



## SENSIBILISER AUX BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

# Journée Sports pour tous à Ernée

*À bord d'un camion,  
la Fédération  
Française Sports  
pour Tous sillonne  
les Pays de la Loire.  
Un arrêt est prévu à  
Ernée le 31 août.*

Les confinements successifs et la crise sanitaire ont mis à mal la pratique sportive. C'est pour inciter chacun à renouer avec une activité physique et en rappeler les bienfaits, que la Fédération Française Sports pour Tous s'est dotée d'un camion qui parcourt la France.

Parti de St Gilles-Croix-De-Vie le 22 août dernier, le Road Tour Sports pour Tous est dans les Pays de la Loire jusqu'au 4 septembre. Après Craon le 30 août, ce camion sera sur le marché d'Ernée le mardi 31 août avant de repartir vers la Loire-Atlantique. Avec une nouvelle appellation, un nouveau logo, mais toujours l'objectif de rendre le sport accessible à tous, le club de l'Elan, bien connu sur le territoire de l'Ernée, affilié à la Fédération Sports pour Tous, est le support de cette étape. « Après une année particulière qui vient de s'écouler, la fédération a investi dans ce camion en proposant à chaque région d'aller au plus près des petits et des grands. La volonté de notre territoire ligérien est d'être présent sur les cinq



*Sillonner la France avec son camion est une première pour la Fédération Sports pour tous.*

départements avec comme fil conducteur : une journée, une étape pour d'aller à la rencontre de toutes les personnes qui s'interrogent sur leur forme physique ou qui se demandent quand et où reprendre une activité après ces périodes d'isolement », explique Emmanuel Davost, animateur sportif du club de l'Elan.

### Animations grand public

Enfants, adultes seniors, personnes en situation de handicap ou souffrant d'une maladie chronique, tout le monde est invité sur le marché hebdomadaire d'Ernée de 9h à

12h pour réaliser des tests et évaluer sa forme physique. L'idée de cette initiative est d'orienter ensuite vers des pratiques de sports adaptées à chacun. Les animations vont se poursuivre l'après-midi de 14h à 16h dans la zone des Bizeuls avec la proposition d'une randonnée et d'une course d'orientation accessible à tous. « L'animation sur le marché est soumise au pass-sanitaire. Concrètement nous proposons à chaque participant de faire un bilan physique d'une durée de 10/15 minutes avec des exercices très simples de souplesse du dos, d'articulations, mais aussi d'endurance avec un petit parcours, sans oublier des exer-

cices d'équilibre comme se lever d'une chaise tout simplement. L'objectif de ces tests est de réaliser un diagramme individuel représentant la capacité cardio-respiratoire de chaque participant pour ainsi le conseiller sur une activité adaptée à ses besoins et à ses envies. » En partenariat avec la municipalité, pour chaque test réalisé, la personne recevra un ticket pour participer à une tombola afin de gagner des cartes cadeaux.

**Pratique :** Road Tour à Ernée, place Mazarin, mardi 31 août de 9h à 12h (pass sanitaire obligatoire) et sur la zone des Bizeuls de 14h à 16h.