

Les associations du Pian se mobilisent pour

OCTOBRE ROSE

PROGRAMME

Vendredi 3 Octobre

- 16h: Vente de viennoiseries devant les écoles
- 18h Présentation Association Rose Médoc
- 19h30 : Apéro Concert (Réservation de planches obligatoire)



Samedi 4 Octobre

- 9h30 : Course à pied adultes
- 9h35 : Marches en pleine nature
- 10h : Tournoi de foot 4x4
- 10h à 12h : Atelier bien être - Arbre de vie
- 10h à 12h : Promenades en voitures anciennes
- 11h/11h30 et 11h30/12h : Fun'danse
- 11h : Course à pied enfants

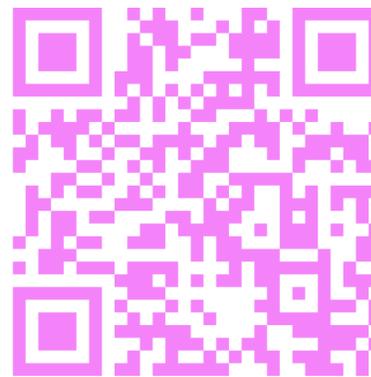
- 14h00 à 14h45 : Danse Bollywood
- 14h à 18h : Slalom à vélos pour enfants
- 14h à 17h : Concours de pétanque
- 14h00 à 17h00 : Promenades en voitures anciennes
- 14h00 à 17h00 : Atelier Artistes pianais
- 14h à 17h : Chasse aux galets
- 15h30 à 16h30 : Bols Tibétains
- 20h30 : Sketches et chants

Dimanche 5 Octobre

- 9h30 : Marche Afghane
- 10h : Tennis Ballon
- 10h : Coiffure / Conseil
- 10h : Géocaching
- 10h15 : Courses de Brouettes
- 11h : Sophrologie

**Activités
de 2€ à 8€**

RESERVATION



Programme complet sur
www.lepianmedoc.fr

ou sur www.facebook.com/comitedesfetesdupianmedoc



Association de patientes
Mieux vivre avec un cancer en Médoc

Tous les fonds récoltés seront reversés à l'association Rose Médoc, Association qui aide les femmes du Médoc à mieux vivre la maladie, les traitements, et à bien préparer l'après cancer.

Pour tous renseignements, veuillez contacter le 07.81.70.74.47



Les associations du Pian se mobilisent pour

OCTOBRE ROSE

DU VENDREDI 3 au DIMANCHE 5 OCTOBRE 2025



Association de patientes
Mieux vivre avec un cancer en Médoc

Cette année, les associations du Pian Médoc se mobilisent pour **Octobre Rose** et organisent, du vendredi 3 au dimanche 5 octobre de nombreuses manifestations afin de récolter des fonds pour l'association Rose Médoc, association qui aide les femmes à mieux vivre la maladie, les traitements, et à bien préparer l'après cancer.

Mais également ...



L' **ASPM Danse** proposera la vente de pâtisseries le samedi et dimanche



L' **ASPM Bridge** aidera au financement du matériel nécessaire à la création de la fresque proposée par les Artistes Pianais.

Les partenaires ayant fait un don :

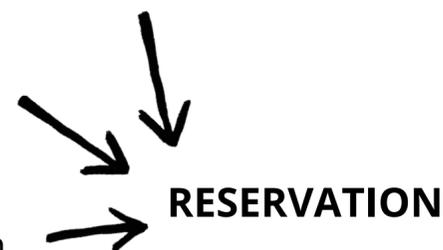
- L' **UNC** (Union Nationale des Combattants) du Pian
- L' **ASPM tennis**
- L' **ASPM Judo**
- L' **ASPM Gym Trampo**
- L'Institut **BELL'A** du Pian
- Les trois châteaux du PIAN MEDOC :
 - **BELLEGRAVE POUJEAU**
 - **MALLERET**
 - **SENEJAC**

Sponsor :

E.Leclerc Le Pian Médoc



La mairie du Pian Médoc pour sa subvention



RESERVATION



Pendant tout le mois d'octobre des boîtes de collecte de fonds seront présentes dans les divers commerces du Pian Médoc, merci aux commerçants de se mobiliser pour cette action

Les associations du Pian se mobilisent pour

OCTOBRE ROSE

DU VENDREDI 3 au DIMANCHE 5 OCTOBRE 2025

PROGRAMME



Vendredi 3 Octobre



16h00: Vente de viennoiseries devant les écoles

Vente organisée par les associations des parents d'élèves de la commune à la sortie de l'école, afin de proposer un goûter aux enfants de la commune

Où ? devant les écoles

Pour qui ? Pour tout le monde

Participation : 1€ par viennoiserie reversés à l'association Rose Médoc



Association de patientes
Mieux vivre avec un cancer en Médoc

18h00 : Présentation de l'association Rose Médoc

Venez découvrir l'association Rose Médoc qui est une association de patientes dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des femmes du territoire touchées par tous types de cancers et leurs aidants.

Où ? A La Médiathèque

Pour qui ? Pour tout le monde



19h30 à 21h00 - Apéro / Concert

Venez danser sur les rythmes du groupe ROU-MAZAV

Où ? Devant le Dojo

Pour qui ? Pour tous les âges

Participation :

- Vente de planches apéro mixtes pour 2 personnes sans Boisson

(Réservation des planches obligatoire au 06.73.82.68.72 par mail cfetes.lepianmedoc@gmail.com)

- Vente de boissons.

Bénéfices reversés à l'association Rose Médoc



Les associations du Pian se mobilisent pour

OCTOBRE ROSE

DU VENDREDI 3 au DIMANCHE 5 OCTOBRE 2025

PROGRAMME

Samedi 4 Octobre

RESERVATION



9H30 : Course à pied adultes

A votre rythme, 2 courses sont organisées : 5 ou 10 km de course au Pian.

Réservée aux adultes uniquement. (pour les enfants, des courses seront organisées à 11h).

Organisées et encadrées par des coureurs et coureuses de l'association Pian Sport Evasion. Un plein d'oxygène assuré !

Où ? Départ Parc du Dojo

Pour qui ? Accessible aux adultes seulement

Participation : 5€ par personne reversés à l'association Rose Médoc



9h35 : Marches en pleine nature

Selon vos envies, 2 balades sont organisées : 1h ou 2h de marche pour découvrir ou redécouvrir les sentiers du Pian. Des activités proposées par le club de l'amitié et PSE (Pian Sport Evasion)

Où ? Départ Parc du Dojo

Pour qui ? Accessible à tous les publics.

Participation : 5€ par personne reversés à l'association Rose Médoc

10h : Foot 4x4

Format : 2 équipes de 4 joueurs. Durée : 5 à 7 minutes par match.

Règles : pas de gardien ou avec gardien (selon le nombre), ballon au sol, jeu simple et fair-play.

Objectif : s'amuser, marquer des buts, jouer en équipe

Activité proposée par l'ASPM Foot

Où ? Citystade

Pour qui ? Ouvert à tous !

Participation : 2€ pour les enfants de -12 ans, 5€ pour les adultes reversés à l'association Rose Médoc



10h à 12h : Atelier bien être - Arbre de vie

Un moment créatif et ludique de reconnexion à toi grâce cet outil simple et puissant pour explorer ton parcours de vie.

Je te guide pour créer ton arbre de vie afin de symboliser ton histoire, ce que tu as vécu, ce que tu veux, ce qui est important pour toi. Pour te reconnecter à ton estime de toi.

La création de ton arbre de vie t'aide à prendre de la hauteur sur ton parcours. En lâchant le mental, tu t'autorise à accéder à tes ressources, tes forces, tes valeurs, tes compétences pour avancer avec plus de clarté. Activité proposée par Claire Martin venez avec votre coussin et plaid et votre tapis si vous le souhaitez!

Où ? Au Club de l'amitié

Pour qui ? Les adultes

Participation : 5€ par personne reversés à l'association Rose Médoc



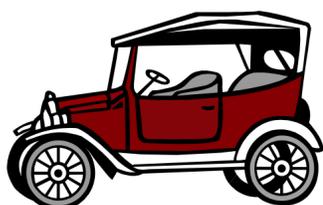
10h à 12h00 : Promenades en voitures anciennes

Venez faire la découverte de voitures anciennes et baladez-vous dans les rues du Pian ... Une animation offerte par l'Amicale Auto Retro 33.

Où ? Devant le Dojo

Pour qui ? Pour tout le monde

Participation : 5€ par personne reversés à l'association Rose Médoc



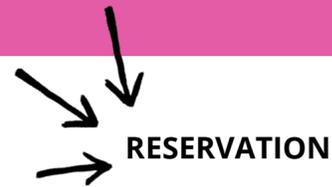
Les associations du Pian se mobilisent pour

OCTOBRE ROSE

DU VENDREDI 3 au DIMANCHE 5 OCTOBRE 2025

PROGRAMME

Samedi 4 Octobre



RESERVATION



11h et 11H30 : Fun'danse :

Activité fun, cardio et conviviale.

On danse sur différents styles de musique, en progressant à notre rythme : on apprend quelques pas avant certaines chansons, ou on suit en direct sur d'autres.

Aucune expérience en danse n'est requise, l'objectif principal étant de s'amuser, de bouger et de partager une super ambiance de groupe !

2 séances de 30 mn. Activité proposée par la Gym Volontaire (ASGV)

Où ? le hall du dojo

Pour qui ? Accessible à tous les publics.

Participation : 5€ par personne reversés à l'association Rose Médoc



11H : Courses à pied enfants

Viens défier tes copines et tes copains à la course à pied ! En fonction de ton année de naissance, choisit la course qui te correspond le mieux. Une activité nature entièrement sécurisée et encadrée par les coureurs ou coureuses de l'association Pian Sport Evasion.

Départ de la course 500 mètres (pour les enfants de 7 à 9 ans)

Départ de la course 1000 mètres (pour les enfants 10 à 11 ans)

Départ pour la course de 1500 mètres (pour les enfants 12 à 14 ans)

Activité proposée par PSE (Pian Sport Evasion)

Où ? Au Dojo côté City Stade

Participation : 2€ par enfant reversés à l'association Rose Médoc



14h00 à 14h45 : Danse Bollywood

Démonstration et initiation au Bollywood, danse très variée qui combine des éléments de différentes danses traditionnelles indiennes ou d'autres styles tels que le jazz, le contemporain ou le hip pop. Activité proposée par l'ASPM Danse

Où ? Au Dojo,

Pour qui ? Accessible à tous les publics, limiter à 25/30 personnes

Participation : 5€ par personne, 2€ pour les enfants reversés à l'association Rose Médoc



14h00 à 18h00 : Slalom Vélo pour enfants

Piste de pauwels, parcours qui reprend plusieurs mouvements utiles dans la circulation. Il ne s'agit pas d'une course, mais bien d'un test de motricité.

Activité proposée par l'ASPM Cyclo

Où ? Face au terrain d'honneur derrière la mairie

Pour qui ? Ouvert à tous avec votre vélo !

Participation : 2€ pour les enfants de -12 ans, 5€ pour les adultes reversés à l'association Rose Médoc



14h00 à 17h00 : Concours de pétanque

Entre amis ou en famille, venez défier les meilleurs joueurs du Pian lors d'un grand concours de pétanque ! Une animation organisée par le Club de l'Amitié

Où ? Derrière les écoles du centre

Pour qui ? Concours ouvert à tous

Participation : 5€ par personne reversés à l'association Rose Médoc



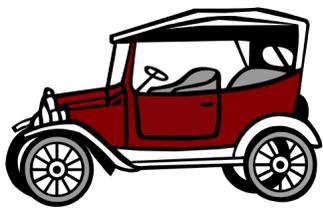
Les associations du Pian se mobilisent pour

OCTOBRE ROSE

DU VENDREDI 3 au DIMANCHE 5 OCTOBRE 2025

PROGRAMME

Samedi 4 Octobre



14h00 à 17h00 : Promenade en voitures anciennes

Venez faire la découverte de voitures anciennes et baladez vous dans les rues du Pian. Une animation offerte par l'Amicale Auto Retro 33.

Vous pourrez choisir votre véhicule !!

Où ? Devant le Dojo Pour qui ? Pour tout le monde

Participation : 5€ par personne reversés à l'association Rose Médoc



14h00 à 17h00 : Atelier des artistes pianais Fresque participative

Exprimez votre créativité avec la fresque participative animée par l'association Les Artistes Pianais et co-financée par le Club de Bridge ! "La fresque sera ensuite exposée à la salle Serge Lama du 15 au 23 novembre 2025 pendant l'exposition annuelle des Artistes Pianais.

Où ? Au Dojo, Pour qui ? Accessible à tous les publics

Participation : 2€ par personne reversés à l'association Rose Médoc



14h00 à 17h00 : Chasse aux galets octobre rose pour enfants

Viens participer à une chasse aux galets, le but est de retrouver les galets choisis dans la forêt enchantée d'octobre rose !! OÙ plein de surprises t'attendent !! Evénement organisé dans les bois au centre du Pian. Un moment convivial et féérique organisé par l'association APEBB ! Chaque participant pourra repartir avec ses galets !!

Où ? Parc du Hall du Dojo

Pour qui ? Ouvert à tous !

Participation : 5€ reversés à l'association Rose Médoc



15h30 à 16h30 : Bols Tibétains

Découvrez la relaxation par les bols tibétains. Cette invitation au voyage intérieur vous apportera détente, lâcher-prise physique et émotionnel grâce aux sons et vibrations des bols tibétains. Venez avec votre coussin et votre plaid ! Une séance offerte par Claire Chombeau.

Où ? Au Dojo sur le tatami

Pour qui ? Ouvert à tous !

Participation : 2€ pour les enfants de -12 ans, 5€ pour les adultes reversés à l'association Rose Médoc



20h30 : Sketches et chants

Assistez au spectacle (théâtre et chant) organisé par Les Tréteaux du Pian du club de l'amitié en collaboration avec la chorale Claire de lune. Le spectacle débutera à 20h30 avec une vente de crêpes et boissons à l'entracte.

Où ? Salle Serge Lama

Pour qui ? Tout public

Participation : 8€ par personne reversés à l'association Rose Médoc et 2€ pour les enfants.

Les associations du Pian se mobilisent pour

OCTOBRE ROSE

DU VENDREDI 3 au DIMANCHE 5 OCTOBRE 2025

PROGRAMME

Dimanche 5 Octobre

RESERVATION



9h30 : Marche Afghane

"La marche afghane est une technique de marche basée sur le principe de la coordination de la respiration au rythme des pas. Elle est née dans les années 1980 à partir des observations effectuées par le français Édouard G. Stiegler, auprès des caravaniers afghans, capables d'effectuer des marches de plus de 60 km par jour pendant des dizaines de jours. La respiration est au cœur de la marche." Activité proposée par la Gym Volontaire (ASGV)

Où ? Devant le Dojo (20 personnes maximum)

Pour qui ? Ouvert à tous !

Participation : 5€ par personne reversés à l'association Rose Médoc



10h : Tennis Ballon

Terrain : 2 camps séparés par un filet (hauteur ~1 m). Équipes : 1 à 3 joueurs par camp. Ballon : type football.

Déroulement : Engagement derrière la ligne de fond, ballon frappé par-dessus le filet.

Max 1 rebond (2 si version loisir). Interdit : mains et bras.

Max 3 touches par équipe, sans qu'un joueur joue 2 fois de suite (sauf en 1c1).

Parties du corps autorisées : pieds, cuisses, tête, poitrine.

Activité proposée par l'ASPM Foot

Où ? City stade

Pour qui ? Ouvert à tous !

Participation : 2€ pour les enfants de -12 ans, 5€ pour les adultes reversés à l'association Rose Médoc



10h : Atelier coiffure

Venez vous faire chouchouter par une professionnelle de la coiffure ! Un atelier offert par Houquette. Conseil Coiffure, Réalisation de Coiffure.

Où ? Au Dojo,

Pour qui ? Ouvert à tous !

Participation : 5€ par personne reversés à l'association Rose Médoc



10h00 : Géocaching

Qu'est-ce donc que le géocaching? C'est une réelle aventure, le plus grand jeu de chasse au trésor du monde, il se fait en pleine nature à l'aide d'un GPS fournissant des données géographiques de la cache.

Partons ensemble à la recherche des géocaches (boîte de toutes tailles et formes) contenant le trésor: un document à signer et un objet parfois à déplacer à échanger.

Activité proposée par PSE (Pian Sport Evasion)

Où ? Au Dojo, pour tous les âges

Participation : 5€ par personne reversés à l'association Rose Médoc



10h15 : Courses de Brouettes

L'APEBB propose des courses de brouettes, venez partager un moment de rigolade. Accessible aux adultes et aux enfants accompagnés de leurs parents. Casque obligatoire et bien attaché et en route !!

Où ? Devant le Dojo, accessible à tous, venez avec votre Brouette

Participation : 5€ par Adulte et 2€ pour les enfants reversés à l'association Rose Médoc



11h : Sophrologie

Le temps d'une séance, venez découvrir les bienfaits de la sophrologie en compagnie d'une professionnelle. Un atelier offert par Aude Larrue.

Où ? Au Dojo, pour tous les âges (20 personnes maximum)

Participation : 5€ par personne reversés à l'association Rose Médoc

Les associations du Pian se mobilisent pour

OCTOBRE ROSE

DU VENDREDI 3 au DIMANCHE 5 OCTOBRE 2025



Association de patientes
Mieux vivre avec un cancer en Médoc



Contre le cancer
Le Pian Médoc
s'engage



Aude Sophro
06 61 16 72 40
aude.larrue@hotmail.fr

