

Le 10 octobre dernier, le parc des sports de Cambes en plaine accueillait la 3^{ème} édition des « séniors des anneaux ». Imaginée par le Centre Sportif Léo Lagrange de Colombelles, en partenariat avec le département du Calvados, cette opération visait à promouvoir l'activité physique chez les séniors au travers d'ateliers plus ludiques que réellement sportifs.

Ce sont ainsi plus de 80 séniors - venus de plusieurs communes du département, dont 26 de Cambes- qui ont répondu à l'appel avec l'enthousiasme de la jeunesse.

Au-delà du sport



Outre ces exercices physiques, plusieurs stands étaient là pour accompagner ces sportifs dans leur vie.

Ainsi, ils pouvaient évaluer leur glycémie ou s'informer grâce au «*Sensibus*», un véhicule itinérant allant à la rencontre des plus de 60 ans afin de leur exposer les dispositifs existants pour faciliter leur vie.

Plus spectaculaire, les séniors pouvaient tester le *cycloblend*, un vélo à smoothies. Fabriqué et assemblé en Normandie dans l'atelier *PermaJuice*, ce cycle a été conçu sur-mesure pour mixer à la force des mollets des smoothies onctueux et savoureux.

Enfin, les «compétiteurs» ont pu aussi mesurer leur capacité physique grâce à des tests pratiqués par une équipe d'étudiants de l'**UFR STAPS** de l'université de Caen.

Un évènement intergénérationnel

Au-delà de l'objectif fixé, la municipalité cambaise avait voulu en faire une animation intergénérationnelle en invitant les élèves de CE2, CM1 et CM2 de notre groupe scolaire.

Instants exceptionnels de voir ces générations associés pour un échauffement en musique. On peut s'imaginer que tous les enfants y ont pris un grand plaisir.

L'atelier le plus spectaculaire fut sans nul doute celui du relai en duo où l'un des deux guidait l'autre rendu non voyant, épreuve plus difficile qu'il n'en paraît, surtout pour les plus âgés du duo.

Cette séquence matinale s'est terminée par une zumba d'enfer en guise d'apéritif



Une troisième mi-temps



La journée comportait une dernière séquence qui fut fort appréciée par ces 80 convives. Un déjeuner dansant clôturait en effet cette animation (journée) aussi exceptionnelle qu'originale.

Nos seniors ont pu alors poursuivre leurs activités physiques grâce à l'orchestre *Jacky Massone* qui a su les entraîner grâce à des succès des années de leur jeunesse.

Remerciements

Le succès avéré de cet évènement communal ne serait pas si de nombreux acteurs cambais ne s'étaient mobilisés pour ce faire.

Outre les élus présents, on remerciera les membres du club de Yoga, **Dominique et Didier Lohy** en tête, qui ont assuré la gestion du repas.

On remerciera aussi l'équipe enseignante qui a répondu présente sans faillir avec ses élèves particulièrement intéressés par ce contact générationnel.

Merci aussi aux étudiants de l'UFR STAPS, aux éducateurs sportifs et enseignants APA du CSCS Léo Lagrange qui ont apporté leur disponibilité, compétence et gentillesse.

Enfin, merci aux séniors qui étaient au centre de ce dispositif et n'ont pas

déçu.

