



Atelier d'Ici Danse : le sport santé contre les pathologies chroniques

Semur-en-Auxois Association

Adaptation et innovation

L'Atelier d'Ici Danse de Semur-en-Auxois s'est diversifié, au fil des années, pour s'adapter au contexte social et à de nouveaux besoins, en élargissant ses offres d'activités vers le bien-être et la santé. « Nous avons, par exemple, innové grâce à un partenariat avec le lycée Anna-Judic, pour apporter un soutien aux jeunes qui passent des examens (gestion du stress, notamment pour les épreuves orales) », indique la présidente Sylvie Faradji.

Après la signature d'une charte sport-santé avec la fédération Sports pour tous, l'Atelier d'Ici Danse poursuit ses partenariats avec le réseau Sport Santé de la région Bourgogne-Franche-Comté, « ce qui nous permet de proposer des séances pour des personnes souffrant de pathologies chroniques, avec une prise en charge de la cotisation annuelle à 50 % (diabète, problèmes cardiaques, sclérose en plaque...) ».

Réactivité et mobilité

« Des cours sont assurés dans plusieurs communes et nous nous efforçons de répondre aux sollicitations d'autres villages pour des cours de proximité. »

Sylvie Faradji ne cache pas sa satisfaction quant à l'affluence de personnes à l'Atelier d'Ici Danse : « Les cours de hip-hop et de salsa rencontrent un franc succès, avec 18 participants dans chaque groupe. Par ailleurs, nous avons démarré les séances de gestion du stress, avec

cinq personnes, pour savoir reconnaître les signes et avoir des outils afin de bien respirer, de visualiser des choses positives... ».

De nouveaux cours sont proposés pour des personnes atteintes d'un cancer, en partenariat avec la Ligue contre le cancer de Côte-d'Or (prise en charge des séances par la Ligue et le réseau Sport Santé). « C'est une gymnastique très douce et adaptée à leur pathologie », précise Sophie Duplus, directrice, « sans oublier les cours de sophrologie et de Pilates pour femmes enceintes. Enfin, nous avons le projet d'intervenir dans des entreprises pour prévenir, améliorer ou corriger les gênes et les mauvaises postures au travail, par la gestion des troubles musculo-squelettiques. »

« Nous avons la chance d'être une équipe très soudée. Nous essayons de nous renouveler, d'innover, sans pour autant concurrencer les autres structures », -conclut la présidente.

Pratique Plus d'informations à l'Atelier d'Ici Danse, 6 rue du Vieux marché, à Semur-en-Auxois. Tél. 03.80.97.17.38 ou courriel : ateliardicidanse@icloud.com.