

12 février 2019

**Sport-Santé Séniors**  
**Réunion d'information,**  
**Vendredi 15 février, à 08h00,**  
**au Centre d'activités nautiques de la Côte Blanche**



VTT, marche, gym douce... La province Sud organise gratuitement, depuis plusieurs années, des sessions sportives pour les séniors à Nouméa. Le dispositif existe également sur la commune de La Foa depuis l'année dernière. Les personnes désirant s'inscrire doivent se munir d'un certificat médical précisant l'aptitude au sport qu'elles veulent pratiquer (VTT, marche, gym douce). Une seconde session d'inscription est prévue en milieu d'année.

Les études montrent que faire de l'exercice régulièrement permet de prévenir les conséquences des chutes et de diminuer les risques de perte d'autonomie chez les séniors mais aussi les publics fragilisés. C'est pourquoi la province Sud propose « Sport-Santé Seniors » (ancienne Ecole de sport senior), un dispositif gratuit où les personnes inscrites ont le choix entre plusieurs disciplines sportives : VTT, marche et gym douce.

En plus de l'activité physique, ces séances sont bien sûr l'occasion de nouer des liens, de sortir de chez soi, et de rencontrer de nouvelles personnes.

Une réunion d'information et d'inscription est organisée vendredi 15 février à 08h00 au Centre d'Activités Nautiques (CAN) de la Côte Blanche. Les personnes désirant s'inscrire doivent se munir d'un certificat médical précisant l'aptitude au sport qu'elles veulent pratiquer (VTT, marche, gym douce). Une seconde session d'inscription est prévue en milieu d'année. Pour La Foa, contacter directement les services provinciaux de l'antenne provinciale.

Toutes les infos pratiques : <https://www.province-sud.nc/demarches/sport-sante-seniors>

Pour plus de renseignements  
Ludvina Hmeun,  
Tél. 20 31 07