

Sport santé et sophrologie

L'association « Sophrosportsanté » (SSS), créée en janvier dernier par Françoise Armand, retraitée montoise, s'adresse aux personnes en arrêt de longue maladie (ALD), ou souffrant de maladies chroniques, et également aux séniors, pour leur proposer des séances d'activité physique adaptées à leurs capacités, et en fonction de leur pathologie. Cette jeune association montoise est affiliée à la Fédération française de sports pour tous, qui a pour ambition de mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées, notamment pour les séniors souhaitant préserver leur capital santé, améliorer leur mieux-être et garder leur autonomie. Pour animer ses différents ateliers, SSS fait appel à Emmanuelle Michaud, montoise, titulaire d'un brevet d'état d'éducatrice sportive et sophrologue diplômée depuis 5 ans. Cette éducatrice Sport santé possède une expérience de 15 années dans le milieu médical, dans un centre de rééducation fonctionnelle, de réhabilitation respiratoire et SSR (soin de suite et réadaptation). L'association propose actuellement deux activités distinctes. Tout d'abord, des séances de Sport santé pour des personnes ayant une maladie chronique, en ALD et disposant d'une prescription médicale, le lundi, mardi ou le vendredi, au gymnase des Hautes-Varennes. Chaque



Emmanuelle Michaud.

séance dure une heure, et comporte une partie de sport adapté, puis une séance de sophrologie de 15 mn pour la détente et la relaxation. Le prix est de 60 € pour 10 séances de 1 h, en plus de la cotisation annuelle de 10 € à l'association. La licence annuelle à la Fédération (de septembre à juin) est de 22,70 €.

La seconde activité est un atelier équilibre ouvert aux séniors de plus de 60 ans, avec pour objectif principal la prévention des chutes. Les séances ont lieu en extérieur à Monts ou au lac des Bretonnières à Joué-les-Tours, à compter de fin mars/début avril, le vendredi, de 14 h à 15 h 30. Le prix est de 20 €, pour 8 séances de 1 h 30, avec travail sur l'équilibre, passage de petits obstacles, marche...

Contacts Emmanuelle Michaud :
emmaform.eg@gmail.com
06.63.13.46.15.