

SENTEZ-VOUS SPORT ■ La manifestation s'est clôturée hier, à Croix-de-Neyrat

Le sport, c'est aussi la santé !

Pour la troisième année consécutive, le Comité départemental olympique et sportif du Puy-de-Dôme a proposé une sensibilisation à l'activité physique.

Juliette Cessac
local@centrafrance.com

« **S**entez-vous sport », et santé vous bien ! La manifestation nationale s'est déroulée, durant quelques jours, à Croix-de-Neyrat. Son objectif : Sensibiliser le public, mais aussi entreprises et salariés, aux avantages résultants de la pratique d'une activité physique de manière régulière et, si possible, encadrée. Le Comité départemental olympique et sportif du Puy-de-Dôme (CDOS) a ainsi organisé la manifestation « Sentez-vous sport », pour la 3^e année consécutive, hier après-midi, de 14 heures à 18 heures, à la maison de quartier de Croix-de-Neyrat.

Du sport à tous les âges

Par le biais de diverses animations gratuites en plein air, alliant sport et santé, le public a pu découvrir et tester diverses activités physiques et sportives. Tous les ans, la manifestation change de lieu afin de toucher des publics différents.

Pour Geneviève Séchaud, présidente du CDOS, cette journée avait notamment pour but de « prouver à tout le monde que



BOUGEZ-VOUS ! Une belle palette d'activités était proposée. PHOTO JEAN-LOUIS GORCE

n'importe quel sport est accessible, quels que soient la condition physique et l'âge ». « La pratique sportive n'apporte que des bénéfices. Elle est bonne pour la santé, dans son sens large, et tout particulièrement pour le moral. Il ne faut pas oublier, et c'est très important, qu'il s'agit, également, d'une activité sociale », ajoute-t-elle.

La manifestation amorçait une nouvelle saison sportive qui

vient tout juste de débuter. Elle aura peut-être même aidé quelques indécis dans le choix d'un sport pour cette année. Les animations étaient ouvertes à tous. Pas de restriction d'âge pour être en bonne forme physique. Le sport concerne tout le monde, le tout étant de l'adapter à ses capacités.

Par ailleurs, le Cresna, qui est une coopérative d'expertise et

de médiation autour de l'alimentation dans sa globalité, proposait également des animations ludo-éducatives sur le thème du goûter. La recette : un goûter équilibré, simple et fait maison. Le Cresna entendait ainsi montrer qu'on peut préparer quelque chose de bon mais aussi de peu onéreux. Bien évidemment, la démonstration s'est clôturée par une dégustation. ■

■ DES ANIMATIONS GRATUITES ET OUVERTES À TOUS



INITIATIONS SPORTIVES

Une belle panoplie d'activités sportives était au rendez-vous lors de cette après-midi, permettant ainsi au public de découvrir des pratiques physiques différentes. Au programme : handball avec le Stade clermontois, badminton, lutte avec l'ASM omnisports, marche nordique, golf, foot, gymnastique « tendance », tir à l'arc, marche nordique... PHOTOS JEAN-LOUIS GORCE

