

Famille du média : **PQR/PQD**
 (Quotidiens régionaux)
 Périodicité : **Quotidienne**
 Audience : **873000**
 Sujet du média :
Actualités-Infos Générales



Edition : **05 septembre 2022**
P.11
 Journalistes : -
 Nombre de mots : **379**

SAINT-DIDIER-DE-LA-TOUR

Delphine Frety développe la pratique de l'activité physique adaptée

Delphine Frety est connue du monde associatif et sportif dans tout le secteur où elle intervient en qualité d'éducateur sportif. Elle développe des cours de gym adaptée dont un nouveau dans la commune. Entretien.

Qui peut participer aux cours de gym adaptée ?

« Les personnes qui sont fragilisées par des maladies chroniques ou en déconditionnement physique. Les personnes peuvent être accueillies sur prescription médicale. »

Comment se passe un cours d'activité adaptée ?

« La séance se fait en grou-

pe, sur une chaise, on fait du renforcement musculaire en douceur, de la mobilité articulaire, de l'équilibre, on travaille les réflexes et les étirements. Avant d'intégrer le cours, il y a un petit test physique pour chaque personne. »

Quelle est la formation pour donner ce genre de cours ?

« J'ai eu beaucoup de formations en sport santé : diabète et cœur, prévention équilibre, geste et posture, cancer et sport et la dernière est une formation sur le sport sur prescription médicale sur un an ce qui m'a permis d'avoir mon diplôme finale. »

Quels sont les cours qui existent ?

« Des cours existent déjà dans plusieurs communes, La Bâtie, Faverges, Pressins et, aujourd'hui, il s'en crée un à Saint-Didier-de-la-Tour avec l'association Gym détente le mercredi de 11 h 15 à 12 h 15. L'association a eu une subvention de 1 500 € de la Fédération sport pour tous pour créer ce nouveau cours. Les bénévoles de l'association mettent tout en œuvre pour que le club grandisse et évolue. »

Quand les cours commencent-ils ? Comment peut-on s'inscrire ?

« Les cours commencent à partir du 7 septembre, on peut me contacter au



Delphine et Françoise : le sport et le bien-être pour tous.

06 83 85 45 79 mais il ne faut pas oublier que l'association Gym détente c'est aussi de la gym douce, du Pilates et, aussi, avec Madrine de la danse, du cardio

renfo et du circuit body sculpt donc il ne faut pas hésiter à venir faire du sport à Saint-Didier-de-la-Tour et à contacter la secrétaire Françoise au 06.84.62 95 37. »

