



En janvier, un programme de sport-santé débute

Baratier

M.M.

Depuis le 25 septembre et jusqu'au 18 décembre, se déroulait sur la commune de Baratier un programme intégré d'équilibre dynamique (Pied), à destination des personnes de plus de 60 ans préoccupées par le risque de chutes. Il s'agit d'un partenariat entre la commune baratonne, la fédération française de sports pour tous, l'Association santé éducation et prévention sur les territoires Paca avec Françoise Naliato-Pérez, éducatrice sportive.

12 séances, réparties sur 12 semaines, ont été organisées, et une dizaine de personnes a ainsi pu y participer pour renforcer leur équilibre statique et dynamique.

Chaque séance proposait un échauffement articulaire et musculaire, des exercices de renforcement musculaire, des jeux et situations de mise en déséquilibre, dans le but de réveiller le corps et lui permettre de s'adapter et progresser.

La vision faisant partie intégrante de l'équilibre, l'intervention de Sandrine Motte, formatrice de la méthode Bates, a ajouté une plus-value à ce programme.

Dans une démarche de prévention, un programme sport, santé et bien-être débutera le 8 janvier à Baratier, à nouveau pour 12 semaines, pour les personnes éloignées de la pratique physique ou porteuse de maladies chroniques.

Contact et inscriptions auprès de la mairie au 0781398673.