

## Hérouville-Saint-Clair. Sportez-vous bien avec Advocacy et Cap'sport !

Les adhérents d'Advocacy ont le sport en tête grâce aux animations adaptées en plein air de Cap'sport. Vendredi, ils ont participé aux activités au bois de Lebisey.



Les usagers d'Advocacy s'adonnent à une partie de volley ludique

Advocacy est une association d'usagers de la santé, intermédiaire entre la personne en souffrance psychique et l'environnement social. Cap'sport œuvre, depuis 2008, pour l'insertion sociale et professionnelle des populations fragilisées par le biais du sport.

Les deux organismes, domiciliés à la Maison des associations d'Hérouville-Saint-Clair, se sont mobilisés, vendredi, pour permettre aux personnes qui connaissent des difficultés de santé mentale, de s'offrir trois journées par an d'activité physique en plein air.

Julie Escalie, déléguée régionale d'Advocacy Normandie, rappelle l'origine de l'événement Sportez-vous bien. « **L'idée est simple : lorsqu'on est bien dans sa tête, on est bien dans son corps. Et inversement. Il y a trois ans, nous avons mis en place l'opération Sportez-vous bien.** »

L'initiative, qui consiste à réunir les antennes d'Advocacy, avait lieu cette année au bois de Lebisey. Cap'sport y a contribué en apportant les compétences de ses animateurs sportifs et son matériel.

Les activités, disposées dans les espaces verts et en sous-bois, présentent une ambiance de kermesse. Pendant que les uns découvrent le palais ou disputent une partie de pétanque, d'autres s'initient à la course d'orientation. Farida commente la partie de volley qu'elle vient de terminer. « **Mon podomètre affiche 7 123 pas et 6,79 km. C'est très important pour lutter contre mon problème de surpoids. Cela m'encourage dans mes efforts pour assister, chaque mercredi, à l'atelier de Cap'sport.** »