

## ASSOCIATION

# Gym tonique

La fondatrice de l'association Remicophys, **Françoise Rega**, met toute son énergie au service de la condition physique et du lien social de tous les publics. Son credo : le sport pour tous ! Rencontre.



↳ Favoriser la pratique d'une activité physique modérée ou intense, tel est le credo de l'association Remicophys.

## — Pouvez-vous nous éclairer sur l'origine du nom « Remicophys » et l'objectif de votre association ?

Remicophys, c'est la contraction de « remise en condition physique ». Tout est dit dans ce sigle ou presque ! Notre association sportive, loi 1901, a pour dessein de favoriser la pratique d'une activité physique modérée ou intense. Elle propose un large éventail d'activités : gym tonic, pilates, yoga, marche nordique, low impact aérobic, gym seniors, danses variées, zumba, djumbola, etc. Nous souhaitons apporter notre contribution au maintien du corps de chacun, à l'entretien de la masse musculaire et de l'équilibre, quel que soit l'âge du pratiquant.

## — Combien de disciplines et d'adhérents comptez-vous et quelle évolution notez-vous ces dernières années ?

Cette année, nous proposons 18 disciplines sportives à 404 membres. Moyennant une cotisation unique annuelle de 280 €, les adhérents peuvent suivre tous les cours souhaités quand ils le veulent, notamment pendant les vacances scolaires, et où ils veulent sur les différents sites ouverts. Au total, nous dispensons de 46 h de cours hebdomadaires, sans compter les stages proposés les samedis matins, également ouverts aux non-adhérents.

## — Parmi les nombreuses nouveautés de la rentrée, laquelle vous tient à coeur ?

Je suis particulièrement heureuse d'ouvrir cette année des séances d'Activités physiques de sports adaptés (APSA) sur prescription médicale. Pratiquées en petits groupes de huit personnes maximum, elles permettent d'améliorer la qualité de vie et le bien-être des personnes atteintes de pathologies et de retarder l'arrivée ou le développement de maladies chroniques. C'est un grand pas en avant pour Remicophys. •

### EN SAVOIR PLUS

remicophys.fr,  
association.remicophys@  
gmail.com

# 39 19



C'est le numéro d'appel anonyme et gratuit (24h/24, 7j/7) à composer si l'on est victime ou témoin de violences sexuelles ou sexiste. On peut également envoyer un SMS au 114.

## SALUBRITÉ PUBLIQUE

## Pigeon vole

L'abondance de nourriture et la fertilité des pigeons amènent à une surpopulation dont les effets sont délétères sur la propreté urbaine et la tranquillité des habitants. Le Grand Centre est particulièrement concerné par cette problématique, les pigeons ayant colonisés le quartier au détriment de la propreté et de la salubrité des lieux, chaque pigeon produisant par an 12 kg de fiente. Des salissures qui représentent un budget annuel de nettoyage de quelques 25 000 €. Pour les déloger en respectant le bien-être animal, la communauté d'agglomération a engagé en octobre dernier une campagne expérimentale d'effarouchement par rapaces (des buses) dans le secteur Grand-Centre-gare et du parvis de la Préfecture. Cette méthode douce, menée par deux fauconniers expérimentés, vise à disperser les pigeons hors de la zone urbaine. Les quartiers concernés restent ouverts au public pendant l'opération qui s'étend sur six semaines. Parallèlement, d'autres mesures sont engagées pour limiter l'installation des pigeons : installation de pics anti-perchoirs, mise en service d'un pigeonier au Verger, gestion de la reproduction par traitement des œufs, sans oublier un rappel simple des règles d'hygiène et de bons comportements. Il est en effet interdit de nourrir les pigeons et il est (plus que) recommandé de bien fermer ses poubelles, notamment aux abords des points de restauration. •

