

CHEVIGNY-SAINT-SAUVEUR. L'association Carpe Diem 21 est basée à Dijon.

Cancer : des séances de gym dans la commune

Carpe Diem 21 propose plusieurs activités physiques adaptées destinées aux personnes touchées par le cancer. Depuis peu, les séances de gymnastique ont lieu à Chevigny.

Carpe Diem 21 est une association créée en mai 2011 à l'initiative d'un cancérologue dijonnais. Elle a pour vocation la promotion de l'activité physique adaptée à destination des personnes touchées par le cancer, sous traitement ou en rémission. Ses membres peuvent pratiquer régulièrement une ou plusieurs disciplines.

Des activités hebdomadaires sont proposées, dont la marche, la course à pied, l'aquagym, le renforcement musculaire et la rééducation par l'exercice, dans différentes structures du Grand Dijon, soit un total d'enf heures par semaine, six jours sur sept.

Des nouveautés

Ponctuellement, l'association permet également la découverte de nouveaux sports sous la forme de baptêmes, comme le softball, les claquettes, le marche nordique, la plongée, le taï-chi-chuan ou le Dragon. Carpe Diem 21



L'activité physique adaptée permet d'occulter la maladie. Photo: Nicolas Basso

s'ouvre également à des univers artistiques, à l'image du projet photo qui sera proposé début 2016 à Chevigny-Saint-Sauveur.

À l'initiative du centre communal d'action sociale (CCAS), la salle de lutte de Chevigny-Saint-Sauveur accueille depuis peu les séances de gymnastique.

Elle témoigne

Murielle. Elle a connu l'association avant la maladie. « Quand c'est arrivé, c'est

la première chose que j'ai entreprise pour garder le moral et faire le plein d'énergie. C'est bénéfique pendant le traitement. »

Geneviève. Elle est venue, encouragée par une connaissance. « Je n'étais pas très convaincue au départ mais, depuis, je fais quatre ou cinq activités par semaine. Il n'est pas question de performance ni d'esprit de compétition. On se motive mutuellement. On progresse à notre rythme. »

Comlie. Elle est chargée des séances de gymnastique. « Elles veulent avant tout occulter la maladie, garder une activité permanente. Elles en parlent autour d'elles pour donner envie à d'autres. C'est un tremplin entre la maladie et un retour à une vie normale. »

CONTACT Carpe Diem 21, 13B, rue de l'Espérance à Dijon. <http://carpediem21.sportsregions.fr/>; Christine Raguereau (présidente), tél. 06.13.79.11.18; carpediem21@gmail.com

Bon à savoir

Il est possible de s'inscrire ou de modifier ses activités – encadrées par des professionnels diplômés – à tout moment de l'année et pratiquer selon ses capacités. Les créneaux sont établis en fonction des souhaits de chacun. Une cotisation de 50 € permet d'accéder à toutes les activités.

BIENVENUE AUX BÉBÉS

Retrouvez dans nos colonnes, au fil de la semaine, notre rubrique consacrée aux bébés nés à Dijon.



CHEVIGNY-SAINT-SAUVEUR

Jade

La petite Jade est née à la clinique Sainte-Marthe lundi 9 novembre. Du haut de ses 51,5 cm pour 3,860 kg, elle fait la joie de ses parents Emmanuel et Sylvain Tabouret, ainsi que de toute sa famille.

Photo: Umberto Obizzo



LONGVIC

Sport. L'ALC Longvic karaté peut être fier de la formation proposée à ses adhérents. Le jeune Rayane Dahmouri en est un bon exemple. Arrivé au club à 7 ans, il a obtenu récemment le grade de ceinture noire 1^{er} dan. Âgé aujourd'hui de 14 ans, il est le plus jeune karatéka à obtenir ce grade au sein du club longvicien. Une juste récompense pour ce garçon qui a su persévérer afin d'atteindre son objectif. Et une grande satisfaction pour son entraîneur Remil Habib qui a été son enseignant pendant ces sept années et qui l'a accompagné jusqu'à l'obtention de ce grade. Photo: Emmanuel Dancorico

