

fête de la Science

sam.
7
oct.

2023

dissabte
7
d'octobre

Sport &
Sciences

en bib !

entrée gratuite
entrada lliure

Bibliothèques de
Perpignan
Biblioteques de Perpinya



#FDS2023
fetedelascience.fr
echosciences.sud.fr



PERPIGNAN
LA RAYONNANTE

10h00 > 12h00

Échauffement... Bibliothèques de quartier



Vive les JO !



Bibliothèque Barande
Esplanade Édouard Le Roy
04 68 66 35 67

Plongez dans l'esprit «JO»
pour préparer 2024 !

Un fil rouge :

l'anneau olympique !

Pour commencer ce sera
mise en jambes, avec jeux de
cerceaux pour tous les âges !
Puis l'association PPCM
(*Perpignan pour la culture
mathématique*) vous
proposera de découvrir les
jeux Olympiques du point
de vue mathématique et
vous donnera des « pistes
mathématiques » autour des
« tours de piste »... histoire
de mettre en route vos
neurones !

Et pour finir, avec l'artiste
plasticienne Isabelle Brunel,
vous explorerez les secrets
des formes et des couleurs
et vous amuserez à les
entrelacer symboliquement...

*Sur inscription (jauge limitée)
tous publics à partir de 7 ans
(accompagné)*

Parcours de santé !



Bibliothèque Bernard Nicolau
42 avenue de Grande-Bretagne
04 68 62 37 60

Avec l'association Kimiyo, rejoignez-nous pour un réveil musculaire matinal ! Venez essayer les différents exercices proposés dans le jardin. Quels sont les muscles sollicités sur ces exercices ? Quels sont les mécanismes mis en place pour répondre à l'effort ? Qu'est-ce que la calorie et quelle quantité a été brûlée sur ces différents exercices ? Calories perdues, connaissances obtenues et transpiration garantie !

Inscription recommandée · à partir de 7 ans (accompagné)



E-sports !



Bibliothèque Jean d'Ormesson
7 ter avenue Paul Alduy · 04 68 62 38 60

Qui a dit que bibliothèque ne pouvait pas rimer avec sports ? Venez donc découvrir les sports extrêmes en réalité virtuelle, tester votre agilité aux manettes sur ordinateur et vous laisser tenter par des applis pour booster vos neurones sur tablettes !



Dans la limite des places disponibles, inscription recommandée e-sport et tablettes à partir de 7 ans, casques VR à partir de 13 ans

14h00 > 18h00

Sport et sciences à tous les étages ! Médiathèque



Docteur Pilule *jeu de société*

Vous faites partie d'un groupe de sportifs qui a consommé trop de stéroïdes, ce qui a entamé votre santé, y compris mentale ! Vous êtes envoyé dans la clinique du docteur pilule qui a mis en place une démarche thérapeutique innovante ! Au sein du groupe, vous devrez à tour de rôle faire deviner des mots, en respectant la consigne de la carte « symptôme » qui vous est attribuée... Votre sortie de la clinique dépendra de votre réussite à ces tests expérimentaux

En continu dans la limite des places disponibles
Chantier · 2^{ème} étage
tous publics à partir de 8 ans



Bougeons entre les livres !

parcours de motricité

Courir, sauter, slalomer, ramper le long d'un parcours semé d'embûches (et de piles de livres) ! Une belle occasion de s'amuser, mais surtout d'évaluer l'impact de ce parcours sur votre corps, en mesurant votre pouls avant et après l'effort. Serez-vous de ceux dont le rythme cardiaque s'emballe ?

En continu jusqu'à 17h00

Auditorium · 2^{ème} étage

tous publics à partir de 8 ans



Le mur des performances

sciences participatives

Venez découvrir les résultats et comparer votre rythme cardiaque à celui des autres participants ! Avec Kimiyo, nous décrypterons les données collectées durant l'après-midi autour du parcours de motricité pour constater ensemble qui a le cœur en meilleure santé : les enfants, ou les adultes ?

17h30 · Hall Jeunesse · 2^{ème} étage

tous publics à partir de 8 ans



E-sports !

En réalité virtuelle immersive, sur tablettes ou dans des jeux vidéo, venez découvrir des sports extrêmes et vivre des sensations fortes comme si vous y étiez !

En continu · La B@se · 2^{ème} étage

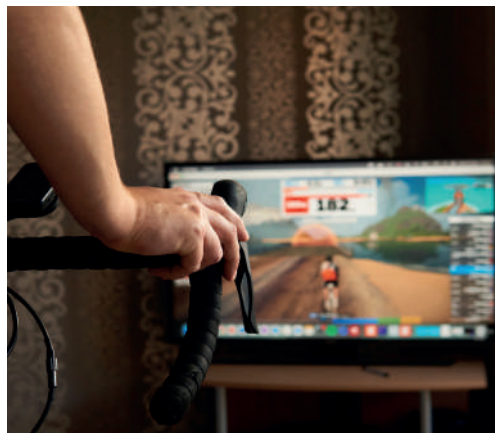
tous publics à partir de 7 ans (13 ans pour les casques VR)

Relais-vélo virtuel

course cycliste sur écran

Durant toute l'après-midi, venez-vous relayer sur notre vélo d'appartement vintage mais connecté qui vous enverra virtuellement sur les plus belles routes de France, et quelques cols prestigieux !... Échauffez vos mollets, combien de kilomètres aurons-nous parcouru à la fin de l'après-midi ?

*En continu · Pause Café · RDC
tous publics à partir de 7 ans*



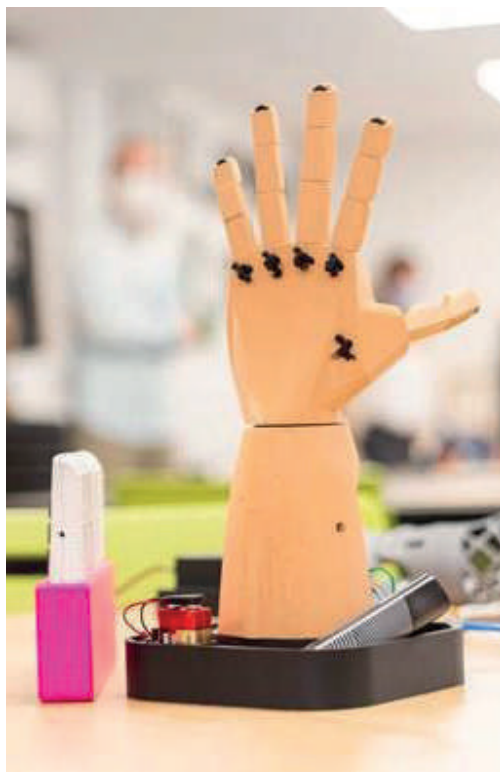
Humanlab

Fablab animé par Mobilab 66

Pratiquer le sport lorsqu'on est en situation d'handicap n'est pas simple. Chaque situation étant différente, il est difficile de trouver le matériel adapté. Le concept de humanlab propose donc d'utiliser les outils que nous trouvons dans les fablabs, imprimante 3D, découpe laser... pour personnaliser des équipements sportifs permettant ainsi de les adapter à l'usage et la pratique de chacun.

Petit plus : pédalez utile ! avec le vélo broyeur conçu par Mobilab66, vous participerez au recyclage des bouchons en plastiques pour fabriquer de nouveaux objets adaptés ! Portez vos bouchons !

*En continu · Pause Café · RDC
tous publics à partir de 7 ans*



Bibli'Yoga

séances de yoga en grand écran

Le saviez-vous ? les ressources numériques du portail Résolu sont inépuisables ! Et le sport n'est pas en reste, sous forme de cours en ligne à faire chez soi...

Côté détente, nous vous invitons à quelques séances de yoga à la bibliothèque, sur grand écran !... Prévoyez une tenue adaptée, une serviette et une gourde et rejoignez-nous pour apprécier tous les bienfaits de cette pratique sur votre corps et votre esprit !

Séances de 25 mn en continu

Le Studio · 2^{ème} étage

tous publics à partir de 13 ans

Pour aller plus loin...

à 14h30, tchatte avec Cyril Rivat

Douleurs et bien être avec le sport



L'équilibre alimentaire en question

Atelier animé par Kimiyo et les bibliothécaires

Nous avons tous déjà lu l'étiquette d'une boîte de conserve ou de pâtes qui détaille les glucides, les lipides, les protéines ainsi que les apports journaliers recommandés (AJR). À quoi correspondent réellement ces données ? Lors de cette animation vous prendrez la place d'un enfant, d'un adulte, d'un sportif et même d'un spationaute, vous devrez ensuite choisir les aliments qui composent vos repas journaliers sans dépasser les doses recommandées. Alors, prêts à relever le défi ?

En continu jusqu'à 18h00

Espace documentaires · 1^{er} étage

tous publics à partir de 8 ans

Pour aller plus loin...

à 15h30, tchatte avec M-H Bourgeois

La micro-nutrition chez les sportifs



A vos marques, prêts... parlez !

podcast

Venez participer à un enregistrement sonore, avec votre plus belle voix, pour nous parler de ce que vous aimez dans le sport, de vos pratiques sportives mais aussi nous raconter vos anecdotes et souvenirs inoubliables d'événements sportifs que vous avez vécu en famille ou avec vos amis !

A partir de ces enregistrements, un podcast sera créé et diffusé sur notre portail Resolu.net ! Alors on vous attend nombreux pour partager un bel esprit sportif !

14h30 > 17h30 · Espace des clics · 1^{er} étage · tous publics à partir de 8 ans

14h30

DANS LE CERVEAU D'UN SPORTIF Douleurs et bien être avec le sport

Avec **Cyril Rivat**, enseignant-chercheur à l'Université de Montpellier en Neurosciences

Lorsqu'on fait du sport, la sensation de douleur est généralement proche de celle du bien-être, tout est question de temps... c'est normal, c'est le même système qui est stimulé. Échangeons avec le chercheur et découvrons l'apport des neurosciences dans la compréhension des mécanismes et sensations liés à la pratique sportive.

15h30

DANS LE VENTRE D'UN SPORTIF La micro-nutrition chez les sportifs

Avec **Marie-Noëlle Bourgeois**, micro-nutritionniste spécialisée dans le sport chez *Bounce up micronutrition*. Lorsqu'on parle de sports et de nutrition, on pense tout de suite aux sucres lents, aux glucides et aux protéines... C'est-à-dire à la macro-nutrition. Or, la nutrition sportive est bien plus complexe ! Initions-nous à la micronutrition, à l'importance des apports en vitamines, minéraux et oligo-éléments ainsi qu'aux autres facteurs de la performance et de la prévention des blessures : rôle de l'intestin, des facteurs de vie etc... Nous verrons comment équilibrer tout cela en fonction des sports pratiqués.

16h30

DANS LA PEAU D'UNE SPORTIVE avec **Nathalie Picault**, championne du monde de Laser Run (biathlon)

La pratique d'un sport de haut niveau implique une hygiène de vie et une écoute de son corps tout à fait particulières, exige efforts et sacrifices mais procure bien évidemment satisfactions et plaisirs... Tout cela n'est pas la seule affaire du sportif, mais s'appuie aussi sur les apports des sciences et des technologies au service de sa réussite... Entrons dans la peau de notre invitée !

