Mi-temps

GRANDIR AVEC LE SPORT À AIX-EN-PROVENCE

BABY SPORT P.3 / VIE ACTIVE P.6 / SENIORS P.7

© Lucas Kasprsak

DOSSIER : LE SPORT À L'UNIVERSITÉ D'AIX-MARSEILLE P.4-5

La Faculté de droit et de science politique d'Aix-en-Provence est connue pour ses infrastructures sportives. Handball, voile, yoga... des activités accessibles à tous les étudiants.

+

LA POLE DANCE
POUR LES ENFANTS
P.2

LES SENIORS
LE SPORT, ENCORE
P.7

PASSION
L'ESCRIME EN FAMILLE
P.8

EDITO : Aix-en-Provence, la ville aux mille et un sports

Étudiant à Aix-en-Provence depuis six ans et habitant à Marseille, j'ai toujours fait du sport. Mais si la cité phocéenne a un plus fort rayonnement médiatique, notamment grâce à son club de football, Aix-en-Provence tire son épingle du jeu, grâce à des équipements nombreux et de qualité. Essayez de trouver une piscine en bon état et accessible à Marseille, et vous comprendrez quelle est la différence entre ces deux villes.

Terrains de football, de basket-ball, piscines, gymnases et stades d'athlétisme, la mairie a largement investi pour offrir un cadre idéal à la pratique sportive.

La force de la ville d'Aix-en-Provence, c'est la pluralité de disciplines qu'elle propose. A chaque début d'année universitaire, le dilemme est le même pour l'étudiant que je suis. Du vélo à la natation, en passant par le combat à la lance grecque (oui cela existe), la liste des sports proposés aux étudiants est impressionnante et très variée.

La ville transpire le sport, et l'aménagement de son territoire renforce le sentiment d'une cité qui vit au rythme de l'activité physique. Joggeurs ou cyclistes ont le champ libre pour arpenter les rues du centre-ville, où la circulation est limitée. La dizaine de parcs et jardins offrent aussi un terrain de jeu idéal pour les petits comme les grands.

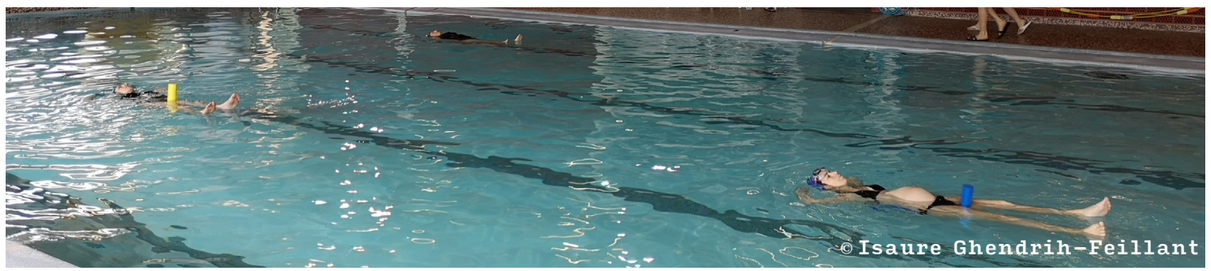
Ce constat personnel est partagé par la plupart des pratiquants aixois, petits ou grands. La cité aux mille fontaines est assurément la cité aux mille et un sports.

Lucas Kasprzak

PLONGER DANS LE GRAND BAIN DE LA VIE

La grossesse est un passage unique dans la vie d'une femme, l'aube d'un grand changement. Pendant longtemps il a été recommandé de ne pas trop pratiquer de sport, par risque de faire une fausse couche et de perdre l'enfant.

Par Isaure Ghendhri-Feillant



©Isaure Ghendrih-Feillant

Aujourd'hui les mentalités ont évolué et beaucoup de femmes continuent à faire du sport pendant leur grossesse. Il est important de préciser qu'avant de commencer, il est nécessaire d'obtenir un certificat médical. Dans cette démarche, le pays d'Aix a mis en place des cours de natation pour femmes enceintes. Ils sont encadrés par une sage-femme ainsi qu'une préparatrice sportive afin d'adapter au mieux les mouvements aux futures mamans. Les cours sont ouverts à toutes à partir de 3 mois de grossesse. « *Beaucoup viennent jusqu'à la fin, et certaines accouchent le soir-même ou le lendemain* » indique l'éducatrice sportive. La sage-femme précise qu'ils sont très utiles lors de l'accouchement « *nous voyons la différence entre celles qui ont fait de la natation pendant leur grossesse et les autres, elles ont plus de facilité* ».

Pour Agnès, 35 ans, le sport ne faisait pas du tout partie de sa vie avant. Aujourd'hui, enceinte de 8 mois, elle vient nager une fois par semaine sur recommandation de son médecin. Elle apprécie ces 45 minutes dans l'eau « *je suis un peu en apesanteur, la sensation est agréable. C'est un moment privilégié entre ma fille et moi* », explique-t-elle, le sourire aux lèvres.

Elsa et Gwendoline, enceintes de 7 mois toutes les deux, pratiquaient des sports avant, de manière occasionnelle.

Sur recommandation d'une amie, elles ont commencé les cours de natation pour femmes enceintes. Elsa a également essayé le yoga prénatal mais ce n'était pas assez énergique pour elle. La natation lui permet de trouver ce coté sportif et relaxant, « *si j'ai un deuxième enfant, c'est sûr je reviendrai ici* » confie-t-elle.

Gwendoline a commencé plus tôt, au quatrième mois, et en est ravie lorsqu'elle voit tous les bénéfices que cela lui apporte. Elle n'est pas la seule à affectionner ces moments, « *j'ai l'impression que mon fils apprécie également les cours de natation, je le sens* », affirme-t-elle en posant ses mains sur son ventre. ●

LE BABY RUGBY, PLUS QUE VOUS N'EN ATTENDEZ

« *École de rugby, école de la vie !* » voici le slogan de la Fédération Française de rugby répandu dans l'Hexagone.

Par Anne Clémence Ndoba

©Anne Clémence Ndoba

Le rugby est un véritable outil pédagogique pour le développement de l'enfant qui véhicule des valeurs humaines, sociales et solidaires fortes. Ainsi, le baby rugby permet à l'enfant de s'épanouir, d'éviter l'enfermement, d'accroître son estime de soi et celle des autres. Le baby rugby voit le jour en 2017, initié par Florian Béguine, entraîneur et éducateur depuis plus de 20 ans. Ce concept novateur à Aix-en-Provence ressemble fortement à une maternelle comparée à une école élémentaire. Il s'agit d'une activité ludique et créative pour les tout-petits, de 3 à 6 ans développant l'apprentissage du rugby et de ses fondamentaux. Les éducateurs commencent par un parcours moteur simple incluant du relais et de l'échelle, puis au fur et à mesure le niveau de difficulté augmente. L'enfant y acquert des compétences techniques, motrices et affectives nécessaires à son accomplissement.

Le sport à bas âge est primordial car il permet à l'enfant de se dépenser, de sortir de chez lui, de jouer et d'avoir une vie sociale. « *Nous avons vu des enfants qui, à leur début, étaient timides, aujourd'hui ils demandent leurs copains* » assure Sébastien, co-directeur. Par ailleurs, plus que les enfants ce sont les parents qui réclament des activités sportives pour leurs bambins. Face à la demande grandissante, certaines candidatures ont été refusées.

Dans le baby rugby « *le plaisir et l'apprentissage se conjuguent harmonieusement ; l'enfant ne se mesure pas aux autres mais apprend à exploiter ses propres aptitudes dans le respect des règles d'autrui* » souligne Florian Béguine. C'est également des enfants surmotivés, des éducateurs prêts à tout, une ambiance incroyable, du sport, des efforts et de la bonne fatigue, pour un retour à la maison serein. Les séances ont lieu au stade Ouest le mercredi après-midi entre 15h et 17h, et le samedi matin entre 10h et 11h45. ●

13

c'est le nombre de clubs de sports spécialisés pour les enfants de 3 à 9 ans. Au programme Éveil Multisports et Motricité, Baby multisports enfants pour les 3/9 ans, Baby volley pour les 2/6 ans, football, gym, danse, rugby, ping-pong, basket etc. sont à découvrir pour vos enfants.

Plus d'informations sur le guide des sports 18/19

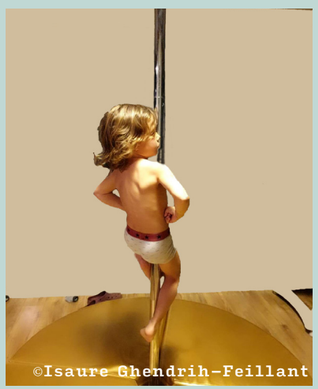
C.T

LA POLE DANCE OUVRE SES PORTES AUX ENFANTS :

Sport atypique, la pole kids attire de plus en plus d'enfants de 8 ans à 15 ans.

Mélange de danse et de gymnastique, la pole dance permet aux enfants de pratiquer une activité ludique, sportive et aérienne. Ils commencent par un échauffement puis des étirements, et enfin, place aux figures autour de la barre et aux chorégraphies.

I.G-F



©Isaure Ghendrih-Feillant

PASS'PORT CLUB : L'ACCÈS AU SPORT POUR LES 6-16 ANS

Le pass'sport club est disponible pour les enfants de 6 à 16 ans et permet de découvrir une où deux disciplines sportives maximum par an. L'initiative de la mairie, est possible grâce au soutient des clubs locaux, moyennant un coût d'inscription abordable.

Pour plus d'informations : https://eadm-secure.mairie-aixenprovence.fr/passportclub/

C.T

MI-TEMPS MAGAZINE : **Directeur de la publication**, Damien Frossard, **Rédacteur en chef**, Lucas Kasprzak, **Secrétariat de rédaction**, Margaux Ufarte, **Rédaction**, Anne-Clémence Ndoba, Isaure Ghendri-Feillant, Charlotte Tonna. **Photo**, Anne-Clémence Domba, Isaure Ghendri-Feillant, Lucas Kasprzak, Charlotte Tonna, Margaux Ufarte **Illustration,** Margaux Ufarte

LE SPORT À AIX-MARSEILLE UNIVERSITÉ

Le SUAPS a accueilli 400 étudiants, venus de différents Magistères de France, pour une compétition sportive

©Isaure Ghendrih-Feillant

ENTRETIEN AVEC LUCAS, ÉTUDIANT HANDBALLEUR

Lucas Holzman termine sa quatrième année au handball, au sein de la FDSP de la Faculté Aix-Marseille. Son équipe s'est qualifée à la 3ème place de la «poule haute».

Propos recueillis par Margaux Ufarte

©Margaux Ufarte

«SI MON EMPLOI DU TEMPS ME LE PERMET, JE CONTINUERAIS L'ANNÉE PROCHAINE. JE PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE À BON NIVEAU.»

Vous faites parti de l'équipe de handball à la Faculté d'Aix-en-Provence cette année, quelle a été votre motivation ?

Lucas Holzman – J'ai choisi d'exercer le handball au sein de la FDSP car je pratique ce sport depuis maintenant 12 ans, que ce soit en club ou au sein d'une équipe universitaire. Pour ma première année à Aix-en-Provence, j'ai prix la décision de m'inscrire à cette option afin de pouvoir continuer de jouer à un bon niveau.

Pourquoi pratiquer ce sport à l'université plutôt qu'en club cette année ?

L.H – Le rythme d'entraînements me convient, nous nous entrainons une fois par semaine et nous rencontrons une équipe adverse chaque weekend. Notre équipe est composée d'une vingtaine de joueurs, le niveau est bon. Notre dernière victoire était contre la faculté de sport de Marseille (STAPS). en fonction de l'investissement de chacun, cette option permet d'obtenir une bonification a la moyenne du semestre pouvant aller jusqu'à 0,5 point. ●

PLURALITÉ DES SPORTS AU SERVICE DES ÉTUDIANTS

Le sport universitaire, c'est « mettre à la portée de tout le monde la pratique sportive » affirme Bernard Camps, le directeur du SUAPS (Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives) à Aix-en-Provence.

Par Charlotte Tonna

Étudier, mais aussi profiter de moments de partage, d'échanges et de découvertes dans des structures mises à disposition par l'université, c'est le quotidien des étudiants. Grâce à une multitude de sports, la vie des étudiants ne se limite pas aux révisions.

Au contraire, sur le campus d'Aix-en-Provence, les choix sont variés et permettent de tester des activités sportives qu'ils ne connaissent pas. « *Avec plus de 7 000 personnes par semaine, il est nécessaire d'offrir aux étudiants des équipements de qualité* » explique le directeur du SUAPS.
Depuis la rentrée 2018-2019, le programme sportif est encore plus large : Happy Hour Sport Challenge, le Laser Run, le Parapente ou encore le Base Ball. Ces nouveautés viennent compléter une offre déjà riche et pérenne comme les Nuits de la forme, les Nuits du Bien-être, les Challenges Cross Fit, les Nuits des Sports Collectifs ou encore les randonnées Marseille /Cassis. Les étudiants peuvent également pratiquer des sports plus classiques comme le football, le basket mais aussi le handball et la Danse. Et cette multitude de choix plaît aux Aixois puisque le SUAPS compte 18 423 inscrits au 19 mars 2019.

En plus d'un choix large, les créneaux sont adaptés pour faire plaisir et arranger tous les étudiants d'AMU : par semaine c'est 565 créneaux sportifs pour 85 disciplines. On retrouve dans ce complexe, des gymnases, une piscine, un mur d'escalade, six terrains de tennis, une salle de musculation, une salle de danse et une salle de judo. S'ajoute à cela, un nouveau gymnase dédié aux sports de raquettes et deux terrains de beach-volley qui viennent d'être créés.

La pluralité de l'offre sportive au sein de l'université est primordiale afin que chacun y trouve son compte. En effet, la pratique d'un sport permet de bénéficier d'un bonus. Chaque semestre, les étudiants de licence et de première année de Master, peuvent en bénéficier. Il valorise leur investissement dans la pratique régulière d'une activité physique et sportive. ●

LE SUAPS, DU RÊVE À LA RÉALITÉ

Susie-Lou, étudiante depuis deux ans à la faculté de droit d'Aix en Provence, la preuve que les offres sportives du SUAPS font des heureux.

Par Anne-Clémence Ndomba

Pour ce sport de plus en plus en vogue, elle paierait normalement 200 euros.
Et hormis le bonus de fin d'année, elle peut se vanter d'avoir découvert une activité qui l'a réconciliée avec son corps. Respiration, concentration et méditation sont les maîtres mots de cette discipline « *après chaque séance je me sens apaisée, je ne regrette pas.* » Les opportunités du SUAPS lui ont permises de réaliser un rêve d'enfant, la voile.

Anne Clémence Ndoba

SI ELLE A CONSACRÉ SON MARDI APRÈS-MIDI À APPRENDRE LE YOGA, ELLE A DÉVOUÉ SON SAMEDI MATIN À VIVRE SA PASSION, LE CATAMARAN.

Cette année les cours de Yoga dont elle bénéficie lui ont permis d'une part de maximiser sa moyenne, et d'autre part de découvrir une discipline gratuitement. Avec 500 euros d'économie et une expérience en poche Susie-Lou est comblée. Elle en profite au maximum car être maitre voilier a toujours été son premier métier, « *aujourd'hui je vis mon rêve* ». Malgré le périple difficile, rien n'arrête sa motivation, « *je me réveille à six heures trente tous les samedis malgré des semaines chargées, et je fais environ une heure de trajet jusqu'à Marseille* ».
Mais une fois sur la base nautique du Roucas Blanc, après avoir hissé les voiles et bravé les vagues, elle est si heureuse qu'elle a déjà oublié le réveil difficile. ●

TRAVAILLER ET PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE, C'EST POSSIBLE !

« Pratiquez-vous un sport régulièrement ? » c'est une des premières questions que votre médecin vous pose, après votre âge et votre situation au travail.

Par Margaux Ufarte

© Margaux Ufarte

«*Je suis salarié(e)*», «*je n'ai pas le temps*», «*je préfère me reposer plutôt que de m'épuiser au sport*», il existe beaucoup de freins à la pratique d'une activité physique. Pourtant, le sport est la clé pour être en bonne santé. Le Docteur Lévy, généraliste à la retraite à Aix-en-Provence n'a cessé de répéter à ses patients «pour un équilibre de vie, il faut faire du sport». La difficulté pour concilier sa vie professionnelle et une activité physique est de trouver un créneau horaire et de s'y tenir. «*Mettez vos baskets, glissez-vous dans une tenue confortable*», entre midi et deux, on peut consacrer une heure de son temps. À Aix-en-Provence on peut facilement avoir accès à des infrastructures pas loin de son lieu de travail. Avant, pendant ou après, on ne peut plus avoir d'excuses. Chacun peut trouver son bonheur, son propre rythme, «*une à deux heures par semaine suffisent à se sentir bien dans sa tête*, affirme le médecin, *bien dans son corps*». Il faut réussir à concilier sa vie professionnelle et trouver le temps de se dépenser. Nasrine est coach sportif, pour elle, «*le sport est indispensable*», elle en a fait son métier. «*Mon combat de tous les jours est de motiver et fidéliser mes élèves*», elle a l'habitude de voir des salariés s'inscrire à la salle de sport et ne plus venir. Pourquoi ce phénomène est-il récurrent ? On s'inscrit, on prend la décision de «*prendre soin de soi*», puis on stoppe subitement.

Cyril, 28 ans, salarié, ne peut concevoir sa semaine sans aller se dépenser, courir à l'air libre ou «*retrouver des amis pour faire des exercices de musculation*». Le Docteur Lévy décrit le sport comme une «*thérapie non médicamenteuse*», «*c'est connu de tous, se dépenser améliore la circulation sanguine* et «*réduit les risques d'accident cardio-vasculaire*». Le plus : la bonne humeure est toujours garantie. ●

HANDISPORT : UN TOUR DE FRANCE À CHEVAL

Aurélie Brihmat, a pris le départ du Tour de France à cheval ce samedi 30 mars 2019 à Aix en Provence. Cavalière amputée d'une jambe et Présidente de l'Association « Handidream », son projet; échanger et encourager les patients, mais aussi sensibiliser sur le handicap. Escortée par la Garde Républicaine aixoise, c'est parti pour six mois d'aventure et partage.

A.C.N

© Anne Clémence Ndoba

FOULEZ AIX LE 14 AVRIL

Après une longue semaine de travail, l'occasion est venue de se défouler sur 10 kilomètres dans la cité du Roy Renée ce dimanche 14 avril, à l'occasion de la dixième édition de Aix en Foulées. La course débutera sur le Cour Mirabeau à 8h. Ouvert à tous les sportifs, même ceux du dimanche, cette course permettra une qualification pour certains aux Championnats de France de 10km sur route.

I.G-F

© Lucas Kasprsak

PAN : « UN CLUB JEUNE ET PLEIN D'AMBITION »

Né et formé à Marseille, Ugo Crousillat, poloïste et international Français a rejoint le Pays d'Aix Natation (PAN) en juillet 2017. Il nous explique son choix.

« Je cherchais un nouveau challenge sportif et le club est très motivé, en plein développement. Ils n'ont pas encore gagné de titre national, mais le club est jeune et plein d'ambition, j'ai envie de le remporter avec eux »

L.K

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES SENIORS : LE SPORT, ENCORE

Chaque semaine, une dizaine de résidentes de l'EHPAD Bastide des figuiers à Aix-en-Provence pratiquent une heure de gymnastique douce.
L'occasion de continuer la pratique du sport malgré un âge avancé.

Par Lucas Kasprzak

Assises sur leur chaise ou leur fauteuil roulant, Jeanine, Hélène, Georgia ou encore Pierrette suivent les consignes de Véronique, leur animatrice. Dans une ambiance décontractée, elles réalisent des exercices qui favorisent la circulation sanguine et permettent de garder les muscles en activité.

Le but n'est absolument pas la performance sportive, mais plutôt l'entretien d'un corps courbé par le poids de l'âge. Une façon de rester actif, mais aussi de garder de bonnes habitudes. Hélène, 98 ans est la doyenne de cette petite bande. Elle vit à Aix-en-Provence depuis 50 ans et a toujours fait beaucoup de sport. D'abord du vélo dans sa jeunesse, puis la marche à pied. Si son corps ne peut plus encaisser les longues heures de randonnées, elle souhaite tout de même se dépenser le plus régulièrement possible. « *Je ne veux pas m'empâter, j'ai 98 ans, mais la vie continue, et un peu de sport n'a jamais fait de mal à personne* » confie-t-elle. Georgia, elle, est arrivée à Aix-en-Provence il y a une trentaine d'années. Corse d'origine, elle pratiquait assidument l'escalade dans les massifs de l'île de beauté.

© Lucas Kasprsak

SUR L'AIR DES COPAINS D'ABORD DE BRASSENS, LES JAMBES ET LES BRAS S'AGITENT EN RYTHME.

Un brin de nostalgie dans la voix, elle se rappelle la sensation une fois la paroi gravie : « *j'adorais ce sentiment de liberté. Être au cœur de la nature, se dépenser.* ». En arrivant à Aix-en-Provence elle a pu continuer la pratique quelques années, avant de se mettre à la randonnée. « *Je n'étais plus assez en forme pour grimper, mais je pouvais toujours profiter de la nature en marchant* ». À la fin de l'activité, Jeanine, un peu honteuse, avoue ne jamais avoir fait de sport.

En revanche elle adorait aller au bal. Originaire de Gardanne, elle se rendait presque chaque semaine à Aix-en-Provence avec son papa, pour danser. Bien que n'ayant jamais pratiqué dans un club, c'était son moyen à elle de garder la forme. « *Je marchais chaque jour cinq kilomètres pour aller au travail, et le soir, je me rendais aux bals des villages alentours. Et quand on y pense, danser pendant trois ou quatre heures, c'est du sport !* ». ●

CHI GONG POUR RESTER EN FORME

Le Qi Gong ou Chi Gong, est «un sport qui puise au plus profond de soi» explique Marcelle, 66 ans, professeur de Chi Gong.

Par Charlotte Tonna

Ici à Aix-en-Provence, elle pratique cette activité depuis 9 ans afin de rester en forme physique et transmettre son savoir. «C'est un moyen de rester dans la vie active. Les adeptes, extériorisent et appréhendent la vie plus sereinement », confie l'ancienne institutrice. Dans ce sport, l'âge ne compte pas : respiration et équilibre sont les maitres mots. Cette gymnastique, douce et lente est issue de la médecine chinoise traditionnelle et se pratique partout dans le monde. Le but est de se relaxer et de faire travailler son énergie par le corps. Souvent comparé au Yoga, le Chi Gong est un moyen de combattre le stress, développer son équilibre mais il améliorerait aussi… la longévité. ●

© Charlotte Tonna

DANS LES PAS DE SON PÈRE, L'ÉPÉE À LA MAIN

Philippe et son fils Cyriel font de l'escrime ensemble depuis 16 ans. Cette passion commune a débuté lorsque Philippe s'inscrit en 1999.

A seulement 4 ans, son fils a tout de suite accroché avec ce sport. « *Je me souviens, ma maman me faisait des sandwiches et j'allais le voir tirer, je n'en faisais pas encore. Je m'asseyais sur le bord des escaliers pour le regarder sur la piste* ».

Dès ses 8 ans, âge à partir duquel le club sportif accepte les enfants, il commence à pratiquer l'escrime. Bien qu'au début il ne pouvait pas s'entrainer avec Philippe, cela lui plaisait, « *je passais du temps avec mon papa, j'étais ravi* ».

A partir de ses 13 ans, Cyriel a pu passer dans les mêmes cours que les adultes. « *Mon père était content de me voir tirer jusqu'au moment où j'ai commencé à le battre* » dit-il en rigolant. Le challenge pendant longtemps a été de dépasser son père, il garde à l'esprit que « *l'escrime reste un sport de combat avec une compétitivité importante, la victoire représente l'objectif même du match* ».

De son côté, son père est très fier de voir son fils évoluer aussi rapidement dans son sport. « *J'aime bien son jeu, il le fait de manière très physique, ce n'est pas de tout repos. Mais je garde un plaisir à tirer avec mon fils* ».

Après avoir admiré son père, le fils a très vite appris, véritablement épanoui dans cette discipline. Il a remporté de nombreux titres, vice-champion de France par équipe, plusieurs fois champion de Provence, des Bouches-du-Rhône et d'inter-clubs.

La pratique de ce sport a renforcé également la complicité père-fils. Un de leurs meilleurs souvenirs est leur stratégie pour arriver volontairement après l'échauffement. Ils se regardent d'un air complice en rigolant « *on se débrouille pour rater les échauffements, on fait exprès de laisser les autres faire, les abdos et les pompes ce n'est pas notre point fort* ».

Aujourd'hui à 62 et 23 ans, Philippe et Cyriel continuent à partager leurs entraînements. Ils se retrouvent tous les jeudis soir au club d'escrime pour vivre un moment de complicité autour de l'épée. Rendez-vous hebdomadaire pour ces deux hommes, ces quelques heures sur la piste sont une véritable échappée dans la semaine. Un moment de partage entre père et fils porté par une passion commune pour l'escrime.

Écrit : Isaure Ghendhri-Feillant
Illustration : Margaux Ufarte