

# Sports pour tous, du tonus et de la joie

La Fédération Française de Sports pour Tous est active en Aveyron avec de nombreux clubs ouverts à tous pour retrouver la joie de bien bouger.

Faire du sport, se bouger, avoir une activité physique est un bienfait, mieux une nécessité. « Une personne m'a expliqué avoir gagné dix années de tonicité en se remettant à bouger dans le cadre d'une activité physique adaptée. Dans l'un de mes cours, un homme âgé de 90 ans vient participer avec entrain. Lorsque je l'observe, que je note son dynamisme, j'en suis profondément étonnée », raconte Caroline Guillerme, assistante technique départementale de la Fédération Sports pour Tous en Aveyron.

« Les activités que propose notre association, Sport tous, remplissent plusieurs missions comme celles d'une activité physique, de rencontre, de lien social, de plaisir, de projets partagés », ajoute la présidente départementale de l'association, Marie-Claude Germane.

Lorsque l'on parle de sports pour tous, il faut entendre une activité sans compétition, sans contrainte, faite d'un rapport d'écoute avec son corps.

« En vieillissant, les personnes qui n'ont aucune activité physique perdent de l'équilibre, peuvent tomber, se blesser gravement lors de cette chute. Sans



La pratique du yoga fait partie des activités proposées par Sport pour tous en Aveyron./Photo DDM, CAL

ce risque, il y en a d'autres qui se rouillent, dépriment, tombent dans une vie de plus en plus restreinte car elles ne font pas travailler leur corps. Le fait de reprendre de l'exercice, de le faire de manière adaptée, permet de redresser la tête, de se soigner le corps mais aussi l'esprit. Les deux sont tellement liés ».

## **Lesportoutil de bien être**

« La médecine commence à s'ouvrir à cet aspect thérapeutique du sport en l'incluant dans des protocoles de remise en forme après des maladies. Notre fédération est un des leviers de ce vecteur de sport santé. On évoque d'ailleurs fortement l'apparition d'ordonnan-

ces médicales pour faire du sport. En pratiquer, est l'occasion de s'assouplir, de marcher de faire de la gymnastique adaptée, de reprendre possession de son corps ». C'est essentiel de le répéter, le sport pour tous n'est pas du sport de compétition. En effet, il existe de nombreuses personnes qui n'aiment pas le sport mais qui doivent pourtant considérer que de rester actives s'avère une nécessité biologique pour elles. L'humain n'est pas conçu pour être sédentaire. « On s'adresse aussi aux jeunes gens qui ont tendance, pour certains d'entre eux, à rester trop passifs devant les écrans ». Aussi, considérer que Sport pour tous est ouvert à tous est

une évidence ? « Exactement, c'est le contenu de notre message avec de nombreux clubs en Aveyron, s'appuyant sur des animateurs diplômés. Il est d'ailleurs possible de créer de nouvelles sections en se rapprochant de nous. On conseille, on aide. Laporte est ouverte à tous ». Ainsi, s'ajoutent à la gymnastique douce et à la marche nordique, le yoga, le tai chi, le tchi kong notamment. Le site internet de Sports pour tous propose d'ailleurs toutes les adresses utiles dans le département pour pratiquer et se faire plaisir.

**Stéphane Hurel**

Contact : [caroline.guillerme@sports-pourtous.org](mailto:caroline.guillerme@sports-pourtous.org) (Tel : 0608488201)