

Un premier cours Sport-Santé réussi pour l'Espérance 1893 Judo

Ce mardi 17 mars 2026, de 14h à 15h, l'Espérance 1893 Judo, avec la coopération du dispositif Sport-Santé de la Ville de Mulhouse, a organisé une séance spécialement dédiée à des adultes souhaitant reprendre une activité physique en douceur.



Photo : Aline Schnabel, Assistante de la Maison Sport-Santé

Destiné à un public parfois éloigné du sport, ce cours avait pour objectif de rassurer et d'accompagner des personnes désireuses de « bouger un peu » à travers une activité adaptée. Il est vrai que le judo, en tant que sport de combat, peut impressionner au premier abord. Pourtant, la séance a permis de démontrer qu'il peut être accessible à tous, dans un cadre sécurisé et bienveillant.

Cette initiative s'inscrit dans le cadre du dispositif Sport-Santé de la Ville de Mulhouse, et s'est déroulée au centre sportif. Il s'agissait d'un premier stage visant à évaluer la faisabilité du projet, avec pour ambition d'intégrer, à terme, ces participants dans les cours réguliers du club.

L'enjeu est important : l'inactivité physique est aujourd'hui un véritable problème de santé publique. Elle est responsable de plus de 5 millions de décès dans le monde chaque année, avec des effets comparables à ceux du tabagisme. À l'inverse, la pratique régulière d'une activité physique présente de nombreux bénéfices, quel que soit l'âge ou la condition : amélioration du sommeil, réduction du stress, prévention des maladies chroniques (comme le diabète), diminution des risques cardiovasculaires, ou encore lutte contre l'obésité.

Au-delà des aspects physiques, le sport contribue également au bien-être mental, au développement des capacités cognitives et à l'intégration sociale.

L'Espérance 1893 Judo est fière de bénéficier du label « Sport Bien-Être », délivré par le service Sports et Jeunesse de la Ville de Mulhouse. Cette reconnaissance garantit un encadrement de qualité, adapté à toute personne souhaitant pratiquer une activité physique sans pathologie particulière.

Encadrée par Benjamin et Marcel, aux côtés de Thomas Hartmann, éducateur sportif spécialisé Sport-Santé, la séance s'est déroulée dans d'excellentes conditions. Au programme : échauffement, travail d'équilibre et étirements, le tout dans une ambiance conviviale et rassurante.

Une première réussite encourageante, qui appelle à être renouvelée !