

**SAINT-BONNET-EN-CHAMPSAUR**

# Ateliers “équilibre” et “do in” pour garder la forme

**L'éducatrice sportive Virginie Villetard anime des ateliers “équilibre” dans le cadre du sport santé.**

Virginie Villetard est éducatrice sportive et elle travaille pour la fédération française sports pour tous. Dans le cadre du sport santé, elle anime des ateliers “équilibre” financés par l'Agence régionale de santé ou l'Asept (Association de santé, d'éducation et de prévention sur les territoires) Paca, à côté du boulodrome puisque toute activité physique ou sportive est encore interdite en

salle, « avec pour objectif de venir sur les territoires éloignés de l'activité physique en général », indique l'éducatrice sportive.

Les mercredis 9 et 16 décembre, elle accueille des personnes atteintes d'affections de longue durée et qui ont une prescription médicale. « Nous avons déjà fait 10 séances sur 12 et j'espère pouvoir aller jusqu'au bout. Cela sera en fonction de la météo », précise-t-elle.

Au programme de ces séances : échauffement, équilibre, coordination, renforcement musculaire, travail sur la respiration,

étirements... suivis d'une demi-heure d'échanges afin que chacun exprime son ressenti.

Puis chacun repart avec une fiche d'exercices. « Cela les oblige à se maintenir en forme. Ce sont un peu des devoirs à la maison », sourit la coach.

Et si les conditions sanitaires le permettent, Virginie Villetard reviendra le 25 janvier pour animer des séances de do in, « une gymnastique énergétique douce. On travaille sur l'énergie vitale du corps que l'on fait circuler à l'aide d'automassages. Cette pratique permet de renforcer



**L'éducatrice sportive, Virginie Villetard, anime des ateliers d'équilibre, sur prescription médicale. Elle reviendra en janvier pour des séances de do in.** Photo Benjamin ALLEC

l'immunité globale du corps. C'est une pratique préventive et une hygiène de vie », indique-t-elle.

**Marie-Anne BOURGEOIS**

Le do in se pratiquera au centre social Planète ChampsaurValgo. Renseignements au : 07 85 10 89 59.