



Spécial seniors



Photo Yohann Espritabe

4 idées pour cultiver la forme

TEXTES VALÉRIE DEFURNIER-SMITH

1. Marcher au fil de l'eau

Landes. Renforcement du système immunitaire et cardiovasculaire, diminution du taux de graisses dans le sang, effet drainant, antistress : la marche aquatique, avec une hauteur d'eau située sous le diaphragme, n'aurait que des vertus. Dans les Landes, Solène Le Mest (à droite sur la photo) propose depuis 2016 des séances d'une heure, toute l'année (avec

l'équipement nécessaire prêté pour les premières fois), à Mimizan et à Contis, quand l'Océan est à marée basse. Recommandé aux personnes peu sportives ou en surpoids. Et, rassurez-vous, savoir nager n'est pas obligatoire !

—
Les Inuits du Sud-Ouest (Fédération Sports pour tous) : www.linuit.fr - Tél. 06 22 16 37 88

2. L'appel de la montagne

Pyrénées-Atlantiques. Profiter des Pyrénées via la marche nordique, la randonnée ou, cet hiver, les raquettes. L'association Boucau Tarnos retraite sportive (64), riche de 160 adhérents amoureux de la montagne, propose toutes les semaines de l'année ces activités sportives aux seniors pour « garder une activité physique et du lien social ». Un nouveau groupe destiné aux personnes se remettant d'ennuis de santé vient de voir le jour.

—
Boucau Tarnos retraite sportive. Tél. 06 18 90 87 73 www.bt-retraite-sportive.fr

3. Aventure connectée

Dans toute la région. L'entraînement cérébral, quoi de mieux pour bien vieillir ? Ne passez pas à côté du « géocaching », anglicisme désignant une chasse au trésor connectée sollicitant un téléphone portable, une connexion Internet, un peu de marche et un goût prononcé pour l'enquête ! Une activité idéale à faire en famille. Dans la région, l'application gratuite Terra Aventura propose 400 parcours en Nouvelle-Aquitaine : par exemple « Un grain de sel dans ma gabelle » (distance 1,5 km, durée une heure) dans un des Plus Beaux Villages de France : Mornac-sur-Seudre, en Charente-Maritime.

—
www.terra-aventura.fr

4. À bicyclette... électrique

Périgord. Et si, pour rester jeune, il suffisait de joindre l'utile à l'agréable ? À bicyclette (avec ou sans assistance électrique), les possibilités sont nombreuses dans toute la région. Faire le tour de la Gironde pour y découvrir son bel estuaire, déambuler dans les vignobles ou succomber au charme du Périgord noir en VTT. Le

Sarladais Pierre Baron propose, via son agence spécialisée Peritrek, des séjours sur mesure pour les cyclistes de tous les niveaux et autres amoureux de la nature.

—
**www.peritrek.co
infosperitrek@gmail.com
Tél. 05 56 05 98 77**