



Le camion du « Road Tour Sports pour tous » a fait escale devant la salle des fêtes pour un après-midi découverte.

SUR LA ROUTE DE LA FORME **Le sport pour tous**

ANIMATION Le camion du Road Tour Sports pour tous s'est arrêté à Trélon. L'occasion de découvrir des activités peu connues comme le qi gong.



Un camion bleu d'un nouveau genre, le « Road Tour Sports pour tous », a fait une halte sur le parking de la salle des fêtes jeudi 7 octobre.

Pour une fois, il ne s'agit pas de démarches administratives ennuyeuses mais de loisirs. Le camion sillonne la France depuis le mois de mai. Du 3 au 16 octobre, il va à la rencontre des habitants des Hauts-de-France. Le Road Tour est un événement national porté par la Fédération Française Sports pour Tous. Il a pour objectif de sensibiliser sur les bienfaits de la pratique sportive régulière et de faire découvrir de nombreuses activités plus ou moins connues. Le but : trouver l'activité adaptée à ses besoins et à ses goûts afin que le sport entre dans la vie quotidienne de tous.

« La Fédération Française Sport pour Tous s'adresse à tous les publics : enfants, adolescents, adultes, seniors et personnes en situation de handicap. Nous facilitons l'accès aux sports loisirs en améliorant le bien-être et la santé de tous à travers différents programmes : prévention des maladies cardio-vasculaires, des chutes, du diabète, de l'obésité et du surpoids », précise la présidente du comité régional

Michèle Melin. La venue du camion à Trélon a permis la découverte des activités proposées par l'association locale « La voie du coquelicot ». Au programme, découverte du qi gong, rando sophrologie, qi gong parents-enfants. Plus d'une vingtaine de personnes ont participé à ces ateliers proposés par Pascale Wawrzaszek, la professeure.

« Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise basée sur la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration », a défini Pascale. « Cette discipline ne nécessite pas de condition physique particulière. Elle est accessible à tous, à tout âge de la vie. » L'atelier a commencé par une séance d'auto-massage permettant de distribuer l'énergie des mains sur l'ensemble du corps.

En pratique

« La voie du coquelicot » propose des cours de qi gong ainsi que des séances de sophrologie-relaxation, les lundi et mercredi dans ses locaux rue Clavon (ancienne école de filles). Des cours en ligne et en direct sont également programmés. Pour tout renseignement, contactez Pascale au 06.70.43.66.64.



Pascale (à droite) a proposé une initiation au qi gong. Une belle découverte de cette gymnastique chinoise accessible à tous et qui apporte détente et bien-être.