

LES BONS MOUVEMENTS : Du sport pour tous, du sport partout !



Roland Garros, Euro, Tour de France, Jeux olympiques... Les jours à venir vont être riches d'événements pour tous les amateurs de sport. Mais puisque rien ne remplace la pratique sportive individuelle, l'Agglo lance une proposition à tous ses habitants, intitulée « Les bons mouvements ». Jeunes ou moins jeunes, sédentaires ou actifs, sportifs réguliers ou éloignés des pratiques sportives : sortez vos tenues de sport et rendez-vous en extérieur !

C'est bien connu, le sport : c'est la santé, si présente dans les engagements de l'Agglomération, notamment lors de l'élaboration du Projet de Territoire. Après des mois de confinement, la nécessité de reprendre une activité physique n'a jamais été aussi palpable et nécessaire. Dans le cadre de ses compétences santé et politique de la ville, Cœur d'Essonne Agglomération a décidé de proposer des sessions sportives encadrées par un coach sportif, en extérieur. À partir du 15 juin, plusieurs sessions d'accompagnement à la pratique sportive auront lieu sur différents équipements sportifs du territoire : parcours de santé ou sportif dans un parc, stations de street workout, aires de fitness...

UN ACCOMPAGEMENT POUR SE (RE)METTRE AU SPORT

Sur les sites de Fleury-Mérogis et de Morsang-sur-Orge, l'Agglo s'adresse surtout aux publics éloignés des pratiques sportives. À l'issue d'un test de condition physique, un coach sportif proposera des programmes personnalisés et des exercices adaptés à chaque participant-e. De juin à septembre, trois cycles de cinq séances hebdomadaires seront proposés par site. Une inscription préalable sur lesbonsmouvements@coeuressonne.fr sera nécessaire.

Les dates :

Fleury-Mérogis

Tous les mardis (18h30 - 20h)

Parc de la Greffière

Cycle 1 : du 15 juin au 13 juillet

Cycle 2 : du 20 juillet au 17 août

Cycle 3 : du 24 août au 21 septembre

Morsang-sur-Orge

Tous les samedi (16h30 - 18h)

Parc du Château

Cycle 1 : du 19 juin au 17 juillet

Cycle 2 : du 24 juillet au 21 août

Cycle 3 : du 28 août au 25 septembre

UN ACCOMPAGEMENT POUR APPRÉHENDER LES BONS MOUVEMENTS

À Brétigny-sur-Orge et à Sainte-Geneviève-des-Bois, l'Agglo vise cette fois tous les pratiquants autonomes et des sportifs plus réguliers. Sur les structures de street workout, beaucoup de pratiquants n'utilisent pas correctement les équipements et courent le risque de se blesser. Le coach sportif sera notamment présent pour dispenser les bons gestes et les bonnes postures, deux fois par mois, de juin à septembre. Aucune inscription préalable n'est nécessaire.

Les dates :

Brétigny-sur-Orge :

Tous les vendredis (17h - 18h30)

Parc du Château de La Fontaine

Les 25 juin, 9 juillet, 6 et 20 août et 17 septembre

Sainte-Geneviève-des-Bois

Tous les vendredis (17h - 18h30)

Complexe sportif Nicolas Copernic

Les 23 juillet et 3 septembre

Contact Presse : Vincent ADELIN-POIREL

Tél. : 01 69 72 17 81 ou 06 88 09 98 41 / v.adeline-poirel@coeuressonne.fr