



Prades-le-Lez

Une rentrée sportive pour les seniors et les écoliers

L'office municipal des sports a choisi de programmer, en cette rentrée, une matinée sport destinée aux seniors et aux enfants ! En collaboration avec la Fédération de sport pour tous, jeudi 8 septembre, entre 10 h et 13 h, ont eu lieu divers ateliers, sur la place du Marché et salle Jacques-Brel. Le but était de sensibiliser les jeunes et les moins jeunes aux bienfaits de la pratique sportive en adaptant les choix à des disciplines connues ou moins connues.

Plusieurs stands étaient donc proposés : dès 10 h, des tests individuels d'évaluation de la condition physique ont été réalisés sur chacun des participants et des conseils leur ont été transmis. À partir de 10 h 30, une initiation au step a été proposée par Joanna, de l'association Vavi. Puis ont suivi les ateliers d'art



Les seniors, après un bilan, ont pu pratiquer le step, et les enfants tester le speed-ball.

énergétique et la découverte de la gymnastique sur chaise avec Betty, animatrice, et Bruno, président du comité départemental Sports pour tous.

Pour clôturer la matinée, ce sont les élèves des 3 classes de CM2 qui ont, sur le temps périscolaire,

pu découvrir le step, le speed-ball, l'ultimate, le duan bing (escrime chinoise) et le jokari ! À cette occasion, Betty Charlier et Thomas Thiébaud, respectivement présidente et directeur technique national adjoint de la Fédération de Sport pour tous,

étaient présents pour participer à l'événement. Un moment ludique, apprécié par l'ensemble des participants... À renouveler sans hésiter !

> Renseignements : 04 99 62 26 07.

► Correspondant Midi Libre : 07 83 24 25 27

