À Cannes, une activité Sport et bien-être



LIEN SOCIAL

04/06/2021

Au lendemain du dernier confinement, le Secours Catholique-Caritas France s'est mobilisé pour accompagner les personnes dans leur reprise d’une vie normale.

Longer la plage de Cannes via la Croisette était une habitude que certains avaient perdue depuis le début de la crise sanitaire. Pour les accompagner dans la reprise

d’une vie normale, l’association a lancé vendredi 4 juin 2021 de 9h à 11h30 l'activité sportive Sport et bien-être. Elle est la première d’une longue série que l’équipe de Cannes organise tous les vendredis matin. Le but est de permettre aux personnes fragilisées et aux bénévoles de se retrouver le temps d’une activité sportive et se remettre en jambes.

Des ateliers de marche et de relaxation pour se remettre en forme

« Le but du regroupement de ce matin est d’utiliser le sport avec tous ses bienfaits (…) pour ressentir les sensations oubliées et essayer de faire marcher à nouveau la machine » nous affirme Pierre Planson, responsable de l’action. Pendant plus d’une demi-heure, la vingtaine de personnes présentes, dans une ambiance bon enfant, a parcouru 1,6 km le long de la plage sur la croisette. Sacs au dos et chaussures de sport ont permis de terminer le premier atelier de la journée avec détermination et bonne humeur.

Le deuxième atelier de relaxation consiste à faire des mouvements d’étirements et de respiration. Pour les personnes en difficulté, cette activité est d’une grande importance. Marie se confie, très enthousiaste : *« Cela représente beaucoup, à la suite d’un hiver long et douloureux. Après la crise sanitaire, on peut dire que la vie reprend ».* Victory de son côté ne cache pas sa satisfaction d’être accompagnée par le Secours Catholique : *« Pour moi, ils sont comme une famille, ils sont si gentils »*.

Une occasion pour mobiliser davantage de personnes en faveur des personnes accompagnées

Ils sont plusieurs centaines de personnes à s’engager aux côtés du Secours Catholique dans les Alpes-Maritimes. Les bénévoles jouent un rôle important dans la mise en œuvre de ses actions. Pour cet événement, Pierre Planson a pu compter sur l’appui de plusieurs bénévoles, comme Marie-Claude. Son engagement est né d’une envie d’aller vers les autres : *« J’ai envie d’aller vers les autres. En le faisant et en donnant un peu de soi, je pense qu’on en sort grandi. C’est ce qui me motive ».*

Organisée en partenariat avec l’association Azur sport santé et le centre communal d’action sociale de la ville de Cannes, cette activité sportive se tiens tous les vendredis de 9h à 11h30.

Informations : pierre.planson@secours-catholique.org
