

undefined - lundi 24 août 2026

Actu locale | Vallée du Rhône

LUZINAY

Les sportifs à l'honneur : Michèle Belver

Françoise Granjon



Pour Michèle Belver, la pratique du sport permet d'améliorer ou de maintenir la santé. Photo Françoise Granjon

Cet été, *Le Dauphiné Libéré* a souhaité mettre à l'honneur les sportifs de tous âges, issus de nos clubs locaux. Aujourd'hui, Michèle Belver, licenciée des Z'Amies Foot de Luzinay.

Michèle Belver, est l'une des licenciées de l'équipe féminine de l'association des Z'Amies Foot de Luzinay qui prône la pratique du football et du sport santé en général pour les féminines âgées de 50 ans et plus.

Depuis combien d'années pratiquez-vous le foot ?

« Je pratique le foot depuis 1986 soit 40 ans ! »

Pourquoi pratiquez-vous une activité physique ?

« Pour moi le sport santé c'est tout simplement pratiquer une activité physique pour améliorer ou maintenir sa santé, et pas seulement pour la performance ou l'esthétique. Le sport

m'apporte beaucoup de choses positives autant pour le corps que pour l'esprit. Une meilleure santé physique, un corps plus fort, un esprit plus sain, un meilleur sommeil, un bon équilibre de vie et une vie sociale. Le sport c'est la vie ! »

Quelles sont vos motivations ?

« Mes motivations sont pour être en meilleure forme, avoir plus d'énergie, moins de stress, se faire plaisir et avoir des moments de partage avec l'équipe ».

Que représente pour vous les Z'Amies Foot ?

« Les Z'Amies foot apportent une très grande importance au sport santé et mettent tout en œuvre pour le développer autour d'elles. Et se sont aussi de bons moments de fou rire avec l'équipe. C'est une association bienveillante ».