

VIE ASSOCIATIVE AUX BORDES

Détente et sourire, c'est du sport !

Créée en 1978, l'association sportive Détente et sourire compte aujourd'hui, une centaine d'adhérents et même si elle a perdu plus de 20 % de ses effectifs suite au Covid-19, son président Michel Cabel est confiant, en l'avenir, et projette de continuer à développer l'association.

■ L'objectif de la structure est de rendre accessible la pratique d'activités gymniques au plus grand nombre. Pour le président, le sport apparaît comme un facteur d'attractivité et de développement du territoire. Il est donc nécessaire de permettre à la population d'avoir accès à certaines activités, comme la gymnastique, sans avoir à parcourir des kilomètres afin de trouver une structure adaptée.

L'association s'est structurée au fil du temps pour



Le président Michel Cabel espère que le Covid ne gâchera plus la vie du club

proposer une activité à des tarifs attractifs. Quatre créneaux sont réservés aux enfants : 4/5 ans, 6/7 ans, 8/9 ans et 10 ans et plus. La gymnastique réservée aux adultes, le step et la LIA font également partie du planning. Tous se retrouvent au gymnase pour pratiquer cette activité. La gymnastique senior se déroule à Sully et propose une activité adaptée. Elle permet aussi aux personnes en situation de handicap physique ou mental d'agir sur la santé et de développer leur participation sociale.

La marche nordique qui a été proposée en 2013 s'est bien développée et apporte une plus-value au club. L'encadrement est assuré par Patricia Cabel et Sylvie.

Le président souhaite que le club poursuive ses activités après deux années de galère. Il n'y aura pas de

changement notoire. Le club veut reprendre le stage de cirque qui avait été stoppé avec la crise sanitaire.

FRANÇOISE MILLOT

Pratique. Renseignements :
detente.et.sourire45@gmail.com ou
02.38.35.56.56. Site internet : <http://cl.sportspourtous.org/detente-et-sourire45>

L'histoire de la gymnastique

La pratique de la gymnastique remonterait à l'antiquité. Les Grecs pratiquaient des exercices de course, de saut, de natation, de lancer, de lutte et d'haltérophilie. En 1774, en Europe, un dénommé Johann Bernhard Basedow a intégré des exercices physiques dans le programme d'éducation de son école. C'est à ce moment-là que la gymnastique moderne a fait son apparition. Le terme « gymnastique artistique » est pour sa part apparu dans les années 1800 pour distinguer la gymnastique de loisir de celle pratiquée par les militaires. À la fin du XVIII^e siècle, l'allemand Friedrich Ludwig Jahn a inventé la barre fixe, les barres parallèles, la poutre et le saut de cheval. Le Français Pierre de Coubertin inscrit la gymnastique au programme des premiers Jeux Olympiques d'Athènes en 1896. Seuls les hommes pouvaient concourir. C'est seulement en 1928, à l'épreuve par équipe des JO, que les femmes seront admises, puis en 1934 pour les épreuves individuelles. La gymnastique rythmique fait ses débuts olympiques en 1984 et le trampoline en 2000, aux Jeux Olympiques de Sydney.