



VALLON - RIGNACOIS

Marcillac-Vallon

Une séduisante promotion du sport

Jeudi matin, la place Cailhol avait pris des allures d'une salle de sport où petits et grands s'ébattaient au rythme de musiques particulièrement entraînantes. Le camion Road Tour de la Fédération Française Sports pour Tous faisait en effet étape à Marcillac avec pour objectif « la sensibilisation aux bienfaits d'une activité physique et sportive régulière sur la forme et sur la santé » comme l'explique Lucie Bellé qui pilote le projet mis en œuvre par le Comité départemental de Sports pour tous, en lien avec le club Omnisports de Marcillac et le club de gym de Saint-Christophe. « Notre volonté de promotion de l'activité physi-

que s'appuie sur les associations locales que nous soutenons en les aidant à relancer leurs activités après la période difficile qu'elles viennent de connaître ». Jeunes, adultes et seniors étaient ainsi invités à s'initier et à découvrir gratuitement fitness, pilate et zumba sous la conduite de Christophe Balp (Omnisports Marcillac) et Sandra Teixeira (club de gym Saint-Christophe). Un test de condition physique était également proposé aux adultes par Lucie pour évaluer leur équilibre, leur souplesse, la force musculaire et l'endurance. « À l'issue de ce test nous donnons quelques conseils à chacun pour adapter son activité



sportive, l'essentiel étant de pratiquer avec un animateur diplômé ».

Zumba, pilate et fitness étaient au programme de la matinée de jeudi.