

L'Algam fait sa rentrée à Moulins (Allier) et fête ses 50 ans avec une journée dédiée aux bienfaits du sport



Les cours de Zumba avec l'Algam au Palais des Sports. Archive © François-Xavier GUTTON

À Moulins (Allier), l'Algam fait sa rentrée en proposant 57 heures d'activités, et fête ses cinquante ans, avec une journée dédiée aux bienfaits du sport, le vendredi 2 septembre.

L'Algam (Association loisirs gymnastique de l'agglomération moulinoise), qui fête cette année ses cinquante ans d'existence, fait sa rentrée.

Le Covid a entraîné une baisse des adhésions, pour l'association, qui était néanmoins forte de 700 adhérents, dès 1 an et jusqu'aux seniors, sans oublier les adolescents et les jeunes adultes, sur la saison 2021-2022 :

« Nous avons perdu un tiers de nos adhérents, et certains, dans la tranche des 50-80 ans et plus, ne sont pas revenus, par crainte. C'est sur cette tranche qu'on a le plus perdu de pratiquants, environ 40 % », explique Mireille Burtin, présidente de l'Algam.

À Moulins, Yzeure et Avermes

Cette année, ce sont plus de 57 heures d'activités par semaine qui seront proposées, grâce à 13 animateurs, à Moulins, Yzeure et Avermes. Pas de nouveautés, mais des ajustements, pour mieux coller aux besoins des pratiquants. Ces activités seront réparties du lundi au samedi matin sur 53 plages horaires s'adressant à tous les publics de 1 à 99 ans allant d'activités douces à des activités plus soutenues en passant par des activités adaptées pour les personnes qui veulent reprendre le sport : deux



cours pour les enfants 1-3 ans avec les parents le lundi soir ou 3-5 ans (enfants seuls).

34 cours d'activités gymniques, d'entretien et d'expression corporelle proposés le matin ou le soir après 17 h 30 dont 10 heures de cardio, 11 heures de gymnastique douce, 4 heures de danse. Six heures d'activités aquatiques : aquagym et natation. Cinq cours d'arts énergétiques : relaxation et yoga. Quatre cours d'activités en extérieur : marche nordique ou détente ou sportive. 2,5 heures d'activités adaptées : maintien en forme, équilibre et marche nordique adaptée.

Inscriptions sur Internet, nouveauté

Pour s'inscrire ou se réinscrire, deux options. Il est cette année possible de le faire via Internet.

Sinon, rendez-vous à la Maison Départementale des Sports, au 4, rue de Refembre à Moulins : les 24, 25, 26 et 30 août de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h 30.

Prendre rendez-vous avec les bénévoles par mail ou téléphone afin d'écourter les délais d'attente. À partir du 5 septembre, aux horaires du secrétariat :

mardi et jeudi : 13 h 30-17 h. Mercredi et vendredi : 8 h 30-12 h.

L'association fêtera ses 50 ans le vendredi 2 septembre à la salle des fêtes de Moulins à partir de 16 h30. Une conférence sur les bienfaits du sport sera proposée à 16 h 30 avec deux formateurs à la fédération française Sports pour tous, Arlette Beguier et Jean-François Labat.

À 17 h 30, une deuxième conférence sur le thème du sport et de la santé réunira quatre intervenants : Carine Simar, Maître de Conférences à l'Université de Clermont Auvergne, évoquera les activités physiques et santé chez les plus jeunes.

Rémi Fraise, membre de l'observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, s'intéressera aux bienfaits du Sport sur la santé des étudiants et impact de la période Covid.

Le médecin généraliste Julien Carpentier évoquera le sport santé pour tous, de l'activité physique normale à l'activité physique adaptée.

Enfin, Manon Tariant, directrice de l'Ehpad - Villars Accueil, donnera des témoignages sur l'activité physique organisée pour les personnes vieillissantes.

Par ailleurs, une exposition rétrospective sur les 50 ans d'existence de l'association sera à découvrir, à partir de 19 heures, avec une rencontre avec les animateurs sportifs de la saison 2022-2023, et un cocktail. Liliane Allier, qui a oeuvré à la création de l'Algam, il y a cinquante ans, sera présente.