

PRATIQUES, INNOVATIONS,
SENSATIONS

VENEZ DÉCOUVRIR
PLUS DE 70 ACTIVITÉS



BREST

Culture
SPORT

9/10 SEPTEMBRE

LES ATELIERS
DES CAPUCINS

GRATUIT

DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME

DECATHLON

Skilzh
Ecole Supérieure de Commerce
et de Management

LOFORÊT

LES ATELIERS DES

CAPU
CINS

B R E S T

melting place/

BREST

Culture

SPORT

9/10 SEPTEMBRE

LES ATELIERS DES CAPUCINS

LA PROG' EN CONTINU

DÈS 10H PENDANT LE WEEK-END

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1 BMX freestyle | 20 Échecs |
| 2 Vélo | 21 Rugby |
| 3 Pumptrack | 22 Roundnet |
| 4 Athlétisme/running | 23 Défi aviron |
| 5 Espace glisse | 29 Vue aérienne XXL |
| 6 Balades à poney | 31 Animations numériques |
| 9 Raquettes | 32 start-up et applications sportives |
| 10 Parkour et gym | 34 Tests de condition physique |
| 11 Boxe | 35 Médecines douces |
| 13 Haltérophilie | 36 Nutrition |
| 14 Billard | |
| 16 Vélos connectés | |
| 17 Air jump | |
| 18 Baseball / softball | |
| 19 Tir à l'arc, sarbacane | |



LA PROG'

HEURE / HEURE

SAMEDI 9 SEPTEMBRE

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

	10H30	11H	11H30	12H	12H30	13H	13H30	14H	14H30	15H	15H30	16H	16H30	17H	17H30	18H	18H30	10H30	11H	11H30	12H	12H30	13H
7 Beach DECATHLON	Football	Rugby féminin	Tchoukball	Football	Volley	Tchoukball	Kin ball	Football gaélique										Football	Tchoukball	Football gaélique			
8 Multisports epal	Escrime	Basket	Body Attack	Kinball	Basket	Basket fauteuil	Floorball	Roller derby										Basket	Kinball	Roller derby			
11 Tatami 1	Aïkido	Gouren	Grappling	Aïkido	Gouren	Ju jitsu	Taekwondo	Ju jitsu										Gouren	Ju jitsu	Aïkido			
11 Tatami 2	Judo	Kung-fu	Judo	Karaté mix	Kung-fu	Capoeira	Aïkido	Judo										Aïkido	Capoeira	Aïkido			
11 Parquet	Krav-maga	Kendo	Chambara	Karaté	Krav-maga	Kendo	Capoeira	Krav-maga										Kendo	Krav-maga	Chambara			
10 Espace acrobatique LOFORÉT	Gym rythmique	Twirling	Gym rythmique	Twirling	Gym rythmique	Majorettes	Gym rythmique	Majorettes										Gym rythmique	Twirling	Gym rythmique			
33 Espace zen	Qi gong santé	Yoga	Qi gong santé	Yoga	Gym +	Yoga	Stretching postural	Gym +	Stretching postural	Gym +								Yoga	Qi gong danse	Yoga	Qi gong		



PÔLE 1A DÉMOS & INITIATIONS

ESPLANADE DE LA FRATERNITÉ en extérieur

- 1 BMX freestyle sur air bag géant
- 2 Vélo : initiations / vélos électriques
- 3 Pumptrack
- 4 Athlétisme, départ de running et joëlettes (le samedi) et marche nordique
- 5 Espace glisse : roller, skate (de 14h à 16h le samedi), hockey (dimanche matin)
- 6 Balades à poney

PÔLE 1B DÉMOS & INITIATIONS

PLACE DES MACHINES

- 7 Beach **DECATHLON**
- 8 Multisports **EPAL**
- 9 Raquette : tennis de table, badminton, tennis, squash, teqball...
- 10 Espace acrobatique **LOFORÉT**
gymnastique et cheerleading, parkour...
- 11 Sports de combat : judo, aikido, boxe
- 12 Arts du cirque (samedi uniquement) / karaté et mix feel-good (dimanche matin)
- 13 Haltérophilie
- 14 Billard
- 15 Escalade (inscriptions sur place)

ESPLANADE CÉSARIA EVORA en extérieur

- 16 Vélos connectés en accès libre
- 17 Air jump **Skilzh**
- 18 Baseball / softball
- 19 Tir à l'arc / sarbacane
- 20 Échecs
- 21 Rugby
- 22 Roundnet
- 23 Défi aviron

PÔLE 1C DÉMOS & INITIATIONS

UNE MÉDIATHÈQUE SPORTIVE

- 24 Baby-foot et fléchettes
- 25 Jeux en bois
- 26 Home Ball et pana
- 27 Espace petite enfance : parcours motricité

ANCIENNE 10 SEPTEMBRE

13H 13H30 14H 14H30 15H 15H30 16H 16H30 17H 17H30 18H 18H30

Football américain	Volley	Kinball	Football gaélique	Rugby féminin	Volley
Handball	Basket fauteuil	Floorball	Escrime	Basket	Animations handi
Aïkido	Gouren	Kung-fu	Aïkido	Judo	Krav maga
Aïkido	Kung-fu	Capoeira	Judo	Ju jitsu	Judo
Sambar	Sabre laser	Kendo	Krav-maga	Handi boxe	Kendo
Gymnastique	Twirling	Gym rythmique	Majorettes	Gym rythmique	Majorettes
Qi gong	Athlé fit	Pilates	Athlé fit	Qi gong	Pilates
Qi gong	Athlé fit	Pilates	Athlé fit	Qi gong	Tai chi

PÔLE 2 L'ADN SPORTIF BRESTOIS

PASSAGE DES ARPÈTES en mezzanine et AUDITORIUM au rez-de-chaussée

- 28 Le salon des champions et des aventuriers
- 29 Une nouvelle vue aérienne XXL de la ville de Brest, pour vous projeter sur de nouvelles balades en ville
- 30 Sessions d'E-sport (samedi 10h-12h30, et samedi dimanche 14h-17h30)
- 31 Animations numériques et réalité virtuelle
- 32 Totem French Tech : découvrez des start-ups et applications « sportives » (Cutback Sports, Move'n See, Event Factory, Helium Event, Ochy, Busycoach)

PÔLE 3 VITALITÉ SPORTIVE

PASSAGE DES ARPÈTES en mezzanine

- 33 Espace zen
- 34 Tests de condition physique pour tous
- 35 Médecines douces : kinés, ostéos, techniques de respiration, prévention des blessures et conseils pratiques...
- 36 Nutrition : animations autour du « bien manger », vélo smoothie

Garderie Restauration Information accueil

PRATIQUE

- Une **garderie** encadrée par des professionnels pour les enfants de 3 à 6 ans. Inscriptions sur place
- Pour plus de confort, privilégiez une **tenue souple** et n'oubliez pas votre **gourde**
- Accès via tramway (arrêt Capucins) / téléphérique ou ligne de bus n° 4



SALON DES CHAMPIONS ET DES AVENTURIERS:

Samedi:

- 10h30: Dame FALL (roller free jump)
- 13h30: Lucie JARRIGE (handi-escalade)
- 15h30 : Benoit CAMPION (Athlétisme – 1 500m)

Dimanche:

- 10h30: séance de dédicaces du Brest Bretagne Handball
- 13h30: Cindy PERROS, sport et maternité (kick boxing)
- 15h30: Valentin MADOUAS (cyclisme)
- 17h : Les Brestoises et les JO : Virginie CUEFF (cyclisme), Marie BOUCHARD (athlétisme), Aloïse RETORNAZ (voile)

20
TERRE
DE JEUX
24

CULTURE / SPECTACLE:

- Ponctuations artistiques et décalées tout au long du week-end avec la compagnie Gigot Bitume
- Démonstrations de danses, danse tahitienne et de kangoo jump dans la médiathèque.

Samedi à partir de 18h30 et jusqu'à 23h

- Démonstrations sportives sur les différents espaces de pratique (danse bretonne, spectacle circassien, gymnastique rythmique, cheerleading, majorettes, parkour)
- Tournoi de beach volley

- Contest d'escalade organisé par Climb up avec de grands grimpeurs français
- Show de high slack avec Benoit Brume (champion du monde de vitesse) à 19h et à 22h30
- Compétition de danse en couple et démos de danse classique, modern jazz à 20h

Dimanche :

- Show, battles, initiations de breakdance de 14h à 16h30 animé par DJ TAG,
- Show de high slack à 15h15 et à 18h.

BREST RÉTRO SPORT: Tout au long du week end retour en images sur l'histoire du sport brestois, d'hier à aujourd'hui.

LES CLUBS

Académie brestoïse de billard • Aikido club du ponant • Aikido shobukan • APC 29 • Archers d'Iroise • Armoricaine water-polo • AS Guelmeur • ASPBE • ASPTT • Association de squash brest • Association parkour brest • Aviron Brestoïse • BKM 29 • Breizh n Beach • Breizh Polynesia • Brest Bretagne Handball • Brest Bretagne Natisme • Brest équitation • Brest karaté club • Brest roller club • Brest Université club - rugby • Capoeira nanço palmares • CD Sports pour tous • Celtics floorball • CGBI • Cross fit haltérophilie • Dédale de clown • District de foot • Dojo brestoïse • Ecole de wushu • ESL Volley • Etendard 1952 • FLSM section baseball • FSGT • Gaëlic football Bro leon • GPB29 • GR Oceane • Grappling boxe pancrace • GRS du Ponant • Handibrest • Humblezh • K one • Kendo club brestoïse • Kiai club de brest • Kiclos brest métropole cyclisme • Kotatsu • La fierté des Nôtres • La rapière de Brest • Le trait et l'orchidée • Les albatros • Les joëlettes du bout du monde • Les manchots de la rade • LSP gym • LSP tennis • Majorettes nouvelle génération • MJC Harteloire • MJC Pen ar creach • Pen ar bed kin ball • PL Bergot - Pickle ball • PL Lambé sarbacane • PLMCB - tir à l'arc / boxe • Plo skate club • Re-Sentir • Roller derby brest • Roundnet - ASPTT • Rugby club féminin du pays de Brest • Sabai gym • SB29 section féminine • Skol gouren • Sport et patinage • St pierre boxe • Stade brestoïse athlétisme • Sun wu kong • Taekwondo do if • Tchoukball du bout du monde • Team karate brestoïse • Tennis club brestoïse • The dancing twirl • TNE Cheerleader • TTC Brest recouvrance • UFOLEP • USAM Échecs • Vivre le monde • Wanmeechock gym • YCBI • Yoga Brest

LES PARTENAIRES

DECATHLON

Skilzh
Ecole Supérieure de Commerce
et de Management

LAFORÊT

epal
ASSOCIATION

BodemerAuto
BREST

CA
FINISTÈRE

Flouze

U express
Brest Recouvrance

Climb up

FATHÉ CAPUCINS

Brest

Ecole
Ponant

LE SAINT

bibus

agence Bergame

ARKEA
ULTIM
CHALLENGE
BREST

BREST
BRETAGNE OUEST

RESTAURATION & BAR

