

Soyons Sport!

Soyons Sport n° 7 - Janvier 2015





ÉDITO

C

e numéro de Soyons Sport ouvre l'année 2015. Une année qui a débuté dans des circonstances particulièrement douloureuses. Le monde du sport a pris toute sa part dans le formidable élan qui a suivi pour dire combien les valeurs de la République, ces valeurs qui nous unissent, sont plus fortes et continueront de nous rassembler et de nous faire vivre libre.

Ces valeurs de la République, cette fraternité, sont aussi les valeurs que chaque semaine de nombreux bénévoles font vivre sur les différents terrains d'entraînement partout dans notre ville, en les partageant avec tous ces jeunes qui font de la pratique sportive une de leur passion.

Je tenais au travers de ces quelques lignes à saluer tous ces bénévoles et professionnels qui font vivre à Brest ce que le sport a de meilleur.

2015 sera une année où nous devons construire. Construire chacun à notre niveau une société plus fraternelle pour contrer les dérives intégristes et l'exclusion.

Construire aussi de nouvelles manières de faire vivre le sport dans notre ville pour tenir compte de l'évolution du contexte des finances publiques et des contraintes qui s'imposent à toutes les collectivités.

Construire enfin ensemble tous ces évènements qui rassemblent autour du sport et donnent ainsi à plus de Brestoises et de Brestois, l'envie de participer.

Patrick APPÉRE

*Adjoint au Maire de Brest chargé des sports
Conseiller métropolitain en charge
des équipements sportifs et nautiques*



SOMMAIRE

1 – LE PROJET SPORTIF TERRITORIAL SUR LE TERRAIN

Axe 1 : Le rôle social du sport

Axe 2 : Installations, espaces sportifs et temporalité

Axe 3 : Communication, attractivité, rayonnement

2 – ZOOM SUR LES MANIFESTATIONS SPORTIVES

- Base de vitesse : Come-back réussi
- La déambule au cœur des Capucins
- Succès familial pour la biennale
- Un Noël qui bouge

3 – AGENDA MULTISPORTS

4 – INTERVIEW

Aquagym pour toutes : Bouger pour guérir

Rédaction

Gaëlle Desmas - Charlène Sparfel

Photographes

Franck Betermin - Julien Bleecker - Ralph Aversen
- Stéphane Le Ru - Brest métropole - Ronan Gladu
- stephpirate 29 - Dominique Le Roux - Benjamin
Deroche - Ewan Fotografik - Mathieu Le Gall - Anne
Laure Gac - Laurent Le Quan Tho - Pierrick Ségalen
- Handisport tennis de table - Lajos Rozsa - Tobias
Mac Phee - M. v. Gruenigen - Yvan Zedda - Eponimm

Mise en page

Dynamo+, Brest

Au-delà des vertus préventives aujourd'hui largement démontrées, mesurées, prônées... l'activité physique dans son acception la plus large est source de bien-être et de plaisir, encore faut-il avoir pu éprouver les sensations évoquées.

C'est ainsi que le Projet Sportif Territorial (PST) s'attelle à développer des actions visant à introduire chaque jour, dans nos modes de vie devenus structurellement sédentaires, ces petits moments d'activités qui, pour chacun à son niveau, constituent de véritables sas de détente.

Loin du discours moralisateur à l'impact trop souvent éphémère, c'est en suscitant l'envie, le plaisir de bouger et le bénéfice collectif de la pratique, que nous renforçons et favorisons les conditions d'accès pour tous à ce bien-être quotidien.

A travers ce 7^{ème} Soyons Sport, des exemples d'actions en entreprise, de projets alliant sport et culture et de Sport 2.0 illustrent comment depuis quelques mois la culture sportive se développe sur la Métropole.

Pour retrouver la version intégrale du Projet Sportif Territorial, RDV sur Brest.fr : <http://www.brest.fr/sports-nautisme/projet-sportif-territorial.html>

QU'EST-CE QUE LE PST ?

Le Projet Sportif Territorial est un document d'orientations stratégiques, qui décline sur les 3 axes plus de 120 actions à destination des différents publics du territoire, elles-mêmes articulées autour de six projets structurants.

POURQUOI LE PST ?

Le PST, fruit d'une mobilisation collective et pluri disciplinaire, vise à proposer des actions sportives conçues et ajustées pour répondre aux besoins et attentes de tous les publics.

1. LE PROJET SPORTIF TERRITORIAL SUR LE TERRAIN

AXE 1 : le rôle social du sport

Aikido au centre Winnicott

Reconnue comme un adjuvant thérapeutique, l'activité physique s'adapte aujourd'hui à l'ensemble des publics. Le service de pédopsychiatrie de Winnicott¹ s'est donc rapproché de l'Aikido club Shobukan pour proposer son activité aux enfants du centre.

Au printemps dernier, Winnicott s'est transformé en un véritable dojo afin d'initier 5 jeunes à cet art martial basé sur la non-violence. Curieux, les enfants sont spontanément rentrés dans l'activité et ont vite progressé tant sur le plan de la motricité que dans le rapport à l'autre... Serge Pouliquen, président de l'Aikido Shobukan nous livre ses impressions : « Maître Ueshiba, fondateur de l'aikido a toujours souhaité l'universalité de sa discipline en portant une attention particulière à la différence. C'est dans cet esprit que j'ai orienté mon action dont le résultat s'est traduit par l'intégration réussie des enfants qui ont manifesté le même plaisir à la pratique que d'autres enfants. Ceci est ma plus grande satisfaction ! ».

Un partenariat concluant entre le club et la structure, conjugué à l'épanouissement des enfants : une belle expérience de mixité en cours de développement.

1-Le centre Winnicott est un service du CHRU de Brest qui accueille des enfants et des ados présentant des troubles de la personnalité ou du développement



Du sport à la crèche !

Attentive à la santé de ses salariés et à l'ambiance de travail (des salariés moins malades et plus « heureux »), la MFBCO¹ a tenté l'expérience du sport en entreprise en interne à la crèche Jean De La Fontaine.

Des modes de vie qui s'accroissent mais une population de plus en plus sédentaire. En effet, 75% des français n'atteignent pas les fameuses 30 minutes d'activités journalières recommandées, et près de 72% des salariés souffrent de TMS². Des chiffres en hausse qui ont des incidences sur leur bien-être physique et moral.

La Ville de Brest s'est donc rapprochée des mutuelles du territoire pour promouvoir le sport en entreprise avec une première expérimentation auprès des professionnels de la petite enfance. Souvent soumis à des postures contraignantes, ils sont particulièrement sujets aux TMS. Pour y remédier, Tanguy Le Vourc'h, éducateur sportif de l'association brestoise Misogi Dojo a répondu présent en animant 20 séances de réveil musculaire et d'étirements auxquelles se sont adonnées six jeunes femmes, dans la bonne humeur. « *Après deux semaines d'exercices, elles ont fait des progrès significatifs et ont gagné en mobilité et souplesse. Elles savent maintenant identifier et anticiper les tensions et maîtrisent quelques astuces pour se détendre* » nous explique Tanguy. Pour inscrire ces exercices dans le quotidien de la crèche, trois agents



ont ensuite bénéficié d'une formation spécifique pour animer les séances, à l'appui de fiches pratiques.

Une première expérience positive sur tous les plans (organisationnel, physique, moral...) qui incite dès à présent d'autres employeurs à emboîter le pas.

1-Mutuelle de France Bretagne-Centre-Océan
2-Troubles Musculo-Squelettiques

Des vagues bretonnes aux reefs des Salomons



Lost in the swell, littéralement perdu dans la houle, c'est l'histoire de trois surfeurs bretons en quête d'expériences inédites au cœur d'espaces toujours plus sauvages.

A bord du Gwalaz, un trimaran de 7 m unique au monde, éco-conçu avec Roland Jourdain, le Trio Breizh s'est aventuré 3 mois aux îles Salomons à la recherche de vagues jamais surfées. Entre sessions de surf, pêche et de paddle, Ewen, Aurel et Ronan ont également partagé de riches et uniques moments avec les autochtones, mais aussi avec une population locale d'un autre genre (crocodiles, requins...). Emotions, sensations fortes et fous-rires ont ponctué cette expérience hors-norme. Partagée dans un long métrage projeté le 17 octobre au Multiplex de Brest, cette aventure humaine, écologique et sportive s'est poursuivie via la web série qui a récolté pas moins de 20 000 vues par épisode.

Pour retrouver la saison complète: <http://lostintheswell.com/salomon>



AXE 2 : Installations, espace sportifs et temporalité

Le Trail 2.0 s'invite en ville



Après Good people run, focus sur City trail, nouveau réseau social sportif ! Le concept : faire découvrir la pratique du trail running en milieu urbain.

Implanté dans plus de 35 villes en France, City trail, en partenariat avec Salomon et un magasin de running, vous propose une sortie gratuite d'1h30, encadrée par un expert. Brest a dorénavant sa community run coachée par Mélanie Toullec, traileuse reconnue. Depuis le printemps dernier, les mardis et jeudi soirs à 18h30, rendez-vous est donné rue d'Aiguillon, aux trailers de tous niveaux et c'est parti pour une dizaine de kilomètres qui vous feront revisiter votre ville dans la bonne humeur (jardin des explorateurs, rue St-Malo, cours Dajot...). Durant l'hiver, les coureurs ne lâchent rien et continuent leurs sorties hebdomadaires mais tenue correcte exigée : lampe frontale et équipement fluo !

Retrouvez en vidéo la sortie Citytrail brestoise : <https://www.youtube.com/watch?v=hqa2KUjSMHY> et leur page facebook Cityzef noz : <https://www.facebook.com/cityzefnoz?fref=ts>

Ça jump au Questel

Avec 55 équidés et plus de 1 000 cavaliers à fouler le sol du Amanège chaque année, Brest Equitation figure dans le top 10 des clubs brestois.

Une activité hippique variée (du dressage au Hunter en passant par le cross et l'incontournable CSO¹) qui s'adresse à tous ! Particuliers, scolaires, patros... A Brest tout le monde peut se mettre en selle. Une fréquentation qui mérite quelques attentions techniques de la collectivité, pour veiller à la fonctionnalité des infrastructures, dans cet écrin bucolique situé aux portes de la ville qu'est le centre équestre du Questel.

Après l'extension des boxes en 2012, la rénovation du sol du manège entre autres travaux sur 2014, et l'installation de gradins de 130 places au niveau de la carrière sur ce premier trimestre 2015, l'équitation se pratique mais offre également les conditions d'un spectacle exceptionnel, qui a coup sûr, fait naître des vocations chez le jeune public.

Prochain RDV à ne pas manquer : le championnat du Finistère de CSO qui se déroulera les 12-13 & 14 juin 2015.

Plus d'infos : <http://www.brest-equitation.ffe.com/>

[1] Concours de Sauts d'Obstacles



Pen ar Streat : la classe architecturale

Nominé dans la catégorie « Apprendre, se divertir », le gymnase de Pen ar Streat vient d'être primé par le prix Architecture Bretagne 2014. Réalisé par le cabinet lorientais DDL, c'est une nouvelle reconnaissance pour cet équipement. Depuis plus d'un an, il comble tous les publics aussi bien le mouvement sportif, les scolaires, que les acteurs du quartier en proposant un panel d'activités sportives (zumba, foot fauteuil, volley, rollers...). Un réel levier de développement et d'ouverture pour le quartier de l'Europe, secteur en pleine mutation.



Axe 3: Communication, attractivité, rayonnement

La Brest Arena « Vibrante »

Six mois après le succès des portes ouvertes de la Brest Arena qui ont satisfait la curiosité de plus de 23 000 brestois, feedback sur le calendrier sportif de l'arène.

Le 27 septembre, les féminines du Brest Bretagne Handball ont remporté leur 1^{er} match à domicile face à Mérignac devant plus de 4 000 spectateurs, un véritable record d'affluence pour un match de D2 féminine. Depuis, après quatre matchs disputés à domicile et devant un public toujours au rendez-vous, elles restent invaincues et s'installent confortablement dans le haut du classement. Au-delà d'une belle programmation* handballistique, d'autres grands rendez-vous sportifs sont inscrits dans le calendrier 2015-2016 : la 1/2 finale zone de GRS, le championnat de France de tennis de table, l'Open de tennis, le championnat d'Europe de Lutte inter Celtique... Une riche programmation à l'image de la diversité du paysage sportif de la métropole.

*Programmation de la Brest Arena : <http://www.brestarena.com/>



La CTC « Brest métropole basket »

Cinq clubs de basket de Brest métropole ont signé en mars dernier une convention afin de mutualiser leurs moyens.

LAL¹ Plouzané, le BB 29², l'Etendard de Brest, l'ESL³ et Gouesnou basket, ont signé en mars 2014 une convention leur permettant de mutualiser leurs moyens. Mais, surtout, cette convention permet d'offrir aux jeunes l'accès au plus haut-niveau. Une première dans l'histoire du basket brestois qui compte près de 2 500 pratiquants ! La coopération territoriale des clubs (CTC) est un projet sportif ambitieux mais relativement complexe au niveau organisationnel. Pour cette saison test, 15 équipes mixtes sont engagées dans ce dispositif. Après quelques mois de rodage, la CTC affiche des résultats satisfaisants notamment l'équipe U13 Masculines région, 1^{ère} au classement, dans laquelle les joueurs sont issus de quatre clubs différents. Mutualisation des moyens, formation des jeunes, haut-niveau, la CTC « Brest métropole basket », démarche pilote dans la mutualisation des ressources, est un outil porteur pour le développement du basket.

1-AL Plouzané : Amicale Laique de Plouzané
2-BB 29 : Brest basket 29
3-ESL : Etoile Saint-Laurent

Les perfs de 4 Brestoises

L'année 2014 fut marquée par une belle moisson de titres pour quatre Brestoises qui se sont démarquées par leurs prouesses sportives internationales : Virginie Cueff, Cindy Perros, Marie Riou et Camille Lecointre. Ces jeunes femmes ont particulièrement brillé lors des grands rendez-vous sportifs de la saison avec notamment le tiercé gagnant de Virginie Cueff lors des championnats de France de cyclisme sur piste (vitesse individuelle, 500m et Keirin). Mais également, le titre mondial de Cindy Perros en kick boxing et le doublé du binôme Marie Riou et Billy Besson en Nacra 17 qui conserve ainsi leur couronne mondiale. Enfin, toujours dans le monde de la voile, le sacre de Camille Lecointre lors des championnats du monde militaire de voile au Qatar. Belle place pour les Brestoises sur la scène sportive internationale.



2.

ZOOM SUR LES MANIFESTATIONS SPORTIVES

Base de vitesse : come-back réussi !

Dès qu'on dépasse les 20 nœuds établis, alerte générale pour tous les runners !

Sur les 10 sessions organisées depuis juin, ce n'est pas moins d'une centaine de passionnés qui, équipés d'un GPS, sont venus se défier entre les bouées pour réaliser des pointes de vitesse en planche à voile, kite ou paddle.

Outre les pointures internationales telles que Patrice Belbéoc'h ou Gilles Tanguy, de l'ado au sénior, en passant par le quadra ayant ressorti sa planche pour l'occasion, la base de vitesse 2014 a relevé

le défi de rassembler les fêrus de glisse au cœur de notre stade nautique. Des sessions à chaque fois aussi renversantes, tant pour les coureurs que pour les spectateurs qui peuvent apprécier les performances de haut-vol depuis le polder. Après le succès sans conteste de la relance en 2014, les organisateurs, toujours précurseurs, nous réservent encore surprises et sensations fortes en 2015 !

Pour vous donner un aperçu, retrouvez la base de vitesse en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=lm3tvMblISw> et toute l'actu sur la page facebook : <https://www.facebook.com/home.php#!/base.vitesse.brest?fref=ts>



La déambule au cœur des Capucins

Pour familiariser les Brestoïses avec ce futur quartier, Brest métropole et le Fourneau* ont initié, depuis 2011, des rendez-vous annuels autour des Capucins.

Grande effervescence le dimanche 26 octobre sur le plateau ! Rando, balade à pied, à vélo ou en rollers, tous les moyens de locomotion étaient bons pour apprécier les animations proposées par les 35 partenaires. Des prestations parfois décalées comme le duo de colleurs d'affiches dans la rue de Pontaniou, ou encore le bal funk animé par la compagnie Moral Soul. Propositions artistiques, culturelles et sportives, un savant mélange qui a fait recette avec plus de 8 000 visiteurs.

*Le Fourneau : Centre National des Arts de la Rue



Succès familial pour la biennale !

Après 2 ans d'attente, le festival Mômes en fête a fait son grand retour du 17 au 23 novembre.

Orchestrée par les acteurs du PEL* de la Ville de Brest et leurs nombreux partenaires, cette manifestation s'est imposée au fil du temps comme un moment incontournable dédié à l'enfance. Durant une semaine, tous les mômes étaient invités à découvrir diverses pratiques festives et sportives. Après avoir fait le tour des quartiers, la manifestation a atteint son apogée le week-end au Quartz. Au programme : spectacles, jeux, cirque mais aussi du sport (art du déplacement, rollers, quan khi dao, gouren...) qui ont réuni plusieurs milliers d'enfants de moins de 15 ans.

*PEL : Projet Educatif Local



Un Noël qui bouge !

En cette veille de fête, avant de déballer ses cadeaux et de savourer chocolats et friandises, place au sport à Brest !

Afin de s'échauffer avant le début des festivités, si souvent éprouvantes physiquement, les enfants et les ados ont pu se défouler sur deux manifs : la Base sportive de Guéguéniat et les Aquagames. Du 22 au 24 décembre, près de 300 enfants des centres de loisirs ont participé aux animations proposées par le service Sports & Quartiers de la Ville de Brest. Des activités innovantes (dodgeball, tchouk, parkour) en passant par des activités plus classiques (bas-

ket, hand, gym...), tous les ingrédients étaient réunis pour gâter ces jeunes avant l'heure. Et pour ceux qui préféraient l'univers aquatique, quatre étudiants STAPS* en partenariat avec Brest métropole et les associations, ont organisé les Aquagames à Recouvrance, le 23 décembre. Là aussi, jolie première qui a initié une soixantaine d'enfants aux plaisirs aquatiques (water-polo, paddle...). De quoi être paré pour les fêtes de Noël.

*STAPS : Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives



3.

AGENDA MULTISPORTS

● 30 mars au 02 avril : **Championnat de France UNSS voile**

Après un détour par Dieppe et Antibes en 2013 et 2014, les « Frances » UNSS* de voile habitable reviennent à Brest. Près de 140 lycéens viendront défendre les couleurs de leur établissement sur la rade. En compétition sur des J80 dans les catégories Etablissement ou Excellence, le lycée naval et le lycée de Kérichen représenteront le territoire et pourraient bien se frayer une place sur le podium.

*Union Nationale du Sport Scolaire



● 3 au 6 avril : **Europa cup Laser**

Devenu série olympique à la fin des années 90, le laser, célèbre dériveur monotype, connaît aujourd'hui un vif succès. Preuve de cet engouement, la compétition, organisée par l'USAM voile, va accueillir près de 350 concurrents venus de 20 nations avec de sérieuses têtes d'affiche comme Romain Simonnot et Federico Fornasari, vainqueurs de l'édition 2014 en radial et en 4,7. Un rassemblement qui permettra donc à nos Brestoises de se mesurer au meilleur niveau européen.

usamvoilebrest@wanadoo.fr

● 11 et 12 avril : **1/2 finale du championnat de France GR à l'Aréna**

Dotée d'une salle unique en Bretagne, la GRS du Ponant, 1er club finistérien, a séduit sa fédération pour organiser la demi-finale du championnat de France des Ensembles (Zone Ouest) de gymnastique rythmique. Cette compétition alliant grâce et esthétique réunira plus de 1 000 gymnastes du Grand Ouest. A noter le passage de l'équipe phare du club, nouvellement promue en DN2, le samedi soir.

<http://www.grsduponant.fr/>



● 7 au 10 mai : **57^{ème} édition de l'Essor Breton**

Depuis l'accueil de la doyenne des courses cyclistes amateurs en 2011, les communes de Brest métropole ont souhaité ancrer l'Essor dans le paysage sportif de leur territoire en s'engageant à la recevoir tous les deux ans. Après avoir traversé quatre communes en 2013, retour sur Brest métropole avec un Plougastel-Gouesnou le 7 mai, suivi du contre-la-montre Brest - St Thonan le 8 pour ensuite enchaîner vers les Pays Bigoudens et Léonards. Tous les espoirs du cyclisme amateur se disputeront pour inscrire leur nom sur le palmarès de cette course mythique.

<http://www.essor-breton.fr/#Accueil.F>

● 23 et 24 mai : Championnat de France

de tennis de table handisport

La Brest Arena va accueillir les meilleurs pongistes handisports. La particularité de cette discipline : son accessibilité à toutes les formes de handicap physique, permettant aux sportifs de concourir aussi bien debout qu'en fauteuil. Parmi les 150 compétiteurs attendus, trois Brestoises se sont déjà qualifiés pour ces championnats. Souhaitons-leur de ramener une médaille et de suivre le chemin du Brestois Baptiste Paugam, très largement titré au niveau de l'hexagone.

handibrest@aliceadsl.fr



● 30 mai au 13 juin : Brest Sports Tour

Nouveau look pour le Brest Sports Tour 2015 avec 4 étapes suivies d'une grande finale freestyle au Parc à chaînes. Durant deux semaines, le BST s'installe dans les quartiers pour initier les habitants aux sports avec toujours autant de partenaires mobilisés sur l'événement. Les incontournables courses de rollers et trottinettes, qui promettent d'être sérieusement disputées, boucleront la journée en beauté. Et pour être fin prêt, des stages de rollers seront organisés par Sports & Quartiers au Petit-Kerzu durant les vacances de printemps.

Le village sportif du BST fera étape le 30 mai au jardin Jégaden, les 3, 6 et 7 juin à Kérinou, Bellevue, Pontanézen et bouquet final au Parc à chaînes le 13 juin.

sports-quartiers@mairie-brest.fr

● 7 juin : Triathlon du Moulin-Blanc

Depuis 6 ans déjà, le Brest Triathlon s'attache, avec cet événement, à rendre accessible au plus grand nombre cette discipline. Fini l'image unique de l'ascétique triathlète ! Avec une moyenne de 500 participants à chaque édition, tout le monde y trouve son compte : le triathlon S pour les sportifs aguerris, le XS et le relais pour ceux qui veulent se tester seul ou à plusieurs, et l'aquathlon pour les enfants.

Envie de vous lancer, mouillez-vous !

brest.triathlon@gmail.com

● 13 et 14 juin : 24h du Trail de Ste Anne du Portzic

Avec près de 1 600 courses organisées chaque année, le succès des trails ne se dément pas. A l'origine de cet engouement, nature, plaisir, mais aussi, pour certains, la performance : l'association Humblezh s'est donc lancée dans l'organisation de cette épreuve 100% nature. Les 24h seront courues en relais par équipe de 6 sur une boucle de 4,5 km dans le bois de Ste Anne du Portzic. Un rendez-vous sportif à ne pas manquer pour les amoureux du trail !

<http://humblezh.com/>



● 16 au 20 août : 18^{ème} édition Paris-Brest-Paris

A l'origine de la célèbre pâtisserie, la course cyclotouriste du Paris Brest Paris revient sur la métropole les 17 et 18 août. En 2011, près de 5 000 participants s'étaient lancés dans ce périple de plus de 1 200 km pour relever ce challenge sportif. Après un arrêt au lycée Vauban, transformé pour l'événement en point de contrôle et de ravitaillement, ils prendront à nouveau la route vers Paris.

<http://www.paris-brest-paris.org/index2.php?lang=fr&cat=accueil&page=edito>



4.

AQUAGYM POUR TOUTES : BOUGER POUR GUÉRIR

Les bénéfices de l'activité physique sur le cancer du sein continuent d'être largement démontrés par les études scientifiques. Depuis septembre, sous l'impulsion de deux médecins brestoises, Dr Simon et Dr Madouas, un créneau d'aquagym adaptée a vu le jour. Tous les mardis, une quinzaine de femmes se jettent à l'eau à Recouvrance.

A l'issue d'un cours tonique, rencontre au bord du bassin avec les pratiquantes débordantes d'énergie accompagnées de leurs maîtres-nageurs de Brest métropole : Elodie Le Poul et Franck Thomas.

Quelles sont vos impressions sur cette 1^{ère} session ?

Les maîtres-nageurs : Au départ, le groupe était assez timide et la plupart des femmes appréhendait vraiment de se mettre en maillot. Nous adaptions tous les mouvements car elles ressentaient de légères douleurs au niveau des bras ou avaient peur d'exécuter certains exercices. Mais en fait, c'était surtout dans la « tête » car, grâce à notre formation, nous savions qu'aucun mouvement n'était proscrit dans l'eau. Aujourd'hui, on note une réelle progression sur le plan moteur car les séances se rapprochent de plus en plus d'un cours classique. Notre objectif est maintenant qu'elles mesurent bien cette évolution, qu'elles gagnent confiance en elles afin de se projeter sur d'autres créneaux d'aquagym ou autres sports. Et côté ambiance, c'est l'effervescence à chaque cours !

Rozenne : Effectivement, au début nous n'étions pas très à l'aise et manquions de confiance. Maintenant, on se surprend nous-mêmes. Pour ma part, il y a encore quelque temps, je n'aurais pas osé certains exercices alors qu'aujourd'hui je fournis autant d'efforts qu'avant la maladie. D'ailleurs, ces deux derniers cours étaient très dynamiques, variés et c'est ce qu'il nous faut, ça nous booste !!

Quels bénéfices retirez-vous de cette expérience ?

Les maîtres-nageurs : Nous sommes très satisfaits car nous avons atteint un double objectif : la majorité du groupe a été particulièrement assidue et souhaite poursuivre une activité physique régulière ; mais surtout elles prennent du plaisir à bouger, à se retrouver et à s'évader le temps de la séance. Ça va clairement au-delà de nos attentes !

Rozenne : Depuis que je suis ces cours, j'ai retrouvé de la souplesse et je ne ressens plus aucun tiraillement au niveau de mes cicatrices. Cette activité me permet à la fois de faire du sport, de prendre soin de moi et de me vider la tête, ce n'est que du bonheur !

Chantal : L'aquagym est très adaptée à notre pathologie puisque l'eau nous fait du bien. Pour moi, c'est le meilleur des sports, ça affine la silhouette, c'est bon pour le corps et le moral. Bref, ça participe vraiment à notre bien-être. Et puis dans le groupe, il y a une super ambiance, nous sommes devenues une équipe très soudée et de solides liens d'amitié se sont créés.

Marie : Pour moi aussi, c'est très positif. Avant, j'étais obligée de faire régulièrement des drainages lymphatiques chez le kiné et maintenant comme je me sens mieux, j'en ai moins besoin.

De plus, j'étais également très complexée par mon corps. A cause du regard des autres je n'osais plus me mettre en maillot depuis plusieurs étés. En septembre dernier grâce à l'aquagym, j'ai sauté le pas car nous étions toutes dans le même bateau.

PERSPECTIVES

L'action ne s'arrête pas là, et c'est tout l'intérêt du collectif sport et cancer ! Constitué en 2014, l'objectif du groupe est d'inscrire l'activité physique comme thérapie non médicamenteuse mais aussi d'élargir l'offre adaptée. Au côté de l'aquagym et de la marche nordique, proposée par les Mille pads d'Iroise, grande nouveauté au Moulin-Blanc avec la mise à l'eau d'un Dragon boat. Financé grâce à Odyssea, l'équipage de rameuses effectuera ses premiers coups de pagaies en mars prochain.



> CONTACTS :

Direction Sports & Nautisme : 02 98 00 82 91 / sports@mairie-brest.fr
Correspondant Projet Sportif Territorial : 02 98 00 82 32 / charlene.sparfel@brest-metropole.fr
Centre de médecine du sport : 02 98 33 53 40 / cms@brest-metropole.fr
Planification installations : 02 98 00 82 87 / reservation.equipementsportif@mairie-brest.fr
Office des sports : 02 98 44 31 05 / office.sports.brest@wanadoo.fr



www.facebook.com/soyons.sport