

La bonne forme du Club cœur et santé

Le Club cœur et santé de Saint-Avold agit par délégation de la Fédération française de cardiologie de Lorraine.

Les éloges adressés au cours de la même soirée aux responsables et aux membres par Anne-Françoise Fernandes vice-présidente de la Fédération française de cardiologie ont confirmé le dynamisme qui anime ce club.

Le club intervient dans quatre domaines. La prévention, l'information, les gestes qui sauvent et la collecte des dons pour la recherche.

Qu'est-ce que vous entendez par prévention ?

Patrice Weisse : Nous luttons contre la sédentarité par la pratique d'activités physiques : gymnastique et marche. Ces séances donnent à nos membres la possibilité de pratiquer des exercices adaptés à leur condition. Ainsi font-ils travailler leur corps pour une santé à entretenir et se tiennent en bonne forme.

Les dons pour la recherche comment les collectez-vous ?

Lors de nos Parcours du cœur nous récoltons 2 € solidaires de participation à la marche. Cet argent nous le reversons.

Vous vous tournez vers les jeunes ?

Pour 2018, le club a retenu le thème « Le cœur des enfants ». Il est prévu d'organiser le Parcours du cœur annuel pour tous à Oderfang le 15 avril. Juste auparavant, un parcours du cœur scolaire aura lieu autour du lac de Creutzwald. Nous parlerons de la lutte contre le tabagisme et comment combattre l'obésité aux jeunes. Là on est dans l'information.

Les jeunes manquent d'activité physique

Le docteur Pierre Webert cardiologue référent du club naborien a informé l'assemblée : « Les jeunes ne font pas assez d'exercices physiques. Un sur deux bouge à peine pendant une heure par jour ».

Toujours plus de membres

Le nombre des adhérents est en croissance. Pour la saison qui vient de s'achever, ce sont 97 hommes et femmes soit 23 de plus que la saison précédente qui ont fait partie du club. Pour la plupart d'entre eux, convivialité et bien-être sont dénominateurs communs. Danielle qui pratique depuis sept ans explique : « On fait des exercices de musculation, on travaille l'équilibre, la souplesse, les étirements ».

Hélène qui est monitrice confirme : « Les exercices sont adaptés. Beaucoup apprécient le travail des abdos par exemple. L'ambiance est très bonne et nous sommes très nombreux ». À tel point qu'il a fallu scinder le groupe du Wenheck en deux. Il en fonctionne aussi au gymnase de Crusem.

« Il n'y a pas d'âge pour rejoindre le club. Le plus âgé a 87 ans et pratique avec beaucoup d'énergie la gymnastique » conclut Patrice Weisse.

Le club est installé à la Maison des associations à Crusem. On peut contacter Patrice Weisse au 06 85 21 72 73. L'adresse courriel est : coeursante57500@outlook.fr



Salle comble pour l'assemblée générale animée par le président Patrice Weisse... Photo RL