

SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Une association qui veut mettre le cap sur la santé en proposant des activités

L'activité physique permettrait de garder ou de retrouver son capital santé. Pourtant, le sport sur ordonnance, ce n'est pas tout à fait à l'ordre du jour. Alors, pour remédier à ce manque, Marc Baudet, ancien cardiologue du Centre hospitalier de Dax-Côte d'Argent, a lancé l'idée de la création de l'association CAP (Connaître, agir, prévenir), qui propose activité physique et conseil de nutrition.

Sport sur mesure

La structure a démarré en septembre dernier et il en est le président. À ses côtés, Catherine Daugareil, la trésorière, infirmière, spécialisée en éducation thérapeutique, en nutrition et maladies métaboliques, ayant acquis les bases de la cuisine gastronomique à l'école Ferrandi, à Paris, et Cyrielle Bouvier, la salariée, enseignante en activité physique adaptée, titulaire d'une maîtrise Staps (Sciences et techniques des activités physiques et sportives), qui a rapporté du Canada, où elle a commencé sa carrière, des pratiques innovantes qui n'ont pas encore traversé l'Atlantique.

Maître mot de la démarche, une prise en charge personnalisée et jamais plus de cinq pratiquants en même temps. Au 40, rue Pascal-Duprat à Saint-Paul-lès-Dax, un local de 150 mètres carrés, ancien



Catherine Daugareil, Marc Baudet et Cyrielle Bouvier en première ligne pour garder ou retrouver la forme. H.R.

institut de beauté, se décline en bureau d'accueil, salle des machines (cinq vélos d'appartement sophistiqués avec des compteurs partout), salles de gym, de yoga ou réservée aux bilans physiques et anthropométriques, et commodités.

Endurance et renforcement

À ce jour, une quarantaine d'adhérents (adhésion de 10 euros et prix de la séance, de 5 à 7 euros) viennent participer à des séances d'activité physiques de quarante-cinq minutes, pour travailler endurance et renforcement

musculaire ou, de façon plus spécifique, pour améliorer amplitude musculaire, équilibre et coordination.

Sont également au programme des séances pour les femmes enceintes, pour les personnes en traitement ou en post-traitement de cancers, des marches et des ateliers découverte. Par ailleurs, des ateliers théoriques abordent l'équilibre alimentaire, le sucre, le sel et l'élaboration de menus.

Hubert Raffini

Contact : 07 87 27 18 65.