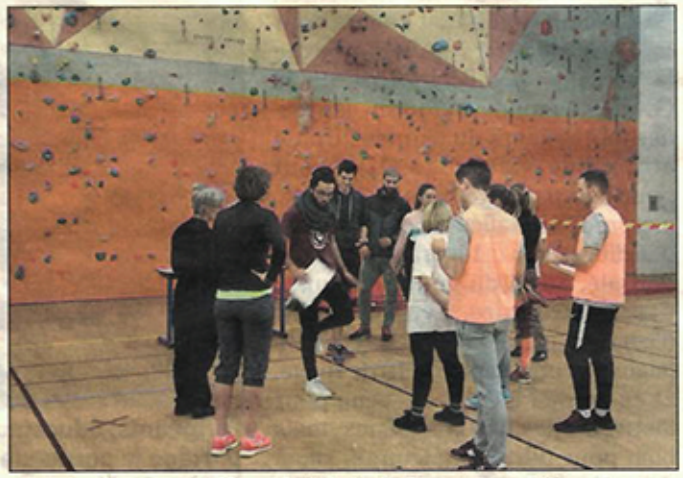
L'université se bouge et incite à la pratique du sport



Le personnel de l'université *(à gauche)* participe avec entrain aux ateliers destinés à dresser un bilan de santé et s'orienter vers l'activité sportive adéquate. Un atelier *(à droite)* organisé par les animateurs permet de tester ses réflexes moteurs et cognitifs avant d'établir un bilan complet sur son état de forme.

« *Le tertiaire est la maladie du siècle selon l'organisation mondiale de la santé* ». Le terme est fort, mais justifié au quotidien, selon Pascale Duché, professeur de l'UFR Staps (Unité de formation et de recherche en Sciences et techniques des activités physiques et sportives) au sein de l'Université de Toulon-La Garde. Et celle qui organise en compagnie d'une douzaine d'étudiants la première édition de la matinée « Activités physiques santé » de préciser : « *La personne prend son véhicule, reste assise derrière son bureau pendant des heures et n'a pas forcément le temps ou la motivation de pratiquer une activité sportive pourtant nécessaire au maintien en bonne santé de l'être humain* ». Destiné aux administrateurs, enseignants et doctorants de l'université, ce jeudi matin fut l'occasion pour ces derniers, de prendre part à divers ateliers testant les capacités motrices et cognitives en vue d'établir un bilan et une évaluation des besoins propres à chaque profil.

« *Un entretien avec des spécialistes permet ensuite d'orienter les participants vers le sport le plus adapté en fonction des résultats obtenus* », précise Pascale Duché.

Le sport est le meilleur des remèdes

Une manifestation axé sur « la tête et les jambes » et soutenue par un partenaire reconnu en matière d'activités physiques, à savoir le Comité départemental olympique et sportif. « *Dans le cadre de l'opération* "Cap Sport Santé 83", *nous sommes partenaire de cet événement, car le sport ne concerne pas uniquement la génération étudiante. Ainsi, via le protocole établi, notre structure élabore un programme d'adhésion dit* "Passerelle" *et la découverte, lors de séances d'initiation, de l'activité idoine pour les personnes de plus de soixante ans* », explique Isabelle Boisvilliers, coordinatrice de la plateforme Cap sport santé 83. L'objectif étant pour les inscrits confrontés à des affections longue durée de reprendre « *le sport en douceur* ».

Souffrant de diabète de type II, d'obésité, de cardiopathie ou de maladies respiratoires entre autres, le sport offre en effet aux adultes concernés, l'opportunité de vaincre leur pathologie à l'aide d'un suivi individualisé en complément de celui d'aspect médical.

L. A.

Rens. au 04.94.46.01.92 www.capsportsante83.fr

Les tests terminés, un bilan est établi par les encadrants pour orienter le participant vers la meilleure manière pour se maintenir en bonne santé.

(Photos L. A.)