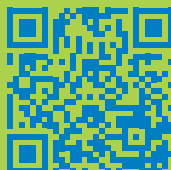




PROGRAMME COMPLET ET HORAIRES
INFORMATIONS PRATIQUES

WWW.UNIL.CH/JOURS-SANTE



- 1** INTERNEF du 3 au 4 octobre
- 2** AMPHIPÔLE du 5 au 6 octobre
- 3** PAVILLON SMART TRAINING (SUL)
du 3 au 6 et du 10 au 13 octobre
- 4** ROLEX LEARNING CENTER du 10 au 14 octobre


**Jours
santé**
by Sports Universitaires
Lausanne

3 au 6 octobre 2022
Campus de l'UNIL,
Halls Internef et Amphipôle

10 au 14 octobre 2022
Campus de l'EPFL,
Rolex Learning Center

Sportez-vous bien!



Partenaires Jours Santé



Sous le patronage
de l'UNESCO



Organisateur





CAMPUS UNIL

3 au 4 octobre - Internef
5 au 6 octobre - Amphipôle

VILLAGE SANTÉ
12h30 à 18h00

**3 STANDS* DE BILANS ET TESTS POUR VOUS
INFORMER SUR VOTRE SANTÉ**

**2 STANDS DE DIALOGUE ET D'ÉCHANGE
SUR LA SANTÉ DURABLE**

ANTHROPOMÉTRIE & NUTRITION

Analyse de la composition corporelle (% masse musculaire, graisse, etc.) et conseils personnalisés en matière de nutrition. Présence de la diététicienne Sports UNIL-EPFL lundi 3 et mercredi 5 octobre.

CARDIO- VASCULAIRE

Fonctionnement du cœur et test de vos capacités cardiovasculaires (Vo2 max, etc.).

MOBILITÉ

Analyse des effets néfastes de la posture assise prolongée sur votre mobilité articulaire.

« ON DIT QUE... » SANTÉ MENTALE ET GESTION DU STRESS

Échanges autour des croyances et dictons populaires au sujet de la santé mentale. Exercices de cohérence cardiaque.

ASSIETTE DURABLE

Guide pour choisir vos produits et composer votre assiette dans une optique d'alimentation saine et durable.

PARTICIPEZ AUX SESSIONS*

OUTDOOR TRAINING

Lundi 3 au
jeudi 6 octobre
de 13h00 à 13h30

MÉDITATION

Lundi 3 et
jeudi 6 octobre
12h15 à 12h45
Mardi 4 octobre
(en ligne)
17h15 à 17h45

LE TRAVAIL QUI RELIE

Jeudi 6 octobre
14h00 à 16h00

FITNESS CONNECTÉ

PAVILLON SMART TRAINING

Lundi 3 au
jeudi 6 octobre
12h15 à 13h00
ou
13h00 à 13h45

*Sur inscription.
Plus d'informations
(lieux, horaires
et inscription) sur le site
unil.ch/jours-sante.

CAMPUS EPFL

du 10 au 14 octobre
Rolex Learning Center

**6 STANDS DE BILANS ET TESTS POUR
VOUS INFORMER SUR VOTRE SANTÉ**

**4 CONFÉRENCES THÉMATIQUES SUR
LA SANTÉ GLOBALE**

CROSS
10 octobre
16h30

3.8km de course à travers le campus de l'EPFL, plusieurs formats. Suivi d'un « Health apéro ». Cross sur inscription, ouvert à toute la communauté UNIL-EPFL

CONFÉRENCES
THÉMATIQUES
12h15 à 13h00

MARDI My Healthy Campus: en forme pour mes études et mon travail

MERCREDI Nutrition : énergie du corps et de l'esprit

JEUDI Sommeil : la base de la performance

VENDREDI Sport & technologies: quel projet pour moi ?

VILLAGE SANTÉ
13h00 à 18h00

3 STANDS* pour mieux connaître votre corps et son fonctionnement

MOBILITÉ | CARDIO |
ANTHROPOMÉTRIE
Présence de la diététicienne Sports UNIL-EPFL mardi 11 et mercredi 12 octobre sur le stand anthropométrie.

2 STANDS pour viser un bon équilibre en matière de santé
GESTION DU STRESS | NUTRITION

1 STAND tenu par AGEPoly -
jeux et défis sportifs !

DES ACTIVITÉS COURTES POUR VOTRE SANTÉ

OUTDOOR TRAINING

Mardi 11 au
jeudi 13 octobre
de 12h30 à 13h00

MÉDITATION

Mardi 11 au
jeudi 13 octobre
de 12h30 à 13h00

ATELIER NUTRITION

Mardi 11 au
jeudi 13 octobre
de 14h15 à 15h00

LE TRAVAIL QUI RELIE

Jeudi 13 octobre
14h00 à 16h00

FITNESS CONNECTÉ

PAVILLON SMART TRAINING

Mardi 11 au
jeudi 13 octobre
12h15 -13h00
ou 13h00 - 13h45