

Cécile LIMIER... En route pour la Martinique !



Je ne vous présente plus la charismatique Cécile Limier, sourire éclatant, regard brillant, énergie à revendre, professeur de karaté-do 7^{ème} dan, qui enseigne depuis vingt ans le tai-chi-chuan, art martial où se mêlent le sport, la spiritualité.

Elle a créé l'association « Sport Adapté Santé 83 » en 2020, à Six-Fours où elle vit qui enseigne une thérapie préventive et thérapeutique sur la santé et les pathologies chroniques.

Chaque année elle part à la Martinique, d'où est issu son mari et c'est là qu'une belle aventure va commencer et qu'elle nous raconte :



« Il y a quatre ans aujourd'hui que j'ai rencontré Luddy Marie-Eléoncy, lors de ma venue sur l'île. Elle est la responsable de la Maison Sport Santé. Ce qui est incroyable, c'est que je l'ai rencontrée tout à fait par hasard en allant à la pharmacie et je m'arrête devant la Maison Sport Santé Nord Caraïbes dont je ne connaissais pas l'existence et bien sûr, intéressée, j'y entre, n'y connaissant absolument personne et je raconte ce que je fais à Six-Fours à une secrétaire. Elle me présente alors la responsable, Luddy arrive, je découvre une femme très

dynamique, pleine d'énergie, qui va aussitôt sur notre site « Sport Adapté santé 83 ». Elle trouve incroyable tout ce que nous faisons. Nous étions alors durant la période du confinement.

Et c'est là que l'aventure commence ? Figure-toi qu'avant de partir de Six-Fours, j'avais eu la vision d'aller animer des ateliers sur la plage en Martinique. Mon mari, Gaétan, était déjà sur place et je lui avais demandé d'aller voir le maire pour voir s'il y avait des possibilités. Demande irrecevable en plein covid. Et là, Luddy me dit qu'ils ont une réunion avec les éducateurs sportifs et m'invite à y participer.

J'explique alors ce que je fais à Six-Fours, les partenariats avec les associations et dans la foulée, elle me propose d'animer des ateliers sur la plage. Dans la semaine, me voilà partie à 7 heures du matin pour animer les cours de Qi Gong à la Maison Sport Santé de Fort de France et voilà comment l'histoire commence.

Et aujourd'hui, tu continues là-bas ? Oui, puisque j'y viens chaque année voir la famille de mon mari. A chaque fois on se rencontre, j'interviens auprès des adhérents de Luddy, des séniors super dynamiques, nous faisons une marche très tôt le matin en bord de mer. Là, on rencontre les pêcheurs qui tirent la senne, c'est-à-dire les filets archi bourrés de poissons plein leur barque. C'est extraordinaire de voir tous ces poissons sauter et Luddy me dit : « Ça, c'est un merveilleux présage ». Je lui avoue que j'aimerais vraiment que mes élèves vivent et partagent ça. Et c'est là qu'elle me dit qu'il faut travailler sur un projet.



Cécile et Luddy

Et alors ?

Revenue à Six-Fours, j'en parle à mes élèves dont à Gwenola, qui travaillait à Air France et avait l'habitude d'organiser, avec son l'entreprise, ce genre de projets avec entre autres des personnes atteintes de handicaps.

Dès juillet de l'an dernier, on crée un comité de pilotage et on commence à travailler sur le

projet qui est aujourd'hui devenu une réalité puis que nous nous envolons vers la Martinique dans quelques jours ! Le rêve devient réalité !

C'est tout de même une grosse machinerie en mettre en place ?

Ce qui est exceptionnel, c'est que nous avons assez vite trouvé les partenaires et sponsors* qui permettent de réduire le coût de revient du voyage pour des personnes qui n'auraient pu envisager de partir un jour aussi loin.

Il doit quand même y avoir une sacrée organisation ?

Evidemment mais à partir de là j'ai demandé à Luddy qu'elle puisse nous trouver un centre d'hébergement. Elle m'a parlé de celui qui se trouve sur le Morne Vert, une petite montagne très verdoyante, le Cgosh, un centre sportif qui accueille notamment le personnel de santé, j'ai contacté une conseillère municipale de la commune. Nous avons très vite signé une convention de partenariat avec un coût défiant toute concurrence. J'étais là-bas à Noël et j'ai découvert le lieu.

Comment s'est constitué le programme ?

Il s'est fait en décembre avec Luddy. Nous avons déjà fixé les dates du séjour en fonction de nos plannings respectifs, **du 20 au 29 juin**. Nous avons donc vu ce qui était réalisable pour elle et pour nous. Et de là, nous avons construit un programme jour par jour. Il s'est peu à peu affiné

Quelles en sont les grandes lignes ?

Déjà, nous avons trouvé un traiteur pour les petits déjeuners et les repas sur place le soir sur le lieu d'accueil, et qui s'adaptera en fonction des activités et des visites qu'on fera. Au niveau du programme « sport », il y aura des marches oxygène du côté du volcan de la montagne pelée, des séances de gymnastique taoïste, du Pilate, du Qi Gong, du self défense au féminin, la mer, la rivière...



L'équipe qui recevra nos Six-Fournais

Ça, c'est pour le sport...

Nous serons totalement immergés avec les habitants, nous aurons des visites de l'île du nord au sud, des échanges culturels, des traditions culinaires, nous visiterons la distillerie

Nous irons au marché typique de Saint-Pierre, un marché aussi renommé que notre marché de Sanary. Et nous y verrons le volcan de la Montagne Pelée.

Oui car tout est organisé ! Nous aurons même une soirée dansante présidée par le maire du Carbet, Gérard Monstin. Les élèves de Luddy nous offriront des spécialités. Ceci pour fêter le dernier jour ».



Cette entrée a été publiée dans [Événements, Tourisme](#) le 15 juin 2026 par Jacques BRACHET.