

Soyons Sport!

La Newsletter n°3 «Soyons Sport»
Février 2013 - Ville de Brest



Edito

Ce début d'année 2013 a été marqué par plusieurs moments importants en termes d'équipements sportifs sur notre territoire : première pierre de Brest Arena, inauguration de la piscine Foch rénovée avec journée portes ouvertes de découverte des pratiques aquatiques, mise en service du terrain de football synthétique de Ménez-Paul...

Autant d'occasions de rappeler la diversité du sport et des pratiques sportives à Brest. De rappeler aussi le lien qui existe entre le nombre de disciplines pratiquées dans notre ville, le plus important à l'Ouest breton, et la diversité des équipements publics mis à disposition des habitants qu'ils pratiquent en club ou en autonomie.

En début d'année, il est une autre question sur laquelle le sport ne peut être absent du débat, c'est l'évolution des rythmes scolaires pour offrir aux enfants des temps d'apprentissage à l'école plus adaptés. Je ne vais pas reprendre les arguments connus par tous qui justifient pleinement une telle évolution, ni l'intérêt qu'il y a à la mener dès 2013. Ils sont bien connus et la ville de Brest en ce domaine est porteuse d'une dynamique sur ces questions depuis près de vingt ans. Je souhaite que les acteurs du sport, que les associations qui accueillent et font partager le plaisir de la pratique sportive à des milliers de jeunes dans notre ville, apportent leurs contributions à cette réflexion et participent pleinement à l'élaboration des meilleures réponses pour tous les enfants des écoles brestoises à la rentrée 2013.

Un chantier qui s'inscrit en totale cohérence avec notre Projet Sportif Territorial, ce projet sportif que nous construisons ensemble pour renforcer le sport dans la ville auprès de tous ses habitants. Un projet qui nous réunira pour poursuivre le dialogue le 31 mai prochain lors des 2^è Assises du sport brestoises.

Patrick APPERE
Adjoint chargé des Sports

Sommaire

Projet Sportif Territorial 2-5
Les avancées et les nouveaux projets du PST

Zoom sur quelques manifestations sportives 6
- Journée Sport Santé Bien être
- «Mômes en fête»
- Trophée du bénévole sportif
- Championnat régional de tir
- Cross départemental FFA

Agenda sportif 7

Interview 8
Zumba, la face cachée



Contacts :

. Direction des Sports et du Nautisme : 02 98 00 82 91 . Centre de médecine du sport : 02 98 33 53 40
. Correspondance sportive associative : 02 98 00 82 32 . Office des sports : 02 98 44 31 05

<http://www.facebook.com/soyons.sport>

Maquette et impression service Reprographie - Brest métropole océane

VILLE DE
Brest



1 Le Projet Sportif Territorial (PST)

C'est quoi le PST ?

Le PST est un document unique, qui donnera du sens à l'ensemble des acteurs sportifs du territoire.

A quoi sert le PST ?

C'est une démarche collaborative entre les acteurs du sport brestois qui vise à proposer de manière cohérente des actions sportives qui répondent aux attentes des usagers de Brest et aux ambitions de la collectivité.

Pour qui ?

Au service des usagers, il est élaboré par la collectivité, les acteurs du milieu sportif et les partenaires

Le *Projet Sportif Territorial* se décline en trois axes :

- **Le rôle social du sport**
- **Installations, espaces sportifs et temporalité**
- **Communication, Rayonnement, Attractivité**

En 2013, sous l'impulsion de Valérie Fourneyron, nouvelle ministre des sports, la gouvernance du sport se caractérisera par la création du «conseil national du sport». Instance qui ouvrira un dialogue plus direct entre les collectivités territoriales et le mouvement sportif. Ce cadrage national se décline concrètement à l'échelle locale via la réflexion ouverte autour du PST.

En organisant les Assises du sport en 2011, la Ville de Brest a jeté un nouveau regard sur le monde sportif brestois et son avenir. Cette 1ère édition avait réuni près de 150 participants issus du monde sportif associatif et institutionnel pour la restitution du diagnostic sport mené en 2010. Après deux ans de réflexion, d'analyse et de concertation, la Ville de Brest vous invite aux Assises du sport (Acte II) pour vous faire partager toutes les réalisations menées dans le cadre du Projet Sportif Territorial.

Un temps fort qui permettra de mettre en perspective les projets structurants pour l'avenir du sport sur Brest.

Les Assises du sport
le 31 mai 2013 à 18h30
à Océanopolis

*Pour plus d'infos sur le diagnostic sport,
rendez-vous sur le site de Brest.fr*

[http://www.brest.fr/Rubrique Sports et Nautisme/Projet Sportif Territorial](http://www.brest.fr/Rubrique_Sports_et_Nautisme/Projet_Sportif_Territorial)





AXE 1 : Le rôle social du sport

Du nouveau pour les séniors

D'après l'INSEE, 77% des plus de 50 ans déclarent faire du sport. Après 65 ans, ils ne sont plus que 25%. Fort de ce constat, le comité breton Agirc Arrco et l'Office des Retraités de Brest (ORB) ont mis en place, depuis janvier 2013, des parcours multisports déjà suivis par près d'une cinquantaine de séniors. Une opération inédite dans l'Ouest !

Garder la forme et maintenir le lien social sont les principaux objectifs poursuivis par ces séniors. Durant six mois, à raison d'une séance hebdomadaire, ils pourront tout tester : des arts martiaux doux (jumbi dosa, qi gong) et yoga, escalade, marche aquatique, aviron, entre autres, pour les plus actifs. Encadrés et conseillés par les associations sportives brestoises, ils pourront, s'ils le souhaitent, s'y inscrire dès la rentrée prochaine et pratiquer l'activité de leur choix.

Contact : ORB : roulage.orb@wanadoo.fr, 02 98 80 30 03

Du multisports pour les pré-dos de Ponta et Kéréderm

Durant les vacances scolaires de Noël, le sport continue. L'occasion pour l'équipe de Sports et Quartiers de la Ville de Brest de proposer des rencontres inter-quartiers qui permettent de mélanger les publics. Avant de retrouver les bancs de l'école, 25 enfants, de 8 à 12 ans, se sont initiés à plusieurs sports au centre sportif J.Guéguéniat. Regard porté par Glenn CAVALIER, éducateur sportif, sur cette journée du 4 janvier.



« Une journée de ce type permet aux jeunes de sortir de chez eux et surtout de leur quartier car certains bougent très peu, voire jamais, durant les vacances scolaires. Or, à cette période, ils ont besoin de se défouler. C'est donc très intéressant, pour nous, de pouvoir disposer d'un équipement sportif complet comme J.Guéguéniat. Grâce à sa polyvalence, les jeunes de Kéréderm et de Pontanézen ont pu s'initier à des activités qu'ils ne pratiquent pas habituellement, notamment l'acrosport et la gym, deux sports qui nous ont permis de toucher davantage le public féminin. Le pique-nique du midi a favorisé les échanges et les discussions entre les jeunes. Un vrai moment de convivialité et de partage ! »

Contact : sports-quartiers@mairie-brest.fr, 06 77 03 14 01

Les jeunes, tous OK sur glace

Le samedi 5 janvier, 11 jeunes, accompagnés par l'équipe de Sports et Quartiers ont eu le plaisir de découvrir sur la glace la célèbre équipe des Albatros de Brest. Entre rapidité, vivacité et technicité, le hockey sur glace réunit tous les ingrédients d'un spectacle sportif réussi.



A chaque rencontre à domicile, c'est l'effervescence à la patinoire. Plus de 1200 spectateurs font le déplacement pour encourager leur équipe. L'occasion pour ces jeunes de s'immerger dans une ambiance hors du commun. Pour ce premier match de l'année 2013, ils ont pu apprécier le très beau spectacle offert par ces sportifs de haut-niveau, qui se sont très largement imposés face à l'équipe de Mont-Blanc (9 à 1).

Cette sortie s'est organisée dans le cadre d'un conventionnement établi entre la Ville de Brest et les Albatros de Brest afin de favoriser l'accessibilité aux spectacles sportifs. Initiative solidaire qui affiche l'ambition de nombreux clubs à être de véritables acteurs du territoire.

Contact : sports-quartiers@mairie-brest.fr



AXE 2 : Installations, espaces sportifs et temporalité

Le nouveau visage de la piscine Foch

Après six mois de travaux, la piscine Foch est de nouveau opérationnelle. Pour le plus grand bonheur du public, des scolaires et des associations, elle a réouvert ses bassins le 17 janvier. Alors quoi de neuf ?



La piscine Foch s'est offert une cure de jouvence pour améliorer le confort des nageurs et ses performances techniques et énergétiques. Petit débriefing des travaux réalisés : installation d'une rampe d'accès pour les personnes à mobilité réduite, deux nouvelles pompes à chaleur afin d'optimiser les consommations d'énergies, mise en place d'un plafond antibruit et rénovation des vestiaires et sanitaires.

Depuis le 17 janvier, cet équipement communautaire a retrouvé son rythme de croisière : reprise des activités collectives (cours de natation, aquagym), accueil des scolaires et des associations sportives et ouverture publique aux heures habituelles (plus d'infos : Brest.fr). Pour mémoire, la piscine Foch, ce sont 70 000 baigneurs à l'année dont 20 000 scolaires et plus de 20 clubs/semaine.

Le 27 janvier, lors des journées portes ouvertes, le public a pu redécouvrir l'équipement et participer à diverses animations aquatiques (waterpolo, aquagym, plongée, kayak) en accès libre, mises en place par les associations sportives brestoises. Le public s'est aussi plongé dans les coulisses de l'équipement, exceptionnellement ouvertes à cette occasion.

Contact : Piscine Foch : 02 98 33 21 90

Courir à toute heure sur Brest, c'est possible !

Après une longue journée de travail, dans une ambiance sédentaire et surchauffée, rien de tel qu'une petite séance de course à pied pour vous détendre. Comme plus des 2/3 des sportifs qui pratiquent hors club en raison de contraintes de temps, pour vous courir quand il fait nuit n'est pas envisageable. Conscients de cette nécessaire flexibilité, les clubs s'adaptent. « Les Brest goelopeurs » vous proposent deux circuits de 9 et 12 km pour courir en toute tranquillité sur des chemins éclairés. Benjamin Rouxel vous les présente. A vos baskets !

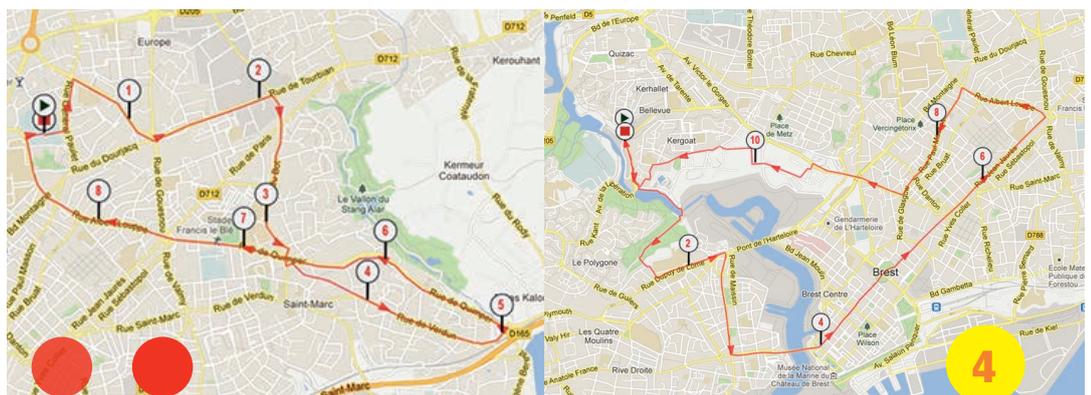
Vers la mer ! « Rendez-vous au stade du petit Kerzu pour rejoindre la plage du Moulin-Blanc. Le début de parcours est roulant : vous allez longer Géant, le stade Brestoïse afin de rejoindre Saint-Marc et la descente (plutôt calme) de la rue de Verdun. La plage est alors en vue ! Suivant la marée, vous avez la possibilité de traverser celle-ci par le sable ou sa promenade. Une fois arrivé au bout, vous voilà reparti en sens inverse. Préservez-vous car voilà un beau défi à relever : les 2 km de montée de la route de Quimper. Profitez-en donc pour la faire à bon rythme car plus on avance, moins elle monte ! Le retour roulant jusqu'au stade permet de récupérer et de finir en douceur ».

Au plus près du Tram ! « Au départ de Penfeld, direction la côte de Kervallon en longeant la Penfeld. A mi-côte, prenez les escaliers sur la gauche et rejoignez tranquillement la ligne de tram qu'il suffit alors de longer jusqu'à la place de Strasbourg. Profitez-en pour accélérer un peu dans Siam et Jaurès. Une fois en haut, l'objectif est de revenir place Albert 1er pour rejoindre les fascs et revenir au parking en traversant Kergoat. Une belle sortie au cœur de la ville dans une ambiance aérée le long du tram ! »

Contact : brestgoelopeurs@gmail.com

Plus d'infos et de circuits :

<http://brestgoelopeurs.e-monsite.com/pages/les-entrainements-1/courir-de-nuit-dans-brest.html>



Une aire de stockage nautique pour les particuliers

En 2011, plus de 25 000 sorties nautiques loisirs ont été enregistrées sur le territoire de Brest métropole océane. Pour encourager et faciliter la pratique nautique, le service du nautisme de Brest métropole océane aménage actuellement une aire dédiée au stockage de votre matériel.

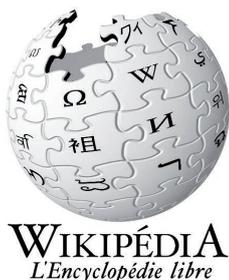
Avec une capacité d'accueil de 300 embarcations (kayak, planche à voile, kite surf, stand up paddle, voile légère...), cet espace locatif situé au Moulin-Blanc, à proximité de l'Adonnante, sera éclairé et sécurisé. Opérationnel en mai 2013, vous pourrez, dès le 11 mars, effectuer vos réservations auprès du centre nautique du Moulin-blanc.

Contact : Service du Nautisme,
02 98 34 64 73

jean-louis.le-roux@brest-metropole-océane.fr

AXE 3 : Communication / Rayonnement / Attractivité

«Brest, ville Wikipedia»



Wikipedia, célèbre encyclopédie en ligne bénéficie d'un référencement inégalable. Très souvent, les pages wiki apparaissent dans les premiers résultats sur de nombreuses recherches. Alors, pourquoi ne pas renforcer la lisibilité de Brest sur ce site ?

La Ville de Brest, via le service Internet et Expression Multimedia, lance le projet « Brest, ville Wikipedia » pour renforcer la visibilité de la ville sur le net. Pour participer à cette très large écriture collaborative, nous vous invitons à rejoindre le groupe de travail chargé d'enrichir les contenus relatifs au sport à Brest sur Wikipedia. Les pistes retenues sont les suivantes :

- Créer un article « Sport à Brest » (*actuellement en cours d'élaboration*)
- Compléter ou créer des contenus sur les clubs ou les sportifs brestois
- Alimenter la médiathèque collaborative de Wikipedia avec des photos...

Contact : galle.fily@brest-metropole-oceane.fr

Pour rejoindre le groupe de travail : charlene.sparfel@brest-metropole-oceane.fr ou 02 98 00 82 32

A noter également ce projet : vos photos de Brest et de son territoire peuvent enrichir la photothèque collaborative « Vous avez l'œil ? », de Brest métropole océane, sur <http://images.brest.fr>

Plus envie de courir seul, rejoignez le groupe «A l'aise à Brest même»

Avec la marche, la natation et le vélo, le jogging fait partie des activités sportives les plus prisées des Français et compte de plus en plus d'adeptes. Vous en avez assez de courir seul, vous manquez de motivation et vous ne savez pas où courir ? La solution : Good people run.com, premier réseau social sportif français de course à pied.

D'après le diagnostic sport mené en 2010, vous étiez nombreux à déclarer ne pas avoir d'activité sportive car vous n'aviez personne avec qui pratiquer. L'idée de Good people run est de faire de la course à pied un sport collectif en vous mettant en relation avec d'autres coureurs de la région. Depuis octobre dernier, ce concept original a pris ses quartiers à Brest à l'initiative de Jennifer Ogor. Tous les jeudis soirs, elle vous invite à rejoindre son groupe « A l'aise à Brest même » pour un petit footing collectif de 45 min. Les sorties organisées chaque semaine sont gratuites et ouvertes à tous. Partage et convivialité au menu ! Et sur les prochaines sorties, un petit ravitaillement sera prévu.

Le groupe compte plus de 40 adhérents dont une dizaine d'assidus, alors laissez-vous tenter et rejoignez-les!

Contact : jennifer.ogor@gmail.com / Plus d'infos : <http://www.goodpeoplerun.com/index>

Des news du HBC Brest Pen Ar Bed

Après leur retour en N1, voici des nouvelles de notre équipe de handball féminin : le HBC Brest Pen Ar Bed. Après neuf journées, les blanches et noires ont effectué un joli début de saison puisqu'avant la trêve de Noël, elles étaient 3^{ème} du championnat à 3 points du leader.

Après leur défaite face à Saint-Amant-les-Eaux, les filles se sont bien reprises puisqu'elles enchaînent quatre victoires de suite. En continuant sur cette lancée, elles peuvent encore espérer la montée en D2. D'après le co-président du club Gérard Le Saint, l'équipe souhaite en effet renouer au plus vite avec l'élite nationale. Pour cela, un objectif : « gravir deux échelons en trois saisons ». Allez les filles !



La Brest Arena

Après les travaux de terrassement et de fondation lancés en juin 2012, la pose de la 1^{ère} pierre s'est réalisée le 22 janvier 2013. Prévu pour une ouverture en début de saison sportive 2014-15, cet équipement, dédié aux spectacles sportifs et culturels, pourra accueillir plus de 5000 spectateurs. « La multifonctionnalité de cet équipement, qu'il s'agisse de ses configurations ou capacités d'accueil, et le caractère unique de cette enceinte sportive sur le grand ouest, ne manqueront pas d'en faire un outil très convoité par les acteurs du sport tant à l'échelle nationale que local, comme l'attestent les multiples échanges en cours avec le mouvement sportif. Complétée par une programmation culturelle de qualité, on ne peut douter de l'attractivité que générera la Brest Arena pour notre territoire » explique Bertrand Rioualen, Directeur des Sports & du Nautisme.



2 Zoom sur les manifestations sportives

Journée «Sport Santé Bien être» : une belle réussite pour une première !

Cette première brestoise, initiée dans le cadre de la semaine de la santé, a sensibilisé plus de 600 personnes aux bienfaits de l'activité physique sur la santé. Entre conférence, démonstrations (kung-fu, stretching, tai-chi, yoga), initiations (marche nordique, gym pilate, zumba ...), tests de condition physique et stands d'information tenus par les acteurs du sport et de la santé, le public a pu trouver « chaussure à son pied ». Une journée qui a permis de promouvoir la diversité de l'offre associative notamment en direction d'un public, traditionnellement éloigné des activités sportives. Un bel événement qui illustre bien les enjeux du sport santé sur le territoire.

Contact : charlene.sparfel@brest-metropole-oceane.fr / 02 98 00 82 32

Festival «Mômes en fête»

Après le succès de la 1ère édition du festival « Mômes en fête » en 2010, les acteurs du Projet Educatif Local de la ville de Brest ont remis le couvert.

Tout au long de la semaine, des animations festives et culturelles étaient proposées sur les différents quartiers de Brest pour «s'amuser, grandir, découvrir et participer». Pour conclure cette semaine en beauté, tous les mômes se sont donné rendez-vous au Quartz pour poursuivre les festivités avec au programme : spectacles, animations, jeux, sports... Sur ces deux jours, plus d'une centaine d'enfants ont participé aux animations sportives (lutte bretonne, judo, quan khi dao, BMX, roller, golf) proposées par les clubs brestoises.

Un succès pour cette biennale qui confirme une nouvelle fois l'affection du public pour ce temps fort dédié à l'enfance, mis en musique par les acteurs du PEL.

Contact : laure.gueneugues@brest-metropole-oceane.fr

16è édition du trophée du bénévole sportif

74% des associations sportives brestoises fonctionnent uniquement avec des bénévoles, ce qui illustre le dynamisme du bénévolat sportif sur notre territoire. Cette cérémonie a mis à l'honneur ces acteurs de l'ombre qui, chaque année, s'investissent dans la vie de leur club.

Le 30 novembre, l'Office des sports a récompensé 11 bénévoles de clubs sportifs pour leur travail et leur dévouement. Cette cérémonie fut également l'occasion de distinguer l'organisation du triathlon du Moulin Blanc qui tous les ans accueille un nombre croissant de participants.

Contact : office.sports.brest@wanadoo.fr / 02 98 44 31 05

Championnat régional d'hiver de tir à 10 mètres

Souvent méconnu, le tir sportif est une discipline individuelle qui affiche, pourtant, une santé florissante puisqu'elle comptabilise plus de 150 000 licenciés en France. La présence de 300 compétiteurs à ce championnat reflète bien cet engouement.

À la mi-décembre, les meilleurs tireurs bretons en carabine, pistolet ou arbalète se sont retrouvés aux centres sportifs de Lanroze et de Pen Ar Chleuz pour les championnats régionaux de tir à 10 m. Organisés pour la 4è fois par la section tir du club « La Brestoise », les tireurs locaux se sont bien battus et trois d'entre eux ont obtenu leur qualification pour les championnats de France de Châteauroux en arbalète Field. Les sportifs handis participaient également au championnat puisque le tir sportif est l'une des rares disciplines sportives dans lesquelles ces deux publics peuvent concourir en même temps.

Contact : alain.garlatti@orange.com

Prochain rendez-vous en juin 2013 : le championnat régional de Bretagne pour les 7-14 ans à Brest.

Cross départemental FFA

Belle performance réalisée par les athlètes des clubs brestoises qui ont occupé, à plusieurs reprises, les premières places du podium sur différentes catégories.

Organisé par le stade brestois athlétisme sur le site du Bergot, le cross a encore une fois tenu toutes ses promesses. Parmi les 800 compétiteurs, les favoris Benoît Nicolas et Hasna Taboussi étaient au rendez-vous. Dans la catégorie sénior masculin, le brestois Benoît Nicolas confirme sa suprématie en ajoutant à son compteur un 12è titre de champion du Finistère, suivi le 27 janvier d'un 6è titre de champion de Bretagne à Plouay. A l'inverse, chez les femmes, la quimpéroise Spéciose Gacobwa a créé la surprise en devançant Hasna Taboussi restée au pied du podium.

Contact : <http://www.stade-bresto-is-athletisme.org/>.

f.person@wanadoo.fr



3 Agenda sportif

● Les 23 et 24 février : les 10 ans de Festi'sport

Pour son 10^e anniversaire, Festi'sport, organisé par la FSGT et le foyer laïque de Saint-Marc, innove avec Festi'ados programmé le samedi après-midi pour les plus de 13 ans. Le dimanche, Festi'sport reçoit, comme à son habitude, les parents et les enfants âgés de 3 à 12 ans pour venir pratiquer en famille plus d'une dizaine d'activités sportives. *Au centre sportif J. Guéguéniat. Le samedi à partir de 14h et le dimanche dès 10h. Entrée gratuite.*

Contact : samir@sportfsgt29.asso.fr

● Le 2 mars, la Nuit de l'eau, nagez pour la bonne cause

Début mars, rendez-vous à la piscine Foch pour la 5^e édition de la Nuit de l'eau. Une opération caritative et sportive organisée par la fédération française de natation et l'Unicef. Tous les fonds récoltés seront intégralement reversés à l'Unicef pour soutenir le programme « Wash » au Togo pour développer l'accès à l'eau potable. Animations aquatiques (plongée, water-polo, aquagym...), festives et éducatives viendront remplir votre soirée. *A partir de 18h*

Contact : thierry.cabel@brest-metropole-oceane.fr

● Du 12 au 14 avril : l'Unirace

Depuis 6 ans, l'UBO organise ce championnat de France universitaire au Moulin Blanc. En monotypes sur des « open 5,70 » (sport boats), vingt équipages sont attendus pour cette édition 2013. Les étudiants de l'UBO sont prêts à réitérer l'exploit en remportant à nouveau ce championnat.

Contact : stephane.piccioli@univ-brest.fr



● 19 au 28 avril : 45^e édition de l'Edhec

Premier rassemblement sportif étudiant d'Europe, cette année, l'Edhec remet le cap sur Brest. Quatre compétitions sportives sont au programme : le trophée mer (une régata d'une semaine), le trophée terre (un raid multisport), le trophée sable (une compétition de sports sur sable) et le trophée Kite, dernier né (créé en 2012). Compétition, convivialité et sportivité seront les maîtres-mots pour ces 3 000 étudiants représentant 22 nationalités différentes.

Contact : françois.hespel@brest-metropole-oceane.fr

● Du 22 avril au 4 mai : Le Brest Sports Tour revient à Pâques !

Pendant les vacances de Pâques, le sport et l'animation donnent rendez-vous aux familles des quartiers. Cette année, les six étapes du Brest Sports Tour se dérouleront sur deux semaines. A chaque étape, de 14h à 17h, le quartier s'animera au rythme des initiations et démonstrations sportives et culturelles proposées par les acteurs locaux. A 17h, les fameuses courses de roller, ouvertes aux 9-15 ans, viendront clôturer ces journées. Pour pouvoir participer à cette course, des stages de roller seront organisés durant les vacances de février au stade du Petit-Kerzu :

- Le 28 février et le 1er mars
- Les 7 et 8 mars

Contact : 06 77 65 83 72
stephen.horvat@mairie-brest.fr

● Du 5 au 12 mai : une riche semaine du nautisme

Trois événements nautiques qui se succèdent mais qui ne se ressemblent pas. Spectateur ou acteur, venez par-

ticiper à ces grandes manifestations. Le 5 mai aura lieu la traditionnelle remontée de l'Elorn, célèbre balade nautique accessible à tous. Du 8 au 12 mai, dans un tout autre registre, retrouvez sur la rade de Brest la coupe nationale catamaran F18 et le très attendu Grand Prix de l'Ecole Navale. Un beau spectacle en perspective !

Contact : françois.hespel@brest-metropole-oceane.fr

● Du 5 au 8 mai : 55^e édition de l'Essor breton

Cette année, l'Essor breton, course cycliste mythique en Bretagne, fera étape dans quatre communes : Plouzané, Guilers, Guipavas et le Relecq-Kerhuon. Les meilleurs espoirs du cyclisme amateur s'affronteront pour succéder à Warren Barguil, vainqueur de l'édition 2012.

Contact : cann.jean-pierre@orange.fr

● Le 9 mai : Concours hippique

Organisé par l'association Brest équitation, venez nombreux apprécier le spectacle de concours de sauts d'obstacles (CSO) offert par les cavaliers et leurs montures.

Au centre équestre du Questel.

Contact : brestequit@aol.com

● Le 31 mai : les Assises du sport Acte II !

Deux ans après les premières Assises du sport, la Ville de Brest vous donne rendez-vous le 31 mai aux Assises du sport Acte II pour vous présenter les perspectives de cette démarche collaborative pour les années à venir.

A 18h30 à Océanopolis.

Contact : gaelle.desmas@brest-metropole-oceane.fr



4 Interview : Zumba, la face cachée de la déferlante



Avec plus de 12 millions d'adeptes dans le monde et pas loin de 200 000 en France, la zumba est devenue en quelques années un véritable phénomène de société, c'est la zumbaddiction ! Le concept est simple : se muscler en dansant sur des musiques latines (meringue, reggaeton, salsa ...) et le tout en s'amusant. Son succès planétaire s'explique par son accessibilité. Nul besoin d'être un sportif ou un danseur aguerri. Au départ, seuls les centres de remise en forme proposaient cette activité mais celle-ci s'est progressivement implantée dans les associations et structures de quartier pour proposer une offre de proximité. Ce raz-de-marée n'a pas épargné la ville de Brest. Rencontre avec Marie Manisha Thomas, animatrice zumba fitness à Brest. Elle revient sur les bienfaits de la zumba tout en nous alertant sur ses limites. Elle dénonce les faux cours de zumba donnés par des professeurs non diplômés et les répercussions sur la santé des pratiquants.

Pouvez-vous me décrire en quelques mots la zumba ? C'est de la danse, du fitness ou du cardio-training ?

Je vais parler au nom de Beto Pérez, « le créateur » de la zumba. En fait, pour la petite anecdote, la zumba est née par accident. Beto Pérez, professeur de sport, avait oublié la musique pour son cours de fitness. Etant d'origine colombienne, il a pris un CD dans sa voiture et ainsi a adapté le cours à la musique latine. Certes, le LIA (Low Impact Aérobie) salsa existait déjà, néanmoins le concept du 45 min où on est en intervalle training (plusieurs séquences d'exercices comprenant un intervalle à rythme élevé et un de récupération) est innovant. Avec la zumba, on travaille vraiment le cardio avec des sonorités très rythmées comme le meringue ou le reggaeton qui vont nous amener à bien bouger et la bachata pour un retour au calme après l'effort. C'est vraiment un mélange entre la danse et le fitness.

Quels sont les bienfaits de cette pratique ?

Pour moi, la zumba est bénéfique sur différents plans, notamment physiologique, psychologique et social. Les pas de fitness vont favoriser le renforcement musculaire, la tonification des muscles et améliorer le système cardio-vasculaire avec une élimination plus rapide des toxines. La zumba peut également faire perdre du poids mais à condition de venir régulièrement au cours, de bien suivre les mouvements et d'avoir une bonne hygiène de vie. Côté psychologique, on voit qu'au fil des cours, les adhérentes commencent vraiment à lâcher prise et prennent davantage conscience de leur corps. Elles retrouvent confiance en elles et une certaine féminité avec la salsa tout particulièrement, qui est une danse très sensuelle. Et tout cela favorise l'estime de soi. Enfin, ça permet aussi de rencontrer du monde, de voyager avec les musiques, très différentes de celles qui

passent à la radio. Les sonorités cubaines et africaines nous emmènent ailleurs pendant une heure. Quand les gens sortent du cours, ils ont le sourire jusqu'aux oreilles.

Le buzz zumba se ressent dans les salles d'attente des kinés ? L'activité présente-t-elle des risques ?

Dans cette danse, il y a beaucoup de déhanchés et certaines personnes n'ont pas cette souplesse au niveau du bassin ou alors n'ont pas les articulations assez résistantes pour tenir le choc. Sur les mouvements de cumbia par exemple, la cheville est très sollicitée. Si les adhérents y vont à froid, ils peuvent se blesser. Donc, c'est vrai qu'aujourd'hui les kinés s'en plaignent. Les personnes, suite au cours de zumba, viennent les voir en se plaignant de douleurs au dos, aux chevilles... Tout le monde peut danser mais, très souvent, les nouveaux pratiquants n'ont aucune notion de leur corps et de ses limites. Dans l'euphorie, ils ont tendance à forcer un peu trop au risque de se blesser. Par exemple, à la fin d'un cours, j'ai une de mes élèves qui m'a dit qu'elle faisait n'importe quoi car elle ne comprenait pas tous les mouvements. Je lui ai donc dit de bien écouter et surtout de bien les visualiser. C'est à nous en tant qu'instructeur de prendre le temps de bien expliquer et décomposer les mouvements pour mieux les visualiser. Il faut aussi bien regarder ce qu'il se passe dans la salle afin de les corriger ou leur dire d'aller plus doucement sur tels ou tels gestes. Dans certains cours, il n'y a même

pas d'échauffement ni d'étirement et c'est là le gros danger car le corps n'est pas prêt. Toutefois, il ne faut pas généraliser, il n'y a pas de danger direct.

Quelles sont donc les précautions à prendre ?

Si vous pratiquez la zumba, il faut avant toute chose bien connaître son corps et ses limites, mais surtout bien écouter et visualiser les mouvements. L'objectif n'est pas de reproduire à l'identique les mouvements du professeur mais de s'en rapprocher car nous n'avons pas les mêmes capacités physiques. S'il y a une glace dans la salle, n'hésitez pas à vous regarder pour vous corriger. Pour les animateurs, il faut se former en permanence. Aujourd'hui, certains cours sont donnés par des professeurs non diplômés et c'est là le risque puisqu'ils n'ont pas les connaissances physiologiques de base. Ça reste du sport, il faut donc faire très attention et ne pas jouer avec la santé des gens. Donc, n'hésitez pas à vérifier que vos professeurs sont bien certifiés. En tant qu'adhérente, c'est ce que j'aurais fait. De toute façon, face à ce phénomène, les contrôles jeunesse et sport vont s'intensifier.

Le petit mot de la fin :

**« La beauté du corps sans effort, c'est de danser »
(MC Solaar)**

**Si vous souhaitez essayer, renseignements auprès de Marie Manisha Thomas
06 79 42 90 55
<http://zumbaplus.jimdo.com/>**

