

80 enfants de l'AS Lyon Duchère ont reçu leurs pass'sport santé

Hygiène de vie. Ce mercredi, l'AS Lyon Duchère remettait aux jeunes du club leur pass'sport santé, un livret permettant d'acquérir un meilleur équilibre sportif.

Le stade de la Sauvegarde abritait, ce mercredi, une cérémonie sympathique, durant laquelle 80 jeunes pousses du club AS Lyon Duchère ont reçu leur pass'sport santé. Pour cette occasion, tout le staff du club était présent : Mohamed Tria, président, Gilles Delanoë, communication Bayer, Sophie Guichard, bénévole et initiatrice du projet, Sofiane Zouaoui, chargé de communication, Jonathan Lessig, entraîneur des équipes jeunes, ainsi qu'une dizaine d'éducateurs. Certains des enfants, âgés de 9 à 12 ans, adhéraient à ce nouveau fonctionnement pour la seconde année. Un programme régulateur de sommeil, de nutrition et d'hydratation qui a été mis au point par des nutritionnistes de la clinique de la Sauvegarde et de l'Ades (Association départementale d'éducation pour la santé), représenté par Sébastien Goudin. Ce projet est subventionné par deux sponsors et a été établi en collabora-

tion avec l'atelier santé Ville et le collectif santé Duchère. Il existe depuis deux ans et entre dans le cadre de Sport et santé, lancé depuis plus de trois ans. Ce dernier consiste à mieux se nourrir, dès le petit-déjeuner, à mieux s'hydrater et à dormir davantage. L'opuscule remis aux enfants comprend un côté éducatif et ludique qui leur permet d'acquérir un équilibre sportif plus performant. L'entraîneur Jonathan Lessig, qui évolue au plus près de ces jeunes, avoue avoir noté « un changement comportemental intéressant », preuve de l'efficacité de l'opération. ■



■ Autour de M. Tria et G. Delanoë, les enfants brandissent fièrement leurs pass'sport. Photo Jean-Louis Pihoué



« J'espère être plus en forme »

Shaïma Meliani, 10 ans

Je suis licenciée depuis quatre ans à l'AS Duchère et je joue en U11 au poste de défenseur central. Je joue en mixité et ça se passe bien avec les garçons. C'est la première année que j'ai mon pass'sport santé et j'ai l'intention de suivre les conseils. J'espère être plus en forme et je suis sûre que ma mère va suivre les indications.



« Je me sens mieux avec cette hygiène de vie »

Aïmane Mahdi, 12 ans

Je suis licencié depuis deux ans à l'AS Duchère. Je joue milieu droit en U13. C'est la deuxième année que je reçois mon pass'sport santé. Je l'ai bien suivi l'an dernier et ma mère s'y est beaucoup intéressée. Je me sens mieux avec cette hygiène de vie, je dors plus qu'avant, mange plus équilibré et je suis en pleine forme !