

Dimanche, sensibilisation aux bienfaits d'une activité physique

Dimanche, les amateurs de randonnée pédestre pourront se retrouver à Artres pour participer à « Marche Pas'APAS », une manifestation organisée par six étudiants en STAPS, en collaboration avec l'association locale Carpe Diem et la municipalité.

Objectif santé.- Avec cette marche, qui se déroulera sur trois parcours (3, 6 et 9 km), ces six étudiants (Amandine Binet, Pauline Boubet, Héléne Fontaine, Marie-Lise Handre, Florent Martens et Marie Monsergent), en troisième année de STAPS, filière APAS (activités physiques adaptées santé), à la faculté des sciences et métiers du sport de l'université de Valenciennes, auront surtout pour objectif de sensibiliser les personnes aux bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière sur la santé. Pour cela, cet événement est ouvert aux clubs de randonnée pédestre, aux familles mais aussi aux personnes atteintes de pathologies : diabète, obésité, cancer, etc.

Stands d'information.- Avant et à l'issue de cette randonnée, les participants pourront d'ailleurs visiter les différents stands d'in-

formation installés dans la salle des fêtes. Certains seront consacrés à ces maladies (diabète, obésité, cancer) ; d'autres à une bonne alimentation (diététicienne) ou à la pratique d'activités physiques (marche nordique, etc.).

Restauration.- Bien sûr, à l'arrivée des trois parcours qu'ils seront amenés à emprunter à travers la campagne artresienne, les ran-

donneurs seront invités à se restaurer (buffet de fruits et légumes, cocktails de jus de fruits) sur le stand dressé à cet effet. De plus, une tombola viendra clôturer cette manifestation sportive. ■

► **Marche Pas'APAS, ce dimanche, trois parcours au choix (3, 6 et 9 km). Inscriptions à la salle des fêtes d'Artres, à partir de 9 h ; départ à 10 h, avec un lâcher de ballons. Tarif : 2 €. Renseignements complémentaires sur le site : marchepas-apas.jimdo.com**



Quatre des six organisateurs de « Marche Pas'APAS », qui aura lieu ce dimanche, à Artres.