

■ **Le monde du sport**³²

Initiation au Shiatsu avec l'OMS !



A l'initiative de l'Office Municipal des Sports, présidé par Pascale Pierrot-Cracco, quelques 47 sportifs issus de 13 associations adhérentes s'étaient déplacés pour une séance de « Shiatsu », autrement dit de bien-être, organisée en la Salle Jean-Luc Rougé du CoSEC. La deuxième du nom, puisqu'il y a un an et demi, une première avait déjà été organisée, à dominante « curative ». Mais cette fois, on pouvait parler de séance « préventive », laquelle a été tellement plébiscitée qu'un complément sera programmé au printemps prochain. Shiatsu : un terme dont le sens échappe sans doute à la majeure partie des profanes, mais dont l'étymologie remonte aux mots « Shi » et « Atsu » qui signifient respectivement doigts et pressions...

Le Shiatsu est donc une méthode qui consiste à exercer des pressions sur les méridiens du corps, à l'aide notamment de pouces et des paumes des mains, cela afin de mobiliser l'énergie nécessaire pour aborder au mieux les rigueurs de l'hiver, par exemple... Il s'agit donc d'une méthode de prévention en matière de santé, mais aussi de bien-être. Ainsi, sous la direction de Stéphane Casteiltort, dirigeants de clubs ou sportifs se sont donc initiés à cette technique apparue au Japon il y a un siècle déjà : curieux ou adeptes convaincus qui se sont d'ores et déjà promis de se retrouver dans quelques semaines pour donner un prolongement à cette seconde séance d'apprentissage... (JPF)