

**SUD
OUEST**

www.sudouest.fr

Les suppléments du quotidien

BIARRITZ EN FORME

Le 16 mars 2014

L'effort, ça marche



Les seniors et le sport - La cuisine minceur
Le test physique - Le programme

Supplément gratuit au journal du jeudi 13 mars 2014. Ne peut être vendu séparément

À TESTER À APPROUVER

Une journée sportive

Dimanche 16 mars, le promeneur de la Grande plage accueille l'opération Biarritz en forme. Y participent plus d'une trentaine d'associations locales et de clubs (Biarritz olympique, Académie basque du sport, Fédération de gym volontaire, Ligue régionale d'athlétisme, etc.) ainsi que des acteurs publics et privés (Centre hospitalier de la Côte basque, Agence régionale de santé, les thalassos et golfs). Au menu : des ateliers et animations ouvertes au public pour faire le point sur sa santé, mais aussi quelques conseils pour adopter de bonnes habitudes nutritionnelles et sportives. Si bouger devient un impératif, il ne faut pas perdre de vue la notion de plaisir et de bien-être.



La joëlette permet de se faufiler partout. ARCHIVES « SO »

La joëlette s'invite

Il y a 25 ans, dans le village de la Pierre (Hautes-Alpes), Joël Claudel se demande comment emmener en balade son neveu myopathe. Une roue, pas de moteur, les bras solides de deux accompagnateurs : la joëlette est née. Conçue pour permettre à des personnes à mobilité réduite de découvrir ou de retrouver les joies de la promenade ou de la randonnée, la joëlette, utilisable pour les enfants comme pour les adultes, permet de se faufiler sur tous les sentiers. Depuis 2006, les joëlettes d'Handi BO sont régulièrement inscrites à la Foulée des Festayres.

La marche venue du froid

Le marcheur équipé de bâtons peut souvent être coupé dans son élan par un « Dites-moi, vous avez oublié la neige ? » Et le spécialiste d'expliquer au charmant béotien les vertus de la marche nordique. Cette pratique vient du Nord de l'Europe et plus précisément du ski de fond. Les athlètes nordiques, pour continuer leur entraînement



Les participants se préparent à enchaîner plusieurs millions de pas. PHOTO ARCHIVES JEAN-DANIEL CHOPIN

en l'absence de neige, l'ont mise au point. Muni de bâtons, le marcheur se déplace à bonne allure. Cette activité de plein air peut se pratiquer partout et par tous les temps. Et si la marche nordique n'est pas encore très populaire en France (quelques milliers d'adeptes seulement), elle gagne à être connue. Plus bénéfique que la course à pied, plus dynamique que la simple promenade, cette marche sportive peut être pratiquée à tous les âges.

5 millions de pas

Remettre les participants dans le sens de la marche, tel est l'objectif du Grand défi des cinq millions de pas, organisé par l'association Biarritz sport santé. Le bilan est rude : nous ne bougeons pas assez. 80 % des 18-64 ans n'atteignent pas l'objectif des 10 000 pas par jour. Un chiffre synonyme de forte diminution des risques de développer certaines pathologies (cancer, diabète, AVC, etc.) d'après les professionnels de la santé. Pour participer au défi ? S'équiper d'un podomètre remis par les organisateurs puis... mettre un pied devant l'autre et recommencer.

Chemins connectés

Jusqu'à présent, pour faire du sport, il suffisait de chausser une paire de baskets. Désormais, il convient aussi de se munir d'un smartphone. Biarritz offre des parcours santé urbains, interactifs et accessibles à tous, pour favoriser la pratique régulière d'une activité physique tout en (re) découvrant la cité balnéaire. Sur des bornes, une sorte de code-barres est imprimée avec des dizaines de petits carrés noir et blanc (flashcode) qui, une fois scannés par votre mobile, renvoient à des conseils validés par des experts, pour notamment utiliser les bancs, trottoirs et escaliers de la ville. D'autres parcours devraient voir le jour en 2014. L'un allant de la Côte des Basques à la Cité de l'océan, l'autre de la Cité de l'océan à Iraty. À vos marques, prêts, flashez !

Le grand âge, oui, mais la grande forme

RENCONTRE Colette Decelle est une habituée de Biarritz en forme. La présidente des 3A invite les seniors à bouger. Mais pas seulement

À 66 ans, Colette Decelle préside bénévolement l'association les 3A (Accueil, Activités, Animation). Elle dirige également la section fitness du BO Omnisports. Infatigable, cette femme à l'élégance discrète poursuit depuis plus de 10 ans son action auprès du 3^e âge, en proposant des activités sportives et ludiques. Une continuité logique pour cette ancienne infirmière qui veut transmettre sa passion et son expérience à ceux qui en ont le plus besoin, les personnes âgées et fragilisées.

Si la présidente se prête volontiers au jeu de l'autobiographie, elle demeure intarissable sur l'association située square d'Ixelles à Biarritz, à deux pas du Centre communal d'action sociale (CCAS).

Des résultats surprenants

Petite révolution dans l'univers de la forme : le sport n'est pas réservé aux jeunes. Il n'est jamais trop tard pour pratiquer une activité physique à condition que celle-ci soit adaptée à l'âge et à l'état de santé.

« Des gens de 40 ans sont moins en forme que nos seniors », affirme d'emblée Colette Decelle. Les activités sont nombreuses, afin que chacun ait la capacité de se saisir de l'une ou de l'autre pour la faire sienne. Marches et randonnées côtoient des formes de gym plus douces « pour que tout le monde puisse progresser ».

La « zumba gold », assurée par une ancienne danseuse, rallie un large public. « Les progrès sont incroyables ! ». Les petites douleurs disparaissent au son des musiques latino-américaines, grâce à la gym aquatique ou au pilates, si l'on fait preuve de régularité. Le sport permet un travail sur l'équilibre, la mémoire, les réflexes ou la prévention des chutes. Mais pour Colette Decelle, « on ne s'improvise pas intervenant » auprès des personnes âgées. « Je suis extrêmement rigoureuse, je veux des professeurs diplômés », prévient-elle. Et de mettre en garde ceux qui souhaiteraient reprendre une activité sportive : « il est dangereux de faire les choses seul ».

Lutter contre l'isolement

Si le sport présente de multiples bénéfices pour le bien-être et la lutte contre le vieillissement d'une façon générale, il permet aussi de sortir de



Colette Decelle emprunte les chemins de la forme. PHOTO B. LAPEGUE

la solitude. « On achète un appartement ou une maison pour la retraite, les enfants sont loin et, à la mort du conjoint, on se retrouve seul ». L'association est un lien très important dans la ville car, pour ces personnes, « le Pays basque est rude ». Le sport reste en effet fédérateur. Et en plus de ces bienfaits, Colette estime que « la convivialité est bonne pour le moral ».

L'association attire aussi des publics plus jeunes, lassés des salles de sport. Les propositions ne manquent pas. « J'essaie toute activité susceptible de plaire à deux, trois personnes ». Et si la nouveauté rencontre le succès, elle reste au programme. Autre argument de poids selon la présidente : des tarifs attractifs pour les plus modestes.

« Nous jouons un important rôle social », assure Colette Decelle. L'association, idéalement nichée au cœur de Biarritz, bénéficie de la navette, qui permet l'accueil de personnes à mobilité réduite. Mais pour plus d'efficacité, il faudrait « disposer de relais dans les quartiers »,

car « certains de [nos] membres ont des difficultés à se déplacer ».

De nouveaux défis

Mais la présidente ne perd pas son enthousiasme et foisonne de projets. « Il me faudrait une plus grande salle », assure celle qui tient une liste d'attente pour certaines activités comme la gym aquatique. Dès les beaux jours, les membres du club peuvent néanmoins emprunter les parcours des Chemins de la forme en compagnie de Céline Bedouet, un vendredi matin sur deux. D'autres formes de balade, plus douces, sans dénivelé, sont organisées en partenariat avec la maison de retraite Notre Maison.

Et pour ceux qui souhaiteraient aider l'association ? Ils peuvent « venir s'impliquer en marchant », répond Colette Decelle. Notamment lors de la journée Biarritz en forme. La seule limite de cette battante ? « Prévoir le temps ». Qu'on se le dise, les adhérents des 3A ne sont pas du genre pantouflard.

Honora Tiemati

THALMAR

FAITES-VOUS UNE IDÉE NEUVE DE LA THALASSO À BIARRITZ

CARRÉ THALASSO

Forfaits et cures Santé, Bien être & Sport



CARRÉ FITNESS

Cardio training, musculation, cours fitness... zumba



ABRE FITNESS

CARRÉ BEAUTÉ

Modelages, soins esthétiques, épilations



ABRE BEAUTÉ

ARCHIPEL

Bassins eau de mer chauffée, cours aqua, espace oasis



ARCHIPEL

05 59 41 75 43
www.biarritz-thalasso.com

L'athlétisme en fête avec le BO

FOCUS Le club biarrot promeut ses disciplines et suggère un Pass' pour tester divers sports

À l'occasion de Biarritz en forme, la section athlétisme du Biarritz Olympique Omnisports, en partenariat avec la Ligue d'athlétisme, propose des tests de forme, des ateliers pour les enfants et une initiation à la marche nordique. Pourquoi découvrir les activités de ce club ? Jean-Louis Salha, son président, évoque la « dimension collective » et « l'appartenance à l'équipe ».

Le but est aussi de sensibiliser les individus à leur maintien en forme et promouvoir la pratique de l'athlétisme. Au programme : séances d'échauffement, initiations et grande virée. Et pour les indécis, les sections athlétisme, fitness et natation s'associent pour lancer le Pass' forme loisir, une formule qui permet de découvrir la marche nordique, les Pilates et la gym aquatique. Ludiques et accessibles, ces activités sont idéales pour reprendre ou débiter le sport.

H. T.

VITE DIT

Sorties gratuites et encadrées

Envie de vous dégourdir les jambes ? Moults partenaires associatifs et privés proposent des rendez-vous réguliers gratuits et encadrés sur les Chemins de la forme. Plus d'informations sur www.biarritzenforme.fr.

Manger mieux

Associée à une activité physique régulière, une alimentation adaptée participe au maintien du poids de forme où à la perte des rondeurs superflues. Cela limite aussi certains risques : cancers, diabètes de type 2, cholestérol, maladies cardiovasculaires, ostéoporose...



Trop de burgers tue. ARCH. J.-C.S.



Les deux élèves du lycée hôtelier devront préparer un plat à la fois savoureux et sain. PHOTO B. LAPEGUE

La diététique au menu des lycéens

CUISINE « Top chef » biarrot du manger sain, la finale du concours de cuisine a lieu avec le lycée hôtelier. Zoom sur deux jeunes chefs

Marine et Emma participent à la finale du concours de « cuisine santé », organisée dimanche. Tout sauf un hasard. Car dès leur plus jeune âge, elles ont été guidées par l'odeur des fourneaux. Aussi, c'est tout naturellement vers l'école hôtelière que leur choix d'orientation s'est porté. Emma avoue une prédilection pour la pâtisserie. Mais trois années de formation l'ont persuadée de devenir cuisinier. D'autant que l'apprentissage ne s'arrête pas aux portes de la cuisine. « Nous apprenons aussi le service », précise Marine.

Prendre du plaisir avant tout Cette finale sera le moment de vérité pour les deux élèves, qui participent à leur tout premier concours de cuisine. Néanmoins, pas de stress, pour celles qui ont répété leur plat à la maison, pendant les vacances. Leur objectif ? « Prendre du plaisir avant tout. » Emma sourit : « J'y vais d'abord pour m'amuser. Si on gagne, c'est super. Sinon ce n'est pas grave, on a déjà été sélectionnées. » Le concours, présidé par Guillaume Maurice, leur permettra peut-être d'aller œuvrer dans les prestigieuses cuisines du chef, attentif à l'équilibre des plats, mijotés avec des produits de qualité. Marine et Emma

« Il faut avoir du caractère, car l'ambiance d'une cuisine est un peu machiste »

ont une heure trente pour convaincre le jury, mais aussi le public, autorisé à suivre la préparation.

Et lorsque les futurs chefs parlent de leur plat, une papillote de maigre avec un wok de légumes et une sauce au lait de coco, l'œil pétillant. « Le poisson sera servi dans un papier transparent, le client l'ouvre dans l'assiette et toutes les odeurs lui viennent d'un coup. » Un plat influencé par la touche asiatique que leur insuffle leur mentor, leur professeur de cuisine. « Il a voyagé en Thaïlande et nous ouvre l'esprit à d'autres cultures. »

Un métier exigeant

Le phénomène de la starisation des chefs les amuse. Elles avouent ne pas vraiment regarder les programmes culinaires. « Ces émissions s'éloignent de la réalité, elles sont mises en scène », précise Emma. Car cuisiner est avant tout un métier exigeant, éprouvant et difficile. « On m'avait prévenue

que ça serait dur, avoue Marine, il faut avoir du caractère, car l'ambiance d'une cuisine est un peu machiste. » À les entendre, la cuisine n'est pourtant pas une question de sexe mais de passion.

Elles constatent aussi que le métier est en pleine évolution. « Avant, on avait une image de chef strict avec un silence militaire, mais c'est en train de changer. On s'éloigne de la caricature. » Par exemple, Emma a cuisiné en Espagne à l'occasion d'un stage, « dans une ambiance très conviviale, en musique ». Leur avenir ? Emma s' imagine déjà cuisiner à l'étranger, tandis que Marine voudrait continuer son apprentissage auprès de chefs qu'elle admire, avant d'ouvrir son propre restaurant avec son frère au service.

Pour ceux qui seraient frustrés de ne pas avoir dégusté leur plat, des séances de rattrapage ont lieu les vendredis midi, au restaurant d'application du lycée hôtelier de Biarritz.

Honora Tiemati

(1) Dimanche, la finale du grand concours de « cuisine santé » « Untsa Jan » se tiendra sous les lambris de la salle Ambassadeurs, au Casino municipal de Biarritz. Organisé avec le lycée hôtelier biarrot, cet événement aura lieu de 14 heures à 17 h 30.

Trois bonnes raisons de tester son physique

Lors de la journée Biarritz en forme, les participants peuvent s'informer sur les bienfaits de la pratique d'une activité physique et évaluer leurs habitudes alimentaires, grâce à la Ligue d'athlétisme Aquitaine. Trois bonnes raisons de faire le point sur sa forme.

1 Parce que c'est indispensable

Après l'hiver, on a parfois quelques kilos dont on se passerait bien. Mais se remettre au sport n'est pas toujours une promenade de santé. Avant de se lancer dans une aventure sportive, il est indispensable d'évaluer sa forme pour choisir le sport idéal. Ainsi, différents exercices testant la souplesse, la force, l'endurance et l'équilibre sont organisés par la Ligue d'athlétisme, pour les plus de 14 ans.

2 Parce que c'est accessible à tous

Les tests existent pour tous les âges. Ils sont utilisés auprès des enfants et ados, en milieu scolaire, et des adultes en différentes versions. Et permettent à chacun de comparer ses propres résultats à ceux de sa tranche d'âge. Une demi-heure suffit aux champions en herbe ou sportifs du dimanche pour réaliser le test physique et répondre à un questionnaire. Et pour ceux qui n'auraient pas le temps ou l'envie de se bouger (et qui n'ont pas la tenue adéquate), le questionnaire suffit. Un test d'une moindre exigence s'adresse aux plus de 60 ans et à ceux qui souffrent de petites pathologies.

3 Parce que la bonne chère a un coût

Rien ne sert de faire du sport sans revoir son alimentation. La Ligue d'athlétisme interroge également les comportements alimentaires en identifiant quatre profils : bon vivant, spontané, raisonnable ou détaché de la nourriture. Le test proposé permet de mieux comprendre ses comportements vis-à-vis de l'alimentation et de recevoir des conseils en nutrition. Que l'on soit à l'affût des dernières informations diététiques ou que l'on cherche le régime idéal, tout en avouant un penchant pour le chocolat. Un livret avec des conseils nutritionnels est remis aux participants.

Si après ces tests vous continuez à détester le sport en général et tous les sports en particulier, qu'à cela ne tienne, la Ligue d'athlétisme vous dévoilera qu'il y a bien d'autres façons de bouger.

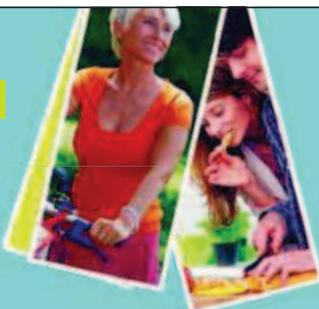
H. T.

COACHING SANTÉ

CONSEILS PERSONNALISÉS

ESPACE MULTIMÉDIA

EXPOSITIONS



Et si vous preniez en main votre santé ?

santé active
Le service pour préserver ma santé



Ouverture prochaine de votre Espace Santé Active - 9, rue des Gouverneurs à Bayonne

LE DÉPÔT SOCIAL
l'Assurance
Maladie
BAYONNE

