

Soyons Sport!

La Newsletter « Soyons Sport » Mars 2012,
Ville de Brest



Edito

Initiée par la ville de Brest, la démarche visant à faire émerger collectivement un Projet Sportif Territorial partagé par tous est aujourd'hui bien engagée. Je remercie toutes celles et ceux (acteurs du sport, responsables et bénévoles associatifs, Brestoises et Brestois pratiquant du sport dans leur ville), qui ont contribué et participent actuellement à nos côtés, à cette réflexion importante pour que Brest soit toujours une ville sportive pour tous.

Les résultats des enquêtes réalisées tant auprès des Brestoises que des associations sportives, ont fait émerger des questions, des attentes et des approches nouvelles du sport, aux côtés de celles développées avec vitalité dans les clubs : attentes plus fortes de pratiques de loisirs et moindre sur celles autour de la compétition et des performances, souhaits de pratiques dans d'autres espaces que les équipements sportifs de notre territoire (espaces publics, espaces verts, souhaits de pouvoir pratiquer à tous les âges de la vie, questionnements autour de la santé, du bien être, émergence de nouvelles disciplines...).

Notre ville évolue, se transforme et avec elle les attentes, les manières de vivre dans la ville. Le mouvement sportif dans ses multiples dimensions et toutes celles et ceux qui, à Brest, se sentent concernés par le sport dans la cité, doivent contribuer à construire cette dynamique sportive du territoire en prenant en compte ces nouvelles attentes exprimées. C'est collectivement que notre projet sportif de territoire se construira. Je souhaite que tous les bénévoles sportifs, tous les adhérents des clubs et associations sportives brestoises, se saisissent avec nous de ce chantier et y apportent leurs contributions.

Une dynamique sportive de territoire se nourrit aussi, bien sûr, de toutes ces initiatives, ces manifestations, ces pratiques sportives dans les nombreux équipements sportifs de la ville qui font au quotidien la rencontre entre les associations sportives et la ville de Brest. C'est parce qu'existe à Brest ce dynamisme sportif, c'est parce qu'au quotidien nous veillons à la qualité des équipements sportifs publics, que nous les améliorons et y consacrons des moyens humains et financiers conséquents, que nous pouvons ensemble travailler sereinement à construire l'avenir du sport à Brest pour tous les habitants de la ville.

Patrick APPERE
Adjoint aux Sports

Sommaire

Projet Sportif Territorial 2-5

Les avancées et les nouveaux projets du PST

Zoom sur les manifestations sportives 6

- La coupe de Bretagne des arts martiaux vietnamiens

- Le trophée Jules Verne

- Week-end du 11-12 février : le cross à l'honneur

Agenda sportif 7

Manifestations sportives/Patrimoine

Interview 8

Retour sur l'un des projets de l'ASPTT : Marche active pour les femmes



Contacts :

. Direction des Sports et du Nautisme : 02 98 00 82 91

. Mission Projet Sportif Territorial : 02 98 00 82 32

. Centre de médecine du sport : 02 98 33 53 40

. Planification installations : 02 98 00 82 87

. Office des sports : 02 98 44 31 05

VILLE DE
Brest

1 Le Projet Sportif Territorial (PST)

Depuis l'étude menée en 2010 « le diagnostic sport brestois », la ville de Brest s'est engagée dans un travail d'analyse et de concertation avec l'ensemble des acteurs du sport afin d'élaborer un Projet Sportif Territorial. ● ● ● ●

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

Depuis juillet dernier, la démarche participative d'élaboration du PST a permis aux acteurs du sport brestois de se réunir à deux reprises pour échanger autour de ces trois axes :

- **Le rôle social du sport**
- **Installations, espace sportifs et temporalité**
- **Communication, rayonnement, attractivité**

La dernière réunion thématique a permis de mettre en relation le mouvement associatif et les partenaires extérieurs sur des thématiques spécifiques. A l'issue de cette rencontre, des groupes de travail se sont organisés ces derniers mois pour poursuivre l'élaboration de ces actions.

Retrouvez la synthèse des résultats de l'enquête du « Diagnostic Sport Brestois » sur le site de Brest.fr (<http://www.brest.fr/>) Rubrique Sports et Nautisme/Projet Sportif Territorial.

Ci-dessous, un descriptif sommaire de quelques actions en cours d'élaboration pour répondre aux enjeux et orientations soulevés par le diagnostic sport.

AXE 1 : Le rôle social du sport

Le Sport santé

Le sport et la santé, un couple indissociable qui s'exprime notamment dans la mise en œuvre de la semaine de la santé prévue à l'automne 2012. L'objectif sera de sensibiliser le grand public aux questions de santé publique au travers d'actions menées dans les différents quartiers de Brest.

En parallèle, «la nuit des arts martiaux» fut organisée le 17 mars dernier afin de valoriser la diversité des disciplines qui les composent mais s'engageait également sur le volet solidaire. L'association Mabuhaye Ang Kali Escrima qui ouvrait ses portes à l'opération « Mars bleu » menée par la ligue contre le cancer afin de sensibiliser le public au dépistage du cancer du colon, reversera également les bénéfices de la soirée aux Restos du cœur.

Contact : pascalqueneherve@sfr.fr

Le sport et les séniors

Les séniors (+ de 60 ans) sont devenus des véritables adeptes de l'activité physique et sportive puisque depuis 10 ans, une nette progression et diversification de leurs activités est observée au niveau national.

Sur Brest, de nombreuses activités sportives sont proposées à ce public via l'Office des retraités brestois (aquagym, gymnastique d'entretien, swin-golf...) mais aussi via les associations sportives (Tai-chi, Qi-Qong, Jumbi dosa...).



Afin de valoriser l'offre sportive à destination des séniors, la communication va donc être renforcée via le site de Brest.fr, le site de l'ORB (<http://www.orb29.fr/>) mais également grâce au réseau Voisin'âge. Ce réseau de bénévoles permet de lutter contre l'isolement social des personnes âgées en les accompagnant vers les lieux d'animation.

Contact : Antenne CLIC du CCAS : 02 98 33 21 66

Du multisports pour les adolescentes de rive droite

D'après l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES), la pratique sportive de 6 français sur 10 n'atteint pas le niveau minimum favorable à la santé. Ce constat, relayé sur Brest, est particulièrement marqué à l'adolescence.

Depuis le mois de Novembre, l'équipe de Loisirs Jeunes en partenariat avec la ville de Brest via le service Sports et Quartiers propose tous les jeudis soirs du multisports (Fitness, badminton, sports collectifs...) aux adolescentes de la rive droite pour favoriser leur engagement dans une pratique sportive régulière.

Le déplacement des jeunes filles sur des compétitions de Gymnastique Rythmique en décembre et leur assiduité sur les créneaux démontre l'intérêt suscité par ces initiations. Sur le prochain cycle, un travail de rapprochement avec les clubs locaux est prévu.

Contact : Sports et Quartiers 02 98 00 80 85



AXE 2 : Installations, espaces sportifs et temporalité

Vers un schéma directeur

Le travail cartographique réalisé par les services de la collectivité se poursuit afin d'avoir une vision objective sur la répartition territoriale des équipements sportifs, leur accessibilité... pour un aménagement sportif répondant aux attentes des usagers et aux mutations du territoire.

Un parcours de Rando-citadine autour de la ligne du tram

Depuis quelques mois, les randonnées citadines ont le vent en poupe et séduisent de plus en plus les amateurs de la randonnée et du patrimoine. Ces « rando-urbaines » permettent de découvrir à pied les richesses du territoire.

Vous pourrez donc redécouvrir le patrimoine de la ville de Brest notamment le Marc Orlan, la Villa Mathon, le jardin des explorateurs... en suivant les parcours mis en ligne sur le site de Brest.fr.

Ces parcours à proximité de la ligne du tram ont été établis par le service consultance architecturale. Retrouvez les balades urbaines sur le site de Brest.fr/Rubrique Solidarité, proximité/ Quartiers.

Prochainement, vous retrouverez également deux des 30 parcours édités par l'association APIEDS (<http://apieds.e-monsite.com/>).

Ainsi, nul besoin d'être un sportif accompli pour cette nouvelle activité qui allie découverte du patrimoine et pratique d'une activité physique.



Espace propriétaire, nautisme léger

Fin 2012, une aire de stockage du matériel nautique sera aménagée pour les particuliers pour dynamiser la pratique nautique !

Les pratiquants de kayak, planche à voile, catamaran, de stand up paddle... pourront disposer d'un espace à proximité de la cale d'embarquement pour stocker leur support.

Cet espace situé au Moulin Blanc près de l'Adonnante pourra accueillir plus de trois cents embarcations.

Contact : Jean-Louis Le Roux, Service du Nautisme, 02 98 34 64 73



En savoir plus sur l'Adonnante.
Rendez-vous sur le site de Brest.fr/ Rubrique Sports et Nautisme

AXE 3 : Communication, Rayonnement, Attractivité

La Carte nautique



Nouveau guide pratique de la station nautique de la rade de Brest, cet outil vous permettra de connaître la localisation de toutes les activités nautiques proposées sur Brest Métropole Océane : plongée, planche à voile, surf... ses équipements de qualité (l'Adonnante) et ses acteurs.

Vous pourrez la retrouver dans les différents sites de la ville : l'Office de tourisme, les bibliothèques, les mairies... ou bien sur le site internet de France Station Nautique (<http://station-nautique.com/>) Rubrique Station/Bretagne/Rade de Brest.

La nouvelle page Sports et Nautisme

Ça bouge sur la page Sports et Nautisme du site Brest.fr ! Afin de faciliter l'accès à l'information (coordonnées des associations sportives, agenda des événements sportifs, contacts, services en ligne...), la ville de Brest modernise le format de la page Sports & Nautisme.

Désormais, vous pourrez par exemple, télécharger les formulaires de demande de subvention. La restructuration de la page Sports & Nautisme va se poursuivre durant le premier trimestre 2012. Rendez-vous sur le site de Brest.fr.



En route pour « Londres 2012 »

La ville de Brest soutient les sportifs brestois présélectionnés pour les JO afin de les accompagner dans leur préparation olympique. Le 6 janvier dernier, le maire de la ville de Brest, François CUILLANDRE les a conviés pour la signature d'une convention précisant les modalités du soutien.

Adélaïde DELOEUVRE honore la Gymnastique rythmique, Virginie CUEFF le cyclisme, Baptiste PAUGAM le tennis de table et Marie RIOU, Thomas LE BRETON, Camille LECOINTRE, Anne Claire LE BERRE, Vincent GUILLARM pour la voile légère.



De gauche à droite : P. APPERE adjoint au maire, M RIOU, V GUILLARM, C LECOINTRE, B PAUGAM, F CUILLANDRE, maire de Brest, Y CLEGUER, président du CDOS.

Dans le cadre de l'opération Finistère Olympique 2012, le Conseil Général en partenariat avec le CDOS (Comité Départemental Olympique et Sportif) et la DDCS (Direction Départementale de la Cohésion Sociale) ont également entrepris cette démarche auprès des athlètes finistériens. *En savoir plus, consultez le site du CG 29 : <http://www.cg29.fr/>*



Le campus de l'excellence sportive

Les acteurs du sport breton se sont réunis le 22 novembre dernier à Brest pour assister à la présentation du Campus de l'Excellence Sportive créé en 2010 suite à la disparition du CREPS de Dinard. L'objectif du campus est d'optimiser la structuration du sport de haut niveau et de ses filières d'accès à l'échelle régionale.

Le campus se base sur la complémentarité des compétences des différents sites bretons en intervenant sur 4 domaines :

- . Accueil et Suivi des sportifs
- . Excellence
- . Formation
- . Recherche développement

Cette 1ère rencontre fut l'occasion pour les acteurs du pôle Ouest de ce campus de présenter les atouts de la pointe bretonne sur le plan sportif, médical et scientifique D'autres rencontres thématiques suivront en 2012, notamment sur le volet Développement sur lequel le pôle Ouest se démarque du fait de l'innovation de leurs sujets de recherches.

En savoir plus, consultez le site du campus : <http://www.campus-sport-bretagne.fr/>



2 Zoom sur les manifestations sportives

La coupe de Bretagne des arts martiaux vietnamiens

La première coupe de Bretagne des arts martiaux vietnamiens organisée par le Chuong Quan Khi Dao Brestois sous l'égide de la ligue de Bretagne FFKDA s'est tenue le 11 décembre dernier à Brest.

Lors de ce rendez-vous, étaient présents Mr René CAN (vice-président du comité départemental de Karaté) et Mr Jacques CHARPRENET (chargé fédéral de développement des arts martiaux vietnamiens).

76 compétiteurs âgés de 6 à 45 ans, représentant les clubs des départements bretons, se sont affrontés lors de cet événement dans 16 catégories différentes (technique mains nues, armes et combat...).

Les Brestoïses ont par ailleurs obtenu de bons résultats avec six podiums dont une médaille d'or décrochée par Carole BO RAM AUTRET, récemment championne du monde.



Le trophée Jules Verne

Accueillis par des milliers de personnes, les élus de la collectivité et le ministre des sports David DOUILLET, Loïc PEYRON et son équipage à bord du trimaran « Banque Populaire V » ont accosté en fin de matinée au port du château le samedi 7 janvier 2012. Ils ont franchi officiellement la ligne d'arrivée le vendredi 6 janvier à 23h14 en établissant un nouveau record du tour du monde à la voile en 45 jours et 13h ; loin devant le précédent record détenu par Franck CAMMAS qui avait déjà triomphé à Brest en 2010.

Une nouvelle fois, Brest : Port des Records !



Le week-end du 11-12 février : le cross à l'honneur

Un week-end, 2 événements sportifs sur le site sportif du Bergot :

Le 12 février, les Pré-France de cross-country organisé par l'Iroise athlétisme constituait l'ultime étape pour obtenir la qualification aux championnats de France organisés le 4 mars à la Roche-Sur-Yon. Ainsi, félicitations aux séniors filles du Stade Brestois Athlétisme qui ont décroché une 3ème place par équipe sur le cross court à ces championnats.

En parallèle, grâce à l'investissement du comité régional de sport adapté, **le championnat du monde INAS de cross adapté** a investi le site du Bergot en réunissant 18 athlètes des meilleures nations (Pologne, Portugal, République Tchèque, France) pour se disputer les titres mondiaux de cross court et long. De très bons résultats côté français avec les titres de championnes du monde de l'équipe de France féminine en cross court et long auxquels s'ajoutent également trois médailles d'argent et une de bronze.

Les valeurs du sport conjuguées aux performances réalisées et à l'affluence sur cette manifestation (plus de 3000 spectateurs) ont, une nouvelle fois, confirmé que le pays de Brest est une terre de cross.



3 Agenda sportif

Manifestations sportives Patrimoine

Le 22 mars : le 3ème Championnat de France de boccia (Handibrest/CD handisport) se déroulera à Brest ! Venez nombreux à l'UBO découvrir la pétanque adaptée aux personnes en situation de handicap et encourager ces pratiquants.

Le 31 mars : La nuit de l'eau.

Une vague de solidarité déferle sur la piscine Foch. Autour d'animations aquatiques, festives et solidaires, la soirée permettra une nouvelle fois de sensibiliser le grand public à la nécessité de respecter l'eau. Les fonds reversés à l'UNICEF France serviront à améliorer l'accès à l'eau potable dans les pays du sud.

Le 6 avril : le baptême de Savéol.

En novembre prochain, Samantha DAVIES sera au départ du Vendée Globe sur Savéol. Le vendredi 6 avril à 18h, venez nombreux au Port du château assister au baptême de ce 60 pieds qui concourra entre autres auprès de l'Imoca POUJOLAT qui prendra la mer avec Bernard STAMM.

Du 16 au 21 avril : Le Brest Sports Tour, nouveau format du Brest Roller Tour ! Durant la 2ème semaine des vacances de Pâques, le sport investit l'espace public dans les différents quartiers de la ville de Brest. De 14h à 17h, de nombreuses animations sportives seront organisées au coeur de votre quartier pour découvrir et vous initier à différents sports. A partir de 17h, la journée sportive continue et se termine en beauté avec la traditionnelle course de roller.

Retrouvez prochainement le programme sur le site de Brest.fr

Le 28 avril, Brest va accueillir le championnat du monde de Muay Thai à la salle Cerdan (Muay Thai Milizac Club/Thai Boxing Club de Brest) en présence d'Aiello BATONON, champion du monde 2011 et Ielö SIAPO PAGE, championne du monde 2011 de K1 rules. Venez encourager ces champions.

Nouvelle salle couverte du Petit-Kerzu :

Depuis les vacances de Noël, la nouvelle salle couverte du petit Kerzu a ouvert ses portes ! Elle a accueilli sa première compétition sportive le weekend du 14/15 janvier pour les championnats du Finistère d'athlétisme.



Le centre sportif de la Cavale Blanche :

Depuis le mois de juillet, des travaux ont été réalisés au centre sportif de la Cavale Blanche pour la réalisation d'un terrain synthétique de football et la rénovation d'un local vestiaire. L'inauguration du complexe sportif s'est réalisée le 1er février.

Perspectives

Le Projet Sportif Territorial favorise les échanges entre la demande des publics et les différents acteurs du sport.

Ces échanges permettent d'ajuster continuellement l'offre sportive aux nouvelles attentes et contraintes en lien avec les évolutions sociétales.

Au fil de la concertation, de nouveaux acteurs intègrent et enrichissent la démarche. Ainsi de nombreuses actions en phase d'élaboration seront évoquées lors de notre prochaine rencontre prévue au printemps prochain.

Vous pourrez retrouver ce numéro sur le site de Brest.fr ou bien sur l'espace collaboratif.

A bientôt !



4 Interview : la marche active

Retour sur l'une des actions développée par le club omnisport de l'ASPTT de Brest dans le cadre du Projet Sportif Territorial.

Depuis le 8 octobre dernier, une dizaine de femmes se réunissent tous les samedis matin de 9h30 à 11h pour pratiquer la marche active mais aussi diverses activités sportives telles que le taïso, le swing golf... Rencontres auprès de Claire Kervella, l'animatrice de l'activité et Anne Oboyer, une des adhérentes.

Claire KERVELLA 60 ans



Pourquoi et comment cette activité s'est mise en place ?

En fait, je suis impliquée au sein de la ligue Ouest de la fédération sportive des ASPTT dans la commission « Féminisation » et dans ce cadre, nous mettons régulièrement en place des activités essentiellement tournées vers les femmes. Je suis randonneuse et je souhaitais déjà la saison dernière proposer cette activité aux femmes. L'élaboration du Projet Sportif Territorial sur Brest a permis de concrétiser ce projet assez rapidement.

Ainsi, dans un cadre de sport santé bien-être, on propose de la marche active mais aussi des activités nouvelles, innovantes pour ces femmes qui n'ont pas pratiqué d'activités sportives depuis longtemps ou bien qui reprennent l'activité physique.

Pouvez-vous me décrire en quelques mots cette activité, le déroulement de vos séances ?

La marche active ou « dynamique » est différente de la marche nordique ou bien de la randonnée car ça demande une tenue du corps. Il faut propulser le corps vers le haut avec un travail des bras pour donner le rythme de la marche, c'est pourquoi cette activité se pratique essentiellement sur terrain plat. La séance dure 1h30 avec 15 min d'échauffement, 30 à 40 min de marche active et enfin 10 min d'étirement. Durant la séance, on alterne des temps de marche avec des exercices qui vont faire travailler spécifiquement les fessiers, les abdominaux et des temps de détente où l'on travaille la respiration.

Les participantes ont par ailleurs découvert en décembre le taïso et 2-3 sorties ont été organisées au parc de l'Arc'hantel. Dans les mois à venir, une séance de jujitsu leur sera proposée mais également du swing golf et du molky...

Quelles sont les perspectives ?

Pour l'instant, nous sommes dix, le groupe fonctionne bien et il y a une bonne ambiance. Peut-être que nous ouvrirons un autre créneau ou bien nous proposerons quelque chose de différent axé sur la marche.

Anne OBOYET 57 ans

Qu'est-ce qui vous a donné envie de pratiquer cette activité ?

En fait, je ne suis pas du tout sportive, je n'ai jamais fais de sport de ma vie. Je n'aimais pas, je n'accrochais pas, j'ai essayé dans des centres de fitness mais ça ne me plaisait pas du tout. Depuis un an, je suis en pré-retraite et je voulais faire quelque chose, j'avais besoin de bouger pour être en forme et pour mon bien-être, mais je ne savais pas quoi faire. Claire m'a alors proposée cette activité et je me suis dit pourquoi ne pas essayer et ça a accroché de suite.

Quels sont les bienfaits de cette pratique sur vous ? Qu'est-ce qui vous plaît ? Vous souhaitez poursuivre cette activité l'année prochaine ?

A l'issue de chaque séance, je suis bien, ça me permet de m'évader et c'est ce que j'apprécie contrairement aux sports de salle. C'est vrai qu'au départ c'était difficile de se lever le samedi matin mais maintenant on y va vraiment de gaieté de cœur avec l'envie de retrouver le groupe, de pratiquer cette activité. Et puis, je trouve intéressant le fait de pouvoir pratiquer en parallèle de la marche active, de nouveaux sports que je ne connaissais pas.

J'ai également constaté des améliorations au quotidien notamment lorsque je monte les escaliers ou au niveau physique où je me suis davantage musclée. Je souhaite poursuivre cette activité l'année prochaine avec grand plaisir et j'aspire même à avoir un second créneau dans la semaine car je sens que j'en aurai bien besoin.



Petits conseils pratiques de Claire

Apprendre à respirer pour se détendre et pour optimiser ses exercices physiques

- Au quotidien, privilégiez la marche à pied sur les courtes distances
- Pensez à contracter les fessiers en stature debout
- Quand vous marchez, pensez à «tenir» vos abdominaux en envoyant le nombril vers la colonne vertébrale

Si vous souhaitez rejoindre le groupe, renseignements auprès de Claire Kervella au 02 98 44 49 63