

# Avec Les Possibles, ils font du sport autrement

**Il va y avoir du sport.** Pouvoir faire du sport à son rythme, sans compétition, gratuitement et en testant de nombreuses disciplines : voilà ce que propose le centre social chaque vendredi.

## L'idée

Si Mayenne a la chance d'avoir de nombreux clubs sportifs, il reste quelques personnes qui aimeraient se dépenser mais n'osent pas passer la porte de ces derniers. Peur de la compétition, capacité physique restreinte après une maladie, difficulté à choisir une discipline... Les raisons sont multiples. Grâce au centre social Les Possibles (ex-Agitato), elles peuvent maintenant faire du sport autrement.

En effet, tous les vendredis, une séance de sport gratuite (il suffit d'être adhérent aux Possibles) est proposée en compagnie de Stéphane Barré, un éducateur sportif de l'Ufolep de la Mayenne. « Pour les gens qui ont besoin de bouger mais ne se voient pas intégrer un club, c'est une proposition intermédiaire », présente Hélène Lecompte, du centre social.

Dans ces séances, les maîtres mots sont bienveillance, respect et écoute : « C'est à chacun de s'écouter, de se réapproprier son corps, de faire en fonction de ses capacités. Le but aussi est qu'ils retrouvent du plaisir », poursuit-elle.

Joëlle ne regrette pas son inscription. « J'ai des problèmes de santé, une scoliose et une hernie discale. Jusqu'ici, les sports proposés étaient trop intenses pour moi », confie la Mayennaise de 55 ans. Depuis, elle a convaincu sa mère de 83 ans et sa tante de 79 ans de la rejoindre. Cela leur permet de passer un bon moment ensemble, tout en maintenant leur corps.



Vendredi, les participants accompagnés d'un éducateur sportif ont essayé le tchoukball à la salle Gambetta.

« Là, je fais les exercices que je veux. Quand ça devient trop dur pour moi, je m'arrête et reprends lorsque l'activité me convient », déclare la sportive.

## « Du bien au moral »

Chaque séance commence de la même façon : par un parcours sportif d'éveil musculaire qui dure 45 minutes. Puis, les participants testent différentes disciplines au fil de l'an-

née, du badminton au tchoukball en passant par les pilates.

À la fin de sa séance de tchoukball, Annie se confie : « Je participe depuis les débuts. J'aime bien faire du sport en collectivité, cela fait du bien au moral et à la santé », estime cette quinquagénaire.

Au départ, cette séance se déroulait tous les quinze jours, mais devant l'engouement, l'équipe du centre social a décidé de prendre un rythme

hebdomadaire. Il reste des places pour ceux qui voudraient s'inscrire.

**Audrey VAIRÉ.**

**Tous les vendredis,** séance de sport gratuite pour les adhérents du centre social Les Possibles. Renseignements et inscriptions : 02 43 04 22 93.