d'activités, inscrivez-vous et chaussez vos baskets pour vous aérer l'esprit, le corps et découvrir la pléiade d'activités sportives que proposent nos clubs !

Le mois du sport à Miramas, c'est :

- > **50** activités gratuites, tous niveaux, tous âges
- > près de **150** créneaux proposés
- > **15** associations sportives impliquées
- > **20** lieux différents (14 en extérieur et 6 en intérieur)

Inscription gratuite et obligatoire en ligne sur moisduport.miramas.fr ou par téléphone
Office municipal des sports : 04 90 50 03 24 - Service des sports : 07 63 75 90 76.

Conditions

Chaque activité sera encadrée et nécessite une condition physique adaptée et une assurance responsabilité civile (signature de décharge à l'inscription). Les mineurs devront être accompagnés des parents ou devront venir avec une autorisation parentale signée.

En cas d'empêchement, merci de nous en informer, au moins 2 jours avant pour libérer votre place à d'autres participants.

Activités proposées :

HIIT, cardio fit, urban training, parcours de santé, cross training, gym douce, renforcement musculaire, danse en ligne, pilates, lutte grappling, yoga classique et vinyasa, MMA, escalade, fit poussette, stretching, rugby, randonnée et visite de la cave de Sulauze, marche nordique, course d'orientation, VTT, cyclotourisme, pétanque, tennis, Jui-jitsu brésilien, fit run, nage, gym posturale, tennis-ballon, aquagym, mix dance...

Merci à nos partenaires : Office municipal des sports, Club alpin français, Cyclotourisme, GP sports, Gymnastique volontaire Miramas, Joyfull dancer, Les pieds tanqués, Mira'Grimp, Munay – Yoga, Prépa-physique Miramas, Rugby club Miramas, Spéléolus, Tennis club Miramas, Union sportive Miramas, Vélo club Miramas.

Trois temps forts pour clore cette manifestation

Ces trois temps forts mettent à l'honneur les homologations de Miramas, terre de jeux 2024 : l'athlétisme, le badminton et les Olympiades culturelles dont la ville est partenaire dans le cadre de MP Culture 2022-2024, qui a pour objectif de croiser l'art et le sport jusqu'aux Jeux Olympiques de 2024.

> **Samedi 30 avril, de 10h à 17h30**, rendez-vous au plan d'eau Saint-Suspi pour la **Journée régionale de la forme**. Organisée par la Ligue d'athlétisme, en partenariat avec la Région Sud, l'Athlétic club de Miramas, l'OMS et la ville, cette journée sera l'occasion de (re)découvrir la nécessité de la pratique sportive.

Le village d'animations gratuites vous présentera l'athlé santé loisir et le sport santé autour de 4 espaces :

- Espace santé : mesure du souffle, conseils nutrition, dépistage tabac...
- Espace ludique : jeux gonflables, jeu de l'oie géant...
- Espace bien-être avec ostéopathe, naturopathe, réflexologie plantaire, massage assis, posturologie...
- Espace activités physiques : kid stadium, marche nordique, remise en forme, running...

> **Samedi 30 avril, de 18h jusqu'au petit matin : Nuit du bad**

Pour cette 6e édition, les membres du Miramas badminton club vous attendent au complexe Saint-Suspi pour un tournoi amical, DÉGUISE !

Cet événement est ouvert aux non licenciés, mais des notions de pratique sont conseillées.

Inscriptions: 10€/personne (fin des inscriptions le 15/04). Écocup et billet de tombola offerts !

Renseignements et inscriptions : bureau.mbc@gmail.com - facebook.com/Mac.miramas

Buvette et restauration sur place.

> **Vendredi 29 avril- 18h : concert gratuit au Stadium Miramas Métropole**

Quand la culture rencontre le sport

Miramas, labellisée "Terre de Jeux", ne pouvait que réitérer son partenariat avec l'association MP Culture dans le cadre des Olympiades culturelles. Véritable projet de territoire, ces Olympiades visent à favoriser la rencontre des mondes de la culture et du sport à travers une programmation d'actions culturelles qui nous mèneront jusqu'aux Jeux Olympiques et paralympiques de 2024.

C'est dans ce cadre que la ville et le conservatoire de musique proposent un concert harmonique gratuit qui viendra clore le mois du sport.

Contacts presse

Bastien Gotas, Cabinet du Maire, 06 09 50 06 48, b.gotas@mairie-miramas.fr

Éric Marchesi, adjoint au maire, délégué à la ville sportive et aux équipements sportifs, 06 12 44 55 69, e.marchesi@mairie-miramas.fr

Ville de Miramas

Communiqué de presse

Le 29/03/2022 15:16

Nadia Ali, élue déléguée aux relations avec les clubs sportifs, 07 61 86 24 07, n.ali@mairie-miramas.fr

Betty Reboul, Journaliste, Service communication, 04 90 17 48 36, b.reboul@mairie-miramas.fr

CONTACTS

Betty Reboul — Journaliste - Relations presse

Ville de Miramas

04 90 17 48 36 · b.reboul@mairie-miramas.fr

Caroline Lips — Journaliste - Relations presse

Ville de Miramas

04 90 17 52 85 · c.lips@mairie-miramas.fr