

Les Laboratoires Pierre Fabre
vous proposent d'encourager
vos patients chroniques à pratiquer
une Activité Physique Adaptée
à leurs pathologies

S'ACTIVER POUR SA SANTÉ⁽¹⁾



Liste des clubs affiliés pour la pratique de l'Activité Physique Adaptée
disponible sur www.mon-partenaire-sante.com, rubrique "Services".

⁽¹⁾ PNNS 2011-2015

Pierre Fabre agit de façon responsable et contribue aux efforts des Autorités de Santé dans le développement de la prescription médicale d'activités physiques et sportives.


Pierre Fabre
Médicament

Sport Sud Santé Magazine Mai 2016 #1

SPORT SUD SANTÉ

Magazine

#1
Mai 2016



LE 1^{ER} MAGAZINE GRATUIT
100 % SPORT ET SANTÉ
EN RÉGION LANGUEDOC ROUSSILLON & MIDI-PYRÉNÉES



SPORT SUD SANTÉ

Magazine

Vous imaginez, Vous créez, Vous organisez, Nous communiquons.

www.sportsudsante.fr



Des produits labellisés
Sud de France

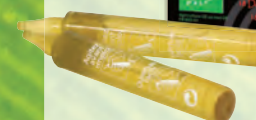
Plus de 20 000 produits
Phytofrance et ESD vous proposent une sélection de ses meilleures ventes



PHYTONAL® en grains
de saccharose pur BIO (sans lactose)
Pour retrouver et conserver votre vitalité.
Améliorer votre résistance face
aux agressions extérieures hivernales.
**Disponible en boîte de 12 doses
et format familial de 36 doses**

**SILICE VÉGÉTALE
ORGANIQUE BIO**
Pour les articulations et
tout besoin de reminéralisation

La gamme
"TRADITION
ANCESTRALE"



TONIQUE ANCESTRAL BIO
Votre "boost naturel"
Activateur naturel de vitalité,
sur le long terme ou juste avant l'effort.
Pratique et facilement transportable.

HUILE MERVEILLEUSE
Complexe
aux
64 huiles essentielles Bio
pour 64 usages
Un concentré d'énergie
pour votre bien-être



BAUME DU GUÉRISSEUR
aux huiles essentielles Bio
En massage sur les articulations,
muscles et tendons, au cours
des randonnées ou des sports.
Pour toutes les douleurs
musculaires et articulaires.

www.phytofrance.com





Magazine : Trimestriel numéro 1 // Mai 2016
Diffusion: Abonnement et dépôt

Directrice de la publication: Claire COSTE
contact@sportsudsante.com

Rédaction: Stéphanie COASNE
06 08 75 47 04
direction@sportsudsante.com

Journaliste scientifique: Marie MARTENOT
Info@sportsudsante.com

Publicité et annonceur événementiel
commercial@sportsudsante.com

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

Sport Sud Santé magazine est édité par
Sport Sud Santé Media
Siège social 22 rue Marius André
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

Numéro
01
Mai 2016

Édito

Parce-que d'une idée naît un projet, et que chacun de nous pourra
faire partie de celui-ci. Parce-que nous sommes tous acteurs et
maîtres de nos vies.

Ce premier numéro prend son envol avec vous !

Sport, santé, innovations techniques, événements sportifs :
Sport Sud Santé Magazine se veut passionnant, motivant, captivant, et
ambitieux.

Découvrez les portraits d'hommes et de femmes marquant l'actualité
sportive de notre belle région, chacun dans leur domaine de
prédilection.

Partez à la découverte des meilleurs spots du Sud de la France
(avec l'accent s'il vous plaît).

Consacrer du temps au sport, et donc à notre santé, devient une
évidence. Ces moments doivent être privilégiés et profités au
maximum.

Pour cela, Sport Sud Santé vous sélectionne le meilleur avec les
meilleurs.

Faites le grand saut avec nous !

Bien à vous,
l'équipe de Sport Sud Santé Magazine

SPORT

- Charlotte CONSORTI Championne du monde de Kite Surf.....p 7
- Le golf "Activité physique ou Loisir".....p 13
- Rencontre Pascale LOCK directrice du golf de Massane.....p 17

HANDISPORT

- Rencontre Léa Xavier: Sirène des bassins.....p 20
- Stéphane JANNEAU Président du Comité Départemental Handisport.....p 24
"l'accès au sport pour tous"

INNOVATION

- C-COMSPORT Reportage du textile sportif made in France.....p 30
- "PHYTOFRANCE" rencontre avec Jean Paul LUU.....p 32
- Les billets d'Octave... Courriers des Lecteurs.....p 34

SANTE

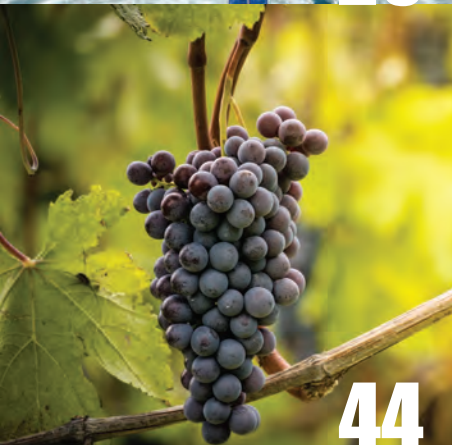
- Rencontre professionnel de Santé: Pierre ORTIGAS.....p 36
Kinésithérapeute et Osthéoapthe
- Revue Scientifique : " De l'activité physique pour bien vieillir "p 38
- Cyclamed : Consolidation de la collecte des médicaments.....p 42

GASTRONOMIE DU SUD

- Découverte du Domaine IN VINHYS.....p 44
- Visite avec Christophe Guirao et Sonia Médard en Côtes de THAU

SORTIR SPORTIF

- Balade en vélo en famille, le célèbre site "Poussin voyageur"p 48
- Première édition de la Color Me Rad à Montpellier.....p 52



Kitesurfing,
Make me smile, make me feel free,
Charlotte,

Championne du
monde de Kitesurf

Charlotte CONSORTI

Le soleil
Le vent

Nous rencontrons Charlotte CONSORTI au Creps à Montpellier, où elle s'entraîne plusieurs fois par semaine. Ce jour là il fait un vent incroyable dehors, je lui promets de faire au plus vite l'interview pour la laisser partir naviguer. Sa réponse est aussi spontanée que son sourire qui ne la quitte pas de l'interview. C'est à ça que l'on reconnaît les grands champions, ils savent donner. Elle me dit que le vent attendra. Rencontre avec la femme la plus rapide sur l'eau, lancée à 95km/h (record du monde de vitesse en 2010). Charlotte prend le temps de vous raconter son quotidien de championne.

Bonjour Charlotte, quels sont tes conseils pour débiter le kite ?

Pour débiter le Kitesurf je conseille souvent de débiter avec des professionnels, cela passe inévitablement par des cours, des initiations qui permettront d'éviter les blessures. Ceci vous permettra de voir immédiatement si cela vous plait. De plus je vous conseille de commencer sur un plan d'eau peu agité avec une eau pas trop profonde.

Quels sont tes conseils pour durer dans le kite ?

Je pense que c'est comme tous les sports, il faut aimer ça ! C'est ce qui permet de progresser, moi aussi d'ailleurs je continue de progresser par cycle certes, mais je sens que j'ai des phases de progressions. La vitesse des riders augmente à chaque compétition.

Quels sont tes Spots préférés ici dans la région ? Ton préféré ?

L'espiguette , car c'est à côté de chez moi, Leucate et Port Saint Louis pour la vitesse. En fonction des conditions météorologiques j'axe mon entraînement. D'ailleurs je suis très souvent connectée à des logiciels liés à la météo, je peux savoir à l'avance quelles seront les meilleures conditions de la journée et adapter mon lieu d'entraînement.

La motivation est-elle toujours la même qu'à tes débuts ?

Oui tout à fait ! Je navigue même encore plus qu'à mes débuts il y a 15 ans. Parfois la météo n'est pas toujours idéale, mais j'ai une petite technique de motivation, je me prépare avant de partir, j'enfile ma combi à la maison et je pars en voiture déjà habillée ! (Rires). En ce moment c'est une période très ventée les Kitesurfeurs sont ravis, parfois on passe des semaines à attendre le vent. En ce moment c'est pas le cas je navigue tous les jours. (Interview réalisée au mois de mars 2016).

Pro Kitboarder - Charlotte CONSORTI

www.charlotteconsorti.fr



Les voyages et les destinations de rêves rythment-ils ta vie aujourd'hui ?

Cela dépend beaucoup des années, un peu moins en ce moment car lorsque nous avions le circuit de la coupe du monde, il y avait 3 ou 4 étapes, depuis quelques années nous n'avons qu'une étape. En revanche je voyage plus pour moi désormais, car je réalise des photos, des films avec/et pour les sponsors. Ceci me permet de mêler toutes mes passions : la photo, les images, les voyages.

As-tu le temps de pratiquer d'autres sports?

Ce n'est pas évident de concilier le tout avec les entraînements, mais j'adore la neige. Les sensations sont assez proches avec le surf. J'essaie de m'organiser un ou deux week-ends par an. Ma préparation physique est quotidienne, je m'entraîne et je suis sur l'eau pratiquement tous les jours. Je fais partie de l'équipe de France de vitesse, que j'entraîne également. J'ai passé il y a quelques années le diplôme d'entraîneur au Creps à Montpellier. Une période complexe pour moi, je devais gérer les compétitions et le rythme de la formation. Mais c'est ce que je voulais, j'adore entraîner et former. Je fais très attention aux éventuelles blessures. Je ne dois pas prendre de risques inutiles. Mais j'adore pratiquer d'autres sports.

Quelles sensations ressent-on sur l'eau ?

C'est à chaque fois différent en fonction des conditions météorologiques. Parfois il fait très froid, il y a beaucoup de vent, des vagues, et l'adrénaline apparaît. C'est peut être ça que nous venons chercher les jours de mauvais temps.

Tu inspires beaucoup de Kite surfeurs, Qui inspire Charlotte Consorti?

Je rencontre beaucoup de sportifs de haut niveau, d'horizons différents. J'ai la chance de m'entraîner pour la partie physique au Creps de Montpellier, et donc de côtoyer d'autres sportifs avec qui j'aime beaucoup échanger.

Sportive de haut niveau et maternité c'est jouable ?

Aujourd'hui pour moi ce serait compliqué. Dans le sport de haut niveau il y a des "mamans" qui mènent leur carrière sportive, comme par exemple Laure Manaudou qui avait repris la compétition après sa grossesse, et qui était revenue au plus haut niveau. J'ai un emploi du temps sportif chargé, j'imagine qu'elles arrivent à concilier les deux.

Tes objectifs sportifs 2016?

Remporter le titre de Championne du Monde, car chaque année est une remise en question, les concurrentes sont là, il me faut faire de mon mieux à chaque fois. Et surtout je n'aime pas perdre ! Je ne suis jamais blasée. C'est toujours compliqué de gagner, il faut toujours vouloir se dépasser: c'est ça vouloir gagner !

Palmarès :

2004 : record du Monde de kitespeed : 33,24 nœuds (61 km/h), à Leucate

2005 : record du Monde de kitespeed : 33,47 nœuds (62 km/h), à Leucate

2007 : championne du monde de kitespeed

2008 : championne du monde de kitespeed

2009 : vice championne du monde de kitespeed

2010 : femme la plus rapide du monde sur l'eau à la voile

Record du Monde de vitesse : 50,43 nœuds (93 km/h), à Lüderitz en Namibie

2012 : championne du monde de kitespeed à Salin-de-Giraud

2013 : 1re place à la Sosh Cup Speed et Longue Distance Pro-Am, Leucate

2014 : 1ère sosh cup longue distance et speed, Leucate

2015 : 1ère sosh cup speed Leucate

Sélection équipe de France FFVL et liste SHN (sportif haut niveau)

Sélection équipe de France depuis 2011



FESTIKITE 2016

SALON INTERNATIONAL DU KITESURF

La 9^{ème} édition du Festikite aura lieu à Montpellier, sur la plage de Villeneuve-Lès-Maguelone (34), **du 12 au 16 mai 2016.**

Au programme, deux compétitions d'envergure internationale, **un championnat du Monde de Kitefoil** (dérive spécifique sous la planche qui permet de s'élever au dessus de l'eau), et un **contest de Freestyle** qui verra s'affronter 8 des meilleurs riders mondiaux pour un spectacle garanti.

L'événement s'articule autour d'un village de la glisse de 3000m² où les principaux équipementiers de kitesurf seront présent pour faire découvrir et essayer leurs derniers produits.

Les visiteurs rencontrent les athlètes et peuvent participer aux nombreuses animations proposées par les exposants.

Ainsi le Festikite sera une occasion de s'essayer au Stand Up Paddle, au saut sur matelas de cascadeur «**Sky Bag**» et même au «**Skitrack**», un tapis magique qui procure les sensations de glisse comme sur la neige.

Tout au long de la journée, jeux et initiations sont organisés dans une ambiance musicale pour que chaque visiteur passe un bon moment.

Pour tout connaître sur l'événement, rendez-vous sur le site **www.festikite.net** et sur la page facebook **Festikite**, n'hésitez pas à liker pour recevoir les mises à jours.

Sport Sud Santé est partenaire du Festikite et sera présent sur le salon, venez nous rencontrer sur notre stand.



PROGRAMME

JEUDI 12 MAI

- 08h-19h Montage du village
- 14h-18h Entraînement Riders
- 16h-21h Inscription riders Kitefoil silver cup

VENDREDI 13 MAI

- 08h-10h Inscription riders Kitefoil silver cup
- 10h-19h International Kitefoil Silver Cup
- 10h-16h Animation prévention noyade Collège de Lattes
- 13h-19h Animations sur le village
- 13h-18h Contest Freestyle
- 20h Soirée (programmation en cours)

SAMEDI 14 MAI & DIMANCHE 15 MAI

- 10h-19h International Kitefoil Silver Cup
- 10h-16h Animation prévention noyade Tous publics
- 13h-19h Animations sur le village
- 13h-18h Contest Freestyle
- 20h Soirée (programmation en cours)

LUNDI 16 MAI

- 10h-17h International Kitefoil Silver Cup
- 13h-17h Animations sur le village
- 13h-17h Contest Freestyle
- 18h Remise des prix
- 19h Cocktail de clôture (réservé aux compétiteurs et bénévoles)

13 - 16 mai 2016
VILLENEUVE-LÈS-MAGUELONE
PLAGE DU PRÉVOST



Festikite

**CONTEST INTERNATIONAL
DE KITESURF FREESTYLE**

**CHAMPIONNAT DU MONDE
DE KITESURF FOIL**



+ d'infos sur **www.festikite.net**

Le GOLF

Activité Physique ou Loisir?

Longtemps considéré comme un sport élitiste, le golf se démocratise! Coup de projecteur sur le sport qui compte plus de 410 000 licenciés en France.

Le golf c'est 8 à 10 km de marche, 4h de précision, de technicité, de concentration, d'endurance et de coordination.

Parcours de santé

La marche est la base de toutes les activités physiques et sportives.

Il ne faut pas se mentir, si vous voulez marcher, vous allez marcher! Un parcours de 18 trous représente environ une dizaine de kilomètres. Entre les montées et les descentes (suivant le golf) les golfeurs marchent jusqu'à 4 heures.

Vient ensuite le plaisir de pratiquer une activité en extérieur. Les kilomètres défilent.

Ce sport sollicite l'ensemble des groupes musculaires. Cependant le golfeur devra coupler ses aptitudes physiques avec ses capacités mentales. C'est le secret des plus grands champions.

Il vous faudra être à la fois puissant et régulier. Le golf est un sport à part entière. Les sportifs de haut niveau s'entraînent jusqu'à dix heures par jours.

Performance physique

La force musculaire que nécessite la pratique du golf doit être jumelée à une technique efficace. Nous parlerons alors de puissance (force vitesse).

La souplesse est un élément important. Les articulations de l'épaule sont très sollicitées, l'amplitude des mouvements sera fortement impliquée dans la performance du golfeur.

Aujourd'hui de nombreux golfeurs privilégient la préparation physique dans leurs entraînements. Des études ont démontré l'intérêt d'un travail spécifique adapté à la gestuelle des golfeurs.

Nous noterons que le travail de la stabilité, de l'équilibre et des appuis permettront une meilleure aisance dans l'amplitude du swing, ainsi qu'une amélioration de la tonicité musculaire.



Pratiquer dès son plus jeune âge

La pratique du golf permet généralement de voir rapidement si votre enfant préférera jouer en droitier ou en gaucher. C'est très ludique, on ne sait pas forcément par quoi commencer :

Le practice, le putting green, l'aire d'approche et enfin le parcours dans un second temps.

Le mieux est souvent de les orienter dans une école de golf. La pédagogie d'enseignement et les apprentissages y seront parfaitement adaptés. De plus, les mêler à des enfants du même âge avec le même niveau favorisera l'apprentissage des bases de ce sport.

La Ryder cup en France en 2018

Il s'agit du troisième plus grand événement sportif planétaire après les Jeux olympiques et la coupe du Monde de football.

Cet événement sera organisé pour la première fois en France en 2018 à Paris, de quoi dynamiser nos golfeurs en herbe.

Car oui le golf en France va et pourra prendre une nouvelle dimension. Une rencontre qui se déroule tous les deux ans, les meilleurs joueurs américains affrontent les meilleurs joueurs européens, les puristes ont tendance à dire qu'il s'agit de la plus grande compétition de golf au monde.

L'organisation de cet événement en France va sans nul doute contribuer au développement et à la démocratisation du golf dans l'Hexagone. Le golf de Saint Quentin en Yvelines accueillera la compétition. Il se prépare à recevoir pas moins de 80 000 spectateurs.

Le golf au top pour la santé

Une étude publiée en 2008, par le *Scandinavian journal of médecine and Science in sports* démontre que les golfeurs bénéficieraient d'une augmentation de la durée de vie de 5 ans.

Dans ce cadre le sportif pratique une prévention par la socialisation, en se confrontant aux performances et au niveau général de forme physique de ses partenaires. En outre il s'auto-évaluerait et en fonction de sa propre analyse de sa propre condition physique il consulterait plus facilement des professionnels de santé.

Le golf peut être le sport de toute une vie il peut se pratiquer dès son plus jeune âge, en loisir, et en compétition. C'est une activité individuelle qui fédère les principes et les fondamentaux de l'esprit sportif: le fair-play, le respect de l'adversaire et tant d'autres satisfactions que vous devrez découvrir par vous même en allant essayer ou redécouvrir ce "SPORT."

Fiche technique. Je débute le Golf

Passé le stade de la découverte ou de l'initiation, votre budget golf variera en fonction de votre type de pratique, de votre lieu de pratique, avec une offre large et adaptée.

Leçons :

- . Leçons individuelles : à partir de 20 euros la 1/2 heure
- . Leçons collectives : à partir de 15 euros la 1/2 heure
- . Pour les enfants, les écoles de golf des clubs proposent des forfaits : coût moyen à l'année 300 euros, à titre purement indicatif, chaque club restant maître de ses tarifs. Contactez-les ils vous détailleront leurs offres, licence incluse ou pas, accès aux parcours, inscription à l'école de golf gratuite pour les abonnés dans certains golfs.

Entraînement :

Le seau de balle coûte environ 2 à 3 €

Premier matériel :

Des chaussures, un sac avec une demi série Fer 5, 7 et 9, sandwedge, putter, bois 3. (à noter qu'il existe désormais des clubs hybrides, un compromis entre le bois et le club).

Des balles, des tees, un gant, voilà de quoi vous faire plaisir pendant un bon moment avant de devoir investir davantage. Prévoyez un budget de départ de 250 euros.

Passage de la carte verte:

La carte verte vous ouvrira l'accès au jeu sur les parcours, mais là encore, contactez les clubs: le passage de la carte verte sera souvent inclus dans le *forfait leçons*, proposé par les clubs.

La pratique :

Une fois la passion installée, plusieurs options de pratique s'offriront à vous, et l'on voit globalement se dégager deux grandes catégories de golfeurs.

Initiation :

Les offres d'initiations gratuites sont multiples et variées : consultez la carte des clubs découvertes et faites votre choix, de date, de lieu.

La licence :

- . Adulte : 51 euros
- . Jeune adulte 19 à 25 ans : 28 euros
- . Jeune 13 à 18 ans : 17 euros
- . Enfant moins de 13 ans : 14 euros

Premiers pas :

Le matériel vous sera généralement prêté pour vos premières séances, vous n'aurez qu'à prévoir le coût de vos leçons. Pour débiter et surtout progresser il est important de prendre les bons conseils et les bons gestes.



Le golfeur nomade ou itinérant :

Il jouera en green-fee, droit de jeu sur le parcours acquitté à la journée auprès d'un golf, et allant de 15 à 60 euros selon les parcours. Mais il pourra bénéficier des offres des chaînes de golf qui regroupent plusieurs parcours et offrent des packages pour ces différents parcours : Blue Green; NFG; Open golf club; formule Golf; Gaia Concept; UCPA; Golfy etc..

Le golfeur membre ou abonné :

Il souhaitera poser son sac dans un golf, dans un club . A noter cependant que le golfeur membre devient souvent itinérant pendant ses vacances... Un ordre d'idée : 877 € pour un abonnement annuel moyen, 33 € prix moyen pour jouer un parcours de 18 trous le week end.

Les greens-fees sont moins chers en semaine, des réductions sont souvent proposées aux jeunes de moins de 18 ans, aux étudiants...

Glossaire du golf :

Swing : tout le geste du golf... En un seul mot !

Tee : support de balle autorisé sur chaque départ de trou .

Putter : club à face verticale utilisé sur le green pour faire rouler la balle vers le trou.

Green : surface de gazon tondu ras sur laquelle se trouve le trou signalé par un drapeau.

Bunker : obstacle généralement creux rempli de sable.

Green-fee : droit journalier que l'on acquitte pour jouer dans un golf.



Pascale, vous dirigez le golf de Massane, près de Montpellier, pouvez vous nous en dire un peu plus sur ce lieu ?

Le Domaine de Montpellier Massane se situe à 10 minutes de Montpellier, avec un accès très facile par l'autoroute. Nous disposons d'un parcours de 18 trous, un parcours compact 9 trous, un hôtel *** de 32 chambres, une résidence de tourisme *** de 52 appartements, d'un spa ouvert tous les jours même le dimanche et d'un restaurant bar lounge "Le 360" ouvert à tous 7j/7j.

Quel est votre premier souvenir de golf?

Mon souvenir personnel : la découverte des parcours au Portugal avec mes parents. Mon souvenir professionnel, fût le lancement du réseau Golfy en 1987 sous le modèle d'un praticien novateur qui est encore présent à Massane, où les golfeurs peuvent taper tous les coups. Golfy est par la suite devenu un réseau partenaire de 152 Golf à ce jour.

Directrice du golf
de Massane

Pascale
LOCK

Nous rencontrons Pascale Lock directrice du golf club de Massane à Baillargues.

Nous découvrons pour vous un lieu unique, où le temps s'arrête. Nous visitons le domaine, l'hôtel, le restaurant, le golf, le Spa. Nous avons testé une séance de golf, embarquement immédiat pour un sport qui est déjà peut être le vôtre ou qui le sera bientôt.

Que me conseilleriez-vous pour débiter le golf?

Tout d'abord nous proposons tous les dimanches des initiations au golf de 11h à 12h. Encadré par un pro, vous pouvez connaître vos premières sensations et ensuite adhérer à des programmes d'enseignements à la carte, sur plusieurs semaines.

Côté Champions...DRIVE TO RIO !

Pour fêter le retour du golf aux Jeux olympiques, la fédération française de golf soutient les équipes de France en créant le plus grand club de supporters sur les réseaux sociaux !

L'opération drive to Rio a démarré le 18 Mars 2016 et se terminera en Août 2016. Pour soutenir et figurer sur le mur des supporters de l'équipe de France olympique c'est très simple ! Vous devez :

- Vous prendre en photo avec une balle de golf bleue (balle à télécharger sur le site www.drivetorio.fr)

- Poster votre photo sur votre propre compte Facebook, Twitter , ou Instagram avec les mentions #DRIVEtoRIO #Espritgolf #ffgolf et un message de soutien !

De nombreux lots à gagner en participant.



Source FFGolf site www.ffgolf.org

Ecole de golf Massane





Savez-vous ce que vos golfeurs viennent chercher au golf de Massane?

Dans un premier temps, l'envie de découvrir un sport qui se pratique dans la nature et accessible à tous quelque soit l'âge. Ensuite lorsqu'on accroche avec la petite balle blanche, c'est un sport qui vous permet de vous déconnecter du stress et des soucis de façon radicale.

Pouvons-nous venir au golf en famille?

Oui tout à fait, le golf peut être pratiqué dès l'âge de 4/5 ans pour les cours. Ensuite vers 7/8 ans un enfant à qui cela plaît peut faire des parcours et il n'y a pas de limite d'âge pour y jouer. On peut jouer ensemble quel que soit le niveau de chacun.

Le golf se pratique-t-il par tous les temps?

J'ai envie de vous dire oui bien-sûr, car à la base c'est un sport écossais donc si il ne jouait que sous le soleil... Il existe des tenues de pluies à tous les prix qui vous permettront de jouer par tous les temps. Mais il est vrai que dans le Sud de la France, la pluie fait souvent fuir les golfeurs.

Avez vous des compétitions annuelles qui vous tiennent particulièrement à cœur?

Oui, le PRO AM " Les Drives de Camargue " dont ce sera la 6^{ème} édition cette année et qui est un très bel événement sur 3 jours.

Le Very Golf Trip sur 2 tours en septembre dont c'est la 2^{ème} édition cette année. Ce tournoi comprend beaucoup d'animations, il a un but caritatif auprès des enfants. (Une cause qui me tient particulièrement à cœur).



Le golf est-il un sport qui se transmet de génération en génération ?

Cela arrive bien souvent car le golfeur a toujours à cœur de faire découvrir ce sport à son entourage. Si le conjoint et les enfants accrochent, c'est très agréable de jouer en famille.



**MONTPELLIER
MASSANE**
GOLF • HÔTEL • SPA

A 10 mn de Montpellier, à Baillargues, le **Golf de Montpellier Massane**, vous invite à la découverte de ce sport depuis bientôt 30 ans.

Sur place, nous disposons d'un parcours 18 trous mais également d'un parcours 9 trous compact, idéal pour les enfants, les débutants ou encore les initiés souhaitant parfaire leurs approches.

Dans une ambiance accueillante et chaleureuse, loin des clichés associés au monde du golf, venez essayer ce sport qui allie sportivité et endurance au cœur d'un havre de verdure.

Dans un cadre moderne, vous trouverez tout sur place pour faire de votre venue, une parenthèse sportive et agréable: bar lounge, restaurant Le 360 avec service en terrasse pour une pause gourmande, le Spa Aromassane pour lier sport et relaxation...

A Massane, une part belle est également faite à l'enseignement avec l'école de Golf qui accueille vos enfants de 4 à 17 ans mais également avec de nombreuses formules en cours individuels et collectifs adaptables selon votre niveau.

Initiation gratuite tous les dimanches à 11h.
(uniquement sur réservation)

L'accueil du golf est ouvert 7j/7j de 8h à 19h (18h en hiver).

Domaine de Massane 34670 BAILLARGUES

04 67 87 87 87 • proshop@massane.com

www.massane.com



HÔTEL*
RÉSIDENTICE
DE TOURISME*****



**RESTAURANT
BAR LOUNGE
LE 360**



**GOLF
DE MONTPELLIER
MASSANE**



**SPA
AROMASSANE**



**CENTRE
DE SÉMINAIRES**

PALMARÈS:

- Championne de France Minime sur 50m Brasse bassin de 50
- Championne de France cadette sur 50 m, 100m Brasse bassin de 50
- Championne de France Minime et Cadette en bassin de 25 (sur 50 et 100m)
- Finaliste A au N1 les 3 dernières années de compétition.
- Dans le top 10 français de sa spécialité.

LÉA XAVIER

Nouvelle sirène des bassins

Nous rencontrons Léa XAVIER, Héraultaise de 20 ans au tempérament de feu et au moral d'acier.

"Force et honneur" sa devise! Personne ne doute en la rencontrant que cette sportive a tout pour devenir une grande.

Léa est victime d'un accident de la route en 2014 en se rendant à son entraînement de natation.

Elle décide de poursuivre et de réaliser ses rêves, sans perdre de temps il faut que les choses aillent vite, très vite!

La jeune femme nous raconte son rêve, celui de participer aux Jeux olympiques handisports. Immersion dans le monde de Léa, entre confidences et coups de gueule, la sirène nous parle de ses projets.

"J'ai une rage de gagner, de revanche..."



Bonjour Léa peux-tu nous parler de toi?

Je suis née le 9 février 1996 à Montpellier, J'ai 20 ans. Je fais de la natation depuis l'âge de 5 ans. Je suis licenciée à l'ASPTT de Montpellier Natation où je commence le haut niveau avec mon entraîneur Sylvain AVARGUEZ. L'année qui précède mon accident je la passe à Font Romeu au Pôle France Natation avec Richard MARTINEZ.

J'aime beaucoup la mode, la photo, je suis très proche de ma famille.

Mes objectifs sportifs sont de reprendre la compétition depuis que je me suis réveillée du coma. Cela m'a de suite aidé à avancer jour après jour.

Le regard des autres a-t-il changé quelque chose pour toi ?

Les premiers temps les regards des autres ont été très durs, encore aujourd'hui parfois quand je me promène certains regards sont difficiles à supporter. Les gens sont souvent curieux et veulent savoir ce qu'il m'est arrivé.

Certains jours les regards sont gênants, et d'autres ça m'est égal. Je crois que cela dépend aussi de mon humeur.

Quel est ton rythme aujourd'hui ?

J'ai terminé ma rééducation en Mai 2015. Je n'ai pas voulu perdre plus de temps ! Alors je me suis inscrite à la Fac de sport (UFR STAPS) de Montpellier en septembre. Je me suis remise à l'eau grâce à la rééducation après quelques mois au centre, l'envie de nager était tous les jours présente. J'ai repris au même moment la natation et la musculation 2 à 3 fois par semaine.

Pourquoi ta nouvelle vie est en fauteuil ?

A mon retour de Font Romeu, j'étais dans une toute nouvelle dynamique en espérant que l'année 2015 serait vraiment positive.

Le 17 Octobre 2014 a été le plus grand tournant de ma vie. En me rendant à mon entraînement avec ma sœur et mon beau-frère, nous avons eu un accident de voiture. J'y ai perdu l'usage de mes jambes et j'ai été victime d'un gros traumatisme au ventre. Hélicoptère d'urgence en réanimation j'étais entre la vie et la mort. Après quelques semaines dans de nombreux services hospitaliers, j'ai passé 6 mois au centre Propara. Pendant ces 6 mois j'ai grandi comme jamais!

J'ai appris à vivre avec un handicap, ça été long, mais j'ai toujours gardé en tête mes objectifs pour ne jamais baisser les bras face à cette paraplégie.

" les gens sont curieux ils veulent savoir ce qu'il m'est arrivé "

Quel est ton projet sportif ?

Mon projet sportif n'a pas vraiment changé, enfin si un peu...J'ai une rage de gagner et de revanche encore plus présente qu'auparavant. J'aimerais retrouver le même plaisir à nager, redécouvrir mon sport et continuer surtout à faire du haut niveau et même du très haut ! Je souhaiterais arrêter ma carrière en me disant que je n'aurais jamais pu faire mieux. J'aurais alors l'esprit serein et apaisé.



**" J'avais besoin
d'être entourée de
personnes comme
moi"**

As-tu rencontré des difficultés pour reprendre la natation ?

J'ai eu beaucoup de mal à trouver un entraîneur, une calcification osseuse m'a empêché pendant quelques mois toutes activités sportives. Cette coupure m'a fait réaliser que je ne suis pas à ma place dans mon ancien groupe d'entraînement.

J'avais besoin d'être entourée de personnes comme moi. J'ai réalisé des recherches avec un responsable régional du handisport.

J'ai compris que je ne trouverais pas de club à Montpellier pour me permettre de refaire du haut niveau en handinotation. J'ai contacté finalement Damien Barral mon entraîneur actuel, Nous avons accroché de suite, mis en place mes entraînements ensemble ainsi que ma préparation physique.

Ta vision handisport ?

Je ne suis jamais tombée sur un match à la télé de basket ou de rugby handi-sport, même pour les JO. Le handisport est très peu diffusé. Tant que le public n'est pas touché, il ne s'y intéresse pas. J'ai eu de la chance d'être nageuse, c'est un sport accessible en fauteuil, mais pas assez reconnu comme les autres sports.

Les choses qui t'agacent le plus dans la vie ?

Les gens qui n'ont pas le sourire et qui râlent. C'est seulement quand on perd quelque chose que l'on voit la vie différemment. Alors on apprend à revivre les choses qui nous paraissaient banales deviennent grandioses.

La vie prend tout son sens, avec certes un goût nouveau. Mais chaque matin me fait rappeler combien la vie est belle même si il y a des jours plus sombres que d'autres.

Si tu avais une baguette magique ?

Je remonterais dans le temps, car chaque minutes de notre vie sont décisives et précieuses. Je remonterai dans le temps pour pouvoir revivre les moments les plus importants de ma vie.

Que peut-on te souhaiter pour cette année 2016 ?

J'aimerais réussir ce que j'ai en tête. Ne jamais baisser les bras, rester moi même. Garder et honorer la devise "*Force et Honneur*" qui me correspond. Et être heureuse avec ceux que j'aime . C'est simple !

LEA



Stéphane JANNEAU

Président du comité départemental Handisport

Interview
"Hier"
"Aujourd'hui"
"Demain"

Handisport
Missions
et
Actions

Interview

Retrouvez toutes les informations du comité: www.handisport-herault.org

- 1984 première sélection aux Jeux paralympiques de New-York, 4^{ème} place aux 60m et aux 200m.
 - 1985 Championnat d'Europe d'athlétisme avec 2 titres de vice champion d'Europe en 100 et 200m à Anvers.
 - 1986 Jeux mondiaux de Bruges, médailles d'or aux 200m aux 400m et médaille d'argent aux 100m.
- Je participe à de nombreux championnats de France tant en athlétisme qu' en natation avec plusieurs titres nationaux.



Interview "Hier"

Comment débutez vous le sport ?

A 13 ans l'entretien musculaire sur tapis devenait quelque peu "barbant". A cette époque le fauteil de sport spécifique n'existait pas. Il est arrivé dans les années 80. On peut dire qu'il s'agissait de la préhistoire du mouvement handisport.

La fédération du même nom a vu le jour quelques 4 ans plus tôt.

Ce fût pour moi une véritable découverte de savoir que l'on pouvait pratiquer une activité physique et sportive en fauteil.

Que vous a apporté le Sport à ce moment là ?

J'ai découvert mes propres capacités, la compétitivité, et la possibilité d'un échange avec les autres grâce à un gain d'autonomie. Par la suite le sport m'a amené vers une forme d'émancipation.

Stéphane JANNEAU, hier le sport c'était quoi pour vous?

J'ai débuté ma pratique sportive à l'âge de 13 ans en complément de la kinésithérapie. Tout d'abord en natation, puis très rapidement ce fut l'athlétisme avec les courses et les ancres (massue, poids, et javelots).

Les compétitions ont débuté quelques mois plus tard, puis j'ai eu la chance d'être sélectionné à une compétition internationale d'athlétisme en Angleterre en 1980, sur piste cendrée.

"Une découverte : savoir que malgré un fauteil roulant, je pouvais pratiquer une activité sportive"

Interview "Aujourd'hui"

Qui est Stéphane JANNEAU aujourd'hui?

Le sport m'ayant beaucoup apporté, en me permettant de vivre des expériences exceptionnelles, il m'a paru naturel d'apporter ma contribution à cette fédération par un engagement bénévole au bénéfice de l'ensemble du mouvement sportif.

Président du comité départemental handisport depuis 12 ans, auquel s'est agrégé plusieurs autres mandats :

- Président délégué du comité régional handisport LR,
- Vice Président du Comité Olympique et sportif de l'Hérault,
- Vice président de Profession sport et loisir 34,
- Président du groupement d'employeur PSL (mission: favoriser l'emploi sportif) et plus récemment la fonction de trésorier au sein d'Hérault Sport. (Office départemental des sports de notre beau département)

Ces multiples mandats m'ont permis de faire connaître au sein du mouvement sportif et auprès de l'ensemble des collectivités territoriales ce qu'est le mouvement handisport au-delà de la vitrine au combien essentielle des jeux paralympiques.

Chaque année c'est plus d'une trentaine de manifestations organisées.

Le comité départemental handisport a pour objectif premier la promotion des activités physiques et sportives auprès des personnes en situation de handicap physiques et/ou sensorielles à travers différents programmes pour les personnes les plus éloignées des APS, ou en direction des jeunes avec le programme handiscol'sport.

L'animation d'un réseau de 25 clubs ou sections handisports sans oublier un rôle d'expert auprès du mouvement sportif ou des partenaires institutionnels. 900 Praticants, avec des ressources humaines et des bénévoles au service de l'objet social de la structure.



Quelles évolutions avez-vous noté dans la pratique du sport et l'accès au sport?

Si au tout début il s'agissait d'une pratique très empirique et très amatrice, aujourd'hui l'encadrement de l'activité pour le comité s'est largement professionnalisé. Montpellier ayant la chance d'avoir une Faculté des sports avec une spécialisation "activités physique adaptées".

Il ne faut pas oublier non plus une évolution technologique pour l'ensemble du matériel utilisé car à chaque pratique sportive correspond un matériel spécifique. Comme corollaire bien évidemment une envolée des coûts de production avec malheureusement un financement proche de zéro pour le secteur associatif en dehors d'une action volontariste et bienveillante de nos élus locaux.

Le traitement médiatique a largement évolué, car si les premiers reportages avaient une coloration, une approche essentiellement sociale, aujourd'hui l'axe du parcours de vie et de la performance est largement privilégié.

Le département de l'Hérault a été le premier en France à mettre en place une communication grand public. Sur des panneaux quatre par trois pour la promotion du handisport à l'occasion des jeux paralympiques de Londres en 2012. Ces jeux sont un vrai tournant en matière d'exposition médiatique et de retransmission. Fait significatif, Jean François Lamour, précédent ministre des sports, a aligné les primes des athlètes paralympiques à ceux des athlètes olympiques.

Quels sont vos projets pour le comité ?

Malgré les efforts entrepris depuis des années, le comité n'a pas les moyens de toucher, entrer en contact avec chaque personne en situation de handicap, afin de promouvoir l'intérêt d'une pratique sportive régulière dans un axe de SPORT SANTE cher à notre politique.

Les projets sont :

- La mise en place du programme "choisis ton sport"

- Trouver les moyens de pérenniser les emplois, durablement acquis pour les années à venir.

- Accroître les manifestations d'envergures comme les championnats de France afin de faire connaître et reconnaître notre mouvement. Comme par exemple l'organisation en MIXITÉ des championnats de France de natation qui ont eu lieu à Montpellier du 29 au 3 Avril 2016, où sont intégrés les handisports.

- Finaliser la candidature du comité au prochain championnat de France de Foot à 5 en salle en 2017 sur notre département.

- Sensibiliser nos politiques sur la mise en place d'une enveloppe financière conséquente pour l'acquisition du matériel, démarche plus spécifique à notre mouvement.



Et pour
DEMAIN ...

Quelle serait votre vision idéale du sport et du handisport?

Que chacun dans son environnement proche puisse trouver le moyen et l'intérêt d'une pratique sportive ne serait-ce que pour créer du lien social et rompre un certain isolement.

La mixité doit être recherchée, mais elle ne doit pas être une fin en soi, demandant souvent plus d'efforts de la part des personnes en situation de handicap que des personnes "dites valides".

Il s'agit d'être dans un échange gagnant-gagnant.
Toujours penser que les pionniers d'aujourd'hui
tracent le chemin des champions de demain!

Le comité départemental handisport a pour objectif premier la promotion des activités physiques et sportives auprès des personnes en situation de handicap physiques et/ou sensorielles à travers différents programmes pour les personnes les plus éloignées des APS, ou en direction des jeunes avec le programme handiscol'sport.

Chaque année c'est plus d'une trentaine de manifestations organisées.

L'animation d'un réseau de 25 clubs ou sections handisports sans oublier un rôle d'expert auprès du mouvement sportif ou des partenaires institutionnels.

900 Praticants, avec des ressources humaines et des bénévoles au service de l'objet social de la structure.



"Les pionniers
d'aujourd'hui tracent le
chemin des champions
de demain"

A vibrant poster for 'Handi Sport Hérault' for the 2015/2016 school year. The central figure is a stylized robot character with a large head, wearing a blue and white striped shirt, and holding a basketball. The robot's body is composed of various sports equipment, including a tennis racket, a soccer ball, and a basketball. The text 'HANDI SCOL' SPORT' is prominently displayed in large, colorful letters across the robot's chest. The background is a gradient of blue and purple. At the top left, the text 'L'ACCÈS AU SPORT POUR LES JEUNES EN SITUATION DE HANDICAP, DES COLLÈGES ET LYCÉES DE L'HÉRAULT' is written in white. At the top right, a purple box contains the text 'ANNÉE SCOLAIRE 2015 / 2016'. Below this, there are logos for 'Hérault Sport' and 'UNSS Hérault'. At the bottom, the text 'TOUS LES MERCREDIS' is written in large, bold letters, followed by 'UNE DÉCOUVERTE LUDIQUE DE NOMBREUSES ACTIVITÉS SPORTIVES'. At the very bottom, there is a row of logos for various organizations, including the French Republic, the Ministry of Education, the Department of Hérault, and the Comité Régional Handisport Languedoc-Roussillon.

TEXTILE SPORTIF

"Made in France"

3 FRANÇAIS SUR 4 (77 %)
se déclarent prêts à payer plus cher
pour acheter français

ENQUÊTE IFOP, JANVIER 2013.

Il est difficile d'échapper au débat public sur le made in France qui concentre l'attention des médias lorsque l'on évoque l'avenir industriel de notre pays.

En octobre 2012 la société C-comSport basée à Lansargues dans l'Hérault a misé gros en proposant du textile sportif sublimé fabriqué en France. Cet élan de patriotisme était surtout motivé par la recherche d'une qualité et d'un savoir faire à la française inégalés. Le pari était lancé. Comment rivaliser avec les Nike, Adidas et consorts tant prisés par les sportifs professionnels et amateurs?

Eureka ou plutôt Cocorico : En proposant un produit fabriqué en France !

C'est grâce à la confiance et le métier d'un patron d'usine française que la petite société C-comsport a pu réaliser son projet.

Aujourd'hui elle produit avec une immense fierté à la carte des maillots, shorts, serviettes, dans les domaines du sport collectif, du cyclisme, de l'athlétisme mais également des sports mécaniques et même des fêtes votives. Le tissu sublimé est de plus en plus utilisé dans le domaine sportif mais également dans la communication (drapeaux, voiles, tissus...) la technique du numérique permettant de travailler sur des pièces à l'unité.



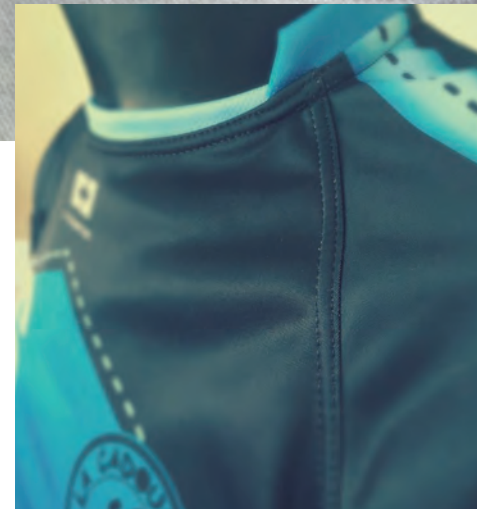
Comment est fabriqué votre maillot sublimé made in France ?

De votre idée de départ une image de synthèse sera développée sur informatique puis directement imprimée sur tissu. Ensuite des confectionneuses professionnelles assembleront les pans de tissus avec le plus grand soin.



Le véritable *fabriqué en France* c'est:

- La mention sur l'étiquette
- Des délais de fabrication courts (moins de 15 jours)
- L'absence de minimum de quantité



LA TECHNIQUE DE SUBLIMATION :

La sublimation tissu est une technique de pointe d'impression numérique consistant à imprimer des images sur un support en tissu polyester avec des encres spécialement conçues à cet effet. Elle utilise une encre spéciale qui se gazéifie sous l'effet de la chaleur et de la pression. Il est important de remarquer que l'encre incrustée dans la maille du textile en polyester ne modifie pas la qualité et le toucher après l'impression. De ce fait, la sublimation tissu offre une image de qualité sublimement

raffinée avec une intensité et contraste de couleur remarquable. La reproduction des images se fait ainsi en haute définition avec des couleurs éclatantes. La sublimation tissu est une technique respectueuse de l'environnement. En effet, les tissus sublimés peuvent être recyclés. L'encre utilisée à base d'eau ne contient pas de solvant.

LES ÉTAPES DE FABRICATION :

De l'idée de départ (ébauche sur papier ou dessin numérique) une image de synthèse sera développée sur un logiciel spécifique. Après vérification et validation auprès de nos services techniques le fichier sera imprimé puis pressé sur tissu. Des confectionneuses professionnelles assembleront ensuite les pans de tissus avec le plus grand soin.

C-COMSPORT
www.c-comsport.fr

15 rue Gélibert
LANSARGUES
TEL 04 67 02 45 50

De la culture de plantes médicinales, produits en Agriculture Biologique, aux compléments alimentaires de qualités



Laboratoire d'Aromathérapie, de Phytothérapie et d'Herboristerie Traditionnelle basé à Candillargues (34130).



Dynamique et passionné, **Jean-Paul LUU** a repris la direction de l'entreprise familiale créée en 1987 qui regroupe aujourd'hui trois sociétés :

- Le laboratoire pharmaceutique **L.A.P.H.T. Phytofrance®** fabricant spécialisé en Phytothérapie, proposant plus de 2000 extraits de plantes, de l'Herboristerie avec ses tisanes, de l'Aromathérapie et de la Nutrithérapie (minéraux, vitamines, etc.) pour le secteur pharmaceutique ainsi que pour l'export.
- La société **Euro Santé Diffusion®** qui distribue largement ces produits en boutiques et aux particuliers. Il existe un magasin sur place à Candillargues.
- **Dulcis cosmétique®**, une société de façonnage en cosmétique fabriquant exclusivement des produits naturels et bio.

Toute une activité orientée vers la prévention, le bien-être et la santé.

Une diversification dans des secteurs largement plébiscités par les consommateurs avertis et exigeants en recherche de précision et de qualité biologique. Au-delà du cadre national Jean-Paul LUU est fier de retrouver dans des boutiques du centre de Tokyo des produits élaborés dans notre région à partir de plantes aromatiques issues de ses cultures et des garrigues de l'Herault.

Entre mer et vignoble, la boutique ESD propose aux particuliers tout un ensemble de compléments alimentaires sous diverses formes (liquides, gélules, capsules huileuses...) de préparations aromatiques à base d'huiles essentielles et de diffuseurs, de la cosmétique et des idées cadeaux-santé.

Tout pour les jeunes et les moins jeunes, pour vivre un équilibre harmonieux au quotidien.

Complexe « La gastade » - BP n°5
34131 CANDILLARGUES cedex
Tél 04 67 29 64 25
mail: phytofrance@wanadoo.fr
www.phytofrance.com



Des produits labellisés
Sud de France

Plus de 20 000 produits

Phytofrance et ESD vous proposent une sélection de ses meilleures ventes



PHYTONAL® en grains
de saccharose pur BIO (sans lactose)
Pour retrouver et conserver votre vitalité.
Améliorer votre résistance face
aux agressions extérieures hivernales.
**Disponible en boîte de 12 doses
et format familial de 36 doses**

**SILICE VÉGÉTALE
ORGANIQUE BIO**
Pour les articulations et
tout besoin de reminéralisation

La gamme
**"TRADITION
ANCESTRALE"**



TONIQUE ANCESTRAL BIO
Votre "boost naturel"
Activateur naturel de vitalité,
sur le long terme ou juste avant l'effort.
Pratique et facilement transportable.

HUILE MERVEILLEUSE
Complexe
aux
64 huiles essentielles Bio
pour 64 usages
Un concentré d'énergie
pour votre bien-être

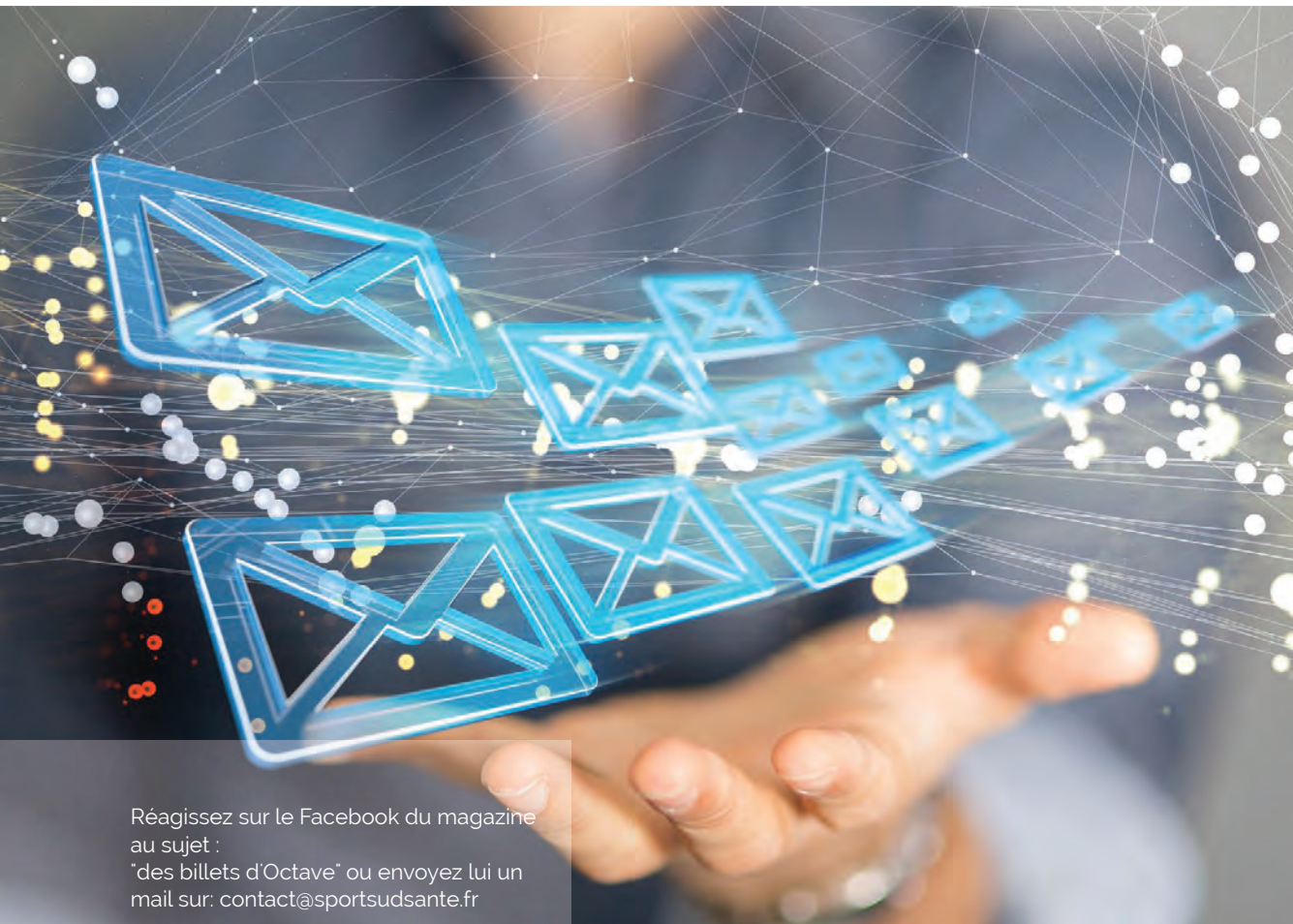


BAUME DU GUÉRISSEUR
aux huiles essentielles Bio
En massage sur les articulations,
muscles et tendons, au cours
des randonnées ou des sports.
Pour toutes les douleurs
musculaires et articulaires.



Les billets d'Octave

Tests sportifs, humour, humour, infos, intox, réagissez, partagez avec Octave sur l'actualité sportive et santé, à l'ancienne ou sur internet...



Réagissez sur le Facebook du magazine au sujet : "des billets d'Octave" ou envoyez lui un mail sur: contact@sportsudsante.fr

Échangez, partagez, communiquez, sur vos propres expériences sportives ou santé, faites nous partager vos idées et bons plans.

à vos billets! prêt! Écrivez!



Photo Marathon de New York

Je teste pour vous les "MANCHONS"

Pour différentes raisons, âge, poids, oxydation musculaire, problèmes articulaires, je n'arrive plus à enchaîner de véritable footing sans me blesser.

Mes mollets d'hier si tonique, eux qui me permettaient de me déplacer à une allure satisfaisante ne veulent plus rien entendre.

Arrêts prolongés, reprise des activités en décharges pondérales (VTT, natation) Changement de pneumatique... Le retour au stand se faisait à très faible allure.

Las de cette inactivité et toujours désireux de pouvoir me déplacer de façon rapide et durable à l'aide de mes membres inférieurs. Je décide alors d'investir dans une paire de "MANCHONS".

Passé les mesures de taille, choix des coloris, arrive enfin le premier footing.

Je pars en marchant puis progressivement je passe à la course. Dès les premiers appuis je ressens avant tout du dynamisme. Restant à l'écoute j'effectue environ 45min à bonne allure. Pas de douleur, pas de problème circulaire, le premier essai est concluant.

Aujourd'hui une bonne dizaine de footing de 45 min sur le même parcours à mon actif. Toujours cette sensation positive de dynamisme, de confort, sur un fond de sécurité.

Je pousse l'expérience à faire un footing sans les manchons, verdict rapide: je ressens rapidement quelques douleurs au niveau des mollets, une lourdeur, ainsi qu'une appréhension d'une potentielle blessure.

Des contractures le lendemain au niveau des mollets. Dire que cette orthèse va me permettre de rivaliser avec les Kenyans est une galéjade, mais en revanche je me sens capable de répéter les efforts confortablement et en toute sécurité. Ou comment retrouver le plaisir de courir. Qu'en pensez-vous?

OCTAVE

Le marathon de Paris s'est déroulé le premier week end d'avril, le vainqueur un Kenyan a parcouru la distance à une vitesse moyenne de 20 km/h. Si vous voulez imaginer son exploit ou vous mettre dans la peau d'un champion, chaussez vos baskets, direction un stade de football. Vous devrez courir 18 secondes d'un but à l'autre ... Le gagnant du marathon de Paris a enchaîné 421 fois et encore 95 mètres soit la distance de 42 km et 195 mètres ou la distance de la ville de Marathon à Athènes en Grèce.



Petit calcul

Photo Marathon de Paris



Kinésithérapeute Ostéopathe

PIERRE ORTIGAS

Nous rencontrons Pierre ORTIGAS, Kiné de l'équipe de France d'athlétisme des Jeux olympiques d'Athènes et Pékin. Il nous confie que son métier c'est aussi écouter, entendre, conseiller, freiner, motiver, conforter...

Bonjour Pierre ORTIGAS décrivez vous en quelques mots?

Bonjour, j'ai 50 ans je suis Papa de 3 enfants et j'exerce comme Masseur Kinésithérapeute en libéral depuis 1989. Après une activité mixte de 1995 à 2008 où j'ai suivis des athlètes de haut niveau dans des stages et des compétitions internationales je suis aujourd'hui à 100 % à mon cabinet.

Comment décririez-vous votre profession?

Pour moi c'est avant tout un rêve d'ado! Une rencontre avec un kinésithérapeute en 1980 et la certitude et l'envie d'exercer cette profession. Aujourd'hui toujours le même moteur pour aller ouvrir le cabinet. Etre Masseur Kinésithérapeute libéral ce n'est pas que traiter par le mouvement ou masser. C'est aussi écouter, entendre, conseiller, freiner, motiver, conforter et tant d'autres choses pour que les patients progressent.

Auriez vous imaginé une autre carrière?

Je n'avais pas imaginé un aussi beau chemin, profiter avec mes patients au cabinet, suivre les sportifs dans les différents championnats. J'ai certainement devant moi encore de belles rencontres, de belles réussites, de belles victoires kinésithérapeutes.

Les pathologies que vous traitez sont-elles récurrentes?

Pas vraiment, on trouve de tout et heureusement. Des entorses, aux lombalgies en passant par la kiné du nourrisson, de la neurologie, des conseils. Le Masseur Kinésithérapeute a une place privilégiée dans l'amélioration de la santé des patients.

Trouvez vous que votre profession a changé depuis vos débuts?

Les gens font plus de sport, s'occupent plus de leur santé et de ce fait on se retrouve à conseiller, à suivre des challenges qu'ils soient sportifs ou de santé. Cependant les pathologies au cabinet sont sensiblement les mêmes qu'il y a 25 ans hormis peut-être les pathologies de croisés au niveau des genoux.

Avez-vous un domaine de prédilection dans vos soins?

L'ensemble des pathologies me plaisent, et mon activité libérale de village de surcroît m'oblige à tout faire. Cependant mon passé sportif m'incite à être plus porté vers la kinésithérapie du sport. Après je suis autant touché et fier d'un nourrisson qui respire mieux qu'un athlète qui finit un Iron Man (épreuve longue distance triathlon) après l'avoir suivi dans sa préparation. Je souhaite amener une valeur ajoutée à la santé au bien être et à l'indépendance de mes patients.

La relation patient /soignant est-elle celle que vous imaginiez?

Pendant nos études on apprend exclusivement à traiter des pathologies. La relation patientèle n'est pas toujours évidente, comme l'administratif et la comptabilité. En fait nous sommes des thérapeutes !



Votre participation au sein du staff médical aux Jeux Olympiques, quelle aventure !

Les JO ont été un aboutissement dans ma carrière, Tout a commencé dans les années 90 pendant les jeux méditerranéens. Une discussion avec le staff médical de l'équipe de France d'athlétisme. Après cette expérience c'est l'enchaînement de plus en plus de responsabilités, des championnats d'Europe et du monde de Cross country. Viens ensuite un premier championnat du monde d'athlétisme à Edmonton en 2001 puis Paris en 2003 et enfin Athènes en 2004.

Les Jeux Olympiques le graal !

Le village olympique, des journées qui n'en finissent jamais, des joies, des peines, mais le sentiment d'être un privilégié et 4 ans plus tard Pékin. Les mêmes sensations et la médaille de MEDHI BAALA sur 1500m. Après cela je pouvais, je devais arrêter cette aventure.

Vos meilleurs souvenirs ?

Ma plaque ! Le droit d'exercer cette profession.

Vos conseils, pour nos lecteurs sportifs ?

Soyez juste,
Juste dans la quantité,
Juste dans la récupération,
et Juste dans votre alimentation.

Pierre.

Revue Scientifique

Le sport pour bien vieillir

Des rats qui courent produisent plus de neurones que des rats sédentaires

Des chercheurs finlandais se sont intéressés au lien entre activité physique et neurogénèse, c'est à dire la capacité de notre cerveau à fabriquer de nouveaux neurones. Car si cette capacité décline avec l'âge, elle ne s'éteint pas complètement.

Et les travaux de cette équipe suggèrent que l'exercice physique aérobique favorise la neurogénèse.

Des rats adultes soumis à des exercices réguliers de course sur un tapis roulant présentent en effet une meilleure neurogénèse que leurs congénères sédentaires. Aucune différence significative n'a en revanche été observée entre les rats sédentaires et ceux soumis à des exercices mimant l'entraînement en résistance. (Les rats devaient grimper sur une échelle verticale avec des poids)

Source : *The Journal of Physiology* Février 2016.



Bonne condition physique à 40 ans

=

plus gros cerveau à 60

C'est en tout cas ce que suggère une étude américaine publiée récemment dans la prestigieuse revue scientifique *Neurologie*. Les chercheurs ont évalué la condition physique de 1094 personnes (dont 53,9 % de femmes) âgées de 40 ans en moyenne, et les ont revues vingt ans après pour évaluer de nouveau leurs condition physique et leur volume cérébral.

Résultat :

Ceux qui avaient une bonne condition physique à 40 ans étaient aussi ceux qui avaient le plus gros cerveau à 60 ans. Selon les auteurs, promouvoir l'activité physique à la quarantaine permettrait d'améliorer le vieillissement du cerveau.

Source : *Midlife exercise blood pressure, heart rate, and fitness relate to brain volume 2 decades later*. Nicole Let al. *Neurology*. Février 2016



De la marche régulière et modérée pour lutter contre la maladie d'Alzheimer

Des chercheurs américains ont voulu savoir si une activité physique modérée pouvait impacter l'épaisseur du cortex, cette couche de "matière grise" qui recouvre les hémisphères cérébraux, et dont le rétrécissement caractérise l'évolution de la maladie d'Alzheimer.

Ils ont soumis 30 participants âgés de 61 à 88 ans, certains sans problèmes de santé particuliers et d'autres souffrant d'une déficience cognitive légère, à un programme de marche d'intensité modérée sur tapis roulant, 4 fois par semaine pendant 3 mois.

Résultat :

une meilleure capacité cardiorespiratoire pour les participants des deux groupes, et une corrélation positive entre cette amélioration de la condition physique et une augmentation de l'épaisseur corticale.

Pour prévenir le mal de dos, rien de tel que l'activité physique

Exercice physique, port de semelles orthopédiques, éducation thérapeutique, port d'une ceinture lombaire, ajustement ergonomique du poste de travail :

Quelles sont les pistes les plus efficaces pour prévenir le mal du dos?

Des chercheurs brésiliens et australiens ont compilé les résultats de 23 études portant sur plus de 30000 personnes ayant connu un épisode de lombalgie.

Source : *Prévention of Low Backgammon Pain : A Systematic Review and Meta-analysis.* Steffens D. et al. JAMA Intern Med. Février 2016.

Conclusion :

L'exercice physique , seul ou associé à l'éducation thérapeutique étudiées n'ont, dans cette méta-analyse, pas apporté les preuves de leur efficacité.

“ La pratique régulière d'une activité physique peut constituer une intervention particulièrement bénéfique pour contrecarrer le processus d'atrophie corticale, et fournir une protection contre le déclin cognitif chez des personnes en bonne santé ou présentant une déficience cognitive légère “.

La Montpellier Reine

Prenez une foulée d'avance sur le cancer du sein

Le jour de la fête des mamans



DÉPART 10h30, JARDINS DU PEYROU

Infos et inscriptions

www.montpellier-reine.org

07 71 68 00 60

Aucune inscription le jour même

Attention places limitées

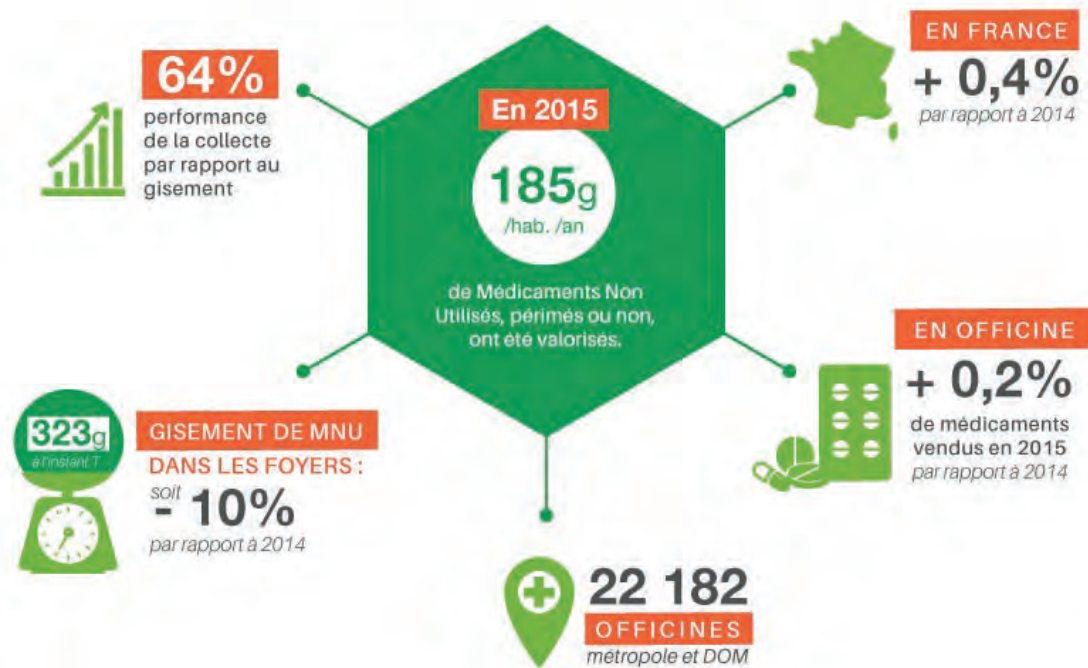


Retrouvez toute l'actualité et les coulisses de l'évènement sur Facebook et sur notre site internet

La collecte de vos médicaments non utilisés en pharmacie

Les pharmacies récupèrent vos Médicaments Non Utilisés pour préserver l'environnement et la sécurité sanitaire.

2015



Les médicaments sont utiles, ne les rendons pas nuisibles

www.cyclamed.org



LA CONSOLIDATION DE LA COLLECTE DES MÉDICAMENTS NON UTILISÉS EN 2015

Cyclamed consolide et améliore légèrement sa performance en atteignant un taux de récupération de 64 %, ce qui le place parmi les éco-organismes performants. Cela s'explique par la poursuite de l'implication du grand public et des pharmaciens, notamment par la fidélisation croissante des consommateurs à ce geste éco-citoyen.

En route vers une prise de conscience

L'étude bisannuelle sur l'évaluation du gisement des MNU menée par l'Institut CSA a été reconduite en 2016 (après celles de 2010, 2012, 2014) auprès de 500 foyers représentatifs de la population française. Pour la troisième année consécutive, le poids des MNU baisse dans chaque foyer français de manière importante (-8 % en 2012, -18 % en 2014 et -10 % en 2016), ce qui confirme la prise de conscience des citoyens sur la nécessité de préserver son environnement et sa sécurité sanitaire domestique.

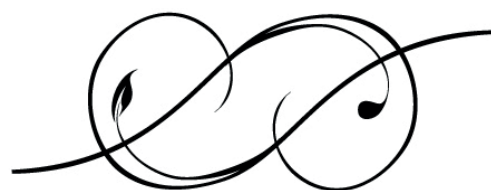
Les campagnes sur le bon usage menées par les autorités et les professionnels de santé ont sensibilisé les patients à une bonne observance des traitements. Le gisement en masse annuel des MNU est donc de 19 000 tonnes, soit 323 grammes par foyer et par an en 2016.

Grâce à la synergie entre l'information de proximité délivrée par le pharmacien d'officine et notre campagne grand public, le « réflexe Cyclamed » s'ancre de plus en plus parmi nos gestes éco-citoyens en faveur de la protection de l'environnement et de la santé publique.

« Les médicaments sont utiles, ne les rendons pas nuisibles ».

www.cyclamed.org

Il n'est jamais trop Thau
pour...



IN VINHYS
D O M A I N E

www.invinhys.com



Photo Guy LEBRETON

DOMAINE IN VINHYS

La vie...Ici...Aujourd'hui...

Deux ans plus tard...

Nous rencontrons Sonia MEDARD et Christophe GUIRAO, tous deux à l'origine du projet du Domaine IN VINHYS à Florensac. Les terres se situent sur les côtes de THAU, 4 hectares de vignes qui vivent au rythme de la Méditerranée.

Nous découvrons 5 cépages qu'ils ont choisi de cultiver. Le Sauvignon, le Viognier, et le Grenache blanc destinés à la production de vin blanc. La Syrah et le Cinsault pour le vin rouge et rosé.

Si vous avez la chance de discuter un jour avec Sonia et Christophe, vous sentirez immédiatement que cette aventure est avant tout humaine, chargée d'histoire pour ces deux amis. Sur les terres de ses parents pour elle, un aboutissement professionnel pour lui.

Deux ans plus tard, ils nous font l'honneur de nous présenter une nouvelle cuvée prestige :

"Serment de Vigne" à base de cépage Viognier. L'équilibre idéal pour accompagner un dessert sucré et passionné, ou bien un plat subtil et élégant.

Pour ce deuxième millésime la même passion, la même envie. Sonia aime rappeler que ce projet est né naturellement comme un évidence.

La vérité nous la découvrons au domaine : une envie de bien faire et de donner du plaisir à ceux qui aiment partager les bons moments de la vie.

Christophe nous raconte que la vigne est l'élément fondateur des futurs vins. Qu'il faut y apporter une écoute, un respect, une surveillance particulière.

Nous comprenons rapidement qu'ils ne font pas que des vins, que le cœur et la passion de la terre les font avancer, partager, parler de ce savoir faire.

La philosophie des vins du Domaine IN VINHYS sera le trait d'union entre la terre et le verre que vous porterez à votre bouche.

Pourquoi La vie, Ici, Aujourd'hui ? Et comment décririez-vous ces vins à nos lecteurs?

Ces trois mots ensemble résument notre envie de célébrer l'instant présent à travers le vin.

Nous avons voulu transmettre l'idée d'un plaisir simple et au combien symbolique dans "La vie" à travers la Syrah pour le vin rouge.

La fraîcheur caractéristique de notre terroir est évidente dans notre assemblage blanc, d'où le nom de la cuvée "Ici".

Vient ensuite l'esprit éphémère des fêtes entre amis (qui passent toujours trop vite) avec la cuvée de vin rosé "Aujourd'hui".

Cette gamme de vins de plaisir nous ressemble et 2 ans après on peut dire qu'une identité commune est née.



Photo Guy LEBRETON

Pouvez vous nous raconter l'histoire de la nouvelle cuvée "Serment de Vigne"?

Pour notre premier millésime en septembre 2014, nous avons déjà l'envie d'élaborer un vin blanc à partir du cépage Viognier, qui serait différent du style qui existe dans notre région.

La palette aromatique d'expression du Viognier que nous recherchions était précise. Le parcours pour l'élaboration de cette cuvée nous a demandé beaucoup de soin et de finesse, dans les choix et les gestes.

Pour ce millésime, fort de notre expérience (rires) nous avons mieux compris la parcelle et les clefs pour arriver à transformer ce Sarment en Serment...

Et comme notre envie d'aller plus loin ne tarit pas, vous pouvez voir sur la photo qu'un vin rouge dont nous vous parlerons plus tard, viendra accompagner cette nouvelle cuvée de Viognier.



Photo Guy LEBRETON



Faire du vélo en famille

Le vélo est souvent un bon moyen de rapprocher les membres d'une même famille. Sortir, prendre l'air, profiter de la nature, découvrir, apprendre à communiquer, à partager tout en faisant du sport.

Voilà les valeurs que défend et partage la famille Poussin Voyageur, 1ère plateforme dédiée aux familles pour préparer leur voyage : de l'insolite, du ludique, des lieux kidfriendly et des grands espaces !

La première chose à faire lorsque l'on voyage en famille, c'est d'opter pour un équipement adapté à vos enfants.

Adapté à leur âge mais aussi à leurs envies et à vos futurs déplacements.

Un casque aux normes et pour toute la famille.

Un fanion, idéal pour les enfants afin d'être vu de tous, même dans la foule. Indispensable en remorque.

Une sonnette pour signaler sa présence.

Le gilet de sécurité pour être vu des véhicules sur la route.

Concernant le vélo en lui-même, voilà la partie la plus importante pour que votre enfant soit à l'aise avec son matériel, la route et l'effort à fournir.



Sur de petites distances, le siège-vélo reste le plus adapté. A l'avant ou à l'arrière, léger et facilement transportable, l'enfant pourra interagir facilement avec vous tout en profitant du paysage.

Attention cependant à la taille de votre enfant : s'il est grand mais dans la limite de poids, il ne sera pas protégé pour autant et il se peut que ses jambes vous gênent en pédalant.

Les remorques, une ou deux places, sont idéales sur les longues distances pour un enfant trop petit pour être seul sur un vélo. Confortables, spacieuses, vous pourrez même délester les sacoches pour stocker dans l'habitacle de quoi occuper l'enfant pendant le voyage, lui permettre de lire, jouer... ou faire la sieste ! Le compagnon idéal de vos randonnées itinérantes et le poste d'observation parfait pour vos enfants.



Choisissez un parcours avec une distance raisonnable.

Avec un enfant trop petit pour rouler longtemps seul, mais trop grand pour les sièges et remorques précédemment cités, vous pourrez opter pour la barre de traction ou barre tandem à fixer sur votre selle.

Certaines sont rétractables ce qui vous permettra de le laisser rouler par lui-même et de récupérer le petit fatigué par la suite.

Attention cependant à bien expliquer avant l'attitude à adopter, qu'il ne faut pas trop gigoter sous peine de chute !

Si l'enfant roule seul, choisissez un vélo à sa taille, confortable, avec une tenue adaptée (et rembourrée !). De nombreuses enseignes proposent des ventes d'occasion qui vous permettront de faire évoluer le vélo en même temps que l'enfant à moindre frais.

Choisissez un parcours avec une distance raisonnable. Ne présumez pas de vos forces et encore moi de celles de vos enfants. Ni de leur patience. Pourquoi ne pas prévoir des escales qui permettront par la même occasion de visiter les alentours.

On glisse dans ses sacoches de quoi occuper le petit en remorque, de l'eau (certains points d'eau sont parfois signalés, notamment sur les voies vertes) et des barres énergétiques.

Et enfin, on rappelle les règles de sécurité et le code de la route aux petits comme aux grands. Cela évitera d'avoir Junior qui roule à l'anglaise sur les routes de campagnes.

Vous voilà prêts et équipés pour partir à l'aventure !





Les plus belles voies vertes :

Voie Verte du canal du Midi en Haute-Garonne

52 Km de Toulouse à Montferrand
A voir : les écluses tout au long du canal.

Voie Verte du Haut-Languedoc ("Passa Païs")

76km de Mazamet à Bédarieux
A voir : le village d'Olargues bénéficiant du label « Plus beaux villages de France ».

Le chemin des droits de l'homme

43km de Castres à Puységuron
En 2007, cette voie a reçu le 3ème Prix Européen des Voies Vertes dans la catégorie « développement durable et tourisme » : amoureux de la nature, celle-ci est pour vous !

Véloroute de la Vallée du Tarn Albi à Saint-Sulpice

63km de Albi à Saint-Sulpice
A voir : plongez dans l'Histoire avec les vestiges gallo-romains de Montans ou plongez dans l'époque médiévale avec le Vieil Alby.

Voie Verte Boucle Montpellier - la mer

30Km de Montpellier aux plages
A voir : les plages de Carnon et Palavas-les-Flots.

On pédale où ?

Le site "Les véloroutes et voies vertes de France" (www.vvv-sud.org) va vous permettre de trouver le parfait itinéraire pour vos balades ou vos vacances pour les plus téméraires.

Des parcours adaptés et sécurisés, accessibles en roller, running, vélo, des points d'eau, des zones d'ombres, des villages traversés pour des pauses découvertes.

Le réseau mériterait quelques améliorations, quand on y a goûté on trouve forcément qu'il n'y en a pas assez, mais le Sud offre de jolis points d'évasions permettant d'adapter l'itinéraire au rythme des enfants...

Les plus belles voies vertes

Véloroute du Piémont Pyrénéen

59km de Chalabre à Gorges de Galamus (réservée aux cyclistes confirmés)
A voir : le lac, et le château de Puivert. La légende de la Dame Blanche vous y attend.

Le canal des 2 mers

800km de L'Atlantique à la Méditerranée
Inscrit au patrimoine mondial par l'Unesco, vous allez découvrir tout au long du canal des paysages fabuleux.
A voir : le Phare de Cordouan ou encore le Pont Cana sur la Garonne.

EV8 "la Méditerranée"

131km de Le-Perthus à Narbonne
Ce circuit fait partie de "l'Eurovéloroute n°8, la Méditerranée à vélo" qui reliera à terme la Grèce à l'Espagne.

Si l'organisation de ce type de sortie vous effraie, sachez qu'il existe des agences qui peuvent vous y aider.

Stéphanie Sugier, Rédactrice
Isabelle Mandrea-Condemine fondatrice
www.poussinvoyageur.com

La sélection de



Remorques enfant

Remorque pour 1 ou 2 enfants avec système d'attelage, fanion de sécurité et frein de stationnement, kit jogger (tout-terrain) et kit poussette.
De 300€ à 800€ sur poussinvoyageur.com



Avec bébé

Sièges-vélo avant ou arrière
De 32.95€ à 100€ sur poussinvoyageur.com



La Panoplie du petit cycliste



De 5.90€ à 38.50€ sur poussinvoyageur.com



Le sport célébré comme une fête...

Nous rencontrons David MIGNOT, l'un des organisateurs de cet événement haut en couleur! Une première à Montpellier en 2016, pour cette course de 5Km rythmée, endiablée, bonne humeur et sourires colorés par milliers sont au rendez-vous. Nous décidons de vous faire partager cette course que nous avons couru en famille. Car c'est pas moins de 300 enfants de moins de 12 ans qui participent à la course. Immersion dans la course la plus fun de la région Languedoc Roussillon.

David qu'est-ce que Color Me Rad ?

C'est une course non chronométrée sur un parcours de 5km durant lesquels les participants se font asperger de couleurs sur un parcours composé de 4 stations de couleurs pour terminer sous un arc en ciel de poudre ! Un festival de musique animé par les plus grands DJ's. C'est avant tout une course accessible et ludique. Elle offre à l'ensemble de ses participants un moment de partage, de retrouvailles où la performance fait place au plaisir de courir. L'objectif est de se faire plaisir, ici compétition et adversaires sont des mots à bannir. 70 % de participation féminine, des familles, des amis, des couples présents ce jour là.

L'équipe de Sport Sud Santé y était, c'était le 10 avril 2016 sur le site de Grammont à Montpellier. Course entre les sapins et les jets de poudres multicolores vous l'aurez compris nous avons adorés! Amateurs de bonne musique et de courses en fractionné cette bombe est pour vous l'année prochaine ! Pour l'équipe de Sport Sud Santé les 5km sont réalisés avec succès et nous avons eu droit à un : -"Maman est-ce qu'on pourra y retourner ?" .

D'où vient le phénomène?

C'est un événement qui arrive en France en 2014, inspiré de la fête des couleurs "la holi" en Inde. Les américains ont transformé l'événement en un rassemblement culturel et musical. Nous ramenons l'événement en France avec 4 courses en 2014, puis en 2015 environ 10 courses organisées, et enfin 10 dates aussi pour 2016. La Rad Tour débute à Montpellier , Rouen, Renne et Lyon, Lille et Nantes... Je suis le directeur de l'agence Iphitos, avec une quinzaine de collaborateurs nous essayons de développer les courses Color Me Rad carh l'esprit running nous inspire beaucoup.



La musique fait partie du cocktail, du concept ?

En effet nous avons fait appel aux meilleurs DJ's de Fun radio en l'occurrence, les célèbres Mico C et Grégori Klosman. Ils donnent un sens à ce concept de running musical. La musique et le sport fédèrent des groupes, des étudiants, des familles. Tous célèbrent la même chose au même moment: l'envie de partager une activité sportive accessible à tous dans une ambiance collégiale. Le sport rassemble, la musique devient un ingrédient essentiel à ce cocktail de couleurs.



David vos objectifs en tant que organisateur d'une fête du sport comme celle ci ?

Une journée comme celle-ci c'est 8000 personnes qui ont chaussé leurs baskets pour participer à une course solidaire, puisqu'elle soutient l'association " PL4Y International " dans son projet de développer de nouvelles méthodes d'enseignement, d'inclusion sociale et de prise en charge psychologique à travers la pratique du sport. Sur l'ensemble des courses organisées en France, Color Me Rad 5K by Ice Watch reverse, à l'association: 1€ du prix d'inscription par participant. La course est intergénérationnelle, nous voulons que les participants viennent comme ils sont, nous remercions la Mairie de Montpellier pour la mise à disposition des infrastructures idéales pour un événement comme celui là.



Chiffres:

92000 rad runners en 2015
20000 participants à Lyon le 2 mai 2015 un record
2300 bénévoles en 2015
2400 enfants de moins de 12 ans en 2015
10 villes accueillant color me rad en 2016
50% des participants entre 18-24 ans

Une course, un défi où chacun trouve le moyen de s'exprimer. Pour les participants les plus petits, la possibilité de partager un moment d'activité physique et sportive avec leurs parents. Un moment exceptionnel pour eux, en voyant leurs yeux. Eux qui ont l'habitude de pratiquer leur sport sans leurs parents parfois. C'est un moment motivant qui leur donne envie de se dépasser, sans même s'en rendre compte, portés par l'énergie de l'événement.



Vient le moment de l'arrivée, la récompense, la fin du parcours, où les participants ont écouté la même musique sur un même itinéraire. Pas de MP3 accroché aux oreilles (de Walk-man pour les plus de 40 ans :) Tous parlent le même langage avec comme point commun un sourire de satisfaction et de bien être. Nous pensions nous arrêter sur cette belle note, mais une explosion de couleurs avec un décompte à 15 secondes se prépare à notre arrivée.

8000 personnes chargées de munitions poudrées roses, jaunes, vertes, bleues. Au signal tout le monde participe à ce feu d'artifice de couleurs, c'est immense et si rapide à la fois. Un nuage multicolore s'empare du site de Grammont. Nous ne pouvions imaginer meilleure arrivée.

Nous avons l'impression d'avoir réussi quelque chose.

Nous venions de tester une nouvelle expérience, celle de partager une activité, pas de premier, pas de dernier, il nous fallait justement passer cette ligne d'arrivée : ENSEMBLE !

www.colormerad.fr
www.facebook.com/colormeradfr



SÉANCES DE SPORT - REMISE EN FORME - ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ
Fixez vos objectifs, nous les atteindrons ensemble

A2OSPORT - 22 rue Marius André - 34130 LANSARGUES
coach.sportive@outlook.com - www.a2osport.fr

Pratiquez! Photographiez! Envoyez vos
photos accompagnées d'une légende
à :

contact@sportsudsante.fr

De bonne qualité et libre de droits

ou

Sur le le Facebook du Mag

Participez au plus
grand shooting
photo sportif du
Sud de la France!

**Les meilleures photos de sport & live seront publiées
dans le numéro 2 de Sport Sud santé Magazine !**

Abonnez-vous
à Sport Sud Santé magazine

Suivez-nous sur www.sportsudsante.fr

Suivez-nous sur Facebook

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

E.mail :

Date de naissance :/...../.....