



## BELGODÈRE

# Journée sport et forme pour tous à Lozari

Ce dimanche, à Lozari, la journée était placée sous le signe du sport, de la forme et du bien-être. Plusieurs animations étaient proposées par le club Fit & Plus de Balagne pour cette journée, organisée par la Fédération française de sport pour tous, dans le cadre de la semaine nationale de la forme.

Au programme de cet événement, du pilates, de la marche nordique, du qi-gong et d'autres activités destinées à promouvoir l'activité physique pour tous les âges et tous les niveaux.

« Cette journée a pour vocation de faire découvrir ces activités et donner envie à tous les publics de pratiquer un sport, déclare Gabrielle Hoyon, animatrice du club Fit & Plus. Nous voulons montrer que le sport, ce n'est pas nécessairement quelque chose de difficile ou de violent pour le corps. Ce sont des activités accessibles à tous. »

Une journée servant aussi de vitrine pour le Comité régional du sport pour tous.

Ce comité, dépendant de la



Séance d'initiation au pilates.

P. P.

fédération, souhaite ainsi promouvoir ses disciplines. « C'est la deuxième édition de la semaine nationale, détaille Jacques-André Vescovalli, cadre technique régional au Comité régional de sport pour tous. Ces journées ont pour vocation de sensibiliser l'ensemble de la population en France à la forme, qu'elle soit physique ou mentale. La fédération française a 54 ans d'existence et ses missions

sont l'éducation par le sport, le sport comme facteur socialisant et nous essayons de rendre l'accessibilité à la pratique pour tous les publics. En Corse, le comité existe depuis 2013 et compte vingt-deux structures affiliées pour sept cents adhérents. Cette année, après la crise sanitaire, nous souhaitons aussi promouvoir la reprise du sport. »

Une pratique sportive impor-

tante notamment pour les seniors qui peuvent trouver avec ces ateliers une activité pour se maintenir en forme. « Ces activités permettent de se maintenir en bonne santé, tant physiquement que psychologiquement, insiste Gabrielle Hoyon. Dans notre club, nous accueillons des publics âgés ou avec des pathologies, nous les aidons à se sentir mieux. »

P.P.