

## Portes ouvertes des clubs sportifs

Plusieurs associations et clubs sportifs ont également souhaité s'associer à Octobre rose et proposent gratuitement durant tout le mois d'octobre des séances découverte au sein des équipements sportifs mis à leur disposition par la ville.  
**Modalités de participation auprès des clubs sportifs directement dont les coordonnées sont renseignées ci-dessous**

Nom de l'association	Activités	Nom du référent	Numéro de téléphone	Adresse mail	Descriptif des animations mises en place gratuitement en octobre	Sites internet et réseaux sociaux
ASBAD 87	Badminton	Monsieur Eloi FRESSINAUD	06 59 27 84 53	asbad87@gmail.com	Accueil sur le créneau du dimanche matin de 10h à 12h30. Les dimanches 1 <sup>er</sup> , 8, 15, 22 et 29 octobre 2023. Adresse : gymnase des Casseaux, 28 boulevard des Petits-Carmes, 87000 Limoges	<a href="https://www.asbad87.com/">https://www.asbad87.com/</a> <a href="https://fr-fr.facebook.com/ASBAD87/">https://fr-fr.facebook.com/ASBAD87/</a>
CAPO SECTION TENNIS DE TABLE	Tennis de table	Monsieur Daniel SAUTERAUD	06 37 99 94 88	sauteraud.daniel@orange.fr	Animations gratuites les samedis 7 et 21 octobre 2023 de 14h30 à 16h30. Adresse : gymnase - 36 rue Suzanne-Valadon - 87000 Limoges	
CODEP GV 87	Sport santé / Gymnastique volontaire	Madame Marjory VERGNE	06 76 65 88 23	codep.gv87@orange.fr marjory.codep@gmail.com	Deux séances d'essai gratuites dans tous les clubs GV du département. Programme détaillé sur demande auprès du CODEP GV (coordonnées ci-contre).	<a href="https://www.sport-sante.fr/">https://www.sport-sante.fr/</a> <a href="https://www.facebook.com/EPGVHAUTEVIENNE/">https://www.facebook.com/EPGVHAUTEVIENNE/</a> <a href="https://www.calameo.com/read/007431565316584b37972">https://www.calameo.com/read/007431565316584b37972</a> <a href="https://www.instagram.com/epgv_87/">https://www.instagram.com/epgv_87/</a>
COMITE DEPARTEMENTAL DE BASKET-BALL	Basket	Monsieur Patrick PELLETIER-PUEL	06 82 88 50 57	basket87@wanadoo.fr	Organisation d'un open féminin de basket, première journée de championnat pré-région, le 1 <sup>er</sup> octobre 2023. Adresse : gymnase de Landouge, 9 rue Jean-de-Vienne, 87100 Limoges	<a href="https://www.basket87.com">https://www.basket87.com</a>
COMITE DEPARTEMENTAL DE RANDONNÉE PÉDESTRE DE LA HAUTE-VIENNE	Randonnée pédestre	Madame Jackie BRAYE	06 78 37 26 25	jbraye@ffrandonnee.fr	Découverte du longe côte / marche aquatique, pratique santé dans diverses associations de la Haute-Vienne. Première séance gratuite (hormis la location du matériel, shorty ou combinaison néoprène).	<a href="http://www.haute-vienneffrandonnee.fr">www.haute-vienneffrandonnee.fr</a>
JS LAFARGE	Football Foot diversifié / foot en marchant	Monsieur Gaël CHAMPIER	06 31 77 59 61	gael.champier@yahoo.fr	Découverte gratuite de l'activité foot diversifié / foot en marchant dans le cadre de sport et prévention, les lundis 2 et 16 octobre 2023 de 18h30 à 20h30.  Sur inscription préalable au 06 31 77 59 61  Adresse : stade du Puy las Rodas - 96 rue du Puy-las-Rodas - 87000 Limoges	<a href="https://www.jslafarge.com">https://www.jslafarge.com</a> Facebook JS Lafarge Limoges Instagram @js.lafarge Twitter @JSLafargeFOOT
LIMOGES BAS FARGEAS TENNIS	Tennis Tennis et padel	Monsieur Jérôme Faugeron	06 76 82 05 15	lbft.limoges@gmail.com	Séances de découverte d'une heure les lundis 2, 9 et 16 octobre de 12h30 à 13h30. Les mardis , 10 et 17 octobre de 16h à 17h. Adresse 41 bis rue de feytiat - 87000 Limoges	Facebook : Limoges Bas Fargeas Tennis. Site : <a href="https://limogebasfargeastennis.fr">https://limogebasfargeastennis.fr</a>
LIMOGES TENNIS CLUB GARDEN	Tennis	Madame Severine AUGROS	06 19 55 27 02	sevaugros@hotmail.com	Séances de découverte les jeudis 5 octobre, 12, 19 et 26 octobre de 11 heures à 12h au Limoges Tennis Club Garden Adresse : 41 rue Louis-Casimir-Ranson à Limoges	<a href="https://club.fft.fr/limogestcg">https://club.fft.fr/limogestcg</a> <a href="https://www.facebook.com/LTCG-Tennis-558379844309802/">https://www.facebook.com/LTCG-Tennis-558379844309802/</a>
NATHA YOGA LIMOGES	Yoga	Madame Valérie Thomine	07 68 63 24 31	natha.yoga.limoges@gmail.com	Séances gratuites de yoga sur tout le mois d'octobre. Le lundi et le mercredi de 19h30 à 20h45, le vendredi de 18h à 19h15. Inscription au préalable par téléphone. Adresse : 4 passage Montjovis, 87000 Limoges	<a href="http://natha-yoga-limoges.over-blog.com">natha-yoga-limoges.over-blog.com</a>
PHOENIX ATTITUDE	Santé  Association qui accompagne les personnes en rémission d'un cancer	Madame Sylvie LAVAUD	06 52 14 05 23	phoenixattitude@orange.fr	Adresse : 11 rue de la Bruyère, 87000 Limoges  Séances de gymnastique - tous les lundis de 14h à 15h : Gratuit – sur inscription Animateur : Agnès LAVAUD, masseur kinésithérapeute Séances de détente / respiration - tous les vendredis de 17h à 18h30 : Gratuit – sur inscription Animateur : Philippe NITIGA, praticien en Shiatsu Marche Tous les mardis de 14h à 16h Gratuit – sur inscription Animateur : Emmanuel Marlen BERGHE Le lieu sera précisé lors de l'inscription téléphonique.	<a href="https://phoenix-attitude.fr">https://phoenix-attitude.fr</a> <a href="https://www.facebook.com/Association-Phoenix-Attitude-1198368146972766/">https://www.facebook.com/Association-Phoenix-Attitude-1198368146972766/</a>
RED STAR PADDLE TENNIS CLUB	Tennis Tennis et padel	Madame Sophie DOUCHET	06 49 38 50 64	redstar.padeltennisclub@gmail.com	Tous les mardis de 11h à 12h00 pendant tout le mois d'octobre nous accueillons les femmes et leurs proches afin de les initier au padel.  Adresse : 81 rue de Beaupuy, 87100 Limoges	Red Star tc <a href="https://www.facebook.com/redstartennisclub">@redstartennisclub</a> Facebook red star padel tennis club
SPORT SANTE AU FEMININ	Fitness et yoga  Yoga, renforcement musculaire, zumba	Monsieur Laurent LASALVARY	06 79 50 38 19	sportetsanteaufeminin@gmail.com	Une séance accessible gratuitement par semaine selon le planning suivant : - tous les mercredis d'octobre 19h30 : une séance de Zumba - tous les jeudis d'octobre 18h20 : une séance de yoga - tous les vendredis d'octobre 17h45 : une séance de Pilates - tous les samedis matin à 10h45, parvis de Beaublanc : une séance de calories-killer  Adresse : 10 rue Boileau, 87000 Limoges Téléphone : 06 79 50 38 19	<a href="https://fr-fr.facebook.com/sportetsanteaufeminin/">https://fr-fr.facebook.com/sportetsanteaufeminin/</a>
CADETS ET CADETTES DE SAINT-MICHEL - CSM	Gymnastique douce et pilate l	Monsieur Julien CORVAISIER	06 69 50 78 33	csm.limoges@gmail.com	Séances gratuites de découverte de gymnastique douce et pilate, les mardis 3, 10 et 17 octobre et les jeudis 5, 12 et 19 octobre 2023 de 9h30 à 11h. Attention, pas de séance pendant les vacances scolaires. Sur inscription préalable. Adresse : Gymnase des CSM - 14 rue Ventenat - 87000 Limoges	<a href="https://csm-limoges.fr">https://csm-limoges.fr</a> <a href="https://www.facebook.com/csm.limoges">https://www.facebook.com/csm.limoges</a> <a href="https://www.instagram.com/csm_limoges">https://www.instagram.com/csm_limoges</a>
USAL	Rugby	Madame Chloé BOUTONNE	06 36 53 18 49	chloe.boutonne@orange.fr	Une séance ouverte de découverte du rugby féminin, le mardi 10 octobre, de 19h à 20h30. Adresse : Parc Municipal des Sports de Beaublanc, 35 bd de Beaublanc - 87000 Limoges - sur le terrain / annexe 6	<a href="https://www.usalimoges.fr">https://www.usalimoges.fr</a>

Émile Roger Lombertie  
Maire de Limoges

Françoise Archambeaud  
Conseillère municipale, déléguée au sport santé

Depuis près de 30 ans, en France, Octobre Rose est le mois consacré à la lutte contre le cancer du sein. Du 1<sup>er</sup> au 31 octobre, professionnels de santé, ONG et associations sont rassemblés à travers le monde autour de l'information sur le dépistage du cancer du sein.

On estime qu'une femme sur huit sera touchée par le cancer du sein au cours de sa vie. Avec 60 000 nouveaux cas par an en France Métropolitaine (dont 1 % concerne les hommes), le cancer du sein reste le premier cancer chez les femmes (un tiers des cancers féminins) et le plus meurtrier (12 000 décès /an).

Détecté à un stade précoce, neuf femmes sur dix en guérissent.

Notre rôle, en tant que collectivité et ville citoyenne, est de mettre en lumière cet évènement et de mobiliser tous les acteurs et partenaires pour sensibiliser au dépistage et aux bienfaits de la prévention dont l'activité physique.

Selon l'OMS, la sédentarité est à l'origine d'environ 27 % des cas de diabète, de 21 % à 25 % des cas de cancers du sein et du côlon.

Indéniablement, faire une activité physique modérée mais régulière influe de manière positive sur le taux de mortalité globale et limite le risque de récurrence du cancer du sein.

Pour en parler, pour informer, nous mobilisons toutes les bonnes volontés pour organiser la journée du 7 octobre place de la Motte et nous incitons les clubs sportifs à faire découvrir leurs pratiques sport santé et accompagnons les associations et structures qui œuvrent en faveur du sport sur ordonnance.