

Seniors, faites du sport !



Des ateliers gratuits sont proposés par le comité départemental sports pour tous. (© [FFSPT](#))

Faire du sport, tout le monde le sait, c'est bon pour la santé et cela à tout âge, même pour les personnes les plus âgées. Pour autant, lorsqu'on a plus de 60 ans, pas question de se donner à fond comme on pouvait le faire lorsqu'on en avait 40 de moins. À Épernay, le comité sports pour tous de la Marne et le conseil départemental proposent des séances gratuites réservées aux seniors de plus de 60 ans afin de garder la forme, conserver son autonomie et préserver son capital santé. Déployé pour la deuxième année consécutive, ce programme comprendra 12 séances, organisées tous les lundis, de 14 h à 15 h 30, à la Maison des arts et de la vie associative. Chacune consistera en une heure d'activité physique de coordination et de maintien de l'équilibre et de la posture, suivie de 30 minutes d'atelier de discussion sur l'aménagement du domicile (conseils nutritionnels, d'hydratation, de déplacement, etc.). « Ce Programme intégré d'équilibre dynamique (Pied), qui nous vient du Canada, est axé sur l'équilibre et la prévention des chutes. L'objectif est



[Visualiser l'article](#)

de garder les seniors le plus longtemps possible chez eux, explique Elodie Rougeaux, chargée de mission du comité départemental sports pour tous. À l'issue de ce premier programme de 12 ateliers, des séances de gymnastique et d'équilibre seront proposées. Le but est de continuer à bouger et pourquoi pas d'intégrer une activité physique régulière. » Les organisateurs attendent un groupe compris entre 6 et 15 personnes pour démarrer les séances.