

HOUDANCOURT

Du sport pour sortir de son quotidien

Des séances de gymnastique douce ont été mises en place pour les malades atteints du cancer.

Au cours de l'été a été signée une convention entre la Ligue contre le cancer de l'Oise, représentée par sa présidente, Isabelle Beireins, et les communes de Chevrières, Grandfresnoy, Houdancourt et Sacy-le-Petit, dont l'objet est de mettre en place des séances de gymnastique adaptée aux personnes ayant ou ayant eu un cancer.

Marie-Danièle Cadot porte cette initiative. « Avec mes collègues du CCAS (ndlr : Centre communal d'action sociale), en 2015, nous avons entendu parler d'une telle convention. Mission accomplie, avec l'ouverture de cet atelier mardi dernier. » Yves Cadot, son époux, lui donne forme. « Si j'assure ces sessions, c'est d'abord parce que j'en ai le temps. J'avoue aussi que les participant(e)s me rendent au centuple ce que je peux leur apporter. Ma joie est grande quand les limites de l'un(e) ou l'autre sont dépassées, ce qui arrive fréquemment. Ma technique est douce. Nous accomplissons nos mouvements avec une lenteur calculée. Une part importante de la séance est consacrée à la communication car le ressenti doit être exprimé, ne pas être gardé pour soi mais partagé avec le groupe. »

De sa voix chaude et douce, Yves



La convention mettant en place les cours a été signée au cours de l'été.

Cadot donne force, courage et optimisme à ses élèves. Il s'appuie pour cela sur une solide formation acquise ces derniers mois, sanctionnée par un diplôme de somato-psycho-pédagogie. « Cette fonction porte un nom ronflant, qui m'amuse beaucoup. Je la pratique de manière ludique, afin de motiver celles et ceux qui pourraient être réticents à exécuter certains mouvements. Ma méthode est simple : remplacer chacun(e) en tant que personne et non de malade, les faire sortir de leur quotidien. Ces séances

sont entièrement gratuites, financées par la Ligue contre le cancer. On n'y exige aucun certificat médical. Elles sont destinées aux personnes ayant ou ayant eu le cancer, leurs aidants également. Mais les personnes en bonne santé sont les bienvenues, dans la limite des places disponibles. » ■

De notre correspondant LUCIEN DJANI

Les séances se tiennent le mardi, de 10 à 11 heures à la salle des sports de Chevrières, le jeudi de 10 à 11 heures, à la salle polyvalente d'Houdancourt.

Contact : mariedan.cadot@gmail.com