

## SUD BASSE-TERRE

## BAILLIF

# Reprise des activités sur les parcours sportifs

La quatrième édition de la Journée régionale de lutte contre la sédentarité a été l'occasion, dimanche, de relancer les activités des Parcours de santé sportifs sécurisés (P3S).

**A**Baillif comme dans plusieurs communes de l'archipel des dizaines d'amateurs (à 90 % des femmes...) se sont retrouvés dès 7 heures du matin sur les agrès du P3S situé non loin de la tour du

Père Labat pour participer à une séance d'exercices physiques, sous la direction d'une éducatrice sportive spécialisée.

Après ce moment sportif et convivial, une petite collation composée d'eau et de fruits frais leur a été of-

ferte par la municipalité, partie prenante de l'opération. Cette journée, organisée pour la quatrième fois, a pour but de mobiliser toute la population en l'invitant à pratiquer ce jour-là une activité physique et de la sensibiliser aux bienfaits d'une activité physique régulière même d'intensité modérée.

## Des équipements facilement accessibles

Le dispositif des P3S a été mis en place de 2011. Il met gratuitement à la disposition du public 39 installations facilement accessibles sur l'ensemble de l'archipel. Ces équipements sont composés d'un parcours permettant la marche et pouvant être utilisés pour les échauffements, et de huit appareils de cardio-training.



Pratiquées en groupe, les activités constituent en facteurs d'encouragement pour les populations habituellement sédentaires. <sup>(1)</sup>

Un encadrement par des éducateurs sportifs formés dans le domaine sport-santé est gracieusement proposé aux utilisateurs. Les horaires et les dates des animations encadrées sont accessibles sur le site de HTA GWAD qui coordonne le fonctionnement des P3S. <sup>(1)</sup>

Le programme Parcours sportif de santé sécurisé a reçu le label du programme national nutrition santé. Il a retenu l'attention du comité scientifique de la Société française de cardiologie.

C.D.

<sup>(1)</sup> [www.htagwada.com](http://www.htagwada.com)



On préconise au moins 30 minutes d'activités physiques (même modérées) par jour.