

■ Fête du sport

LA VILLE-DU-BOIS

Bien manger pour mieux vivre



Neuf ateliers sports étaient à disposition des participants.

Tout le monde le sait, les sportifs se doivent de boire pour s'hydrater et de manger équilibré. "Bien vivre et bien manger" était donc le thème retenu cette année pour la 3^e fête du sport, dimanche 6 octobre, au gymnase de l'Escale. Au-delà de l'alimentation du sportif qui doit être équilibrée, cette journée rappelle qu'il faut veiller à consommer suffisamment de vitamines, de sels minéraux et de fibres. Une fois ces recommandations faites, les participants étaient prêts

à affronter les défis sportifs proposés. Pas moins de neuf ateliers de sports permettaient aux participants de s'initier : tennis de table, tennis, mini-golf, hockey, football, rugby, judo, taekwondo ou boxe. « *Nous avons souhaité faire de cette manifestation une rencontre intergénérationnelle, pas besoin d'être un sportif accompli, explique Thierry, éducateur sportif. Il suffit seulement d'essayer et de pratiquer le sport de chaque atelier sans contrainte de résultats.* »

■ J-PL