

## LA SAC ATHLETISME S'OUVRE AU SPORT SANTE



La SAC ATHLETISME dans son soucis de diversification des activités athlétique va s'ouvrir sur une nouvelle discipline : « la MARCHÉ NORDIQUE ». Cette discipline qui consiste en une marche active avec des bâtons a pour but de maintenir et préserver le capital santé, de le consolider par un travail cardio respiratoire, mais aussi un travail du haut du corps par un mouvement actif des bras. La marche nordique n'est pas traumatisante pour les articulations et pour le dos comme peut l'être la course à pied. La marche nordique est une activité lancée par la

Fédération Française d'Athlétisme dans sa volonté de mise en place du sport loisir et du sport santé. L'athlétisme, en plus de sa branche compétition, doit maintenant s'ouvrir sur de nouvelles pratiques liées au bien être et à la santé. Pour réussir dans cette branche loisir et santé, la Fédération Française a formé des éducateurs qui dès l'obtention de leur diplôme peuvent enseigner dans les clubs affiliés à la Fédération Française d'Athlétisme. Ainsi, **Sophie MEDIAMOLE**, professionnelle du sport santé et éducatrice sportive diplômée de la Fédération Française d'Athlétisme, viendra proposer ses services sur CONDOM dès le **Mercredi 28 Mai au stade à 18 h 00** pour que vous puissiez essayer cette nouvelle activité. Une première séance a eu lieu le Mercredi 14 Mai et a déjà réuni une dizaine de participants, tous enchantés des bienfaits de cette nouvelle activité. Vous pouvez contacter Sophie MEDIAMOLE au 06-70-06-13-72 ou sur son site [sophie.mediamole@hotmail.fr](mailto:sophie.mediamole@hotmail.fr). Selon le Président Vincent DASTE, l'athlétisme ne doit pas être réservée à la jeunesse, à la performance et à la compétition, mais doit obligatoirement se diversifier, en permettant à tous, notamment aux plus âgés de trouver une discipline qui réponde à leurs besoins. C'est dans ce sens que va ma réflexion et qui conduira la SAC ATHLETISME sur le chemin de la pratique loisir et santé. De même, il est prévu que dès le mois de Septembre 2014, s'ouvre une section running adulte adapté à tous les niveaux (à partir des cadets) animé par Laurent DURET les Mercredi, Vendredi et Dimanche. Dans la même réflexion, notre club s'associera avec l'association de lutte contre la MUCOVISCIDOSE lors de nos traditionnelles FOULEES CONDOMOISES. Des animations pour récolter des fonds auront lieu sur deux journées. Le Samedi 28/09/2014 une marche se fera sur parcours de 10 kms et parallèlement une animation de marche nordique se fera sur le stade. le Dimanche 29/09/2014 une course enfant, un 10 kms et un 5 kms seront au programme pour cette grande fête du sport et de la solidarité.