



## Côte fleurie – Val-ès-Dunes

# Les seniors invités à l'activité physique

**Houlgate** — De mars à juin, un programme d'activités sportives sera proposé aux seniors, afin de leur permettre de renforcer leur équilibre.

### Le projet

Trois entités, le Centre sportif de Normandie (CSN), le Centre local d'information et de coordination du pays d'Auge nord (Clic) et le Comité régional de coordination de l'action sociale Agirc-Arrco de Normandie (CRCA-SAAN), se sont associées pour créer un programme d'activités dédié aux seniors, dont le coup d'envoi sera donné début mars.

« Le thème que nous avons choisi de proposer sera celui de l'équilibre. Quels sont les enjeux du maintien de l'équilibre ? Quels sont exercices et les activités recommandées pour l'améliorer, le renforcer », annoncent les organisateurs. Aujourd'hui, 85 % des accidents de la vie sont liés à des chutes

### Une conférence

Pour tenter de répondre à ces questions, le comité d'organisation met à disposition des seniors, des outils concrets à travers des ateliers dont « les intervenants sont des professionnels de santé et des éducateurs sportifs spécialisés dans la prise en charge du public senior ».

Tout commencera le mardi 3 mars au CSN avec le Dr Jean-Charles Robert, autour d'une conférence gratuite : Mettez de l'équilibre dans votre vie ! « Ce rendez-vous donnera, au public senior, la possibilité de s'inscrire aux divers ateliers proposés. » Atelier dont les utilisateurs auront le



Les trois entités chargées de mener à bien ce projet envers les seniors représentées par, de gauche à droite, Annie Le Mouellic (CRCA-SAAN), Anthony Peullier (CSN) et Mylène Vallée (Clic du pays d'Auge nord).

(PHOTO : OUEST-FRANCE)

choix entre diverses dates. La formule se veut souple. « Ainsi, une même personne n'a pas obligation de suivre toutes les séances d'une même discipline. » Elles seront au nombre de quatre : qi gong, danse en ligne, gym avec un gros ballon et garder l'équilibre avec le programme Pied

(Fédération française sports pour tous).

À travers ces diverses propositions sportives, « l'objectif numéro un reste que les stagiaires poursuivent une activité physique après leur passage au CSN en se rapprochant d'associations locales. »

**Du mardi 3 mars au vendredi 19 juin**, réservé aux seniors, dès 60 ans. Pour connaître programme et conditions financières : [www.clicpays-daugenord@calvados.fr](http://www.clicpays-daugenord@calvados.fr) ou au 02 31 65 38 71.