

Actu locale | Vallée du Rhône

LUZINAY

Une journée de sport-santé pour les femmes de plus de 50 ans

Françoise Granjon



*Des assouplissements musculaires ont été réalisés lors de la journée découverte pour les femmes de plus de 50 ans.
Photo Le DL/F.G.*

Les joueuses de l'association des Z'amies foot ont organisé, samedi 1^{er} novembre, une journée de découverte du sport-santé pour les femmes de plus de 50 ans.

Samedi 1^{re} novembre, l'association Les Z'amies foot de Luzinay proposait une journée de découverte, ouverte aux femmes de plus de 50 ans, avec la participation de cinq joueuses du plateau Matheysin.

Les vice-championnes du monde des "mamies foot" et leur entraîneuse, Patricia Vittorelli, étaient heureuses de promouvoir le sport-santé et de permettre à ces femmes de plus de 50 ans de pratiquer une activité sportive.

La coach assure : « On peut-être footeuse à tout âge. Le sport permet de se maintenir en bonne forme et de penser à autre chose qu'à ses petits bobos ou aux aléas causés par une maladie. Ce n'est pas une surprise, le football, mais le sport de manière générale, c'est bon à tout âge ! La doyenne de notre équipe, Geneviève Colona, est ancienne cardiologue et, à plus de 70 ans, elle n'est pas la dernière à fouler la pelouse. »

La journée de découverte s'est composée d'assouplissements musculaires, d'ateliers ludiques sur le terrain, d'un repas, de l'intervention d'une cardiologue et d'un petit match pour clôturer la journée. Les participantes disponibles dans la soirée ont ensuite assisté, dans les tribunes du Groupama stadium, au match des féminines de l'OL Lyonnaises contre le Paris FC. Que les Lyonnaises ont remporté 1-0.

Par ailleurs, les joueuses des Z'amies foot, accompagnées de leur entraîneuse, se disent ouvertes pour aider d'autres structures qui désirent mettre en place le sport-santé.

« Nous sommes prêtes à nous déplacer dans différentes régions pour aider les bénévoles à monter une structure, qui permettrait d'accéder à ce sport-santé. Dans ce cadre, nous espérons mettre en place des échanges et voir naître des associations comme la nôtre, pour tisser du lien social », expliquent les joueuses.

