



# Saint-Méen - Montfort - Montauban - Brocéliande

## Ce programme anti-obésité est une première

**Montauban-de-Bretagne** — L'office cantonal des sports est le premier en Bretagne à mettre en place Moove Eat (c). Le programme favorise la pratique sportive des personnes en surpoids ou obèses.

L'an passé, Sonia Choyer créait une association à destination des personnes en surpoids pour les inciter à se remettre doucement en mouvement.

Rapidement la jeune présidente a reçu le soutien de l'Office cantonal des sports (OCS) qui lui a proposé les services d'une éducatrice sportive spécialisée, Ana Deberles, pour encadrer les séances de remise en forme.

En cette rentrée, l'association Mon poids, ma santé passe la vitesse supérieure et devient une section du pôle Sport et Santé de l'OCS. « **Cela nous assure une assise beaucoup plus solide, que ce soit en matière d'infrastructures ou d'accompagnement** », explique Sonia.

### Un aspect ludique

Cette année, des activités déjà pratiquées l'an passé sont prévues, comme la marche, des jeux de balle et de raquette, des séances de yoga du rire, mais aussi de nouveaux ateliers autour de la nutrition, des séances de tai-chi, de la sophrologie et d'autres activités de bien-être.

La grande nouveauté, c'est l'arrivée du programme Moove Eat (c), parrainé par la fédération française Sports

pour tous. Mis en place pour la première fois en Ille-et-Vilaine, et même dans toute la Bretagne, ce programme vise à améliorer la condition physique des personnes en surpoids, en développant leur capacité respiratoire et leur résistance musculaire, sans oublier l'estime de soi et la qualité de vie. Comme le précise Ana, « **ce programme est destiné aux personnes qui souhaitent démarrer une activité sportive, mais qui n'osent pas, à cause de leur poids** ».

Initialement destiné aux adolescents, Moove East (c) été adapté pour les adultes et se déroulera sur douze séances hebdomadaires (hors vacances scolaires) jusqu'à Noël.

Après quoi, les participants poursuivront leur remise en forme au sein de la section Mon poids, ma santé. Sonia le sait, « **ce qui plaît à nos adhérents, c'est l'aspect ludique des activités proposées. C'est aussi pour cela que tous ont renouvelé leur adhésion** ». Pour Ana, l'éducatrice sportive, le défi va être de proposer de nouvelles choses. « **Il est important de changer souvent d'activités, pour éviter qu'un sentiment de routine ou de lassitude ne s'installe, surtout avec des person-**



Sonia Choyer, responsable de la section Mon Poids, ma santé, et Ana Deberles, éducatrice sportive spécialisée.

| PHOTO : OUEST-FRANCE

nes pour qui le sport est un effort. »

Cette saison, des bilans de forme vont être mis en place pour mesurer endurance, souplesse, équilibre, mobilité et réactivité.

« Pouvoir constater que l'on pro-

gresse, c'est très important pour le moral ! »

**Lundi 9 septembre**, première séance de Moove Eat (c). Renseignements : 06 35 57 36 95.