

UN CHALLENGE SPORT ET SANTE DEDIE AUX SENIORS A MAZE MILON

Le complexe sportif du Clos a accueilli 25 sexagénaires (et plus) pour une matinée consacrée aux bienfaits de l'activité physique sur le corps et l'esprit, jeudi 7 novembre 2024.

MAZÉ-MILON

Un challenge sport et santé dédié aux seniors

Anima sana in corpo sano. Un esprit sain dans un corps sain. Cet adage vieux comme Hérode sera toujours d'actualité. Une nouvelle démonstration en a été donnée ce jeudi 7 novembre au complexe sportif flambant neuf du Clos, à Mazé-Milon. Durant la matinée, 25 habitants et habitantes de la commune âgés de plus de 60 ans, ainsi que des résidents des Ehpad de Mazé et Beaufort, ont pu découvrir quatre activités grâce aux bons soins des intervenants de l'association Profession sport et loisirs.

Sensibiliser aux bienfaits de l'activité

Pascal Montiége, agent de développement au sein de cette association, détaille le contenu et les objectifs de cette matinale santé et bien-être destinée aux seniors, coorganisée avec la Ville de Mazé-Milon, l'Établissement de santé Baugeois-Vallée et le Département via la conférence des financeurs.



Mazé-Milon, le 7 novembre 2024. La Ville, l'ESBV et le Département ont organisé une matinée bien-être et santé à l'attention des plus de 60 ans.

« L'objectif est de sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique avec l'idée d'avoir une suite avec le club de karaté de Mazé », commence Pascal. Quatre activités étaient proposées aux participants : tir à l'arc, par-

cours motricité, self-défense et atelier mémoire. Ce dernier permet « d'avoir un atelier plus tranquille » pour souffler un peu, glisse Pascal. Le parcours de motricité s'inscrit dans la préven-

tion des chutes, malheureusement très souvent aux lourdes conséquences pour les anciens. Quant à l'initiation à la self-défense, le projet est porté par le Wado karaté Mazé.

« Nous, on était trois valides avec trois personnes handicapées, raconte Marie-Christine l'une des participantes. Il y avait de l'échange, on s'est entraîné. C'est bien de mélanger les publics. C'était un moment de détente avec de l'activité physique et de la curiosité. »

« Quand on s'est inscrite, on ne savait pas ce que l'on allait faire. Si ça recommence, on reviendra », complète Jacqueline. « On a bien rigolé, on ne vise plus la compétition », s'amuse Marie-Christine.

De quoi inspirer ce toast mémorable à leur copine Odile, au moment du verre de l'amitié : « À nos efforts ! » Un esprit sain dans un corps sain...

Christophe RICCI

Wado karaté Mazé : 06 87 79 45 40 ou
wadokaratemaze@orange.fr