

VALDAHON

De multiples projets à la Retraite sportive

Ils étaient 34 adhérents en 2016-2017 et ils sont 85 en mai 2018, soit une augmentation de 150 %. La Retraite sportive du Plateau de Valdahon (RSPDV) voit ses effectifs augmenter de façon exceptionnelle, ce qui prouve qu'il y avait un réel besoin sur le secteur car le but de la RSPDV est d'intégrer un maximum de seniors (plus de 50 ans) dans des activités adaptées pour garder forme et santé en toute convivialité.

Outre les activités déjà mises en place comme la marche nordique animée par Gabrièle, Léon, Robert, Maryse, André ; la marche nordique modérée animée par Maryse, Gabrièle et Robert ; la danse en ligne avec Marie-Colette ; le tai chin chuan animé par Gabrièle ; les sorties raquettes avec Léon et Robert ; le crochet avec Andrée, l'association veut mettre en place d'autres activités comme le badminton, des randonnées pédestres, de la gymnastique et une section multi-activités seniors (SMS).

Les sections SMS sont la réponse de

la FFRS aux besoins de remise en forme des personnes relevant de pathologies chroniques, et sont destinées à accueillir les licenciés FFRS qui rencontrent des difficultés à suivre les séances habituellement proposées par les clubs ; des membres du club ou des personnes qui ont été atteintes d'une pathologie (cancer, problème cardio-vasculaire, etc.) en phase de reconditionnement physique avant la reprise des activités au sein du club ; des personnes souffrant de pathologies chroniques pour lesquelles il est nécessaire, tout au long de l'année, de pratiquer des activités adaptées.

« Les séances SMS, d'une durée variable en fonction des capacités de chacun, se décomposent en ateliers menés par un ou plusieurs animateurs. L'objectif est de travailler de manière transversale les capacités de chacun (équilibre, cardio-respiratoire, renforcement musculaire...) », note Robert Tallonne qui tient personnellement beaucoup à cette nouvelle proposition d'activité.



Un bureau dynamique félicité par Colette Lombard, maire adjointe.