

Sportsdag

fit a gesond an der Fonction publique



GUIDE PRATIQUE



11 JUILLET 2019 À PARTIR DE 12H

Campus « Geesseknäppchen » - Luxembourg

www.sportsdag.lu



SOMMAIRE

PROGRAMME	4
INFORMATIONS GÉNÉRALES	5
Conditions de participation	5
Inscription	7
Accès	8
Accueil/Information	8
Kit de bienvenue	8
Consigne	8
Tenue vestimentaire	9
Vestiaires et douches	9
Warm up et Cool down	9
Human Kicker – VIP Match	9
Droit à l'image	9
Protection des données	10
Premiers secours	10
Interdiction de fumer	10
Responsabilité	10
TOURNOIS	11
Badminton	11
Basketball	12
Football	13
Volleyball	14
COURSES À PIED	15
Jogging chronométré	15
(Re)Start am Lafen	16
MARCHES	17
Randonnées pédestres	17
Nordic walking	18

COURS COLLECTIFS	19
Aquagym	19
Capoeira	20
Self defense	21
Escalade	22
Circuit training	23
Indoor cycling	24
Entraînement autogène	25
Exercices pour le dos / Techniques de respiration et de relaxation	26
Pilates	27
Yoga	28
ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE	29
Atelier #Wéi fit si mer ? Eise Kiirper-Eis	29
Bewegung-Eis Gesondheet	
Atelier Massages AMMA	30
Atelier Diabète - « Diabète, suis-je concerné(e) ? »	31
Atelier Cancer – Comment réduire son risque ?	32
RESTAURATION	33
INFORMATIONS IMPORTANTES CONCERNANT LES INSCRIPTIONS	34
CONTACT	40

PROGRAMME

PROGRAMME

- DÈS 12H00** **Accueil et inscription des participants**
au Campus « Geesseknäppchen »
- 12H45 - 13H00** **Warm up collectif**
- 13H00 - 17H00** **Activités physiques et sportives et ateliers**
- 17H15 - 17H30** **Cool down collectif**
- 17H30 - 18H00** **Human Kicker - VIP Match**
- 18H00** **Discours des ministres**
- 18H30 - 20H00** **After Sport**

INFORMATIONS GÉNÉRALES

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Les participants

Tous les agents en activité (fonctionnaires, employés, salariés, stagiaires et titulaires) des ministères, administrations et services de l'État sont admis à participer au Sportsdag 2019. Ils doivent cependant solliciter une dispense de service d'une demi-journée auprès de leur supérieur hiérarchique (circulaire aux chefs d'administration du 6 mai 2019). Celle-ci peut néanmoins être refusée si l'intérêt du service l'exige.

Les participants inscrits signent avant chaque activité une liste de présence qui sera transmise aux chefs d'administration respectifs.

À noter que les agents de l'État qui ne travaillent pas l'après-midi du 11 juillet 2019 peuvent bien évidemment également s'inscrire et participer aux activités, sans que cette participation ne soit considérée alors comme temps de service.

La participation à plusieurs activités

Chaque agent peut s'inscrire jusqu'à trois activités.

Toutefois, les participants sont priés de prévoir suffisamment de temps pour terminer une activité, se reposer, prendre leurs affaires et se déplacer sur le lieu de l'activité suivante (cf. chapitre « Informations importantes concernant les inscriptions »).

Les massages AMMA ne sont accessibles qu'aux personnes inscrites à une activité physique et sportive ou à un atelier (sauf participants aux tournois).

La participation à une activité collective

La participation à une activité collective (basketball, football, volleyball) se fait au sein d'une équipe. L'inscription à une activité collective suit des procédures d'inscription spécifiques (cf. chapitre « Informations importantes concernant les inscriptions »).

La participation d'agents en situation de handicap

La participation de personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite est encouragée. Une assistance individuelle est proposée. Après l'inscription en ligne, la demande d'assistance est à adresser par la personne concernée directement à Monsieur Marc Kiefer, directeur technique national (e-mail : marc.kiefer@paralympics.lu; tél. : +352 26 98 28 28) du Luxembourg Paralympic Committee (LPC) au moins 2 semaines avant le Sportsdag afin de coordonner les moyens nécessaires pour garantir l'assistance. Le LPC veille à la promotion et au développement du sport pour personnes handicapées au Grand-Duché de Luxembourg et sera présent avec un stand d'information.

L'état de santé des participants

La participation aux activités physiques et sportives nécessite un bon état de santé. Chaque participant déclare par son inscription de satisfaire à cette condition et reconnaît explicitement participer sous sa responsabilité. En cas de doute, un examen médical sportif préventif à charge du participant auprès d'un médecin est recommandé.

INSCRIPTION

Toutes les informations concernant les modalités d'inscription en ligne se trouvent dans le chapitre « Informations importantes concernant les inscriptions », à la fin de ce guide.

Liste de présence

Chaque participant doit s'inscrire sur une liste de présence qui est mise à sa disposition aux endroits suivants:

Football (outdoor)	à proximité du bâtiment « Forum »
Jogging chronométré et (Re)Start am Lafen	à proximité du bâtiment « Forum »
Randonnées pédestres	à proximité du bâtiment « Forum »
Nordic walking	à proximité du bâtiment « Forum »
Ateliers Cancer et Diabète	à proximité du bâtiment « Forum »
Atelier #Wéi fit si mer ?	hall sportif où se déroule l'activité
Autres activités	lieu où se déroule l'activité

Horaires des inscriptions

Basketball	12h00 – 12h45
(Re)Start am Lafen	12h00 – 12h45 / 13h00 – 13h45
Football	12h00 – 13h15
Volleyball	12h00 – 13h15
Randonnées pédestres	12h00 – 13h15
Nordic walking	12h00 – 13h15
Jogging chronométré	13h30 – 15h00
Autres activités	15 min au plus tard avant le début de l'activité ou de l'atelier

ACCÈS

Campus « Geesseknäppchen »

Vélo	places de stationnement à proximité du bâtiment « Forum »
Autobus	lignes 1, 1/125, 12, 15, 17
Voiture	parking souterrain « Forum » ouvert aux participants (400 places); P+R Bouillon (plus de 2.000 places)

Bambësch (à partir du Campus « Geesseknäppchen »)

Autobus	navettes gratuites (Voyages Emile Weber) – départ à 13h30, à l'arrêt de bus à l'entrée du Campus « Geesseknäppchen » retour au Campus « Geesseknäppchen » en continu dès que le premier groupe a terminé son parcours
----------------	--

ACCUEIL/INFORMATION

Une équipe de support se tient à la disposition des participants pour toute question le jour même au stand accueil/information qui se trouve devant le bâtiment « Forum ».

KIT DE BIENVENUE

Un kit de bienvenue est distribué à chaque participant devant le bâtiment « Forum ». Il contient un sac à dos GIMB, une bouteille d'eau et un fruit au choix (banane ou pomme). Une distribution gratuite d'eau est assurée pendant tout l'événement sur les différents lieux d'inscription.

CONSIGNE

Des casiers pour entreposer les objets de valeur sont disponibles dans le bâtiment « Hall sportif Lycée Aline Mayrisch – bâtiment Piscine ». Une pièce de 2 € est à prévoir.

TENUE VESTIMENTAIRE

Pour toutes les activités, le port de vêtements de sport est recommandé. Les chaussures de sport sont obligatoires à l'intérieur des halls sportifs.

VESTIAIRES ET DOUCHES

Les vestiaires et douches indiqués sur le plan du Campus « Geesseknäppchen » sont accessibles à tous les participants.

WARM UP ET COOL DOWN

Afin de créer une ambiance conviviale, des sessions collectives de Warm up et Cool down sont proposées au parvis du « Forum » et sont encadrées par des animateurs de sport (Abadá Capoeira Luxembourg et Centre d'Éducation à la Santé par l'Activité Physique et Psychocorporelle).

HUMAN KICKER – VIP MATCH

Chaque participant est invité à soutenir activement l'équipe des chefs d'administration à l'occasion d'un match « Human Kicker » qui sera organisé de 17h30 à 18h00 devant le bâtiment « Forum » et arbitré par un arbitre officiel de la Fédération Luxembourgeoise de Football.

DROIT À L'IMAGE

Des photos seront prises pendant les activités par les organisateurs. Sauf opposition de votre part à signaler au moment de votre inscription le 11 juillet, elles pourront être publiées sur le site internet <http://www.fonction-publique.public.lu>, ainsi que sur tout autre support (affiche, flyer, brochure, etc.) promouvant le sport dans la Fonction publique. En aucun cas, le Ministère de la Fonction publique ou le Ministère des Sports ne céderont les photos à des tiers.

PROTECTION DES DONNÉES

La protection des données est garantie par le Ministère de la Fonction publique.

Les données collectées à travers le système d'inscription en ligne sont enregistrées dans un fichier informatisé par le Ministère de la Fonction publique pour la gestion des inscriptions et le contrôle des présences lors de la Journée sportive du 11 juillet 2019.

Elles sont conservées pendant 3 mois à partir de la date de l'événement et sont destinées à l'équipe organisatrice de l'événement et aux chefs d'administration.

Conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27 avril 2016, vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant le Ministère de la Fonction publique (sportsdag@mfp.etat.lu).

Au cours de la période de conservation précitée, les données collectées à travers le système d'inscription en ligne du prestataire «Un Autre Sport» établi en France y sont également enregistrées. Le prestataire en question est soumis aux mêmes obligations légales concernant la protection de données à caractère personnel dès lors que les destinataires et usagers des informations se trouvent dans l'Union européenne.

PREMIERS SECOURS

Un poste de premiers secours se trouve devant le bâtiment « Forum ».

INTERDICTION DE FUMER

Il est interdit de fumer sur l'ensemble du Campus « Geesseknäppchen ».

RESPONSABILITÉ

L'organisateur décline toute responsabilité à l'égard des participants ou de tout tiers, à l'exception de (i) sa responsabilité éventuelle à l'égard des participants en cas d'intention ou de faute grave dans le chef de l'organisateur, et de (ii) sa responsabilité éventuelle en cas de décès ou de dommages corporels des participants en raison d'un acte ou d'une négligence de l'organisateur.

TOURNOIS

BADMINTON

(indoor)

Arbitrage et encadrement par la Fédération Luxembourgeoise de Badminton (FELUBA)

DESCRIPTION

Pratiquer le badminton et jouer des matchs amicaux dans le respect du fair-play et en présence d'arbitres de la FELUBA.

Chaque tournoi a deux niveaux : débutant et avancé.

Les tournois sont joués suivant le système de la ronde suisse. Tous les participants disputeront le même nombre de matchs contre différents adversaires qui seront progressivement du même niveau que le leur. Les deux groupes de niveau joueront en alternance.

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Les joueurs peuvent apporter leur propre raquette

PLACES DISPONIBLES

48 (24 joueurs x 2 tournois)

DURÉE DES MATCHS

10 minutes

LIEU

Hall sportif Athénée

HORAIRES

Tournoi 1

12h00 – 12h45 : Accueil / Inscription au hall sportif Athénée

13h00 – 15h00 : niveau débutant & avancé

Tournoi 2

14h00 – 14h45 : Accueil /Inscription au hall sportif Athénée

15h00 – 17h00 : niveau débutant & avancé

BASKETBALL

(indoor)

Arbitrage et encadrement par la Fédération Luxembourgeoise de Basketball (FLBB).

DESCRIPTION

Jouer des matchs amicaux dans le respect du fair-play et en présence d'arbitres de la FLBB.

La constitution des équipes est décrite dans le chapitre relatif aux inscriptions.

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Vêtements et chaussures de sport indoor

PLACES DISPONIBLES

8 équipes mixtes (dames-hommes) de 5 joueurs (3 sur le terrain + 2 en réserve)

DURÉE DES MATCHS

10 minutes

LIEU

Hall sportif Lycée Aline Mayrisch – bâtiment Piscine

HORAIRES

12h00 – 12h45 : Accueil / Inscription au hall sportif Aline Mayrisch

13h00 : Début du tournoi

FOOTBALL

(outdoor)

Arbitrage et encadrement par la Fédération Luxembourgeoise de Football (FLF)

DESCRIPTION

Jouer des matchs amicaux dans le respect du fair-play et en présence d'arbitres de la FLF.

La constitution des équipes est décrite dans le chapitre relatif aux inscriptions.

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Chaussures de sport adaptées au football sur terrain synthétique

PLACES DISPONIBLES

8 équipes (mixtes ou non) de 10 joueurs (7 sur le terrain + 3 en réserve)

DURÉE DES MATCHS

15 minutes

LIEU

Terrain de football International School of Luxembourg (ISL) – terrain synthétique

HORAIRES

12h00 – 13h15 : Accueil au terrain ISL / Inscription devant le bâtiment « Forum »

13h30 : Début du tournoi

VOLLEYBALL

(indoor)

Arbitrage et encadrement par la Fédération Luxembourgeoise de Volleyball (FLVB).

DESCRIPTION

Jouer des matchs amicaux dans le respect du fair-play et en présence d'arbitres de la FLVB.

La constitution des équipes est décrite dans le chapitre relatif aux inscriptions.

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Chaussures de sport indoor et genouillères

PLACES DISPONIBLES

8 équipes mixtes (dames-hommes) de 9 joueurs (6 sur le terrain + 3 en réserve)

DURÉE DES MATCHS

10 minutes

LIEU

Hall sportif International School of Luxembourg (ISL)

HORAIRES

12h00 – 13h15 : Accueil / Inscription au hall sportif ISL

13h30 : Début du tournoi

COURSES À PIED

JOGGING CHRONOMÉTRÉ

Encadrement par le Running Nation Club Luxembourg asbl

DESCRIPTION

En allure libre, le coureur traverse le Campus « Geesseknäppchen » en boucle de 2,5 km. Son rythme et ses capacités déterminent la distance à parcourir pendant 90 minutes de jogging au maximum.

Pas de performance, pas d'enregistrement de temps, ni du nombre de boucles, juste pour le plaisir de courir !

CONSIGNES SPÉCIALES POUR LES PARTICIPANTS

Le participant participe au jogging chronométré sous sa propre responsabilité et veille lui-même à adapter son effort en fonction de sa condition physique.

Une tenue sportive, des chaussures de jogging, et une bonne hydratation quelle que soit la météo sont indispensables.

PLACES DISPONIBLES

400

LIEU

Site du Campus « Geesseknäppchen »

Zones d'arrivée et de départ sur le parvis du « Forum »

HORAIRES

13h30 – 15h00 : Accueil / Inscription, devant le bâtiment « Forum »

15h30 : Départ du jogging chronométré

17h00 : Fin du jogging chronométré

(RE)START AM LAFEN

Encadrement par la Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme (FLA).

DESCRIPTION

À travers une séance d'initiation, de conseils et de motivation, le participant (ré)apprend à courir avec plaisir.

Au programme figurent une introduction théorique suivie d'un tour d'échauffement convivial, des conseils pratiques et techniques accompagnés d'exercices éducatifs (gainage, étirements). À titre d'essai, les participants parcourent ensemble une distance de 2 à 3 km sur le stade d'athlétisme (1 boucle = 333m). La séance se termine sur un échange de questions-réponses.

CONSIGNES POUR LES PARTICIPANTS

Tenue sportive adaptée aux conditions météo, chaussures de sports outdoor, serviette

PLACES DISPONIBLES

45 par séance

LIEU

Stade d'athlétisme, Athénée

HORAIRES

Séance 1

12h00 – 12h45 : Accueil / Inscription devant le bâtiment « Forum »

13h00 – 14h00 : 1^{re} séance

Séance 2

13h00 – 13h45 : Accueil / Inscription devant le bâtiment « Forum »

14h00 – 15h00 : 2^e séance

MARCHES

RANDONNÉES PÉDESTRES

Encadrement assuré par la Fédération Luxembourgeoise de la Marche Populaire (FLMP).

DESCRIPTION

Profiter de la beauté de la nature dans un esprit décontracté, c'est de cette manière qu'on peut décrire la marche populaire au Luxembourg qui compte parmi les disciplines sportives les plus appréciées.

Participez avec la FLMP et profitez des parcours (petite et grande distance) proposés sur le site dénommé Bambësch. Des marcheurs expérimentés de la fédération accompagneront les participants et fourniront des informations sur les possibilités de la marche dans le cadre des activités de FLMP. Lors du circuit, un ravitaillement de thé est mis à la disposition des participants. Dans un soucis écologique, la FLMP invite les participants à amener si possible leur propre gobelet pour le thé.

CIRCUIT DE 5 KM

PLACES DISPONIBLES

1 groupe de 50 participants

CIRCUIT DE 10 KM

PLACES DISPONIBLES

3 groupes de 50 participants par groupe

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Chaussures de marche

LIEU

Bambësch

PROGRAMME

12h00-13h15 : Accueil / Inscription devant le bâtiment « Forum »

13h30 : Départ navettes vers le Bambësch, arrêt de bus à l'entrée du « Forum »

Le retour des participants au Campus « Geesseknäppchen » est assuré en continu par des navettes à partir d'un minimum de 30 participants par autobus dès que le premier groupe a terminé son parcours.

NORDIC WALKING

Encadrement assuré par la Fédération Luxembourgeoise de la Marche Populaire (FLMP).

DESCRIPTION

Participez avec la FLMP et profitez des parcours (petite et grande distance) proposés sur le site dénommé Bambësch. Des moniteurs expérimentés du Nordic walking accompagneront les participants et fourniront des informations sur les possibilités de la marche dans le cadre des activités de la FLMP. Lors du circuit, un ravitaillement de thé est mis à la disposition des participants. Dans un souci écologique, la FLMP invite les participants à amener si possible leur propre gobelet pour le thé.

CIRCUIT DE 5 KM

DESCRIPTION

Le circuit de 5 km s'adresse à des marcheurs débutants. L'équipement Nordic walking est mis gratuitement à disposition par la FLMP.

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Les participants qui disposent d'un équipement Nordic walking peuvent l'apporter

PLACES DISPONIBLES

1 groupe de 30 participants

CIRCUIT DE 10 KM

DESCRIPTION

Le circuit de 10 km s'adresse à des marcheurs avancés.

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Les participants sont priés de se munir de leur propre équipement Nordic walking

PLACES DISPONIBLES

1 groupe de 30 participants

LIEU

Bambësch

HORAIRES

12h00 - 13h15 : Accueil / Inscription devant le bâtiment « Forum »

13h30 : Départ navettes vers le Bambësch, arrêt des bus à l'entrée du « Forum »

Le retour des participants au Campus « Geesseknäppchen » est assuré en continu par des navettes à partir d'un minimum de 30 participants par autobus dès que le premier groupe a terminé son parcours.

COURS COLLECTIFS

AQUAGYM

Encadrement par le Club Uelzechtdall (CUD)

DESCRIPTION

L'aquagym est un sport aquatique qui se déroule en petit bassin (hauteur 125 cm d'eau). Il n'est pas nécessaire de savoir nager, tous les mouvements exécutés se font avec la tête hors de l'eau et à 99% sur ses pieds. L'aquagym est un sport complet qui permet de travailler tous les groupes musculaires et cardio-vasculaire (respiration, cœur et circulation sanguine). De plus, c'est une activité très ludique et rythmée par de la musique qui donne un tempo au cours et de la bonne humeur aux participants.

CONSIGNES SPÉCIALES POUR LES PARTICIPANTS

Maillot de bain et serviette. Les participants peuvent apporter une bouteille d'eau dans la piscine.

PLACES DISPONIBLES

120 (30 par séance)

LIEU

Hall sportif Lycée Aline Mayrisch – bâtiment Piscine

HORAIRES

Accueil / Inscription

15 minutes au plus tard avant le début de la séance au lieu mentionné ci-dessus

Séances

13h00 – 13h50 : Débutant

14h00 – 14h50 : Avancé

15h00 – 15h50 : Débutant

16h00 – 16h50 : Avancé

CAPOEIRA

Encadrement par Abadá Capoeira Luxembourg

DESCRIPTION

La capoeira, lors d'une pratique adaptée, est un sport qui peut s'exercer à tout âge. La capoeira développe chez les sportifs une grande conscience du corps et de l'espace. Le jeu est diversifié par la ginga, les déplacements et les mouvements qui incluent des coups de pieds variés, des esquives et des acrobaties. Le chant, les instruments et le rythme ont une place primordiale. Étant un sport complet, les participants vont travailler le cardio, tous les groupes musculaires, la souplesse, la coordination, la rapidité, l'équilibre et la résistance.

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Tenue de sport adaptée

PLACES DISPONIBLES

40 (20 par séance)

LIEU

Hall sportif Lycée Aline Mayrisch, salle polyvalente au rez-de-chaussée

HORAIRES

Accueil / Inscription

15 minutes au plus tard avant le début de la séance au lieu mentionné ci-dessus

Séances

14h00 – 14h50 : Débutant

16h00 – 16h50 : Débutant

SELF DEFENSE

Encadrement par le Self Defense Club de la Police Grand-Ducale (SDC)

DESCRIPTION

Le but est de sensibiliser les participants pour leur permettre de gérer des situations à risque, auxquelles ils peuvent être confrontés dans la vie quotidienne. Les participants se verront en mesure de maîtriser quelques techniques universelles pour pouvoir répondre à d'éventuelles agressions portées à mains nues ou à mains armées.

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Tenue de sport adaptée

PLACES DISPONIBLES

40 (20 par séance)

LIEU

Hall sportif Lycée Aline Mayrisch, salle polyvalente au rez-de-chaussée

HORAIRES

Accueil / Inscription

15 minutes au plus tard avant le début de la séance au lieu mentionné ci-dessus

Séances

13h00 – 13h50 : Débutant

15h00 – 15h50 : Débutant

ESCALADE

Encadrement par Fédération Luxembourgeoise d'Escalade de Randonnée sportive et d'Alpinisme (FLERA)

DESCRIPTION

Faire connaissance avec le milieu de l'escalade.

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Tenue de sport adaptée et permettant une bonne mobilité, pantalon long

PLACES DISPONIBLES

54 (27 par séance)

LIEU

Hall sportif Lycée Aline Mayrisch

HORAIRE

Accueil / Inscription

15 minutes au plus tard avant le début de la séance au lieu mentionné ci-dessus

Séances

13h00 – 14h45

15h00 – 16h45

CIRCUIT TRAINING

Encadrement par le Centre d'Éducation à la Santé par l'Activité Physique et Psychocorporelle (CESAP)

DESCRIPTION

Méthode d'activité physique consistant à réaliser plusieurs exercices les uns à la suite des autres avec un temps de récupération court.

- Exercices variés
- Exercices travaillant l'ensemble des muscles du corps
- Exercices cardiovasculaires
- Exercices d'équilibre
- Exercices de coordination

Le circuit et les exercices sont très adaptables au niveau de chaque personne, qu'elle soit débutante ou confirmée au niveau de la pratique sportive.

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Tenue de sport adaptée

PLACES DISPONIBLES

80 (20 par séance)

LIEU

Hall sportif Athénée

HORAIRES

Accueil / Inscription

15 minutes au plus tard avant le début de la séance au lieu mentionné ci-dessus

Séances

13h00 – 13h50 : Débutant

14h00 – 14h50 : Avancé

15h00 – 15h50 : Débutant

16h00 – 16h50 : Avancé

INDOOR CYCLING

Encadrement par le Club Haus an de Sauerwisen

DESCRIPTION

L'Indoor cycling est une activité sportive qui est effectuée sur des vélos stationnaires. L'activité est accompagnée de musique rythmique et effectuée sous l'instruction d'un formateur. Le niveau de résistance est choisi par chaque participant et convient donc également aux débutants.

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Apporter une serviette et de l'eau

PLACES DISPONIBLES

80 (20 par séance)

LIEU

Hall sportif Athénée

HORAIRES

Accueil / Inscription

15 minutes au plus tard avant le début de la séance au lieu mentionné ci-dessus

Séances

13h00 – 13h50 : Débutant

14h00 – 14h50 : Avancé

15h00 – 15h50 : Débutant

16h00 – 16h50 : Avancé

ENTRAÎNEMENT AUTOGÈNE

Encadrement par GesondheetsZentrum - Fondation Hôpitaux Robert Schuman, Dr. MICHAUX Gilles, formateur agréé en entraînement autogène.

DESCRIPTION

Le training autogène est une méthode de relaxation concentrative qui se base sur l'autosuggestion afin d'optimiser la gestion psychocorporelle du stress. Ses bienfaits pour le maintien de la santé et du bien-être sont scientifiquement validés. Le cours donne des informations sur cette technique de relaxation tout en permettant aux participant(e)s une première initiation pratique.

PLACES DISPONIBLES

56 (14 par séance)

LIEU

Hall sportif Lycée Michel Rodange

HORAIRES

Accueil / Inscription

15 minutes au plus tard avant le début de la séance au lieu mentionné ci-dessus

Séances

13h00 – 13h50

14h00 – 14h50

15h00 – 15h50

16h00 – 16h50

EXERCICES POUR LE DOS / TECHNIQUES DE RESPIRATION ET DE RELAXATION

Encadrement par une experte indépendante

DESCRIPTION

Ce cours s'adresse aux personnes intéressées à intégrer une pause dans leur quotidien ou au bureau. Les exercices simples et rapides de relaxation, de mobilisation et d'étirement ont pour objectif de relâcher les tensions musculaires, soulager le dos et de recharger votre énergie.

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Tenue de sport adaptée

PLACES DISPONIBLES

60 (15 par séance)

LIEU

Hall sportif Lycée Michel Rodange

HORAIRES

Accueil / Inscription

15 minutes au plus tard avant le début de la séance au lieu mentionné ci-dessus

Séances

13h00 – 13h50

14h00 – 14h50

15h00 – 15h50

16h00 – 16h50

PILATES

Encadrement par « Well-Being Luxembourg »

DESCRIPTION

Le Pilates est une méthode de remise en forme globale dont l'objectif est de renforcer les muscles profonds, essentiels à une bonne posture.

La méthode Pilates propose un ensemble d'exercices variés visant à:

- développer la force centrale qui est la source d'énergie de notre corps tout entier, soit les abdominaux, le dos et le plancher pelvien
- prévenir les maux de dos
- améliorer la posture, la souplesse et la coordination
- muscler en longueur et non en masse. On apprend à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles tendus dans le but d'équilibrer la musculature.

Le Pilates insiste sur la concentration, la maîtrise du mouvement, la précision et la respiration afin d'harmoniser le corps et l'esprit. C'est une méthode adaptée à toute personne en quête de bien-être.

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Tenue de sport adaptée

PLACES DISPONIBLES

48 (12 par séance)

LIEU

Hall sportif École de commerce et de gestion

HORAIRES

Accueil / Inscription

15 minutes au plus tard avant le début de la séance au lieu mentionné ci-dessus

Séances

13h00 – 13h50 : Débutant

14h00 – 14h50 : Avancé

15h00 – 15h50 : Débutant

16h00 – 16h50 : Avancé

YOGA

Encadrement par « Well-Being Luxembourg »

DESCRIPTION

Le Yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation, ainsi que la relaxation profonde (yoga nidra).

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Tenue de sport adaptée

PLACES DISPONIBLES

80 (20 par séance)

LIEU

Hall sportif École de commerce et de gestion

HORAIRES

Accueil / Inscription

15 minutes au plus tard avant le début de la séance au lieu mentionné ci-dessus

Séances

13h00 – 13h50 : Débutant

14h00 – 14h50 : Avancé

15h00 – 15h50 : Débutant

16h00 – 16h50 : Avancé

ATELIERS SANTÉ / BIEN-ÊTRE

ATELIER - #WÉI FIT SI MER ? EISE KIIRPER-EIS BEWEEGUNG-EIS GESONDHEET

« Wéi fit si mer ? Eise Kiirper-Eis Beweegung-Eis Gesondheet » est un projet « Gesond iessen, Méi beweegen » du Ministère des Sports lancé en 2019 sous l'expertise de la Clinique du Sport Eich (CHL), de la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé, de LUNEX - International University of Health, Exercise&Sports, du Luxembourg Institute of Research in Orthopedics, Sports Medecine and Science (LIROMS).

DESCRIPTION

Des professionnels du métier proposent aux participants :

- un exposé interactif sur le thème « diagnostic et entraînement de la condition physique générale »
- une série de tests permettant à chacun d'évaluer son propre niveau de condition physique
- une assistance individuelle sous forme de conseils et recommandations pour une pratique sportive régulière et adaptée favorable à la santé et au bien-être.

L'inscription à cet atelier n'est pas soumise à la condition de participation à une autre activité physique ou sportive préalable.

CONSIGNE SPÉCIALE POUR LES PARTICIPANTS

Vêtements et chaussures de sport, serviette

PLACES DISPONIBLES

40 (20 participants par séance)

LIEU

Hall sportif Lycée Aline Mayrisch – bâtiment Piscine

HORAIRES

Accueil / Inscription

15 minutes au plus tard avant le début de l'atelier au lieu mentionné ci-dessus

Séances

13h00 – 15h00

15h00 – 17h00

ATELIER MESSAGES AMMA

Ancêtre du Shiatsu, le massage AMMA est un art traditionnels japonais d'acupression vieux de 1.300 ans qui offre des bienfaits relaxants. Il se pratique assis sur une chaise ergonomique et à travers les vêtements.

Les massages AMMA peuvent être réservés en complément à une activité physique ou sportive ou à un atelier. Toutefois pour des raisons organisationnelles, ils ne sont pas accessibles aux participants des tournois.

PLACES DISPONIBLES

36 massages disponibles (12 séances à 3 massages)

LIEU

Hall sportif École de commerce et de gestion

HORAIRES

Accueil / Inscription

5 minutes au plus tard avant le début de la séance au lieu mentionné ci-dessus

Séances

13h00 – 13h20	15h00 – 15h20
13h20 – 13h40	15h20 – 15h40
13h40 – 14h00	15h40 – 16h00
14h00 – 14h20	16h00 – 16h20
14h20 – 14h40	16h20 – 16h40
14h40 – 15h00	16h40 – 17h00

ATELIER DIABÈTE **« DIABÈTE, SUIS-JE CONCERNÉ(E) ? »**

Encadrement par la Maison du Diabète

DESCRIPTION

L'équipe de la Maison du Diabète vous explique ce qu'est le diabète, quelles sont les différentes formes de la maladie, comment la prévenir et comment la traiter, quel rôle jouent l'alimentation et l'activité physique. Possibilité de calculer son risque de diabète, avec ou sans mesure de glycémie.

L'inscription à cet atelier n'est pas soumise à la condition de participation à une autre activité physique ou sportive préalable.

PLACES DISPONIBLES

40 (20 par atelier)

LIEU

Bâtiment « Forum », 1^{er} étage, salle E1.1.

HORAIRES

Accueil / Inscription

15 minutes au plus tard avant le début de l'atelier au lieu mentionné ci-dessus

Séances

13h00 – 14h00

15h00 – 16h00

ATELIER CANCER COMMENT RÉDUIRE SON RISQUE ?

Encadrement par la Fondation Cancer

DESCRIPTION

Quand on pense au cancer, on évoque souvent la fatalité, les risques héréditaires ou l'environnement. Cependant, 4 cancers sur 10 pourraient être évités en choisissant un mode de vie sain. Cet atelier basé sur le Code Européen contre le Cancer propose des mesures simples que toute personne peut mettre en œuvre pour favoriser la prévention du cancer. Alimentation, activité physique, exposition au soleil, tabac, radiations sont entre autres des thématiques traitées lors de cet atelier.

L'inscription à cet atelier n'est pas soumise à la condition de participation à une autre activité physique ou sportive préalable.

PLACES DISPONIBLES

140 (70 par atelier)

LIEU

Bâtiment « Forum », 1^{er} étage, salle E1.2.

HORAIRES

Accueil / Inscription

15 minutes au plus tard avant le début de l'atelier au lieu mentionné ci-dessus

Séances

14h00 – 15h00

16h00 – 17h00

RESTAURATION

Une restauration est proposée sur le Campus « Geesseknäppchen » aux frais des participants.

Entre 12h00 et 16h30, une petite restauration sera disponible sur place avec différents assortiments de salades individuelles, des sandwiches, un choix de desserts, ainsi qu'avec des boissons froides et chaudes.

À partir de 16h30 jusqu'à 20h00 (fin de l'événement), l'offre de restauration sera élargie avec notamment des nouilles chinoises aux légumes asiatiques et volaille, des hamburgers, des veggieburgers et des saucisses grillées.



INFORMATIONS IMPORTANTES CONCERNANT LES INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font en ligne à travers le système spécialisé en la matière « unautresport.com », géré par la société française « Un Autre Sport ».

Le lien spécifique de l'événement est disponible sur www.sportsdag.lu.

Le nombre de places pour les différentes activités est limité. Les inscriptions sont gérées sur base du principe « premier inscrit, premier retenu ». Les participants recevront une confirmation par email.

Les inscriptions seront clôturées le jeudi 4 juillet 2019 à midi.

Considérant l'aspect non-compétitif des activités, le terme de « dossard » utilisé lors de l'inscription signifie « place » ; aucun « dossard » ne sera délivré.

LE COMPTE UTILISATEUR

L'agent qui désire faire une inscription doit disposer d'un compte utilisateur dans le système « unautresport.com ».

La création d'un nouveau compte se fait dans le système par l'indication de l'adresse email professionnelle personnelle de l'agent. Si l'agent ne dispose pas d'une telle adresse email ou s'il ne lui est pas possible de recevoir des emails sur cette adresse professionnelle personnelle, il contacte le Ministère de la Fonction publique pour déterminer la manière de réaliser une inscription.

L'accès à son compte utilisateur est sécurisé par le choix d'un mot de passe personnel adéquat par l'agent lui-même.

L'agent renseigne encore sa civilité (Madame ou Monsieur), son prénom (officiel), son nom (de naissance) et sa date de naissance.

Après la création de son compte utilisateur dans « unautresport.com », l'agent reçoit un email de confirmation reprenant comme objet « Création de votre compte ».

L'INSCRIPTION À PLUSIEURS ACTIVITÉS

Chaque agent peut s'inscrire jusqu'à trois activités.

En cas de multi-inscriptions, l'agent veille à disposer de suffisamment de temps pour terminer une activité, se reposer, prendre ses affaires, se déplacer et se préparer à l'activité suivante.

Un chevauchement des horaires peut ultérieurement donner lieu à une annulation d'office d'une ou de plusieurs inscriptions faites. L'agent en est informé.

Les massages AMMA ne sont accessibles qu'aux personnes inscrites à une activité physique et sportive ou à un atelier (sauf participants aux tournois).

L'INSCRIPTION À UNE ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

Pour démarrer l'inscription à une activité, on clique sur le bouton « Inscription », les données de l'agent souhaitant s'inscrire sont par la suite affichées. Après vérification de l'exactitude des données, l'agent passe à l'étape suivante et renseigne son entité d'affectation. Pour l'entité d'affectation « 1 », l'agent choisit son ministère ou son département ministériel. Pour l'entité d'affectation « 2 » et éventuellement « 3 », l'agent choisit son administration et son service.

Si une inscription a déjà été faite par l'agent pour cette activité, le système envoie un message d'erreur : « Attention - Une inscription est déjà enregistrée pour cette personne » et encore « Vous avez déjà une inscription en cours pour cette épreuve ».

La dernière étape consiste à confirmer l'inscription. Comme à chaque niveau, on peut toujours revenir en arrière en cliquant « Étape précédente » ou « Annuler l'inscription ».

Après la confirmation, le système :

- affiche un message à l'écran que la demande d'inscription a été envoyée à l'organisateur,
- envoie une confirmation à l'adresse email de l'agent reprenant comme objet « Votre inscription à Sportsdag – Fit a gesond an der Fonction publique ».

L'inscription est à ce moment définitive et apparaît comme « validée » à l'écran de l'agent.

LA GESTION DES LISTES D'ATTENTE

Pour les activités individuelles, le système « unautresport.com » permet l'inscription sur une liste d'attente. L'agent inscrit sur la liste d'attente est informé sur le rang occupé sur cette liste.

En cas de suppression d'une inscription dans le contingent de base qui était complet, la place devenue disponible est alors réattribuée à une inscription de la liste d'attente par le Ministère de la Fonction publique et l'agent est informé de son inscription définitive.

L'INSCRIPTION À UNE ACTIVITÉ COLLECTIVE (BASKETBALL, FOOTBALL ET VOLLEYBALL)

Pour les activités collectives, l'inscription se fait par équipes : 8 équipes jouent le tournoi de basketball, 8 celui du football, 8 celui du volleyball.

LA CRÉATION DE L'ÉQUIPE PAR LE CAPITAINE

Chaque équipe a un capitaine. Le capitaine crée l'équipe en cliquant sur le bouton « Inscription » de l'activité collective choisie, ses données sont alors affichées, il clique ensuite sur le bouton « Créer une équipe ».

Le capitaine renseigne le nom de son équipe et passe à l'étape suivante.

Si le nom de l'équipe existe déjà, le système affiche un message d'erreur.

Si le nom de l'équipe n'existe pas encore, le système indique alors au capitaine le « code de l'équipe », code à utiliser par les agents qui souhaitent rejoindre cette équipe.

Ensuite, l'agent renseigne son entité d'affectation. Pour l'entité d'affectation « 1 », l'agent choisit son ministère ou son département ministériel. Pour l'entité d'affectation « 2 » et éventuellement « 3 », l'agent choisit son administration et son service.

La dernière étape consiste à confirmer l'inscription. Comme à chaque niveau, on peut toujours revenir en arrière en cliquant « Étape précédente » ou « Annuler l'inscription ».

Après la confirmation, le système :

- affiche un message à l'écran que la demande d'inscription a été envoyée à l'organisateur
- envoie une confirmation à l'adresse email de l'agent reprenant comme objet « Votre inscription à Sportsdag – Fit a gesond an der Fonction publique ».

L'inscription est à ce moment définitive et apparaît comme « Équipe non valide » à l'écran de l'agent. En effet, l'équipe est considérée comme « non valide » tant que le nombre minimum de membres nécessaires n'est pas atteint. Une fois le nombre minimum atteint, l'équipe est considérée comme « validée ».

Le nombre maximum de membres autorisé ne peut être dépassé, l'équipe est alors considérée comme « non valide ». Il appartient au capitaine d'annuler les inscriptions surnuméraires.

LES AUTRES MEMBRES DE L'ÉQUIPE (CONNAISSANT LEUR CAPITAINE)

Chaque équipe a un minimum et un maximum de membres (capitaine, membres et membres de réserve y compris).

Le membre d'une équipe clique sur le bouton « Inscription » et après vérification de l'exactitude de ses données, il clique alors sur le bouton « Rejoindre une équipe » et renseigne le code de l'équipe que son capitaine lui a communiqué.

Si le code de l'équipe est correct, le système affiche le nom et d'autres données relatives à l'équipe.

Ensuite, l'agent renseigne son entité d'affectation. Pour l'entité d'affectation « 1 », l'agent choisit son ministère ou son département ministériel. Pour l'entité d'affectation « 2 » et éventuellement « 3 », l'agent choisit son administration et son service.

La dernière étape consiste à confirmer l'inscription. Comme à chaque niveau, on peut toujours revenir en arrière en cliquant « Étape précédente » ou « Annuler l'inscription ».

Après la confirmation, le système :

- affiche un message à l'écran que la demande d'inscription a été envoyée à l'organisateur,
- envoie une notification à l'adresse email du capitaine reprenant comme objet « Notification d'inscription à Sportsdag – Fit a gesond an der Fonction publique dans votre équipe »,
- envoie une confirmation à l'adresse email de l'agent reprenant comme objet « Votre inscription à Sportsdag – Fit a gesond an der Fonction publique ».

L'inscription est à ce moment définitive et apparaît comme « Équipe non valide » à l'écran de l'agent. En effet, l'équipe est considérée comme « non valide » tant que le nombre minimum de membres nécessaires n'est pas atteint. Une fois le nombre minimum atteint, l'équipe est considérée comme « validée ».

LES AGENTS SOUHAITANT REJOINDRE UNE ÉQUIPE ET NE CONNAISSANT PAS DE CAPITAINE

Un agent souhaitant participer à une activité collective, sans connaître de capitaine d'équipe, peut s'inscrire comme « équipier libre » et le Ministère de la Fonction publique prend ensuite en charge, pour autant que possible, l'intégration dans une équipe.

Pour démarrer l'inscription d'un « équipier libre », l'agent clique sur le bouton « Inscription » au niveau de l'activité et après vérification de l'exactitude de ses données, il clique alors sur le bouton « Équipier libre » et il est affecté automatiquement à l'équipe « Équipiers libres ».

Ensuite, l'agent renseigne son entité d'affectation. Pour l'entité d'affectation « 1 », l'agent choisit son ministère ou son département ministériel. Pour l'entité d'affectation « 2 » et éventuellement « 3 », l'agent choisit son administration et son service.

La dernière étape consiste à confirmer l'inscription. Comme à chaque niveau, on peut toujours revenir en arrière en cliquant « Étape précédente » ou « Annuler l'inscription ».

Après la confirmation, le système :

- affiche un message à l'écran que la demande d'inscription a été envoyée à l'organisateur,
- envoie une confirmation à l'adresse email de l'agent reprenant comme objet « Votre inscription à Sportsdag – Fit a gesond an der Fonction publique ».

LA CONSULTATION DES INSCRIPTIONS

Chaque agent peut consulter à tout moment le relevé et les détails de ses inscriptions en se connectant avec son identifiant (adresse email et mot de passe) à « unautresport.com ».

L'ANNULATION D'UNE INSCRIPTION

Après validation, l'agent ne peut plus annuler son inscription (sans ou avec reprise sur la liste d'attente).

En cas de besoin d'annulation, l'agent (ou le capitaine de l'équipe en cas d'activité collective) doit alors contacter le Ministère de la Fonction publique qui effectue l'opération requise (sportsdag@mfp.etat.lu).

LA MODIFICATION D'UNE INSCRIPTION

La modification au niveau d'une inscription n'est pas possible (changement d'activité ou changement d'horaire).

Pour effectuer une modification d'une inscription :

- l'agent doit d'abord demander l'annulation de l'inscription auprès du Ministère de la Fonction publique (sportsdag@mfp.etat.lu) et
- ensuite faire lui-même une nouvelle inscription.

L'ACCÈS À L'OUTIL D'INSCRIPTION APRÈS LA DATE DE CLÔTURE (JEUDI 4 JUILLET 2019 À MIDI)

Le système « unautresport.com » reste accessible en mode consultation même après la date de clôture.

Si des places restent encore disponibles pour une activité à laquelle un agent veut participer, il contacte alors le Ministère de la Fonction publique qui effectue l'opération requise.

LES INSCRIPTIONS SUR PLACE LORS DU SPORTSDAG

Les inscriptions sur place pourront encore se faire à l'accueil principal, à l'entrée du bâtiment « Forum ». Un temps d'inscription supplémentaire est à prendre en compte afin de finaliser les inscriptions, dans le cas où l'agent a déjà un dossier d'inscription, ou créer le dossier, dans le cas où l'agent n'en possède pas.

- **Les agents ayant un dossier d'inscription dans « unautresport.com »** pourront encore s'inscrire le jour de l'événement, dans les limites des places disponibles.
- **Les agents n'ayant pas de dossier d'inscription dans « unautresport.com »** Les agents n'ayant pas pu s'inscrire à une activité avant la date de clôture pourront encore s'enregistrer le jour de l'événement, en fournissant les données nécessaires pour ouvrir un dossier d'inscription dans « unautresport.com » d'une part et dans les limites des places disponibles d'autre part.

CONTACT

Email : sportsdag@mfp.etat.lu

Toute demande relative au Sportsdag est à adresser par écrit à l'adresse email précitée, avec l'indication d'un numéro permettant un rappel téléphonique.

CONTACT