



# Cap-Sizun

Les ateliers d'évaluation pour maîtriser les déplacements sont destinés aux personnes âgées suivies médicalement.



CLÉDEN-CAP-SIZUN

## Évaluation physique pour les adhérents de Beg Ar Van

● Mardi à la salle des sports de Cléden-Cap-Sizun, l'association « Beg Ar Van » organisait, avec l'aval de la Fédération française sports pour tous, une journée d'évaluation de ses adhérents. Pilotée par Magali Klessa et en étroite collaboration avec Chantal Frankhauser, assistante technique du Comité départemental sports pour tous du Finistère, cette journée est destinée à évaluer la condition physique des personnes âgées suivies médicalement. Les ateliers restent néanmoins ouverts à tous, à partir de 18 ans. Une batterie d'exams physiques en moins de 20 minutes est effectuée pour obtenir des don-

nées précises sur l'état de forme du moment. « Dans ces exercices, on mesure l'équilibre statique, la souplesse du dos, des jambes et des épaules et on travaille l'endurance. Tous ces ateliers sont chronométrés », explique Chantal Frankhauser.

### « Des conseils propres à chacun »

Ensuite chaque membre reçoit une fiche, éditée sur place, analysée, commentée pour élaborer les futurs objectifs de l'année. « Tout est anonyme et personnalisé, le but est de donner des conseils propres à chacun », ajoute Magali Klessa. De plus, ces résultats sont

validés scientifiquement et transmis au Clic (Centre local d'information et de coordination). Après tant d'efforts, une collation est proposée aux adhérents. « Nous avons accueilli 25 participants dans une belle ambiance », conclut Magali Klessa. Cette journée sera reconduite en octobre à l'occasion de la semaine de la forme qui se déroulera, sur tout le territoire, du 2 au 10 octobre 2021.

### Contact

Magali Klessa, tél. 06 77 01 35 91, site : [bejarvan.e-monsite.com](mailto:bejarvan.e-monsite.com). Fédération Française Sports pour Tous, site : [sportspour tous.org](http://sportspour tous.org)