

LE LUC-EN-PROVENCE

L'activité physique pour la santé de tous



Majda fait le bilan souplesse de Thierry. (Photo A. B.)

Samedi, au gymnase Pierre-Gaudin, Jacques Petitjean médecin référent du Comité départemental olympique et sportif (CDOS), est venu présenter l'opération « Mobil' Sport Santé 83 », qui promeut une bonne hygiène de vie, dans un but de santé et bien-être, via la pratique régulière d'activité physique.

Le diététicien du Comité départemental d'éducation à la santé (Codes), Lionel Poulet, a exposé les bienfaits d'une activité physique adaptée pour un bien-être physique et psychologique, notamment des personnes isolées, sédentaires ou fragilisées, quel que soit leur âge. Un atelier d'activités physi-

que avec un bilan de forme a été proposé aux participants.

Le dispositif propose gratuitement des séances d'information avec une sensibilisation à l'intérêt d'une bonne hygiène de vie pour la santé, une mise en communication avec les clubs locaux pour une pratique régulière ultérieure et une exposition concernant les Jeux olympiques.

Ce sont ainsi dix séances d'ateliers de découverte d'activités physiques adaptées avec bilans de forme qui peuvent être suivies par les volontaires.

A. B.

Contact : a.rozand@codes83.org

Tél. 04.94.89.47.98