

SPORT SUD SANTÉ

#3
Hiver 2017

Magazine

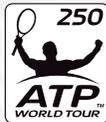


**MAGAZINE GRATUIT
100 % SPORT ET SANTÉ
EN RÉGION OCCITANIE**



OPEN

Sud de France



EXTRA TICKET,
VOTRE 2^{ÈME} PLACE
À 1€*



ENTREZ DANS L'ARENE

7^e
Edition

5 - 12 FEVRIER 2017 | ARENA DE MONTPELLIER

* Pour tout achat d'un billet pour le vendredi 10, le samedi 11 ou le dimanche 12, ajoutez 1 € pour obtenir un billet pour le dimanche 5, le lundi 6 ou le mardi 7 février.



Magazine numéro 3

Diffusion: Abonnement et dépôt

Directrice de la publication: Claire Coste
contact@sportsudsante.fr

Rédaction: Stéphanie Coasne
06 08 75 47 04
direction@sportsudsante.fr

Journaliste scientifique: Marie Martenot
Info@sportsudsante.fr

Publicité et annonceur évènementiel
commercial@sportsudsante.fr

Imprimeur: Impact imprimerie
ZAC des Vautes 34 980 Saint-Gély-Du-Fesc
Impression sur papier PEFC
Mise en page Sport Sud Santé / C-ComSport
Crédits photos: Fotolia, Freepik

Sport Sud Santé magazine est édité par
Sport Sud Santé Media

Siège social 5 rue du Pic Saint-Loup
34 130 Lansargues
Dépôt légal à parution
Protection juridique INPI 4253312

Toute reproduction du titre du magazine, des
textes, photos sans autorisation écrite est
interdite. Tous les tarifs indiqués sont des prix
indicatifs. Le magazine Sport Sud Santé décline
toute responsabilité quand au contenu des
publicités fourni par ses annonceurs.

Ce magazine a été imprimé en France par une
entreprise certifiée, PEFC, Imprim vert, sur du
papier sans chlore issue des forêts gérées
durablement, en utilisant des encres à base
végétale.



SPORT SUD SANTÉ

Magazine

Édito

Numéro # 03
Hiver 2017

Sentez-vous Sport en 2017 !

Les fêtes...c'est fait, les extras gastronomiques... c'est fait, et les bonnes résolutions ? Je vous laisse en établir la liste la plus appropriée. Toutes ne seront pas respectées, alors, n'en retenons qu'une pour cette nouvelle année.

Inciter le plus grand nombre à pratiquer une activité physique régulière et appropriée. En vous accompagnant sur les pistes enneigées, en vous motivant afin de renfiler vos nouvelles chaussures de course toutes neuves. (choisissez-les hypers colorées afin de mieux les repérer dans l'obscurité du placard à chaussures, si l'envie venait à s'amenuiser).

Mais ce cliché ce n'est pas vous ! Non ! Car vous, vous êtes "juste": dans vos choix, dans vos séances d'entraînements, dans votre alimentation, vous savez apprécier les bonnes choses de la vie et ensuite vous équilibrer naturellement: et ceci sans frustrations, sans restrictions. Je vous laisse méditer à quelle sauce votre année 2017 pourrait "bien-être" mangée ?

Je vous souhaite le meilleur, soyez heureux !

Bien à vous,
Stéphanie
Rédactrice du Mag



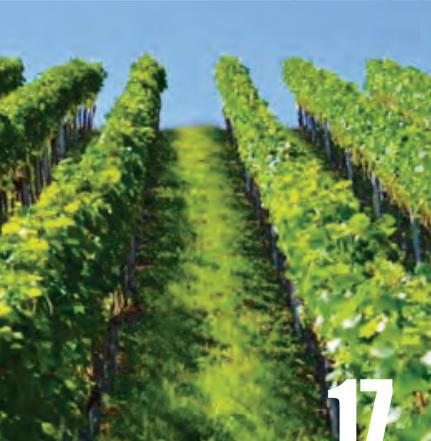
8



12



14



17



20



30



34



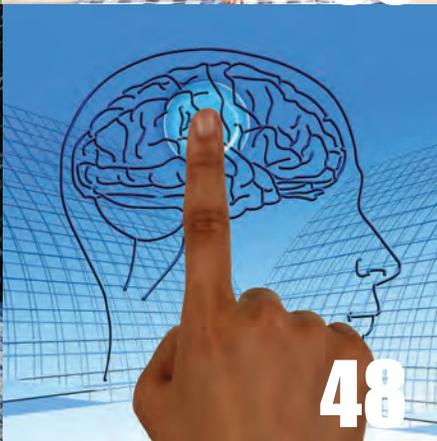
35



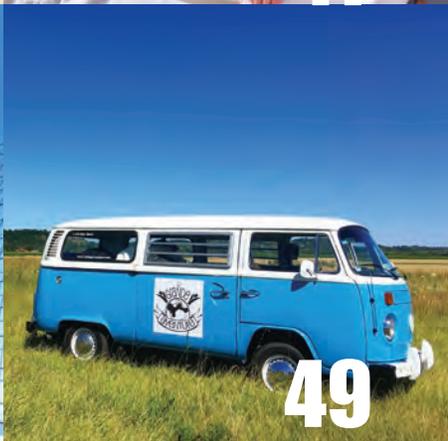
41



45



48



49

SPORT

- Kito de Pavant le skipper du Midi.....p 02
- L'alimentation d'un skipper.....p 04
- Retour sur le sauvetage de Kito de Pavant.....p 09
- La randonnée pédestre au-delà du sport, une lutte contre la sédentarité.....p 15
- La fiche oeno-rando labellisée FFRandonnée.....p 18
- Raseteurs : Du sport traditionnel au haut niveau.....p 20

HANDISPORT & SPORT ADAPTE

- La mode pour tous.....p 30

SANTE

- Alex Tulou, Rugbyman au coeur tendre.....p 34
- Interview Pierre Nagy Gynécologue Obstétricien
La grossesse n'est pas une maladie.....p 35
- La Microkinésithérapie c'est quoi ?.....p 41
- Interview Céline Gautier Microkinésithérapeute dans l'Hérault.....p 43
- Risques de blessures aux sports d'hiver.....p 45

INNOVATION

- Le cerveau, véritable allié du sportif.....p 48

SORTIR EN OCCITANIE

- Une love story dans les champs, 5 jours à la découverte de l'Occitanie avec Caroline Quillis.....p 49



1



2



3

SPORT
&
LUI



4



5

1- Chaussettes CIMALP compression 3D défatiguantes randonnée 29,90€. / 2- Paire de bâtons CIMALP de randonnée télescopiques CORKLITE Easy lock 49,90€. / 3- Veste CIMALP Hardshell étanche et respirante Performance Bleu 169,90€. / 4- Veste CIMALP chaude zippée en 3D FLEX Power WARMIT 59,90€. / 5- Pantalon CIMALP imperméable Homme avec membrane HOGGAR 79,90€. /

Retrouvez toutes les informations sur le site www.cimalp.fr



1



2

3



SPORT & ELLE



4



5

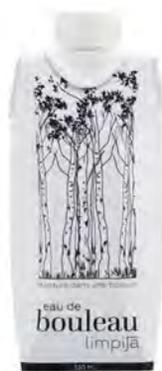
1- Chaussettes CIMALP compression 3D défatiguantes randonnée 29,90€. / 2- Paire de bâtons CIMALP de randonnée télescopiques CORKLITE Easy lock 49,90€. / 3- Veste CIMALP Hardshell étanche et respirante Performance Framboise 169,90€. / 4- Veste chaude CIMALP zippée en 3D FLEX Power WARMIT 59,90€. / 5- Gamme CAPSOUL coffee & tea action Bien-Etre en vrac ou sachet 9,90€ la boîte.

Retrouvez toutes les informations sur le site www.cimalp.fr

Un calendrier 2017 qui soutient la recherche sur le diabète de l'enfant

3ème édition de ce calendrier au profit des Képis Pescalunes - Terre de Camargue. Un mariage parfait entre nos reines de beauté et nos sportifs du Sud. Un engagement de soutien pour la recherche sur le diabète de l'enfant. Le message que porte Christophe Caumes, le Président de l'association, est très clair: "Malgré les contraintes et les difficultés de la vie, avec du courage et de la volonté, nul rêve n'est inaccessible."

Prix de vente du calendrier 10€ à se procurer sur le site www.misslanguedoc.fr ou en contactant les Képis Pescalunes - Terre de Camargue.



L'eau de bouleau Limpija **NOUVEAU** Millésime 2016

Le nouveau geste bien-être à adopter ! il y a plus de 1000 ans, les druides l'utilisaient déjà pour ses vertus santé. Récoltée goutte-à-goutte aux premiers jours du Printemps, au cœur des forêts finlandaises, l'eau de bouleau est une boisson détoxifiante et revitalisante reconnue pour ses effets bénéfiques sur l'organisme. On adore car c'est une eau végétale, une nouvelle boisson détox, un millésime riche en manganèse, un emballage écologique.

Seulement 15 kcal pour 100 ml, 3,90€ les 33 cl. Liste des points de vente sur www.evoleum.fr



La diagonale des Fous Édition 2016 Antoine Guillon encore un exploit !

2562 coureurs, âgés de 19 à 77 ans ont traversé l'île intense dans sa diagonale pour cette nouvelle édition, pour rejoindre le site de la Redoute au Nord de la Réunion. Le vainqueur de cette année François D'haene n'en est pas à son premier essai. Un combat de 170 km, jusqu'au bout de l'effort. Antoine Guillon le Vailhanais a toutefois amélioré son temps de cinq minutes par rapport à l'année dernière. Une course intransigeante qui porte bien son nom. C'est 23h44 à crapahuter sur des sentiers qui n'en sont plus. Pour ces sportifs de l'extrême. Nous ne manquerons pas de suivre ce champion du Sud dans la suite de sa carrière.



Un Capteur Météo connecté Made in Montpellier

La start up Montpelliéraine WEZR lance une campagne participative via kisskissbankbank depuis le 15 novembre, pour assurer la production du premier capteur météo connecté capable d'obtenir des prévisions fiables et précises pour une distance en dessous du Km. Technologie de pointe, qui propose aux "météo-dépendants" les températures, humidité, pression atmosphérique, force et direction du vent ainsi que rafales via bluetooth.



BAILLARGUES Lance
"BE TROTTI"
 Prêt gratuit de trotinettes unique en France!

Dans le cadre de la politique menée par la commune pour développer l'éco-mobilité, la ville souhaite promouvoir l'usage des modes de transport urbains alternatifs. Baillargues est ainsi la première ville de France à lancer un dispositif de prêt gratuit de trotinettes !

Indispensables les abeilles !

Infatigables butineuses, les abeilles s'activent tout l'été pour constituer les réserves qui permettront à la colonie de traverser les mois d'hiver.

Accumulées sous quatre formes dans les rayons de la ruche, ces ressources s'avèrent précieuses pour la santé humaine.

- **Le miel** : le nectar des fleurs donne un aliment très riche en glucose, de haute valeur énergétique.
- **Le pollen** : récolté pour les jeunes abeilles, c'est un aliment protéiné au goût prononcé.
- **La gelée royale** : réservée à la reine, c'est une remarquable source de nutrition rare.
- **La propolis** : formée de résines prélevées sur des bourgeons de pin ou de peuplier, cette substance est utilisée pour protéger la ruche.



Une piste pour les protéger, et soutenir l'action du réseau Pollinis.

KITO DE PAVANT LE SKIPPER DU MIDI

Le Vendée Globe, la plus belle aventure COLLECTIVE EN SOLITAIRE

Seule course à la voile autour du monde, en solitaire, sans escale et sans assistance, le Vendée Globe appartient au cercle fermé des plus grands événements planétaires.

En 7 éditions, 138 marins ont pris le départ de l'Everest des mers ; 71 ont réussi à couper la ligne d'arrivée aux Sables d'Olonne. Ces chiffres témoignent de l'extrême difficulté de l'épreuve qui fascine tous les 4 ans toujours plus de monde. Durant trois mois de course autour du globe, les skippers affrontent seuls les mers les plus dangereuses, des vents violents, des vagues gigantesques. Ils passent des chaleurs étouffantes des tropiques au froid glacial du grand sud, à plusieurs milliers de kilomètres des côtes et de toute civilisation.

Nul doute que le soutien et la ferveur de tous les proches et partenaires de Kito lui réchaufferont le cœur dans les moments difficiles. Le skipper méditerranéen ne sera jamais vraiment seul au bout du monde, et il aura à cœur de partager ce voyage, cette aventure exceptionnelle.

Christophe (dit Kito) de Pavant, est né en 1961 en Dordogne, à Saint-Pardoux-la-Rivière, dans une famille passionnée de voile et d'équitation. Sur un Optimist en bois fabriqué par son père, il tire ses premiers bords en solitaire sur l'étang de Milhac. Prémices d'une vie hors du commun, Kito, du haut de ses 8 ans, se prend pour « le plus grand navigateur de tout l'étang ».

Deux ans plus tard, la famille de Pavant quitte Saint-Pardoux pour s'installer en Camargue... Kito ne quittera plus la région, si ce n'est pour ses nombreux voyages.

Piqué par le virus de la compétition, Kito prend aussi goût à la croisière. La voile fait désormais partie de son quotidien. La victoire de Mike Birch sur la première Route du Rhum en 1978 le fascine. C'est décidé, lui aussi, un jour, vivra ces émotions... Plus facile à dire qu'à faire, mais ce rêve ne le quittera pas.

Avec l'aide de sa famille, il fait l'acquisition d'un ketch de 45 pieds, Rackham le Rouge, à bord duquel il organise des croisières, mais surtout traverse pour la première fois l'Atlantique en 1981. La première d'une longue série de voyages, de rencontres et d'aventures pour tenter de rassasier une soif de découvrir le monde toujours aussi présente.

"Kito de Pavant le skipper du midi s'attaque à l'Everest des mers"



En 1987, Kito crée l'Espiguette, une base de location de planches et de pédalos sur la plage de l'Espiguette au Grau-du-Roi. Le skipper-plagiste, aussi chaleureux que le Sud où il a pris racine, souriant comme le soleil qui a marqué sa vie de baroudeur et à la joie de vivre communicative, en fait un lieu de vie et de souvenirs inoubliables.

Il y fait de nombreuses rencontres, mais surtout celle, déterminante, de Christophe et Ada qui vont l'aider à réaliser son rêve : Kito sera au départ de la Solitaire du Figaro en 2000 à bord d'Adibou. Le début d'une nouvelle carrière à 40 ans ! Sa victoire dans l'épreuve reine du circuit Figaro en 2002 lui ouvre les portes des grandes courses océaniques. Une évidence pour Kito qui veut désormais parcourir le monde, en course.

Aujourd'hui, Kito a traversé l'Atlantique plus de cinquante fois en course, en solitaire ou en équipage. Après 8 Transat Jacques Vabre, 5 Transat AG2R, 2 Route du Rhum, 8 Solitaire du Figaro, 2 tentatives de Vendée Globe, ou encore 1 Barcelona World Race, Kito fait partie des marins les plus expérimentés.

Grâce au soutien de ses partenaires Bastide Médical et Otio du Groupe HBF, mais aussi tous les sponsors Made in Midi, il s'attaque pour la troisième fois à l'Everest des mers. A bord de l'ancien bateau de Jean-Pierre Dick, un IMOCA qui a prouvé sa performance, et rebaptisé Bastide Otio, Kito de Pavant a bien l'intention de boucler la boucle.

Quant à son âme de compétiteur, elle n'a pas dit son dernier mot !

"Pour moi le Vendée Globe, c'est le truc le plus dingue à faire en bateau à voile, et le plus excitant"

CARNET DE ROUTE

Départ : Les Sables d'Olonne le 6 novembre 2016 à 13h02

Parcours :

Tour du monde d'Ouest en Est par le cap de Bonne Espérance en Afrique du Sud, l'Océan Indien, le Cap Leeuwin en Australie, le Pacifique, le mythique Cap Horn au sud puis la remontée de l'Atlantique.

Temps de course :

Entre 78 et 88 jours, distance à parcourir de 24 394 milles nautiques, soit environ 45 178 km. Vitesse moyenne entre 12 et 16 noeuds avec des pointes de vitesse à 30 noeuds !

Arrivée : Les Sables d'Olonne à partir du 22 janvier 2017.

8ème édition :

1989/90 : C'est la première édition qui est remportée par Titouan Lamazou.

78 jours le record de l'épreuve détenu par François Gabart, vainqueur en 2013.

Rythme à bord par 24h

4h de sommeil : 10 siestes de 20 à 30 minutes

6 repas : 2h par jour

Manœuvres et réglages : entre 6 et 10 heures

Barres : entre 0 et 12 heures

Stratégie : entre 1 et 4 heures

Entretien du matériel : 1 à 2 heures

Hygiène du bonhomme : 1 heure

PAIMARES :

2016 : 4ème Giraglia Rolex Cup.

2013 : 2ème Transat Jacques Vabre, GDI Prix Guyader, Record Marseille-Carthage Vainqueur Voiles de St Topez.

2011 : 5ème Transat Jacques Vabre.

2010 : Route du Rhum, 9ème Solitaire du Figaro.

2009 : 2ème Transat Jacques Vabre, 2ème Istanbul Europa Race.

2008 : Vainqueur des 1000 milles Brittany Ferries.

2007 : 2ème Transat B to B, 6ème Transat Jacques Vabre, 2ème tour de France voile.

2006 : Vainqueur Transat AG2R, vainqueur de la Solo Méditerranée. 2ème Vakko Odyssée Cannes-Istanbul.

2005 : 3ème Solitaire du Figaro, 3ème Transat Jacques Vabre

2003 : Vainqueur Tour de France à la voile

2002 : Vainqueur solitaire du Figaro

Objectif cette année

Je la boucle... Je suis peut-être un des rares concurrents à souhaiter que ce Vendée Globe soit le plus long possible ! Et si je pars bien entendu seul, je suis heureux de partir bien accompagné avec l'ensemble de mes partenaires.





© Robin Christel

L'alimentation d'un skipper

Avant, pendant et après le Vendée Globe.

Pendant trois mois, Kito de Pavant se retrouve en situation extrême, dans des conditions où manger et dormir sont des tâches, pourtant quotidiennes et naturelles, qui deviennent compliquées. Or, il est essentiel d'assurer ces fonctions physiologiques de façon optimale afin de conserver force musculaire, endurance, concentration, la meilleure prise de décision et la meilleure récupération possible.

Une perte de poids pendant la course

Si l'on connaît bien la manière d'accompagner au mieux sur le plan nutritionnel des sportifs comme les cyclistes ou les triathlètes, on ignore à peu près tout de la façon de se nourrir des skippers «au long cours» et a fortiori des stratégies à proposer pour l'améliorer.

Pourtant, les skippers peuvent perdre jusqu'à 5 kg en 3 semaines. Cette perte de poids (et donc en partie de masse musculaire) et les déficits nutritionnels ont un impact sur la performance et la récupération.

Une étude pour de futures réponses

Le but de l'étude que nous menons est donc de mieux connaître les conditions d'alimentation et l'état nutritionnel de Kito de Pavant, en conditions de course au long cours en solitaire, et de suivre leur évolution au fil de la compétition et à l'arrivée. Les observations que nous ferons lors de cette étude nous permettront ensuite de proposer des stratégies d'optimisation de l'alimentation du skipper, afin d'améliorer ses performances physiques et mentales.

Des résultats à comparer avec d'autres sportifs de l'extrême

Il s'agit là d'une étude observationnelle pilote, menée auprès d'un skipper. Une application possible de cette étude serait de profiter de cette expérience pour proposer des pistes d'amélioration de l'alimentation et de l'état nutritionnel de personnes travaillant en conditions extrêmes, soumises à des stress répétés et/ou à une déstructuration des horaires de travail.

Source: Pr Patrice Darmon Service d'Endocrinologie Métaboliques et Nutrition, CHU La Conception, Marseille.



© Robin Christel



© Robin Christel



Retour sur le sauvetage de Kito de Pavant

Suite au choc brutal avec un OFNI survenu à bord de Bastide Otio, Kito de Pavant fait face à une avarie de quille majeure et à une voie d'eau importante au niveau du puits de quille, heureusement contenue dans le compartiment du moteur.

Kito a affalé toutes ses voiles et reste sur le qui-vive à l'intérieur de Bastide Otio qui dérive à 3 nœuds vers le Sud-Ouest, au Nord des îles Crozet. Il est en contact permanent avec la Direction de Course du Vendée Globe, à qui il a signifié son abandon, et le Marion Dufresne vient d'arriver sur zone. Il s'agit d'un navire français assurant notamment le ravitaillement des Terres Australes et Antarctiques Françaises du Sud de l'océan Indien. Il faudra cependant attendre le lever du jour (vers 1h du matin, heure de Paris) pour lancer l'opération de sauvetage dans de bonnes conditions.

Kito de Pavant fait le point :

« Je suis à bord du Marion Dufresne. J'en profite pour féliciter l'équipage de ce navire. Ils ont été super ce matin, ils ont mis un bateau à l'eau dans des conditions qui n'étaient pas faciles.

Ça n'a pas été une partie de plaisir de quitter Bastide Otio. Il est très très endommagé au niveau de sa quille. L'eau commençait à monter sérieusement dans la partie centrale du bateau, il y avait tout qui flottait. Je n'arrivais plus à contenir la voie d'eau qui était vraiment importante. Il était temps d'évacuer le navire. C'est triste, c'est un vrai cauchemar ce qui m'arrive. Mais le principal c'est que je sois en sécurité sur le Marion Dufresne.

Pour le bateau j'espère que ça ne va pas être un danger supplémentaire pour les autres bateaux qui arrivent derrière puisque là il est à la dérive, cap au Nord-Est. On verra combien de temps ça dure.

Je suis entre de bonnes mains. L'équipage du Marion Dufresne est aux petits soins avec moi. C'est un gros bateau, ça change. J'ai gagné au change finalement, c'est quand même beaucoup plus confortable que sur Bastide Otio ! Je vais rester quelques temps avec eux. On va apprendre à se connaître.

Et on va faire la tournée des îles. On va visiter des endroits que je ne connais pas, les Terres Australes Antarctiques Françaises, donc ça va être sympa.

J'ai beaucoup de chance d'avoir eu ce bateau et cet équipage sur zone. Il faut savoir qu'il ne sont à cet endroit que 4 fois par an. C'était le bon moment pour moi parce que je ne serais pas resté très longtemps sur Bastide Otio dans cette situation qui était périlleuse. J'ai un peu de chance dans mon malheur. Les situations d'accident comme ça, malheureusement ça arrive, et il faut faire face. C'est dur pour le moral, pour le mental. C'est difficile aujourd'hui. Il y a beaucoup de sentiments qui passent. C'est compliqué. C'est la première fois que j'abandonne un bateau, que je ne le ramène pas quelque part.

La situation a été particulièrement difficile parce que je ne pouvais rien faire, ni avancer, ni reculer. La décision a été vite prise parce que le Marion Dufresne était là et qu'il n'y avait pas d'autre solution que de quitter le navire. Dans ces parages, c'est quand même les mers les plus inhospitalières de la planète. On ne peut pas se permettre de rendre les choses plus compliquées qu'elles ne le sont déjà. Je suis en sécurité, c'est une bonne chose, il faut rester positif. »

Le GARD

favorise les sports nature



www.pven.org
LE VIGAN - 30

ULTRA du BOUT du CIRQUE 100 km
TRAIL AUX ÉTOILES 62 km
TRAIL de L'oiGNON doux 21 km
TRAIL du PAYS VIGANAIS 11 km

**3 et 4 mars
2017**

CÉVEN·TRAIL



© photo: Yves Gouraud



SPORT & NATURE

La Randonnée Pédestre

Au-delà du sport, une lutte contre la sédentarité

4300
adhérents

2143 Km
de sentiers balisés

68
clubs

150
bénévoles



Un peu d'histoire :

La FFRandonnée est une fédération sportive administrée par un Comité directeur. Elle est représentée par 120 comités régionaux et départements de la randonnée pédestre, regroupant ainsi 3 400 associations ou clubs locaux en France.

Le premier comité créé en 1947 avait pour ambition première de créer un véritable réseau d'itinéraires balisés afin de faciliter la pratique de la randonnée pédestre sur l'ensemble du territoire français.

Le premier Comité National des Sentiers de Grande Randonnée (CNSGR) devient alors la Fédération Française de Randonnée en 1978 sous l'égide du Ministère de la Jeunesse et des Sports. Elle reçoit l'agrément du Ministère de l'environnement pour son rôle en matière protection, de maintien des chemins et de sauvegarde de l'environnement naturel.

Une signalétique est bientôt mise en place, le balisage composé d'un trait blanc est adopté, les "grandes routes du marcheur" se transforment vite en "sentiers de grande randonnée" nommés GR grâce au travail de milliers de bénévoles sillonnant le territoire.

Made in Sud :

Au niveau départemental, nous rencontrons Luc Trauchessec, Président du comité départemental de la Randonnée pédestre de l'Hérault. Passionné de sport automobile depuis des années, c'est tout naturellement qu'il succède à monsieur Bessières. Il nous explique combien l'entretien des sentiers est important grâce aux 150 bénévoles baliseurs qui œuvrent pour que la randonnée pédestre soit la plus sécuritaire et agréable pour les licenciés.

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Hérault
www.ffrandonnee34.fr

Entretien des sentiers par les bénévoles :

La principale mission est de créer et baliser les itinéraires de randonnée pédestre.

Actuellement, il y a sur le territoire français 65 000 km de sentiers de Grande Randonnée (GR et GR de Pays GRP) et 115 000 km d'itinéraires de Promenade et Randonnée (PR), soit, au total, un réseau de 180 000 km reconnus et entretenus par quelques 6 000 baliseurs bénévoles adhérents de la Fédération. Au niveau départemental 1163 km de PR, 600 km de GR, et 380 km de GRP.

Protéger, entretenir et préserver l'accessibilité des sentiers :

Le logo Eco-Veille en 1994 naît dans le département de la Mayenne, le réseau Alerte est destiné à assurer la continuité des itinéraires et la conservation des chemins ruraux. Ce mouvement deviendra en 1998, le réseau Eco-Veille tel qu'on le connaît aujourd'hui.

Les 79 départements Eco-Veille membres de ce réseau organisent une veille écologique basée sur la collecte et le traitement des anomalies constatées sur le terrain. Ceci afin de signaler une anomalie sur un itinéraire GR, GRP ou PR.

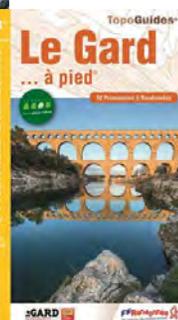
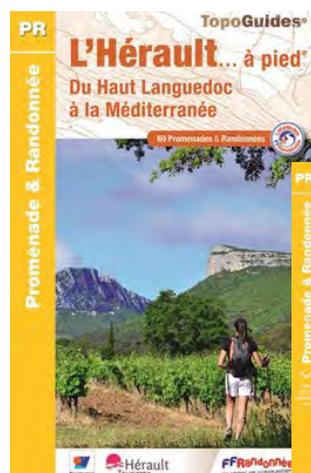
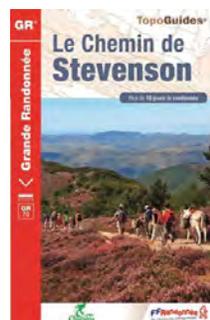
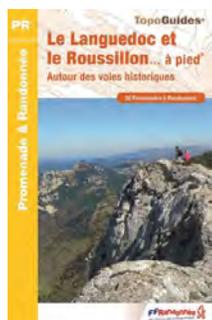
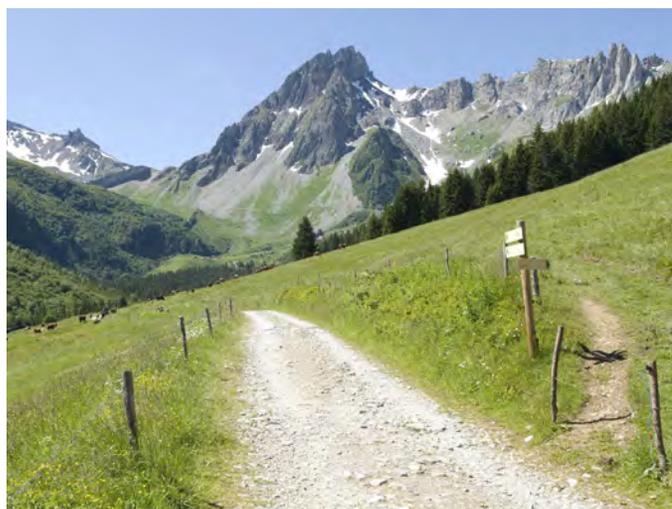
Le comité départemental de l'Hérault soutient les associations de randonneurs qui oeuvrent afin de préserver la continuité des itinéraires. Il apporte au 68 associations du département sa compétence et son aide juridique, un soutien tout particulier au 20 associations qui aident à baliser sur le terrain.

L'édition des Topo-guides :

Pour être parcourus, les itinéraires ont besoin d'être décrits.

C'est la mission de la Fédération en éditant des Topo-guides, un outil fiable, indispensable au randonneur averti comme au simple promeneur.

Les missions de la FFRandonnée



Promouvoir la randonnée et multiplier les formes de pratique :

Les quelques 68 associations affiliées et le comité départemental de la randonnée pédestre de l'Hérault organisent des randonnées tout au long de l'année sportive, pour les adhérents. Citons, par exemple, les Rando Santé, les Rando campagnardes, le Rando Challenge ou les fêtes départementales et régionales de la randonnée. Des journées "portes ouvertes" accueillent le public qui ne connaît pas encore la pratique de la randonnée, cette pratique sportive à la portée de tous dont les bienfaits pour la santé sont si bénéfiques. Nous nous attarderons spécifiquement sur les "Oeno-rando", très en vogue dans notre région. Cette pratique mêlant le terroir et la pratique physique crée en région une immense dynamique, qui n'est pas pour déplaire au concept de lutte contre la sédentarité. Dégustations et balades : voici le secret du cocktail des Oeno-randos.

L'Oeno-rando dans l'Hérault explose !



Rejoignez l'un des clubs de la Fédération et profitez des randonnées encadrées par un animateur, pour tous les niveaux et tous les goûts. La licence fédérale est conçue pour vous par ceux qui partagent la même envie de liberté et vous est conseillée par ceux qui balisent et entretiennent bénévolement vos sentiers.



Sport et Terroir

Les vignerons, le Conseil départemental, les structures touristiques et le comité FFRandonnée Hérault ont collaboré pour la mise en place de sentiers de randonnée pédestre de qualité.

Les marcheurs qui partent à la découverte de ces chemins emprunteront des itinéraires de randonnée pédestre répartis dans les terroirs viticoles du département, d'une longueur de 3 à 22 km, avec un départ et un retour au caveau de la cave coopérative. Grâce au label FFRandonnée, les visiteurs sont assurés d'emprunter des chemins de qualité, sécurisés, balisés et aménagés. Au fil de leur marche, ils découvriront l'histoire et succomberont au charme du paysage viticole du département.

La fiche Œno-rando labellisée FFRandonnée 34

Entre vignes et oliviers en marchant du côté de Montpeyroux



Itinéraire à l'initiative de CastelBarry coopérative, aménagé par le Comité départemental de la randonnée pédestre et ses bénévoles, avec le soutien d'Hérault Sport et du Conseil Départemental de l'Hérault, entretenu et balisé par la Communauté de communes Vallée de l'Hérault.

Votre itinéraire, votre oeno-rando :

- ① Du parking, longer la cave puis tourner à droite en direction du Barry. Traverser le hameau, passer devant l'église (à gauche, jonction avec le PR du «Castellas de Montpeyroux»). Monter vers le Castellas. Franchir une barrière et marcher sur 100 m. Accès au Castellas (1 km aller-retour), accéder à l'ancien château par le chemin principal.
- ② Descendre des marches à droite et poursuivre par un sentier en balcon au-dessus du vignoble. Après le ruisseau intermittent, aller à droite jusqu'à un carrefour de routes. Prendre la deuxième à gauche. À la fourche, se diriger à gauche sur la route.
- ③ Dans un virage, tourner à droite après la vigne. Marcher 350 m (à gauche, oliviers millénaires à côté des mazets). Par des marches, descendre à droite vers les vignes. Plus loin, quitter la piste à droite et contourner une vigne. À la route, aller à droite jusqu'à la station de pompage.
- ④ Peu après, descendre à gauche, franchir le ruisseau d'Aigues Vives et grimper dans le bois, tourner à droite et franchir un haut muret. Aller à gauche entre la vigne et le muret (point de vue sur Montpeyroux, le Roc des Deux Vierges, Arboras, le Barry, les contreforts du Larzac et le mont Saint-Baudille). Au carrefour de chemins, poursuivre en face, passer de l'autre côté du muret et entrer dans le bois au sommet du mont Redon. Redescendre entre le bois et la vigne jusqu'à la D 141.
- ⑤ Tourner à droite, faire 150 m (prudence) et parvenir à la D 141E3. Traverser et entrer dans le village rue du Square. Continuer à droite rue de la Dysse pour rejoindre la place. À droite, regagner le caveau.

FR Œno-rando
CastelBarry, entre vignes et oliviers
Cave coopérative de Montpeyroux



Source des cartographies et textes téléchargeables sur la FFRandonnée sur le site herault.ffrandonnee.fr

Montpeyroux un terroir, un cru

Le terroir de Montpeyroux est considéré comme un grand terroir en Languedoc, l'un des plus beaux et des plus réputés. Riche d'une diversité de sols majoritairement argilo-calcaires, d'une présence en eau, d'un climat méditerranéen clément pour la culture de la vigne, d'une nature sauvage préservée, Montpeyroux a fait naître au fil des années des grands vins de référence.

Un vaste programme de sélection parcellaire a permis au vignoble de parfaire la symbiose entre cépages sélectionnés et terroir. Les vins produits à dominante rouge sont empreints de fraîcheur, d'élégance et de finesse. Les cépages nobles et colorés tels que la Syrah, le Grenache, le Mourvèdre, le Carignan, et le Cinsault constituent la majorité de l'encépagement mais avec des rendements maîtrisés et des maturités optimales.

Retrouvez les infos sur :
Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de
l'Hérault
04 67 67 41 15
www.ffrandonnee34.fr

Source des cartographies et textes téléchargeables sur la
FFRandonnée sur le site herault.ffrandonnee.fr

VOUS AIMEZ UN PEU... BEAUCOUP... À LA FOLIE... LES SPORTS DE NATURE ?
RENDEZ-VOUS AU

SALON^{DES} SPORTS DE NATURE

MONTPELLIER

PARC DES EXPOSITIONS

DU 10 AU 12 FÉVRIER 2017

entrée
GRATUITE

WWW.LESALONDESPORTSDENATURE.FR

Phédon
Organisation

CREATED BY

III MONTPELLIER
EVENTS



C-COMSPORT

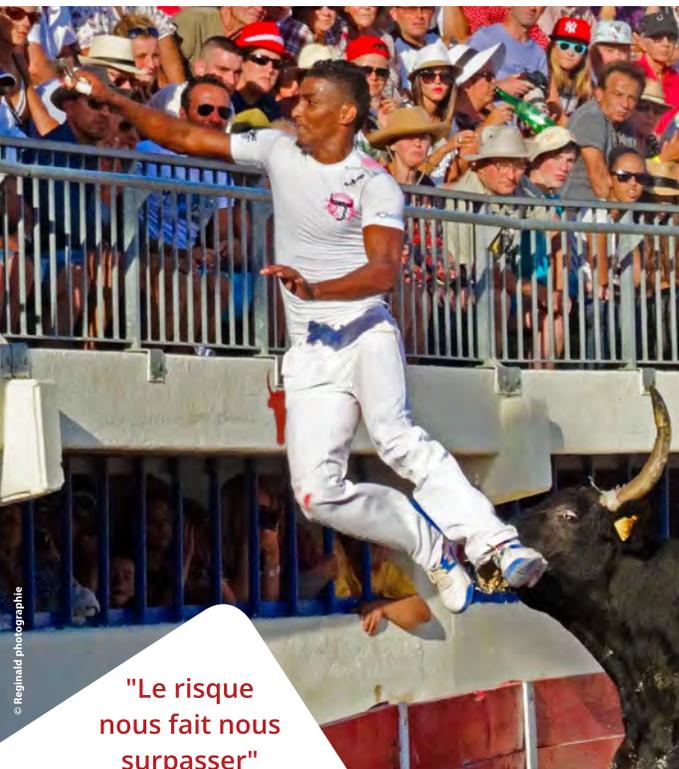
équipe les champions depuis 1912

ah non, 2012, pardon...



ZIKO KATIF & LAURENT ESTEVE

Du sport traditionnel au haut niveau



"Le risque nous fait nous surpasser"

Le rôle d'un tourneur est important pour un raseur en piste. C'est Laurent Estève pour Ziko, la complicité entre les deux hommes est immédiatement perceptible en les rencontrant. L'un commence les phrases et l'autre les termine, comme en piste : Laurent déclenche l'action du taureau et Ziko s'élance sur la piste. Les deux hommes ne sont jamais bien loin l'un de l'autre et du taureau. Ils nous ouvrent les portes des arènes de Lansargues, mais pas seulement...Entretien croisé en toute simplicité. Immersion dans le monde de la tauromachie vu par les principaux acteurs. Ils n'oublient pas de me parler du taureau, de la peur, du public, des risques. Un savant mélange qui aboutit à des quarts d'heures historiques comme celui du cocardier "Greco" (manade Saint-Antoine). Ils me confient que toutes les conditions étaient réunies, pour faire de ce moment quelque chose d'exceptionnel à voir et à vivre.

Nous avons voulu porter un regard différent sur la course camarguaise, nous avons voulu poser les vraies questions à ces sportifs de haut niveau.

Essayer de comprendre à quel moment s'arrête la tradition? Et quand commence le spectacle de haut niveau?

Comment la performance sportive produite par ces champions de l'extrême devient un parfait mariage entre "traditions et exploits sportifs"?

Nous rencontrons l'un des raseurs les plus demandés du moment: Zakaria Katif dit "Ziko". Le jeune homme soulève les foules et les trophées depuis ses premières apparitions au trophée de l'avenir en 2013. Bonifier les taureaux dans les arènes de la région devient sa marque de fabrique.

Les comparaisons vont bon train, mais il trouve rapidement son propre style, ses propres convictions. Il est en tête du wagon de cette nouvelle génération de raseurs qui traverse les pistes des arènes entre danger et panache.

Laurent Estève le tourneur nous raconte avec maturité le chemin qui l'a mené à "tourner" la page pour être encore plus près des taureaux dans l'arène en tant que tourneur. Une compétition en équipe où les deux hommes mettent un point d'honneur à respecter les traditions dans la performance.

Amateurs de sport extrême, nous vous donnons rendez vous pour la saison 2017 !





INTERVIEW face à face

Comment considérez-vous la course camarguaise? Comme un sport de haut niveau? Ou comme un sport spectacle?

L.E: Le raseteur se prépare comme un sportif de haut niveau. D'une part pour pouvoir appréhender les risques de blessures physiques ou les blessures de cornes. Le public vient chercher de l'émotion, il vient voir un spectacle qui n'est pas chorégraphié à l'avance. La course camarguaise ce n'est pas raser chacun son tour ! C'est une compétition !

Z.K: Il y a un classement, c'est une vraie compétition entre les raseteurs, nous avons tous le même objectif celui de lever le plus d'attributs. Et c'est une compétition contre nous même aussi. Il nous faut maîtriser nos peurs. Nous nous entraînons physiquement pendant l'hiver, pour pouvoir être au mieux de notre forme pendant la saison.

La période hivernale se passe comment pour les raseteurs?

Z.K: A partir de janvier, je commence un travail de préparation plus spécifique. Je débute par un trail à Font Romeu de 25 km. J'ai un ami préparateur physique (Karim El Barrack) qui me suit sur 2 à 3 séances par semaine, de la course, du RPM, de la natation, ainsi que les entraînements en piste une à deux fois par semaine.

L.E: Vers février, le travail physique et technique en piste débute. Nous travaillons les accélérations face aux planches, les sauts de planches, la technique du geste avec le frontal pour simuler le raset. Nous retrouvons nos repères avec ce travail simulé sur le frontal, en exagérant le geste, tout en sachant que ce ne sera jamais la même sensation que sur le taureau.

Avez-vous des souvenirs et des sensations de votre première course en pointe? (taureau non emboulé)

Z.K: Je me souviens, c'était à Vauvert en ligue, je me rappelle d'une vraie appréhension pour les premiers raset. Les taureaux ne sont plus emboulés, et puis les sensations reviennent, je commence à toucher la tête du taureau pour ne plus voir les risques, et commencer à prendre du plaisir.

L.E: Je ne me rappelle pas précisément de ma première course. Par contre je me souviens du sentiment de fierté de porter la tenue blanche. C'est une question de respect de porter une tenue correcte, blanche, pas déchirée, ce sont des détails qui me tiennent particulièrement à coeur.

Pouvez-vous nous parler du rythme des courses pendant la saison?

L.E: Pendant le gros de la saison, nous pouvons parfois avoir 5 à 6 courses par semaine, c'est pour ça que la condition physique est primordiale à ce moment là. La préparation physique de l'hiver porte ses fruits en piste l'été.

Z.K: Une activité professionnelle à ce moment là de la saison n'est pas très compatible avec le rythme des courses à assurer. Sans compter les risques de blessures qui peuvent parfois stopper ou ralentir une saison. J'avais hâte de terminer cette saison 2016, j'étais fatigué, j'ai donc moins pris de risque sur la fin de la saison.

Laurent, est-ce la suite logique de "tourner" pour quelqu'un après avoir vous même raseté?

L.E.: Je rasetais depuis de nombreuses années et je dois avouer sincèrement, que je n'éprouvais plus le même plaisir à fouler la piste qu'auparavant. Surtout en sachant que le lundi, la majorité des raseteurs doivent assurer une activité professionnelle. Rares sont les raseteurs qui vivent de la course camarguaise. Aujourd'hui, j'ai la chance de voir les courses d'une autre façon, avec mon expérience, avec peut être plus de détachement. Pas avec moins de risques car j'ai l'impression d'être encore plus près du taureau en tournant, mais avec plus de plaisir tout simplement. J'ai la chance de pouvoir prolonger le plaisir en piste, partager avec Ziko un regard plus serein de la course.

Vous êtes nombreux en piste ; pourrait-on parler de compétition individuelle ou collective?

Z.K.: Nous pourrions dire les deux, car à la base c'est une compétition individuelle, mais il peut arriver que 2 ou 3 raseteurs s'allient pour n'en faire gagner qu'un. C'est magnifique d'arriver à un tel niveau, et d'avoir la chance de vivre ces moments rares.

Comment vous êtes-vous rencontrés tous les deux ?

Z.K.: Laurent m'avait "tourné" quelques fois en ligue. C'est grâce à Michel Martin de Lansargues qui m'entraînait à l'école taurine que nous nous sommes rencontrés. J'allais pouvoir raser pour la saison du trophée de l'avenir, nous nous sommes rapidement bien entendu. Il faut un bon feeling entre le tourneur et son raseteur car parfois on ne se parle pas, c'est à la sensation.

L.E.: C'est exact, Michel m'a demandé un 11 novembre si j'avais un raseteur. Il a pensé que je pouvais correspondre à Ziko et réciproquement. Nous avons eu la chance de partager les adieux de Garlan de la manade des Baumelles (triple biou d'or). Ce sont des temps forts dans la carrière d'un raseteur, je suis ravi de les partager avec Ziko.





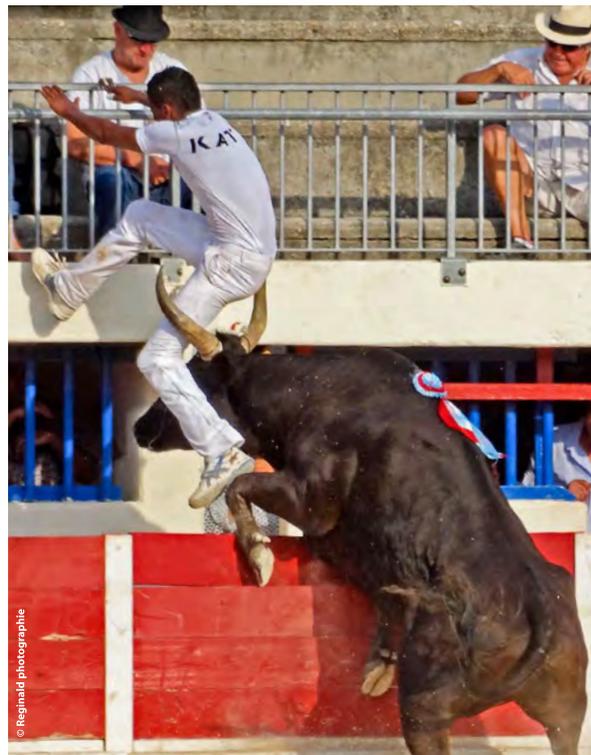
Ziko, après avoir gagné le trophée des As, le "Gral" pour un raseteur, dans quel état de motivation êtes-vous au lendemain de cette consécration?

Z.K: En toute honnêteté : c'est très difficile de repartir. C'est comme un champion qui vient de gagner la plus grande de ses compétitions. Une fois la vague passée de cette récompense, je dois trouver la motivation pour repartir m'entraîner. Ceci pour pouvoir transformer l'essai de ma première performance. J'ai envie de gagner à nouveau, j'ai envie de revivre des moments comme celui-là. Parfois les choses ne se passent pas comme l'on voudrait. Nous ne sommes pas à l'abri des blessures, une saison réussie c'est parfois du talent et un peu de chance. Il faut être là au bon moment, ma condition physique et mentale rythme mes performances.

Que ressentez-vous en piste?

L.E: C'est un mélange de beaucoup de choses. C'est difficile à expliquer car nous vivons des moments parfois exceptionnels comme le quart d'heure de "Greco", nous avions l'impression d'être seuls dans les arènes. C'était une communion parfaite entre Ziko, le taureau et moi. Nous étions seuls au monde, nous entendions le public car il y avait une euphorie incroyable dans les gradins, mais nous ne voyions pas. Je crois que même les autres raseteurs étaient spectateurs de ce que Ziko avait produit ce jour là. C'était vraiment très beau!

Z.K: C'est un mélange d'adrénaline et de compétition qui nous pousse à nous surpasser. Aujourd'hui encore je pense à ce moment partagé avec Laurent et Gréco, je ne sais toujours pas pourquoi personne ne rasetait. J'enchainais les rasets, tout fonctionnait à merveille. Nous étions dans un état incroyable. Toutes les conditions étaient réunies ; c'était pour moi une excellente année car je remporte le trophée des As cette année là.



Quels sont les raseteurs qui vous ont fait rêver étant plus jeunes?

Z.K: J'ai un parcours assez atypique, car j'ai connu la course camarguaise en m'amusant avec les amis pendant les fêtes de village. Je jouais avec les taureaux pendant les encierros. On est venu me proposer d'essayer autre chose. Je n'avais pas peur des taureaux, mais je n'avais aucune connaissance du milieu taurin. On m'a montré, on m'a appris, on m'a canalisé, et ça m'a plu.

L.E: J'ai commencé l'école taurine à 12 ans, j'avais comme entraîneur Mouloud Bensalah qui rasetait au trophée des As, il était un grand compétiteur. Il aura été pour moi un exemple. Il y en a d'autres comme Chomel car je l'ai connu, c'était un raseteur très charismatique. Il y avait Olivier Arnaud qui était gaucher comme moi qui m'avait beaucoup marqué, c'était un raseteur de classe. Sabri Allouani que nous côtoyons aujourd'hui.

Vos corps sont très sollicités, avez-vous un suivi médical qui pourrait améliorer vos performances?

L.E: Non, nous nous soignons individuellement comme tout le monde, il n'y a pas de suivi particulier qui serait propre aux raseteurs. Nous avons un lien particulier avec Céline Gautier (kinésithérapeute à Mauguio, spécialiste en microkinésithérapie). Certains samedis Ziko avait été malmené en piste, Céline a souvent la gentillesse de nous recevoir à des heures impossibles afin de pouvoir assurer des courses importantes le lendemain.

Z.K: C'est vrai que l'on réalise un sport de haut niveau mais nous n'avons pas de suivi particulier. Je me rappelle être passé sous les pattes du taureau un jour et pouvoir faire une course géniale le lendemain. Je vois une fois par semaine Céline Gautier pendant la grosse saison. Nous avons pris l'habitude d'aller la voir quand ce n'est pas elle qui nous suit dans certaines courses.



Le public dans une compétition sportive peut conditionner un athlète, comment percevez-vous le vôtre?

L.E: Tout à fait, le public a un rôle énorme dans la course camarguaise. D'ailleurs je ne suis pas sûr que le quart d'heure de Ziko et Gréco à Arles en 2015 aurait été le même sans public, en tout cas sans "celui là". Les arènes étaient en transe.

Z.K: Oui c'est énorme de partager ces moments là, je me rappelle de ma finale gagnée à Arles, Gréco reçoit le prix du meilleur taureau de la finale. Le manadier Alexandre Clauzel me fait l'honneur de venir me chercher pour la récompense du prix. Il me remercie pour ce moment exceptionnel avec son taureau, je suis très ému aujourd'hui encore.

Existe-t-il une course idéale?

L.E: Nous ne pouvons rien prévoir, nous arrivons toujours avec l'envie de tout gagner. L'envie d'offrir au public un beau spectacle. Certaines courses ont plus de saveurs que d'autres, la victoire du trophée des As avec Ziko a pour moi cette saveur particulière.

Z.K: Une bonne course pour moi dépend de beaucoup de choses: du moral, de la forme physique avec laquelle j'arrive dans les arènes. Les taureaux sont sauvages il faut composer avec leurs comportements, leur réactions. Je pense que j'arrive à m'adapter à eux, j'arrive à voir comment ils sont et comment je dois être en piste. J'affectionne particulièrement aussi le trophée des AS.



Que peut-on vous souhaiter à tous les deux pour cette prochaine saison?

Z.K: Redevenir numéro un ! Je termine cette saison sur une note d'inachevé. Je mise beaucoup sur la saison 2017, Laurent m'a souvent dit qu'il était difficile de recommencer et de confirmer un exploit comme le trophée des As. Je me prépare pour faire mon maximum pour revivre ces émotions, ces instants incroyables, je suis un compétiteur.

L.E: Continuer à prendre du plaisir comme je le fais dans les arènes, continuer à perpétuer les traditions et ouvrir ce sport à la jeune génération. Il est difficile de faire la promotion de ce sport. Nous ne le pratiquons pas par hasard, Ziko est un exemple rare. J'espère pouvoir l'amener et l'accompagner encore une fois vers son meilleur niveau. C'est un sport, une passion, presque une religion, c'est pourquoi il est parfois difficile pour certains raseurs de "raccrocher". Pour moi aujourd'hui c'est que du bonus !.



Jean-Luc Meissonnier

Rencontre avec le Maire de Baillargues, Vice Président de Montpellier Méditerranée Métropole, en charge des sports et des traditions sportives.

Jean-Luc MEISSONNIER, rappelez-vous qui vous étiez hier avant de devenir celui que vous êtes aujourd'hui ?

J'ai fait pas mal de choses avant d'être élu Maire de Baillargues en 2001. J'ai été raseur, j'ai travaillé chez IBM, j'ai tenu le café-restaurant de Baillargues. J'ai également beaucoup voyagé... Des expériences toutes très enrichissantes qui m'ont donné une véritable ouverture sur le monde et sur les autres.

De votre tour du Monde avec un sac à dos il y a 20 ans, que reprenez-vous ?

Ce qui m'a vraiment marqué, c'est la Scandinavie et le Japon. Je retiens particulièrement les paysages et les gens extraordinaires que j'ai rencontrés. Mais aussi les moments d'angoisse et de solitude, voire de souffrance. Notamment lorsque je travaillais dans un bateau-usine de conserverie de poisson près du Cap Nord. Là, je peux vous dire, que la lumière et le soleil du midi m'ont vraiment manqué... Particulièrement pendant les nuits polaires !

Vice-Président de la Métropole de Montpellier en charge des sports, vous êtes vous-même sportif ?

J'aime les sports extrêmes. Pour moi, la course camarguaise en fait partie... Et même si je ne la pratique plus, je me souviens des sensations que l'on éprouve lorsque l'on est dans l'arène, face à un taureau... Ce sont les mêmes qu'en Kite-Surf que je pratique encore régulièrement...

Vous avez également été raseur ?

Effectivement, la course camarguaise fait partie de ma vie. A l'époque, je travaillais chez IBM, et j'arrondissais mes fins de mois grâce à cette activité qui m'a beaucoup appris: Affronter les taureaux m'a permis de ne pas avoir peur d'affronter les hommes, aussi coriaces soient-ils ! Je partage cette passion avec mon épouse, elle-même Arlésienne.

Nous avons rencontré Ziko Katif, chaque entrée dans les arènes est abordée comme une grande compétition sportive de haut niveau. Vous comprenez ceci ?

Les raseurs s'entraînent en effet comme des sportifs de haut niveau. A chaque entrée dans l'arène, c'est leur vie qui est en jeu. Ils ne peuvent donc pas se permettre la moindre faiblesse. C'est la raison pour laquelle j'avais demandé à Jean-François Domergue, ancien international de football de nous accompagner sur les entraînements lorsque l'école de raseurs de Baillargues-Métropole a ouvert ses portes.



Perpétuer les traditions de notre région vous tient particulièrement à coeur. Le Trophée Taurin est-il un moyen de transmettre aux plus jeunes cet héritage ?

Absolument ! La course camarguaise est un sport, mais c'est aussi un spectacle qui fait partie de nos traditions locales. Pour pouvoir le pérenniser, il faut le rendre accessible au plus grand nombre. C'est la démarche du Trophée Taurin de la Métropole : préserver les traditions sportives et la course camarguaise en assurant un spectacle de qualité, avec des raseurs de haut niveau.

Quelles sont vos passions ?

Mes grands-parents étaient viticulteurs et éleveurs de bétail. C'est donc certainement dans les gènes de la famille puisque je me suis moi-même constitué un petit cheptel : un taureau, des vaches et des moutons, dont je m'occupe quotidiennement avec passion. J'ai besoin de sentir l'odeur du foin et du fumier au même titre que les embruns marins lorsque je pêche en mer ! Ces deux passions me permettent d'évacuer mon stress, et m'apportent une grande quiétude.



Ville de
Baillargues



Baillargues, une ville de **Sports** et de **Traditions**



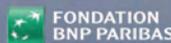
www.ville-baillargues.fr



AGORA
CITÉ INTERNATIONALE
DE LA DANSE
SAISON 16.17

MONTPELLIER DANSE

0 800 600 740
montpellierdanse.com



Montpellier
Méditerranée
Métropole

Fortement impliquée dans la vie culturelle de la Métropole, Radio Aviva vous fait découvrir chaque trimestre un des partenaires qui enrichit son antenne.

Montpellier Danse, un festival ouvert sur le monde

Le Festival Montpellier Danse acteur culturel de Montpellier et sa Métropole accueille des artistes en résidence et invite le public à découvrir l'art chorégraphique sous plusieurs formes : ateliers de danse, conférences, projections.

Le Festival Montpellier Danse est un événement international de danse contemporaine fondé en 1981 par Georges Frêche, alors maire de Montpellier, et Dominique Bagouet, chorégraphe. Depuis 1983, c'est Jean-Paul Montanari qui en assure la direction.

Il accueille chaque année les chorégraphes les plus importants mais aussi les jeunes talents. Montpellier Danse s'est donné pour vocation d'éveiller un large public

aux formes multiples d'un art jusque-là très peu diffusé. Aux grands spectacles répondent des créations plus pointues.

Depuis 1996, Montpellier Danse orchestre aussi bien la saison d'hiver (d'octobre à mars) que le festival d'été, avec une grande cohérence de programmation, dans de nombreux lieux de Montpellier et les communes de sa métropole.



Jean-Paul Montanari

Né à Alger en 1947, Jean-Paul Montanari est directeur de Montpellier Danse depuis 1983 et de l'Agora, cité internationale de la danse depuis 2010.

Il a commencé sa carrière au Centre Dramatique National de Lyon en 1975 où il rencontre Dominique Bagouet qu'il rejoint ensuite à Montpellier pour ouvrir le premier centre chorégraphique français et crée Montpellier Danse, festival auquel il a donné un rayonnement international.

SUR L'AGENDA DE LA SAISON MONTPELLIER DANSE

Les 20 & 21 décembre 2016

MOURAD MERZOUKI

REPERTOIRE #1 // Opéra Berlioz - Le Corum

Les 18 & 19 janvier 2017

BEATRICE MASSIN

MASS B // Opéra Comédie

Les 12 & 13 janvier 2017

SANKAI JUKU

MEGURI // Opéra Berlioz - Le Corum

Les 22 & 23 février 2017

JOSE MONTALVO

YOLE ! // Opéra Berlioz - Le Corum

Toutes vos sorties sur radio-aviva.com et dans l'Agenda des Sorties sur 88FM

Radio Aviva est un média impliqué dans le quotidien de notre région.

Branchez vous sur le 88FM pour écouter des programmes à destination d'un public très large : vie locale, cinéma, sport, santé, libre antenne, divertissement, ... Le soir, place à la musique électronique et clubbing.



DES CENTAINES DE MEMBRES DU CLUB AVIVA NOUS FONT CONFIANCE... MERCI À EUX !

Vous voulez être privilégiés ? Recevoir de nombreux cadeaux toute l'année ?

Places de concerts, avant-premières de cinéma, places de théâtre, livres, CD, DVD,...

2 formules pour adhérer en 2017 : **Perso 25 € - Duo 40 €**

Contact : 18, rue Ferdinand Fabre 34090 Montpellier - 04 67 79 28 88



LA MODE POUR TOUS

Zoom

C'est à Saint-Rémy de Provence que le défilé **Handifashion** a revendiqué cet automne la mode pour tous, organisé par Végétalement Provence. Une mode fraîche et élégante, chic et glamour, qui bouscule les codes au travers de créateurs confidentiels, émergents et reconnus, tous convaincus que la beauté est avant tout plurielle. Une mode magnifique et sincère.

LA BEAUTÉ PLURIELLE

Cette édition a marqué les esprits et le cœur des 500 personnes présentes ce 15 octobre à Saint-Rémy de Provence. Initié, piloté et organisé par Végétalement Provence, le défilé Handifashion 2016 était digne des plus grands. "On est plus riche en donnant" est la devise de la marque, cette 5ème édition du défilé en était la parfaite illustration. "Ce soir, c'était sensuel, glamour, sexy, avec beaucoup d'humour et de fierté" résumait la marraine de l'édition Lucie Lucas. Qualifié par tous de professionnel et émouvant, il revendique toujours plus fort la mode pour tous. Handicaps et appareillages sont oubliés, les allures et les looks, bénéficient de la première réaction : les "waou" se sont propagés rapidement dans les rangs.

Dès les premiers passages, les visages s'illuminent sur le podium, les applaudissements fusent, et les regards changent... Sur la mode, sur la beauté, sur le handicap ! Saint-Rémy de Provence était "the place to be" ce soir-là.

" Ce soir c'est sensuel, glamour, sexy, avec beaucoup d'humour et de fierté "

Lucie Lucas

Handifashion vers de nouveaux projets

Handifashion 2016, c'est également et surtout des rencontres. L'édition va ouvrir des portes et des fenêtres, des projets et des visions, et Végétalement Provence en est fier.

Certains mannequins enchaînent déjà des shooting photos grâce au défilé. Une aventure humaine comme Végétalement Provence et une mode qui fait du bien, égalitaire... "Handifashion est l'action sociétale de la marque. Nous pensons que 'Beauté et Santé' est l'alliance parfaite du mieux vivre et pour porter une attention vers autrui", expliquent les fondateurs tout en poursuivant : "en plus de l'action caritative envers l'association Une si Belle Différence, le défilé a permis aux mannequins de développer une estime de soi dès les castings, menés de manière pro, de se réaliser aussi. C'est important, le but d'une vie !"



La veille déjà, les équipes de Végétalement Provence et les bénévoles de l'association "Une Si Belle Différence" (qui vise à aider les parents et l'entourage d'enfants en situation de handicap et à qui l'intégralité de la somme des billets vendus a été reversée) opéraient en coulisse dans la salle de l'Alpilium.

Le backstage s'organisait pour accueillir les mannequins dont la team artistique de coiffeurs et maquilleurs Végétalement Provence a signé les beauty looks. Et le décor prenait peu à peu vie sous l'impulsion de la styliste florale Bucolique by Marina. Grandiose était le mur aux nuances végétales et fleuries, les lustres habillés d'Amarantes, et l'habillage du catwalk parsemé d'Hortensias.

26 mannequins parmi plus d'une centaine ont été sélectionnés suite aux deux castings de juin 2016 chez Végétalement Provence puis ont été coachés par Héléne Nucera qui a également chorégraphié le défilé.

Mannequins valides et en situation de handicap, hommes et femmes, certains professionnels, d'autres qui ont foulé un catwalk pour la première fois étaient introduits par la marraine, l'actrice Lucie Lucas, habillée pour l'occasion par le couturier Jean Paul Gaultier et accompagnée par Matthieu Nina, habillé par My Tailor is Free, avant de laisser place aux créateurs.

Sport, Mode & Élégance



Le défilé s'ouvre sur la créatrice écolo-chic Wenhua Duvergé avec des tenues hautes en couleurs, Le Coq Sportif et ses looks sportswear à l'élégance à la française suivent. Ensuite les tenues signées Leï 1984 entrent en scène jouant de leur ambivalence cool-chic avec des imprimés vintages pour séduire. Elles laissent place à un passage plus rock avec les perfectos Marty & Gus et les jeans Kaporal. Place ensuite aux silhouettes glamour by Mademoiselle Socialite avec dentelle, paillettes et volants. Tenues habillées toujours avec les costumes Lord & Fools et les allures Ma Robe à Moi, avant de laisser fouler le catwalk aux looks by Maison Onissia, signés d'un noeud papillon et pantalon sur-mesure. Ils étaient complétés par les chemises The Nines à la coupe parfaite. Pour finir, la Maison Capelier a fait défiler robes de soirée et robes de mariées avant un final emplis d'émotion avec le couple de mariés habillés par Maison Capelier et L'Apîceur, qui nous a offert un baiser plein de tendresse et de sincérité. Distillé au fil du défilé, les bijoux Gas Bijoux, les chapeaux brodés Van Palma, et les chaussures Bocage et Espigas ont finalisé les silhouettes avec beaucoup de charme. Sans oublier les accessoires fleuris par Bucolique by Marina et la cape de roses de la mariée.



SÉCURITÉ SOCIALE



**l'Assurance
Maladie**

HÉRAULT



ON M'A BLESSÉ



VITE JE DÉCLARE MON ACCIDENT À MA CAISSE D'ASSURANCE MALADIE.

Elle peut ainsi récupérer les sommes engagées pour mes soins auprès du responsable de l'accident ou de sa compagnie d'assurance.

Je déclare en flashant ce code



ou @ : contentieux@cpam-herault.cnamts.fr

ou ✉ : Pôle inter caisses des RCT
29 cours Gambetta - 34 934 Montpellier cedex 9

ameli.fr



Rugbyman au coeur tendre

ALEX TULO

De la puissance des terrains à la douceur de la paternité

Nous rencontrons Alex Tulou, troisième ligne centre qui a fait les beaux jours du MHR avant de partir sous d'autres cieux, au Castres Olympique où il entame sa deuxième saison. Le colosse d'origine samoane (1,92m pour 115kg) nous fait le plaisir d'évoquer avec nous sa récente paternité.

Il le fait d'une voix d'une douceur déconcertante et dans un français impeccable. Dans cet entretien, il se livre avec une émotion palpable.

"Devenir Papa m'apporte plus de motivation, d'envie".



Votre épouse vous a donné un fils début août. Qu'avez-vous ressenti à cette occasion ?

C'était un sentiment incroyable ! Nous avons attendu ce moment depuis tellement longtemps... Ma femme Kyla vient d'ailleurs de créer un blog :

« theevolutionroad.com » pour relater son parcours d'infertilité. Après plusieurs cycles de tentatives infructueuses (stimulations ovariennes et inséminations intra-utérines), nous avons finalement eu recours à la FIV dans le Centre de PMA de la Clinique Saint-Roch à Montpellier où Ryder est d'ailleurs né.

Alex, vous êtes maintenant un tout jeune papa, cette nouvelle vie influence-t-elle votre carrière de sportif de haut niveau ?

Cela m'apporte encore plus de motivation, plus d'envie. Quand vous avez des enfants, vous jouez pour eux, vous êtes prêts à faire tous les efforts et tous les sacrifices pour qu'ils soient fiers de vous !

Comment avez-vous vécu cette période de traitement ?

Partager cette étape de notre existence et la déception des échecs successifs nous a encore plus rapprochés ma femme et moi et nous a rendus plus forts ! En même temps, nous avons confiance dans l'équipe et n'avons jamais douté du succès. Notre foi religieuse nous a énormément aidé à ne jamais perdre espoir.

Abordez-vous les matchs désormais de la même façon ?

Oui, je les aborde toujours avec la même détermination et sans appréhension particulière.

Sport & Grossesse

La grossesse n'est pas une maladie

Docteur Nagy, vous êtes gynécologue-obstétricien, exerçant en libéral à Montpellier depuis 1994. Combien avez-vous mis au monde de bébés depuis votre installation ?

Je n'ai pas le compte exact, mais je dirais autour de 3000 !

Est-il recommandé aux femmes enceintes de faire du sport ?

La grossesse n'est pas une maladie ! Bien sûr que mener une vie saine, en ayant une alimentation équilibrée, sans boire d'alcool et sans fumer (les effets néfastes de l'alcool et du tabac sont bien connus et scientifiquement démontrés), et en pratiquant une activité physique régulière et douce est bénéfique à tous points de vue.



Pierre NAGY
Gynécologue Obstétricien



Qu'entendez-vous par régulière et douce ?

Je recommande toujours à mes patientes de « savoir s'écouter » et d'arrêter leur activité physique, quelle qu'elle soit, dès qu'elles sentent qu'elles sont essouffées ou que « ça commence à tirer ». Il faut savoir qu'en fin de grossesse le travail cardiaque est augmenté de 25 à 30% pour nourrir le fœtus. Il est donc important de doser ses efforts et ne pas aller au-delà de ses limites. Tout excès peut entraîner des risques d'hypoxie (manque d'oxygénation) chez le fœtus. Une fatigue importante ou bien l'apparition de contractions utérines fréquentes et/ou douloureuses doivent imposer le repos. Pour les femmes déjà sportives, il faut les encourager à maintenir une activité physique "raisonnable", c'est-à-dire sans rechercher l'effort maximum.

Il est clair que la grossesse n'est pas le meilleur moment pour tenter de battre ses records personnels ou faire des compétitions... Pour une femme qui n'est pas habituée à faire du sport, la maternité peut représenter l'occasion idéale pour s'y mettre. Au même titre que l'arrêt ou la diminution du tabac et/ou de l'alcool, la préoccupation du bien-être du bébé constitue souvent pour la femme une extraordinaire motivation qu'il faut savoir mettre à profit.

En effet, la pratique d'une activité sportive permet à la future maman de maintenir un bon état psychologique (durant l'effort, le cerveau libère des endorphines qui agissent favorablement sur le moral), de diminuer les douleurs lombaires grâce à la tonicité des muscles et d'améliorer le transit intestinal en cas de constipation (symptôme fréquent pendant la grossesse). En salle d'accouchement, lors des efforts expulsifs (véritable épreuve physique qui demande beaucoup d'énergie), on distingue aisément les patientes qui ont entretenu leur ceinture abdominale et leur capacité respiratoire ! Elles accouchent mieux que les sédentaires ! Enfin, faire du sport est également un excellent moyen de contrôler son poids.

Quelle est la prise de poids normale au cours d'une grossesse ?

La prise de poids physiologique, lorsque la femme débute sa grossesse avec un poids normal (IMC compris entre 20 et 25), est de 12kg. Une femme trop maigre prendra le plus souvent davantage de poids que la moyenne. À l'inverse, si la patiente est en surpoids, elle peut très bien ne rien prendre et « pomper dans ses réserves ». Éviter une prise de poids excessive (définie comme supérieure à 18kg) chez une patiente de poids normal permet de diminuer considérablement les risques d'hypertension gravidique, mais aussi, en salle de travail, de césarienne et d'hémorragie de la délivrance du fait de la macrosomie fœtale (un bébé trop gros). Chez une patiente obèse, il est très important de réduire la prise de poids car, outre les complications que je viens de citer, il y a en plus celles propres à l'obésité telles que le diabète gestationnel et les risques thromboemboliques (phlébite, embolie pulmonaire). Enfin, et c'est vrai pour toutes les femmes, les kilos pris en trop durant la grossesse devront être perdus après et nombreuses sont les patientes qui gardent un surpoids



plusieurs mois après l'accouchement. Si elles ne parviennent pas à les perdre et s'il en va de même à chaque maternité, ces kilos s'accumulent et peuvent finir par mener à l'obésité...

Quel rythme d'activité sportive préconisez-vous à vos patientes ?

Ce serait déjà bien qu'elles s'y astreignent par tranches de trente minutes au moins trois fois par semaine et idéalement tous les jours de la semaine.



Quels sont les sports recommandés ?

Le sport n'est pas indiqué en cas de grossesse gémellaire. Pour les grossesses uniques, tout dépend du terme de la grossesse. Au premier trimestre, les patientes peuvent à peu près tout se permettre. À partir du deuxième trimestre, je conseille plus particulièrement aux femmes enceintes de pratiquer la natation (en privilégiant le dos crawlé) et le vélo, idéalement en salle plutôt que sur route. Cela a le mérite de les mettre à l'abri d'une chute et l'on peut s'arrêter à tout moment, sans avoir encore à pédaler pour rentrer à son domicile ! Elles peuvent aussi évidemment faire de la gymnastique en privilégiant les exercices au sol afin de faire travailler tous les muscles en douceur et en souplesse (il est préférable d'éviter les étirements violents, les ligaments tendant à se relâcher pendant la grossesse), de l'aquagym (qui cumule les bienfaits de la gymnastique et de la moindre pesanteur du corps plongé dans l'eau), du golf, de la danse, ou du yoga (ce dernier aide à évacuer le stress et représente une bonne préparation à l'accouchement car le souffle est beaucoup étudié).

Pour les non-sportives ou pour celles qui arrêtent une activité sportive incompatible avec la grossesse, la marche constitue une alternative idéale qui permet, comme la natation et le vélo, d'activer à la fois la circulation sanguine (notamment au niveau des jambes) et accroître les performances respiratoires. En été, j'encourage chaque année mes patientes à se promener les pieds dans l'eau en bord de mer puisque l'on a la chance de vivre sur la côte méditerranéenne. On allie alors à la contraction musculaire des membres inférieurs la fraîcheur de l'eau pour favoriser le retour veineux et lutter contre l'œdème dû à la fois à la compression veineuse provoquée par l'utérus gravide et à la vasodilatation secondaire à la chaleur.



Y-a-t-il des sports qu'il vaut mieux éviter ?

Pour des raisons évidentes, il faut bannir le parachutisme, tous les sports de combat (boxe, lutte, judo, karaté, rugby...) et les sports collectifs (foot, basket, volley, hand) où existe un risque de contact potentiellement violent au niveau de l'abdomen. Il en va de même pour les sports où le risque de chute est important comme l'équitation, le ski, l'escalade ou le VTT (risque d'autant plus réel que le déplacement du centre de gravité du corps favorise les pertes d'équilibre).

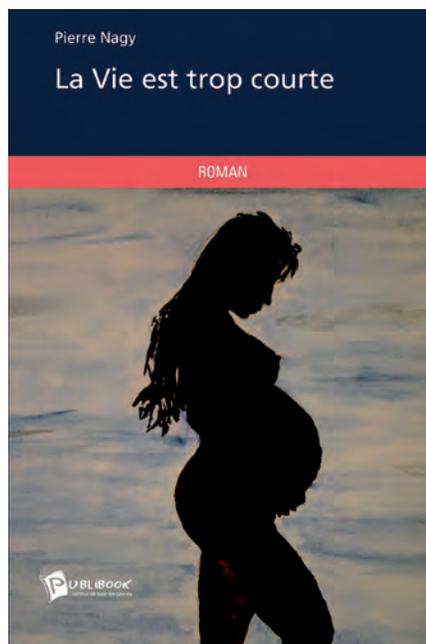
Le tennis, l'athlétisme ou le trampoline ne sont pas plus recommandés, car ils provoquent des secousses assez fortes. La pratique de l'aérobic est à proscrire car elle pourrait augmenter le risque d'accouchement prématuré. Enfin, la plongée sous-marine, l'alpinisme ou les randonnées au-dessus de 2000 mètres d'altitude sont également à proscrire en raison du risque d'hypoxie.

Depuis que vous exercez, avez-vous remarqué une évolution du comportement des femmes pendant leur grossesse?

Incontestablement, les femmes sont plus soucieuses du bien-être de leur enfant aujourd'hui qu'il y a 20 ans, sans doute parce qu'elles sont mieux informées, en partie grâce aux différents forums sur internet et aux multiples campagnes de sensibilisation, des méfaits de telle ou telle substance, et des bienfaits du sport.

Un dernier mot au sujet de votre roman : « La vie est trop courte ».

C'est vrai que, comme je l'ai dit au début de cet entretien, la grossesse n'est pas une maladie et l'immense majorité des grossesses se déroule sans problèmes. Néanmoins, on ne peut occulter qu'environ 80 femmes (sur les 800 000 qui accouchent) meurent chaque année en France lors de l'accouchement ou dans ses suites immédiates. Et avoir mené une vie saine tout au long de la grossesse ne vous protège en rien d'une hémorragie due à un placenta praevia ou d'une embolie amniotique, au même titre que l'on peut se faire renverser par un chauffard ivre bien que l'on traverse dans les clous... N'importe quel obstétricien peut être confronté à tout moment dans sa carrière à des situations dramatiques en salle d'accouchement, même si elles demeurent, Dieu merci, exceptionnelles. C'est pour sensibiliser le grand public aux difficultés de mon métier que j'ai éprouvé le besoin d'écrire ce livre.



ouvrage "La vie est trop courte" de Pierre NAGY
Editions Publibook
Prix : 26 €



Totum Sport* est une substance **100% naturelle** (Eau de Mer océanique) qui fournit les **78 électrolytes** nécessaires au sportif afin de l'hydrater de façon optimale, l'aidant ainsi à **se dépasser**.

(*) by Laboratoires **QUINTON**



0 min



30 min



50 min



1 h



Il **évite les crampes** et les lésions musculaires.

Il optimise le **rendement physique**.

Il **améliore la résistance** permettant une charge de travail plus importante.

Il augmente le **pouvoir de concentration**.

Il **retarde l'apparition de la fatigue**.



FDJ

Équipe professionnelle de cyclisme.

"Nous sommes très satisfaits de Totum Sport parce que c'est un produit qui donne de bons résultats à l'équipe du point de vue du rendement ; maintenant ils sont parfaitement hydratés."

Distribué par

acb
pharma

www.acbpharma.com

plus d'infos au 04 75 48 87 80

Disponible
en pharmacie

ATOM DRONE

Prise de vues aériennes



Photographie & Vidéo

Reportages ✂ Evènements ✂ Inspections ✂ Mariages ✂ Suivi de chantier ✂ Immobilier



 06 63 32 71 17

 contact@atomxdrone.fr

 www.atomxdrone.fr

LA MICROKINESITHERAPIE

C'est quoi ?

Encore confidentielle auprès du grand public, la microkinésithérapie est pourtant trentenaire. Cette technique a été élaborée dans les années 80 par deux masseurs-kinésithérapeutes français (Daniel Grosjean et Patrice Bénini) qui ont associé la pratique de l'ostéopathie aux connaissances d'embryologie et de phylogénèse. Technique manuelle de soin qui vise à relancer les mécanismes naturels d'auto-réparation, cette méthode nous aide à éliminer naturellement les mémoires qui affaiblissent notre organisme. De nombreux sportifs y ont désormais recours, Céline Gautier microkinésithérapeute à Mauguio dans l'Hérault nous éclaire sur le sujet.

AUTOREPARATION

Le corps humain (comme tout organisme vivant) est conçu pour s'adapter, se défendre et s'auto-corriger face aux agressions venant de l'extérieur.

Au quotidien face aux agressions d'origines virales, environnementales, traumatiques ou émotionnelles, un phénomène naturel d'auto-réparation ou auto-guérison s'effectue en silence sans même que nous nous en apercevions. Les plaies se cicatrisent, les os se ressoudent, les agents infectieux sont détruits, les chocs émotionnels sont évacués.

Mais parfois l'agression est trop forte ou mal identifiée par l'organisme, celui-ci n'est plus capable de trouver la solution.



MICROPALPATION

Le microkinésithérapeute (par une palpation spécifique) est en mesure d'évaluer l'état de fonctionnement et le degré de vitalité des tissus.

En effet, les tissus de notre corps sont animés d'un rythme particulier appelé « mouvement respiratoire primaire » (MRP) en ostéopathie ou « manifestation rythmique palpatoire » en microkinésithérapie.

Une cicatrice se manifeste par la perte du rythme vital naturel du tissu. Le microkinésithérapeute va percevoir une sensation de restriction entre ses mains.

MÉMOIRE TISSULAIRE

Lorsque l'agression est supérieure aux possibilités de défense de l'organisme, la vitalité du tissu corporel concerné va être altérée et laisser apparaître une « cicatrice », sorte de mémoire de l'évènement.

L'accumulation de ces mémoires va faire apparaître un jour un symptôme, une douleur voire une maladie.

Comment se passe une séance ?

Après avoir signalé les motifs de sa consultation, la personne s'allonge sur la table de massage en restant habillée. Le thérapeute l'ausculte avec ses mains à la recherche des étiologies responsables du désordre observé, c'est la mise en évidence des cicatrices pathogènes.

Le thérapeute va ensuite chercher le symptôme qui en découle et sa localisation dans le corps. Le microkinésithérapeute va pouvoir déclencher les mécanismes d'autocorrection en stimulant la cicatrice pathogène par rapport à son étiologie.

Il fait reconnaître par voie palpatoire l'agresseur pour lequel l'organisme n'avait pas su se défendre. Cette micropalpation agit comme une sorte de correction homéopathique.

La microkiné pour qui ?

La microkinésithérapie s'adresse à tous patients quelque soit leur âge, du nourrisson au 3ème âge, pour des séances thérapeutiques en curatif ou en préventif. Il n'y a pas de contre-indication puisqu'il n'y a pas de manipulation.

La microkinésithérapie se révèle d'une réelle efficacité dans le traitement des désordres liés à l'appareil musculo-osseux (entorse, luxation, tendinite, fracture, lumbago, rhumatisme...).

En considérant que la mémoire tissulaire conserve toutes les traces d'agression, la microkinésithérapie se révèle précieuse pour aider le corps à corriger les chocs psychologiques ou émotionnels (frustration, conflit, deuil ...) qui dérèglent les circuits nerveux. Les traumatismes toxiques (aliments, métaux lourds, pollution...) peuvent affecter les tissus muqueux et endocriniens.

Une à deux séances à quelques semaines d'intervalle suffisent habituellement pour venir à bout d'un symptôme précis. La microkinésithérapie n'entre pas dans les soins conventionnés de la sécurité sociale, il n'y a pas besoin d'ordonnance. Le tarif de la séance est fixé par le praticien, en général affiché entre 50 et 80 euros. Certaines mutuelles prennent en charge ces séances au même titre que l'acupuncture ou l'ostéopathie.

Après la séance ?

Le corps entame un travail d'auto réparation qui peut entraîner une fatigue voire une exacerbation des symptômes. Il est préférable de prévoir un temps de repos après la séance (pas de dépense physique importante, pas de long trajet en voiture). Afin que cette fatigue soit minimale il est conseillé de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour dans les deux jours qui suivent pour faciliter le travail d'élimination.



De nombreuses évaluations avec des protocoles rigoureux ont été réalisées depuis, notamment en milieu hospitalier. La technique est aujourd'hui pratiquée à travers le monde (Belgique, Allemagne, Portugal, Brésil ...) et enseignée en faculté de médecine en Pologne.

En France, l'ordre National des masseurs-kinésithérapeutes a émis des réserves sur la pratique de la microkinésithérapie et demande des évaluations scientifiques complémentaires pour sa reconnaissance.



Céline GAUTIER
Kinésithérapeute

Qui pratique la microkiné ?

L'exercice de la microkinésithérapie est réservé à des professionnels de santé (kinésithérapeutes ou médecins) ayant suivi une formation de deux ans, aboutissant à un certificat de compétence. Les microkinésithérapeutes s'engagent à respecter un code d'exercice strict et ils sont bien entendu tenus au secret professionnel.

La microkinésithérapie ne s'oppose pas à la médecine conventionnelle mais la complète harmonieusement et s'inscrit en complément.

Le listing des thérapeutes certifiés est consultable sur : www.acdmicrokinésithérapie.fr

Retrouvez plus d'information sur :
www.microkinesitherapie.com

Bonjour Céline, vous êtes microkinésithérapeute à Mauguio dans l'Hérault, pouvez-vous nous parler de votre choix professionnel ?

Comme d'autres confrères kinésithérapeutes, j'ai recherché une formation complémentaire pour améliorer mes résultats au cabinet.

Je me suis intéressée à la microkinésithérapie car cette technique s'intéresse au patient dans sa globalité, on recherche avant tout les causes du symptôme pour le corriger. De plus, c'est une technique douce, non invasive et respectueuse du fonctionnement naturel du corps.

Nous avons rencontré les 2 raseteurs, Laurent Estève et Ziko Katif, vous intervenez pour des soins très variés ?

Je suis ces 2 sportifs et d'autres depuis plusieurs années. Dans le milieu du sport, la microkinésithérapie est précieuse puisqu'elle permet de réduire le temps de récupération après des chocs sans oublier l'effet bénéfique qu'elle apporte sur la préparation mentale des sportifs.

La variété des patients qui viennent me consulter est l'une des raisons pour lesquelles j'adore mon métier. Je suis sollicitée dans la même journée pour des coliques du nourrisson, des troubles musculo-squelettiques, des troubles du sommeil, des états d'anxiété, des problèmes de stérilité, des intolérances alimentaires ...

J'ai maintenant également le plaisir d'intervenir dans des entreprises dans le cadre du bien-être des employés au travail.

Comment la microkinésithérapie a modifié votre façon de travailler ?

Cette technique a bouleversé ma carrière professionnelle car c'est devenu une véritable passion.

Chaque nouveau patient est pour moi l'occasion de découvrir comment l'organisme a abouti à un symptôme et je reste émerveillée par la capacité naturelle du corps à réparer ses cicatrices par des stimulations douces mais orientées.

Diriez-vous qu'il y a eu un avant et un après microkinésithérapie ?

Oui aujourd'hui, la microkinésithérapie représente la totalité de mon activité. Nous sommes au Cabinet désormais trois praticiens à pratiquer la microkinésithérapie.

Je transmets également cette passion, puisque j'enseigne la technique au sein du Centre de Formation à la Microkinésithérapie.

PÔLE MÉCANIQUE CLUB-AUTO

JOURNÉES ROULAGE AUTO 2017

JOURNÉES OPEN SÉRIES

DIMANCHE 12 FEVRIER
DIMANCHE 5 MARS
DIMANCHE 9 AVRIL
DIMANCHE 14 MAI
DIMANCHE 11 JUIN
DIMANCHE 10 SEPTEMBRE
DIMANCHE 8 OCTOBRE
DIMANCHE 10 DECEMBRE

JOURNÉES PRIVILÈGES

DIMANCHE 15 JANVIER
(DANS LES DEUX SENS)

DIMANCHE 19 NOVEMBRE
(DANS LES DEUX SENS)

 SENS HORAIRE
 SENS ANTIHORAIRE



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS AU **06 58 72 10 20**

www.polemecaniqueclubauto.com

Vallon de Fontanes 30520 St Martin de Valgalgues

pmcauto30@gmail.com



Risques de blessures aux sports d'hiver :

Comment les éviter avec un entraînement adapté sur plateforme vibrante



Chaque année lorsque l'hiver arrive, des millions de Français prennent la direction des stations de sports d'hiver pour aller fouler les pistes. Ce sport tant apprécié peut vite cependant transformer les vacances en cauchemar du fait des 150.000 blessures par an qu'il provoque (selon le rapport 2014/2015 de l'Association des Médecins de Montagne).

Pourtant comme pour toute activité sportive, une préparation physique adaptée suffirait pour pratiquer ce loisir avec sérénité en limitant au maximum les dangers.

Leader mondial de l'entraînement physique par accélération, la Power Plate est déjà adoptée à travers la planète par des millions d'hommes et de femmes de tout âge pour se muscler et se maintenir en bonne forme. Grâce à sa technologie de vibrations maîtrisées de tout le corps, c'est l'outil idéal pour s'entraîner de façon adaptée avant un séjour au ski.



Le ski : un sport à risque

La pratique du ski entraîne un effort intense sur une période brève (1 semaine/an en moyenne) dans des conditions maximum de « stress » (froid, altitude, conditions physique & cardio-respiratoire souvent très moyennes) d'un organisme habituellement citadin. Elle sollicite de manière très spécifique les muscles de la cuisse (quadriceps en particulier), les ligaments croisés & les ailerons latéraux du genou ainsi que l'appareil tendino-muculaire & ligamentaire de la cheville. Si ceux-ci ne sont pas assez entraînés, le risque de traumatisme grave durant la pratique du ski est très élevé.

Au ski, les blessures les plus fréquentes sont les entorses du genou : soit 29% des cas, une proportion qui s'élève à 50% chez les femmes, plus sensibles à ce type de blessure. Dans la moitié des cas, c'est le ligament croisé antérieur qui est touché. Une telle lésion nécessite une intervention chirurgicale avec immobilisation, suivie de plusieurs mois d'arrêt de travail, d'une rééducation longue et de séquelles fréquentes.

Pour une personne sédentaire tout le reste de l'année, il est donc indispensable de se préparer au moins 1 mois avant le séjour au ski. Des séances de Power Plate, 1 à 3 fois par semaine dans la mesure du possible, permettent de réaliser des exercices physiques intenses afin de prévenir au maximum les accidents traumatiques par insuffisance des appareils tendino-musculaire & ligamentaire.



Renforcement avec proprioception et équilibre

Se préparer avec les plateformes vibrantes avant la saison de ski

La Power Plate repose sur le principe d'accélération des vibrations des différents tissus et organes du corps qui surviennent physiologiquement lors de toute activité physique et sportive. Les vibrations délivrées par Power Plate induisent des contractions réflexes, fines et répétées des fibres musculaires qui de ce fait leur font effectuer un travail plus intense que les contractions volontaires exercées lors d'un entraînement traditionnel. Comme de plus avec Power Plate, le recrutement musculaire est plus important (avoisinant les 97% contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel), le travail musculaire et circulatoire est plus efficace avec donc des résultats plus rapides.

C'est ce principe d'accélération qui fait de la Power Plate un allié de taille avant un séjour au ski. La Power Plate va ainsi permettre de réaliser des exercices intenses de musculation des membres inférieurs tout en apportant un renforcement ligamentaire & tendineux du genou et de la cheville.



Renforcement de la ceinture abdominale

De plus, un entraînement sur plateforme stimule la production d'hormones anabolisantes (GH, testostérone) et améliore simultanément l'oxygénation et l'apport de nutriments à l'appareil musculaire.

Les contractions rapides et répétées permettent également d'effectuer un entraînement cardio-respiratoire simultané qui favorise l'adaptation de l'organisme citadin au froid et à l'altitude.

Enfin, les résultats sur Power Plate, plus rapides qu'avec un entraînement traditionnel, permettent d'optimiser de 20-50% le temps de récupération entre chaque exercice et la fatigue qui en découle.

Nous avons trouvé le meilleur entraînement, la meilleure préparation physique pour les sportifs les plus pressés. Pour les sportifs un peu plus sérieux cette méthode sera un parfait complément à vos habitudes d'entraînements.





Qu'il s'agisse de la raquette, de l'épée, ou encore des skis, le cerveau du sportif intègre ces "outils" comme des éléments à part entière du corps. Et fait appel pour cela à tous ses sens. "Des études réalisées chez l'animal et chez l'humain montrent que, pour utiliser un outil, le cerveau active des cellules particulières présentes dans certaines zones cérébrales. Ces cellules ont la particularité d'être multisensorielles, c'est-à-dire qu'elles sont capables d'intégrer différents types de messages, issus notamment du toucher ou de la vue", rapporte Alessandro Farnè, spécialiste en neurosciences à l'Inserm. Ces expériences montrent par exemple qu'une fois que la main a saisi plusieurs fois un objet avec un râteau, l'intégration visuo-tactile se fait à une distance plus importante de la main, comme si on anticipait le contact. "Les cellules impliquées par le toucher (quand on saisit l'objet) ou par la vue (quand on le voit s'approcher) sont les mêmes", explique le chercheur.

De l'intérêt de l'imagerie motrice pour les sportifs de haut niveau

Cette faculté des cellules du cerveau impliquées dans le contrôle moteur ouvre la voie à une nouvelle forme d'entraînement pour les sportifs, aujourd'hui d'ailleurs largement plébiscitée par les athlètes de haut niveau : l'imagerie motrice. Autrement dit, imaginer un geste et le répéter mentalement pour l'améliorer en pratique. "Nous avons mené des expériences avec un outil de préhension, sorte de bras télescopique : dans la première série, les personnes étaient invitées à manipuler l'outil et s'entraîner à saisir un objet avec ; dans une seconde série, nous leur demandions juste d'imaginer le faire. Dans le premier cas, l'entraînement modifiait la performance du geste ; et dans le second aussi ! Certes dans une moindre mesure, mais de manière notable néanmoins", développe Alessandro Farnè. N'hésitons pas, dès lors, à recourir à ces techniques pour nous entraîner... depuis notre canapé !

Le cerveau, véritable allié du sportif

Que la performance du sportif ne résulte pas uniquement de ses capacités physiques, mais aussi de la force de son mental, nul n'en doute plus aujourd'hui. Mais quels sont les processus cérébraux en jeu dans l'effort sportif ? Et comment fonctionne le contrôle moteur des raquettes, épées, skis et autres "outils" du sportif ? Alessandro Farnè (1), spécialiste en neurosciences à l'Inserm, nous livre des éléments de réponse.



" Imaginer un geste et le répéter mentalement pour l'améliorer en pratique "

(1)Titulaire d'un PhD en Psychologie expérimentale de l'Université de Bologne en Italie, Alessandro Farnè, est aujourd'hui directeur de recherche Inserm du laboratoire ImpAct (Integrative multisensory perception Action cognition team) au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon et directeur de la plateforme Neuro-immersion.

Une love story dans les champs

Caroline Quillis

3 aventuriers, 5 jours à la découverte des richesses de l'Occitanie.

Choc des cultures

12 Juillet 2016, me voilà parachutée dans un hôtel où je dois rencontrer l'équipe Arterris (1), entreprise commanditaire de ce projet de communication : 2ème plus grosse société toulousaine après Airbus. Son souhait : dynamiser cette coopérative agricole qui souffre d'une image « de païzous » comme on dit chez nous. Il faut l'avouer, l'agriculture on la connaît par le biais de l'émission « L'amour est dans le pré », « La petite Maison dans la Prairie » ... ou encore Guy Georges! Pas très reluisant. Arterris a donc fait appel à l'agence de communication Oxygen qui lui a concocté un programme aux petits oignons : une webserie avec une large diffusion sur les réseaux sociaux pour toucher la nouvelle génération. Choc des « cultures » !

(1) Arterris est un Groupe Coopératif agricole dont le territoire s'étend sur les régions Midi-Pyrénées, Languedoc-Roussillon et Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Il n'y a pas de doute, je suis une fille qui aime les défis, j'ai d'ailleurs fait un piercing au tétou à cause de cette pulsion excessive à vouloir aller toujours au-delà des limites « CAP ou PAS CAP »... Ajoute à cela le rêve annuel de m'inscrire à l'émission Koh Lanta pour perdre 10 kilos. C'est donc dans cet esprit que je ne regarde que les premières lignes de l'annonce : « Tu veux vivre la Grande Aventure? Alors fais une vidéo en chantant « Oh Toulouse » de Claude Nougarro »

Bien trop rebelle, dans ma vidéo je refuse catégoriquement de chanter les louanges d'une ville qui n'a comme seul attrait des briques rouges... Car « ici - ici - ici c'est MONT-PE-LLIER ! » Pourtant, la petite montpelliéraine est finalement sélectionnée avec deux autres toulousains... et voilà que l'histoire débute...

L'équipe

Sélection de participants hyper-actifs sur les réseaux sociaux, plutôt réfractaires à enfile des bottes et à perdre le contact avec le monde 2.0. Challenge Accepted !

Je vous présente : Véronique, Caroline et Franck.



« Et si on les mettait dans un van vintage pour un road trip à travers l'Occitanie? »

Nous voilà, en route pour 5 jours de road trip. 3 aventuriers avec une équipe technique deux fois plus nombreuse, qui nous collent des “couilles de lapins” (2) entre les seins toute la journée et des ceintures de sudation à la taille pour tenir nos récepteurs micros. Bienvenue dans l'univers de la production cinématographique! Des caméras devant, derrière... Nous sommes penauds au début et finalement vite à l'aise peu à peu. L'équipe nous filme sous tous les angles dans l'objectif de monter cette webserie... même les doubles mentons et les réveils difficiles. Le courant passe très vite entre nous... même si le réseau est faible. Comme dirait les figurants des télé-réalités “ça rapproche de vivre la même aventure”, mais sans l'accent de cagole... enfin si, car les toulousains ont vraiment un accent très moche...(rires). En effet, être balancé dans un nouvel univers sans aucune information, on se raccroche forcément à ce qui nous entoure : EUX.

EUX, cette équipe de 15 personnes qui sont devenues mes compagnons de route, mes nounous, ma famille pour quelques jours. Heureusement que le feeling est vite passé entre nous car je les aurais fait valdinguer à travers le toit de notre beau Van bleu... ou mangé si on avait été sur Koh Lanta.

(2) “Couilles de lapin” : petits micros à moumoutte.



Le parcours : Des éponges à émotions

Le tour de l'Occitanie en 5 jours, ça nous fait des journées qui débutent à 8h du mat' et qui s'achèvent sur les routes et les rotules à 2h du mat' le lendemain... Nous devenons des éponges. Chaque expérience, chaque lieu, chaque personne nous remplit d'émotions et de sensations inattendues. Montpellier, les Saintes Maries de la Mer, Sète, Carcassonne, Castelnaudary, Toulouse... Participer à l'agnelage en mettant bas des dizaines de brebis, un baptême en hélicoptère, une croisière en bateau, ramener des chevaux et des taureaux dans leurs enclos, conduire un tracteur autoguidé par satellite, rencontrer la confrérie du Cassoulet de Castelnaudary, déguster du vin dans les vignes en plein cagnard à 9h du mat', faire des burgers de canard sur le canal du midi avec un chef étoilé... Autant de moments qui nous émeuvent. Wet nous font rire aux larmes tant le partage est simple et sincère.



« Mon plus beau cadeau, c'est vous... »

Je ne vais pas faire ma fayotte (sans jeu de mot avec le cassoulet) mais ma plus belle expérience aura été ce côté humain, cette passion et ce partage que chacun nous aura transmis. Je les vois encore avec des yeux d'enfant nous montrer leurs produits et leurs savoir-faire. Ces hommes, ces femmes font de notre terre une richesse... et de nos assiettes des merveilles !

Fière de notre Région ! Je suis fière d'avoir participé à ce projet et d'avoir pu être la gentille fille des villes qui a arpenté notre territoire avec son manque de connaissances agricoles et ses talons compensés. J'attends avec impatience la saison 2... je suis même prête à chanter cette fois-ci !... à suivre...

Caroline.

Retrouvez toutes les vidéos de La Grande Aventure et bien plus encore, sur mon blog : pintade-montpellier.com
sur ma chaîne Youtube : **Une Pintade à Montpellier**

Arterris

Représentant une ferme de plus de 350 000 hectares, le Groupe réalise un CA combiné qui dépasse les 740 M€ et s'appuie au quotidien sur une équipe de plus de 1 800 salariés.

Spécialisé dans la production agricole, la distribution en zones rurales et la transformation animale et végétale, Arterris occupe plusieurs places de leader en France : en tant que collecteur de blé dur, de tournesol (1 million de tonnes de céréales commercialisées), en tant qu'opérateur en agrofourniture en Midi-Pyrénées et Languedoc-Roussillon et enfin en tant que multiplicateur de semences en France.

Fidèle à ses valeurs mutualistes, Arterris place les services et l'innovation au cœur de sa stratégie et développe des filières (de la production à la commercialisation, en passant par la transformation) de qualité performantes : blé dur, ovins, palmipèdes...





Votre publicité dans le magazine
Contactez Jade sur commercial@sportsudsante.fr

Abonnez-vous
à Sport Sud Santé magazine

Suivez-nous sur www.sportsudsante.fr
Suivez-nous sur Facebook

≈ Je choisis de m'abonner pour 4 numéros pour seulement...24 € (soit pour 1 an)
≈ Je règle mon abonnement par chèque à sport sud santé Media
≈ Je complète le formulaire ci joint et je le renvoie à Sport Sud Santé Media - service abonnement -
5, rue du Pic Saint-Loup 34130 Lansargues.

MES COORDONNEES :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

E.mail :

Date de naissance :



Le nouveau magazine **Made in Sud**



De l'actualité **SPORT**

Des infos **SANTÉ**

100 % Gratuit

SPORT
SUD
SANTÉ

Magazine

Le nouveau magazine **SPORT SUD** et **SANTÉ** en région Occitanie

DÉCOUVREZ le magazine

SPORT

HANDISPORT

INNOVATION

SANTÉ

GASTRONOMIE DU SUD

PARTICIPEZ au magazine

ANNONCEZ VOS ÉVÉNEMENTS

PRÉSENTEZ VOTRE MARQUE

PARTAGEZ VOS INNOVATIONS

COMMUNIQUEZ DANS LE MAG

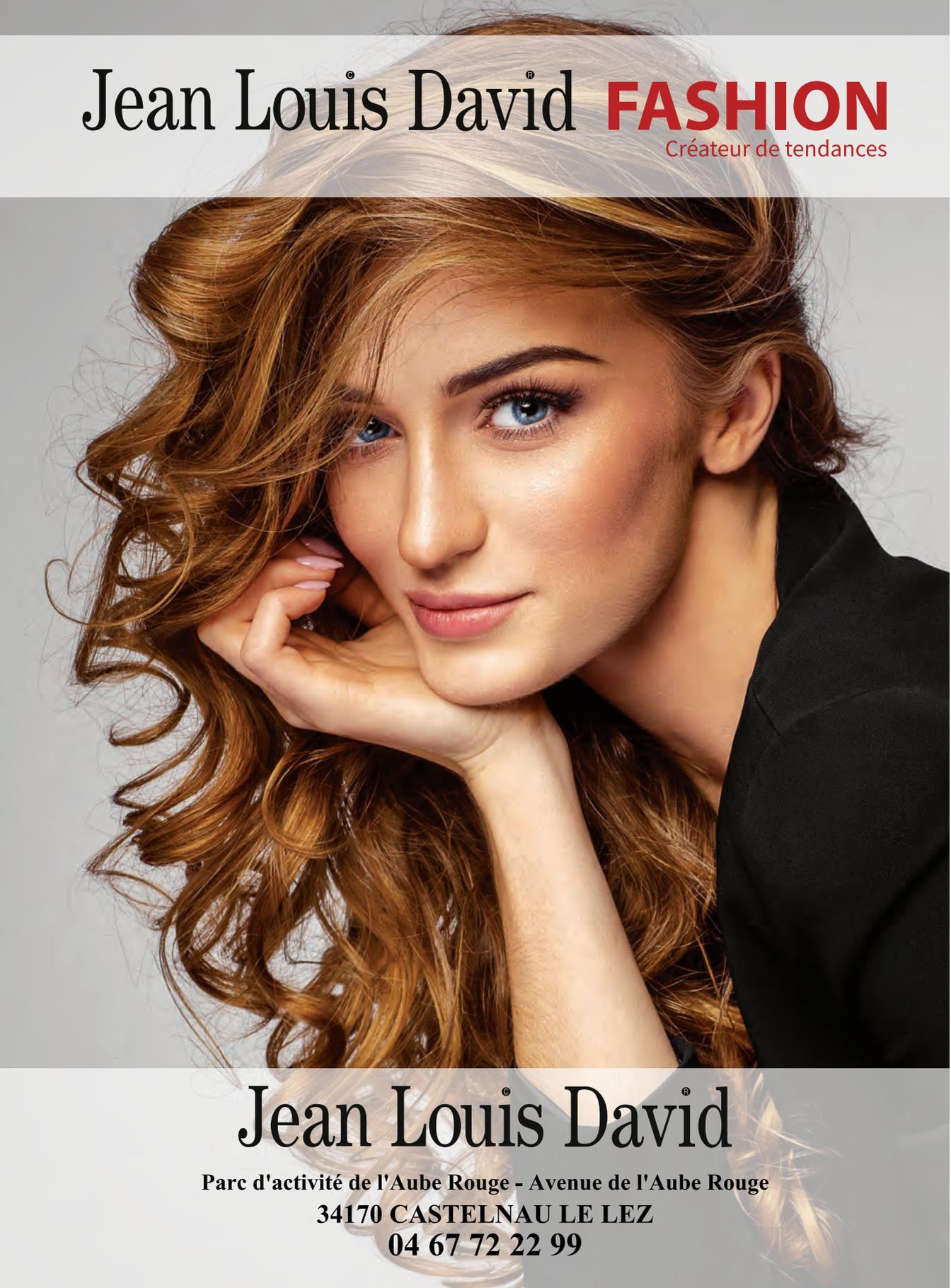
RAYONNEZ EN OCCITANIE



Retrouvez le magazine sur

www.sportsudsante.fr

et dans la région en version papier gratuite.



Jean Louis David[®] **FASHION**
Créateur de tendances

Jean Louis David[®]

Parc d'activité de l'Aube Rouge - Avenue de l'Aube Rouge
34170 CASTELNAU LE LEZ
04 67 72 22 99