

UN PETIT-DÉJEUNER DE LA FORME POUR SE METTRE AU SPORT



Une dizaine de seniors s'initient à la marche nordique, chaperonnés par Paul Nieto, dans le square Henri-Darras.

CL

Le temps de quatre ateliers, Destination Forme Senior a posé ses valises salle Roger-Gémard, jeudi 10 avril. Une initiative pour sensibiliser et motiver les plus de 55 ans à une activité physique régulière.

« Du moment que ça remotive les gens, c'est le principal ! » Paul Nieto, salarié à la Ligue d'athlétisme de Nouvelle-Aquitaine, est l'un des trois coordinateurs [du petit-déjeuner de la forme](#) organisé pour la première fois à Angoulême, ce jeudi 10 avril au matin, par Destination Forme Senior. Pour lui, l'objectif est atteint : une soixantaine de seniors se sont déplacés, à la salle Roger-Gémard de La Grand-Font, pour s'initier à de nouvelles activités sportives telles que la marche nordique, le golf ou encore le badminton.

Au-delà de la promotion d'une bonne santé physique, pour Raphaëlle Dubois, 64 ans, c'est aussi l'occasion de rompre son isolement. « Je suis tombée par hasard sur l'événement, j'entendais des rires alors je suis entrée. Ça m'a donné envie de me bouger et de rencontrer du monde. Je vais m'inscrire aux futurs ateliers, ça c'est sûr ! ».

Cela tombe bien : des [futurs ateliers](#), il en existe plein. Plusieurs fois par mois, le mardi ou le vendredi, au plan d'eau de Saint-Yrieix, des marches nordiques sont organisées pour les plus de 55 ans par l'association [Destination Forme Senior](#), fruit d'une collaboration entre les Ligues de Nouvelle-Aquitaine de badminton, d'athlétisme et de golf. L'association prête le matériel. Pas besoin d'investir. « Je me suis inscrit pour mardi », lance Michel Faye quand les bénévoles lui tendent un questionnaire de satisfaction, à la sortie.

Des [ateliers au Golf](#) de l'Hirondelle sont également programmés régulièrement.

[Inscription pour la marche nordique : par téléphone au 07 66 92 85.49 ou par email à \[julienleboudecdd16athle@outlook.fr\]\(mailto:julienleboudecdd16athle@outlook.fr\) ; initiations au Golf de l'Hirondelle par téléphone au 05.45.61.16.94.](#)