



Sarlat et Sarladais

Du sport pour tous avec Chacun sa gym

ASSOCIATION Chacun sa gym en Périgord noir propose des activités sportives et des ateliers santé adaptés à tous les publics

Créée au départ dans le but de proposer des activités physiques adaptées aux personnes sédentaires ou souffrant de pathologies induites par le vieillissement, l'association Chacun sa gym en Périgord noir, qui est dans sa septième année d'existence, a depuis étendu son action en se développant sur Sarlat et diverses communes du Périgord noir.

Au gymnase de Sarlat, les séances de gym ont lieu les jeudis et vendredis matin et sont encadrées par Amélie-Anne Fumat, Laurence Roches et Diana Georgy, trois éducatrices sportives diplômées. De la gym santé adaptée sur chaises est proposée aux personnes souffrant de pathologies dues à l'âge ou à la maladie ; de la gym senior sur tатами et en musique propose des exercices de coordination, de cardio adapté, d'équilibre ou encore de renforcement musculaire ; enfin, de la gym Pilates, ouverte à tous les publics, travaille le renforcement musculaire, augmente la résistance et la souplesse et allège l'esprit. Les exercices peuvent être individualisés.

Deux fois par semaine, sur deux niveaux et dans différentes communes, des parcours adaptés de 4 kilomètres maximum permettent aux personnes souffrant de pathologies de pratiquer la marche nordique. Des parcours forestiers de 6 à 9 km accueillent aussi

les adeptes de cette discipline sur les sentiers du secteur.

Divers partenariats

L'association Chacun sa gym est affiliée à la fédération Sports pour tous et est membre des réseaux Profession sports loisirs 24 (PSL 24) et Sport santé bien-être 24 (SSBE 24). Un dispositif de prévention santé sur prescription médicale a également été créé avec les ateliers Pass Mouv', qui proposent des activités physiques pour pathologies chroniques, Neuro Mouv', qui s'adaptent aux personnes souffrant de maladies neurodégénératives, et Activ Mouv', un programme passerelle de marche nordique adaptée.

L'association est aussi partenaire d'Entraide cancer Périgord noir, ce qui permet la prise en charge de l'adhésion des personnes reconnues en affection longue durée (ALD) pour un cancer. Un partenariat existe aussi avec l'Association santé éducation prévention sur les territoires (Asept) Périgord-Agenais, dans le cadre duquel sont proposés des ateliers de prévention gratuits pour les plus de 55 ans, afin de maintenir l'autonomie. Ces ateliers (équilibre, mémoire, nutrition, bien-être, yoga du rire) se déroulent au gymnase de Sarlat, mais aussi à Proisans, Marquay, Castelnaud, Marzac, Beynac, Vitrac,



Avec Amélie-Anne Fumat et Diana Georgy, Laurence Roches est l'une des trois animatrices diplômées de Chacun sa gym. PH. L. BADIN

Saint-Vincent-le-Paluel, Siorac et Belvès.

Pour ne pas oublier les enfants, Môm en sport est un programme multisports proposé à Meyrals pour donner le goût de l'activité physique aux jeunes de 6 à 12 ans. À Meyrals également, Chacun sa gym a repris les activités de l'association Activ'Gym suite à la cessation d'activité du bureau.

Chacun sa gym en Périgord noir participe à la semaine « Vieillir ? Et alors ! Parlons-en » (lire ci-dessous),

mardi 15 octobre de 14 à 18 heures au centre culturel de Sarlat.

Pratique. Renseignements sur www.chacunsagym.fr, auprès d'Amélie-Anne Fumat au 06 46 59 27 53, de Laurence Roches au 06 74 61 05 37, de Chantal Pernetier la présidente au 06 17 27 64 49, de Colette Saad la trésorière au 06 89 82 62 37, ou de Cindy Gaillard, la coordinatrice des réseaux SSBE et PSL 24, au 06 43 73 02 28.

Léna Badin