

Annecy, la perle des Alpes françaises

Il sera aisé de comprendre l'origine de ce nom dès son arrivée à Annecy. On sera rapidement impressionné par son lac, troisième de France par sa taille. Il a amené de nombreux peintres à capturer sa beauté comme Cézanne en 1896. Le lac est réputé pour sa propreté, l'eau y est si claire ! On pourra dès lors en profiter à

Vue d'Annecy du sommet du Mont Veyrier



travers de nombreuses activités qui permettent de rester en forme : pêche, aviron, natation, planche à voile et même ski nautique. Bâti sur les canaux du Thiou, le Palais de l'île est un autre incontournable d'Annecy.

Ce bâtiment a une histoire très particulière et a changé de fonction régulièrement au cours des siècles, nous vous invitons à visiter le musée historique qui se trouve à l'intérieur. Pour les plus sportifs, l'ascension du mont Veyrier offre une vue magistrale sur Annecy et sa cluse. Enfin, il est aussi appréciable de flâner dans les ruelles de la vieille ville et de profiter de l'ambiance savoyarde. De par cette nature florissante et verdoyante et une faune champêtre, la région Auvergne-Rhône-Alpes est tout indiquée pour les randonnées en toutes saisons, permettant évasion et remise en forme.

De nombreuses activités dans la région pour garder la forme

De nombreux parcours encadrés par des coachs

professionnels sont proposés dans l'ensemble de la région et sont répartis en plusieurs niveaux, selon sa pratique sportive habituelle. Depuis début 2019 : certains parcours sont dédiés à la marche nordique. L'idéal pour garder - ou pour retrouver - une forme du tonnerre ! Bon à savoir, la région Auvergne-Rhône-Alpes est la deuxième région sportive de France après l'Île-de-France. Les responsables de la région démontrent une volonté forte d'encourager ses habitants à la pratique sportive en soutenant les mouvements sportifs et la découverte de la pratique sportive. Le « Taux de sportivité » (part d'habitant adhérent à un club par rapport au nombre total d'habitants) y est très élevé et atteint 24 %, se plaçant en deuxième place nationale. La géographie en Auvergne-Rhône-Alpes favorise naturellement les sports de pleine nature. On compte bien sûr les sports d'hiver, mais également les sports d'eau tels que le canoë-kayak et l'aviron. C'est en région Auvergne-Rhône-Alpes que les sports d'hiver (ski alpin/de fond ou le hockey sur glace) sont les plus pratiqués au niveau national. Et pour cause, il s'agit d'une des régions où le domaine skiable est le plus développé au niveau mondial. Les sports d'eau sont, eux, favorisés par de multiples lieux de pratique telle que la descente de l'Ardèche, de l'Isère et le lac d'Annecy.

Et pour mieux en profiter, il peut être utile d'avoir recours au service d'un coach sportif, comme le propose Moveo, dirigée par Jérôme Celle, lui-même coach. En effet, un coach saura accompagner le sportif en herbe dans une véritable réacquisition de ses capacités musculaires.

Pour les seniors, un quotidien bercé Dolce Vita et de dynamisme !

À Lyon, le bien-être des seniors est clair : lancée en 2016, la Carte senior a séduit 20 000 Lyonnaises et Lyonnais de 65 ans et plus en à peine 3 ans. Signe que l'idée d'appartenir à ce club séduit fortement. Il démontre ensuite toute l'envie d'être actifs, de participer à la vie de la cité, de se cultiver qui anime les retraités. Comme tout le monde, pourrait-on écrire, mais avec les spécificités liées à l'âge, auxquelles la ville s'est adaptée. Et ce n'est pas le moindre intérêt de cette Carte senior gratuite que d'offrir des accès à prix réduits ou à des temps conviviaux chez près de 300 partenaires culturels et de loisirs.

La ville d'Annecy, quant à elle, propose un large éventail d'activités culturelles, sportives et de loisirs, spécifiquement conçues pour les seniors.

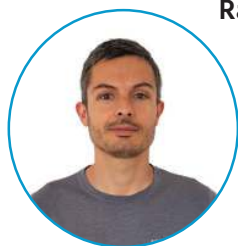
La région Auvergne-Rhône-Alpes dans son ensemble se fait des plus accueillantes pour les seniors, en particulier les plus sportifs ! ■

« À l'origine de la vie, il y a le mouvement »

« Face au constat plus qu'effrayant des effets délétères de la malbouffe, de la sédentarité et du manque d'exercice physique de nombreuses personnes, il me fallait réagir », clame Jérôme Celle, gérant de MOVEO, société spécialisée dans le coaching, la préparation physique et le mouvement, sur Lyon...

Pour ce féru de sport qui a pratiqué pendant de nombreuses années les arts martiaux à haut niveau et des « sports alternatifs » : **Améliorer sa mobilité articulaire quotidiennement est CA-PI-TAL**, pour ne pas développer des maladies chroniques et autres blessures.

MOVEO en avant toute !



Après avoir reçu la certification « **Functional Range Conditioning** » - FRC® - à Liverpool en janvier 2019 (une méthode permettant d'accroître la capacité de mouvements et les performances physiques), il officialisa sa spécialisation en lançant son activité en tant que : Préparateur physique spécialisé sur le mouvement et la mobilité articulaire. Par ailleurs, Jérôme est titulaire d'une licence APA*, ce qui lui confère les compétences de travailler avec des personnes en situation de handicap ou celles qui ont développé une maladie chronique.

*Activités Physiques Adaptées et Santé.

MOVEO propose à ceux qui souhaitent rester en forme, un programme personnalisé, en fonction des objectifs de chacun.

Le travail s'applique sur des mouvements fonctionnels, favorisant la mobilité articulaire, tout en mobilisant l'ensemble de la chaîne musculaire. Les exercices favorisent le développement des muscles pour les rendre plus endurants et résistants dans le temps.



FRC® : kézako ? Un équilibre certain entre un travail doux et la possibilité de performances fortes, mais également :

- ➔ Une nouvelle « manière de voir », qui a fait ses preuves dans le monde de la préparation physique et dans les sports professionnels nord-américains.
- ➔ Une approche basée sur le travail des articulations, souvent oubliées, et pourtant si essentielles à notre équilibre et notre bien-être.
- ➔ Une contrepartie à certaines approches du monde de la préparation physique, axées plus généralement sur l'effort extrême que sur la réelle capacité de nos articulations à recevoir ces mouvements répétés difficiles.

Le FRC® est une méthode qui permet d'accroître la capacité de mouvement et les performances physiques, qui :

- ➔ AMÉLIORE la santé articulaire, le contrôle du corps et la fonction neurologique,
- ➔ LIMITE le risque de blessures,
- ➔ ACCROÎT la longévité physique,

Cette méthode est accessible à tous et non pas uniquement aux professionnels de haut niveau, quels que soient l'âge, le sexe et la condition physique de la personne : un senior qui a envie de garder la forme, un pompier pour parfaire ses performances physiques, un sportif qui a subi une blessure... Avec MOVEO, le Functional Range Conditioning est aujourd'hui accessible à tous les Rhône-alpins ! Les séances durent en moyenne 1 h et sont réalisables à domicile et en intervention dans des structures.

Pour plus d'informations, Jérôme Celle se tient à votre disposition pour répondre à vos questions.