

**SUD
OUEST**

www.sudouest.fr

Les suppléments du quotidien

BIARRITZ

Objectif 1 million de pas



Dimanche sport & santé
17 mars 2013

Supplément gratuit au journal du mercredi 13 mars 2013. Ne peut être vendu séparément

« Bouger c'est la santé »

INTERVIEW Le docteur Philippe Tarabbia, membre du collège d'experts de Biarritz sport santé donne des recommandations selon chaque âge

OLIVIER BONNEFON

o.bonnefon@sudouest.fr

« Le sport ne s'adresse pas à l'ensemble de la population, mais l'activité physique concerne tout le monde. Le mouvement doit être intégré dans la vie quotidienne. Bouger c'est la santé », souligne d'entrée le docteur Tarabbia qui a accepté de livrer en quelques lignes, des recommandations sur les besoins de chaque catégorie d'âge, en s'appuyant sur les recommandations de l'OMS.

Dans le climat actuel de controverses (sur les médicaments, la médecine, l'alimentation, etc.), l'activité physique n'a jamais été remise en question et reste un des piliers incontournables du capital santé », déclare encore le docteur Philippe Tarabbia. Le praticien spécialiste en cardiologie, fait partie du collège d'experts de l'association Biarritz sport santé, présidée par le professeur Gérard Saillant (1).

60 minutes par jour

« Pour les jeunes de 5 à 17 ans, il est recommandé d'accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique, d'intensité modérée à soutenue, englobant les jeux, sports, déplacements, activités récréatives (éducation physique, sport, roller, skate, vélo, rando, surf ; etc.). L'activité sera essentiellement accès sur l'endurance pour renforcer le système musculaire et osseux. Les garçons et filles à cet

âge, se font leur capital musculaire et leur masse osseuse pour la vie. Pratiquer 60 minutes de plus par jour apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé. L'accent est mis sur la nécessité pour ces jeunes d'avoir accès à toutes sortes d'activités physiques attrayantes, variées (en club, à l'école, en famille). »

« Aller jusqu'à 300 minutes par semaine d'activité modérée permet d'obtenir un effet protecteur sur les maladies chroniques »

« Pour les adultes de 18 à 64 ans, l'activité physique de loisir, professionnelle, les activités quotidiennes et sportives doivent correspondre au moins à 150 minutes d'activité d'endurance modérée ou bien 75 minutes d'intensité soutenue, par séance d'au moins 10 minutes. Augmenter le temps cumulé jusqu'à 300 minutes par semaine d'activité modérée ou 150 minutes d'activité soutenue permet d'obtenir un effet protecteur sur les maladies chroniques supplémentaires. Deux fois par semaine, il est nécessaire d'inclure des exercices de renforcement musculaires en faisant intervenir les principaux



Le docteur Philippe Tarabbia dénonce les effets pervers de la sédentarité. PHOTO O. B. / « SUD OUEST »

COMMENT GÉRER SES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Se réserver 2 h 30 par semaine

150 minutes ou 2 h 30 d'activités physiques d'intensité modérée, tel est le but que chaque adulte devrait se fixer. Et il n'y a rien de plus facile. 150 minutes c'est par exemple 30 minutes de marche rapide pendant 5 jours plus des exercices de renforcement musculaires le week-end. 30 minutes de marche rapide sur 2 jours, 1 heure de danse de salon un soir, une après-midi à

passer la tondeuse, deux jours à jardiner intensément. 150 minutes c'est 30 minutes de vélo pour aller au travail sur trois jours, jouer au ballon pendant 60 minutes avec les copains ou les enfants, deux séances de musculation. C'est encore une rando en montagne le week-end, une séance de muscu après le travail, deux sessions de surf, de VTT ou de tennis.

groupes. » « Pour les seniors de plus de 65 ans, les chiffres sont les mêmes, avec en plus trois séances par semaine d'exercices cherchant à améliorer l'équilibre et prévenir les chutes. De nombreux seniors présentent des pathologies chroniques ne permettant pas de remplir de tels objectifs. Pour ceux-là, qui

sont nombreux, il est conseillé de faire les efforts pour maintenir un niveau d'activité le plus significatif et le plus régulièrement possible, avec toujours un effet favorable sur la qualité et l'espérance de vie. »

Pour le docteur Philippe Tarabbia, la première des priorités quand il voit arriver des patients

sédentaires est de les remettre debout.

« Je les incite à profiter de toutes les situations de la vie quotidienne pour bouger. Les seniors doivent éviter l'inactivité. Pour obtenir des bénéfices significatifs, ils devraient faire au moins 2 h 30 d'exercice par semaine d'intensité modérée ou 1 h 15 par semaine d'activité physique aérobie d'intensité ou une combinaison équivalente d'activité physique aérobie modérée et intensive. Des bénéfices plus importants et plus durables sont obtenus en pratiquant une activité au-delà de ces recommandations. Les seniors doivent avoir aussi une activité de renforcement musculaire (notamment la colonne vertébrale et les abdos) et d'assouplissement. »

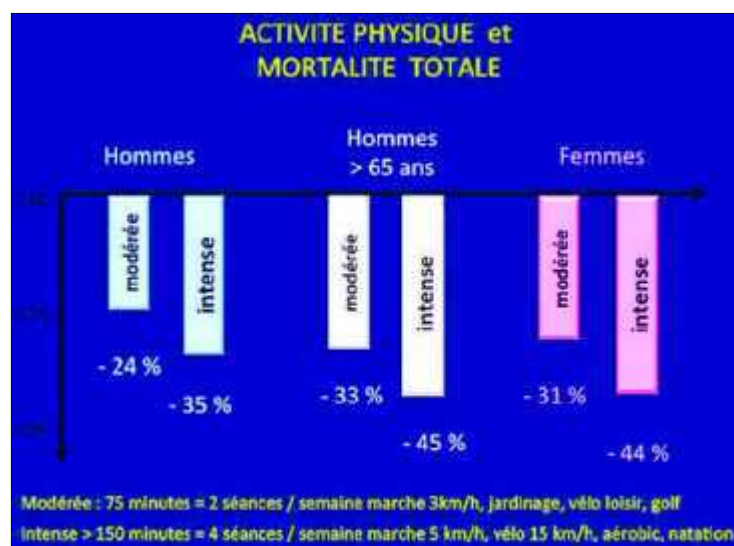
(1) Gérard Saillant est président de l'Institut du cerveau et de la moelle épinière et a longtemps opéré les sportifs de haut niveau, dont le footballeur Ronaldo.

Le sport ne représente que 7 % de l'activité physique

ÉCLAIRAGE Changer son comportement permet aussi d'espérer vivre plus longtemps

Nos habitudes de vie régissent grandement notre capital santé. Une bonne hygiène de vie va consister à contrôler son alimentation et son poids, ne pas fumer, maintenir une activité physique régulière et arriver autant que possible à gérer son stress. Par voie de conséquence, ces nouvelles habitudes vont permettre de diminuer le niveau de tension artérielle, de cholestérol, de diabète. Ces huit facteurs de risque, sont à l'origine de 90 % des infarctus et des accidents vasculaires cérébraux. D'où l'intérêt de les corriger en changeant nos comportements.

La sédentarité en France, est à elle seule à l'origine de 7 % des cas de dia-



Une activité physique régulière favorise la longévité. DOC. P. TARABBIA

bète, 6 % des maladies coronaires et 9 % de la mortalité totale. Nous savons que l'activité physique amé-

liore la qualité de vie, mais elle permet aussi d'augmenter l'espérance de vie en diminuant entre au-

tre les maladies cardiovasculaires.

Les bienfaits de l'activité physique sont prouvés aussi bien dans la population générale de sujets sains que chez des patients déjà atteints de maladie cardiovasculaire. La diminution des infarctus est de 25 à 30 % avec une activité physique modérée et de 35 à 45 % avec une activité intensive.

Prévenir la récurrence

Après infarctus, la participation à un programme de réadaptation cardiovasculaire permet de diminuer le taux de récurrence de 20 %. Avec une activité physique modérée, le risque d'accident vasculaire cérébral diminue de 25 %, et jusqu'à 64 % pour les sujets les plus sportifs.

La troisième phase 2011-2015 du Plan Nutrition Santé comporte deux mesures concernant l'activité physique, sportive et la lutte contre

la sédentarité : promouvoir, développer et augmenter le niveau d'activité physique quotidienne pour tous (le sport ne représente que 7 % de l'activité physique au quotidien à côté des trajets en vélo (6 %), la marche (13 %), le jardinage, bricolage (11 %), etc.). Et développer l'activité physique chez les populations en situation de handicap, défavorisées, âgées ou atteintes de maladies chroniques.

Profitant d'un effet bénéfique proportionnel à la dose d'activité physique, ce programme est plus ambitieux que le précédent PNNS 2006-2010 qui proposait d'augmenter l'activité physique quotidienne par une amélioration de 25 % du pourcentage des personnes, tous âges confondus, faisant l'équivalent d'au moins une demi-heure d'activité physique d'intensité modérée, au moins cinq fois par semaine.

10 000 pas par jour sans même s'en rendre compte

LE DÉFI Équipés d'un podomètre, plusieurs volontaires se sont prêtés au jeu d'évaluer leur nombre de pas au quotidien. Dimanche, c'est collectivement que l'expérience sera tentée

OLIVIER BONNEFON

o.bonnefon@sudouest.fr

Combien de pas faisons-nous quotidiennement ? Sommes-nous de gros marcheurs et des sportifs qui s'ignorent ? Comment mesurer notre nombre de pas, sans pour autant compter toute la journée ? Afin de mettre en valeur la marche, activité physique par excellence, l'équipe de Biarritz en forme a demandé cette année à un petit groupe d'une douzaine de volontaires, de s'équiper d'un podomètre. Simonne, Paule, Victoria, Gérard, Philippe, Esther, Mathieu, Marie, Caroline, David et Jacky ont joué le jeu.

« Gadget utile, cet instrument qui se place à la ceinture, capte les oscillations du corps et permet de compter le nombre de pas à votre place avec un degré de fiabilité intéressant. C'est un outil pédagogique par excellence, pour un éducateur médico-sportif comme moi. Sur quatre à cinq semaines, je peux mesurer l'activité physique moyenne de mes patients », souligne Edson Vanz.

Des astuces pour bouger

Il faut savoir que le nombre de pas recommandé pour la population générale est d'environ 10 000 par jour. Cela correspond aux fameuses 30 minutes d'activité physique quotidiennes. « On ne s'en rend pas toujours compte, mais on se dépense beaucoup avec les gestes de la vie courante. Avec quelques astuces, on peut maximiser son activité physique en douceur, cela devient même un jeu », poursuit Edson Vanz.

« 500 podomètres seront mis à la disposition du public ce dimanche à la Grande plage »

Ce dernier livre sept trucs pour augmenter son score au podomètre : se déplacer à pied le plus souvent possible ; marcher pour se rendre au travail et dans les commerces au lieu de prendre sa voiture ; quand on utilise les transports en commun, descendre un



Quoi de plus naturel de se retrouver face aux escaliers des 100 marches pour lancer le défi d'un million de pas, objectif à atteindre voire dépasser dimanche, avec toutes les générations. PHOTO O. B.

arrêt avant la destination ; idem quand on prend sa voiture, se garer plus loin de la destination ; préférer les escaliers aux ascenseurs ; éviter de rester assis pendant des périodes prolongées, surtout lors des séances télé ; jardiner intensément, sans compter ses heures ; promener son chien plus souvent et plus longtemps.

Les participants au test du podomètre ont pu constater parfois avec surprise qu'ils étaient dans la moyenne de ces 10 000 pas quotidiens. Tous sont désormais motivés afin d'atteindre le cap du million de pas, ce dimanche, au départ de la Grande plage. Additionnés les uns aux autres, les milliers de pas des participants devraient totaliser ce chiffre. Environ 500 podomètres seront mis à disposition du public. Au sein des associations

biarrotes, l'USB a déjà prévu de réunir 50 participants.

La culture du sport

Nos « cobayes » sont en tout cas aujourd'hui convaincus des bienfaits de l'activité physique pour leur santé et bien-être. Surtout les seniors. Simonne, 68 ans marche en montagne régulièrement et quand la météo n'est pas favorable, elle va en salle pour s'entretenir.

Victoria, 67 ans, alterne entre la natation avec les Ours Blancs, le vélo, la marche et un peu de Qi Gong. Gérard, 69 ans, a longtemps joué au football en amateur, ce qui lui a permis de garder du souffle et de l'endurance.

« Aux États-Unis où j'ai passé plusieurs années, la culture du sport est plus profondément inscrite dans l'emploi du temps de chacun.

Les entreprises en ont compris les bienfaits et l'encouragent », souligne Gérard.

Philippe, 75 ans, a toujours fait du sport. Il commencé par le rugby, puis a enchaîné par le tennis. Aujourd'hui, il alterne entre des disciplines moins intenses, comme le golf et la randonnée. « J'ai toujours eu besoin du sport aussi bien physiquement que psychologiquement ». Ce ne sont pas Jackie ou Paule qui le contrediront. La première qui porte gaillardement ses 84 printemps, « se dépense depuis toute petite ». Elle loupait d'ailleurs Biarritz en forme ce dimanche pour aller faire des raquettes à Baqueira. Paule, 76 ans, dit n'avoir jamais fait de sport mais a compris depuis quelques années les bénéfices qu'elle pouvait en tirer, en douceur.

TROIS QUESTIONS À...



DIDIER BOROTRA
Maire de Biarritz

1 Quel bilan tirez-vous de l'opération Biarritz Sport Santé qui fête ses 4 ans ?

L'initiative prise avec Carat Sport se développe régulièrement au point de devenir aujourd'hui, un élément significatif de l'image de la ville et le support d'une certaine conception du sport, pas seulement tourné vers la compétition. J'observe avec plaisir l'association de plus en plus nombreuse de partenaires locaux, qui véhiculent, avec nous, cette idée que l'activité physique sous toutes ses formes, constitue un facteur essentiel de la bonne santé, de l'équilibre et donc du bonheur des gens.

2 Après les avoir incités à se bouger, qu'avez-vous prévu pour accueillir les Biarrots ?

La Ville consacre des efforts très importants à l'évolution de ses équipements sportifs pour répondre aux besoins sans cesse croissants de la population. Aujourd'hui plus de 11 000 licenciés pratiquent à Biarritz près de 60 sports. Notre idée nouvelle, dans l'esprit de « Biarritz Sport Santé », est l'aménagement du Karting d'Iraty, espace couvert de près de 3.300m², pour y créer un centre multi-activités physiques et sportives.

3 Quelles sont les prochaines étapes envisagées de Biarritz Sport Santé ?

Nous allons créer à Biarritz, en liaison avec l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance), des « sentiers de la forme », qui permettront à nos concitoyens et visiteurs, de se promener dans la ville, tout en pratiquant des activités physiques adaptées à leurs capacités individuelles. Ce concept nouveau sera mis en place en 2013 et renforcé dans les années qui viennent. Il constituera un atout complémentaire par rapport à la journée « Sport et Santé » en mars et au colloque en novembre. Tout cela montre qu'une dynamique est en marche, qui me permet de porter un jugement très positif sur le travail des trois dernières années.

LE CONTRAIRE DE SEUL AU MONDE

Seul au monde ? C'est le sentiment que chacun éprouve quand il s'agit de préparer l'avenir, protéger ses proches, anticiper les risques de la vie. Le contraire de seul au monde, c'est la promesse que nous vous faisons. Vous accompagner tout au long de votre vie et pour tous vos besoins en prévoyance, santé épargne et retraite afin de vous apporter le soutien et la sérénité que vous attendez. Contactez-nous au 09 745 01234 (appel non surtaxé). Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.ag2ramondiale.fr



AG2R LA MONDIALE

PRÉVOYANCE
SANTÉ
ÉPARGNE
RETRAITE



POINTS D'ACCUEIL • PHARE / PARVIS NORD / PARVIS SUD

- POINT ACCUEIL PRINCIPAL DU PARVIS SUD
Les informations pratiques de la journée, avec Denekin **10h - 17h30**
- Point Accueil du parvis nord **10h - 17h**
- Point Accueil du phare **12h - 17h**

PHARE

- Accès libre au phare de Biarritz **10h - 17h**
Grimpez les 248 marches du Phare pour profiter de la plus belle vue de Biarritz à 76 mètres au dessus du niveau de la mer.

POL'COACHING • PHARE

- Initiations Flashmob, Danse, Circuit Training, Stretching, Cardio et renforcement musculaire proposées par l'Académie basque du sport **en continu 12h - 16h30**.

PISCINE

- Accès libre et gratuit de 9h à 17h. Prévoir un maillot adapté et un bonnet.
- Baptême de plongée gratuit avec l'USB Plongée **11h - 16h**
- Aquagym et Aqua Boxing proposées par le carré Fitness de THALMAR **9h30 - 10h15 et 10h30 - 11h15**
- Initiation Aquadanse avec les Aqualines de Biarritz **14h - 15h30**

TESTS DE FORME • TERRASSE ET PRISME DU CASINO

- Chacun va pouvoir évaluer sa condition physique en se soumettant à des tests de forme simples et ludiques.
- Tests de forme tous publics par la Ligue d'Athlétisme Aquitaine **10h - 17h30**

PARCOURS SANTÉ • PARVIS SUD

- Des parcours balisés, pour tous niveaux, sont mis en place sur le bord de mer, à la Côte des Basques et au Phare. À faire en marchant ou en courant **10h - 17h30**
- Départ Randonnée Urbaine de la grande plage au lac Mouriscot (avec retour en bus possible) avec FF Randonnée pédestre et Plateforme les Rendez-vous actifs **10h - 13h (3h)**
- Randonnée Santé avec FF Randonnée pédestre **11h - 12h et 14h - 15h**
- Marche nordique avec la Ligue d'Athlétisme **11h30 - 12h30 et 14h30 - 15h30**
- Séances Coaching Bien être personnalisées proposées par Activ' **10h - 17h30**

VILLAGE DE LA FORME • SALLE DES AMBASSADEURS

POL'NUTRITION

- Stand Information Nutrition avec le lycée Hôtelier de Biarritz **14h - 17h30**
- Démonstration/dégustation avec :
le Chef Sébastien GROS du Sen's **11h - 12h30**
le Chef Philippe du restaurant Philippe **13h30 - 15h30**
le Chef Alexandre Bousquet de l'Atelier **15h30 - 17h**
- Conseils diététiques :
Vanessa Mondela, diététicienne nutritionniste **14h - 17h**
Élise Laborde, diététicienne du Sofitel Biarritz le Miramar **14h - 17h**

POL'PRÉVENTION

- Exposition activité physique et santé avec la ligue du cancer **14h - 17h**
- Plateforme les rendez-vous actifs **14h - 17h**
- Transats et test d'impédancemétrie avec le Miramar **14h - 17h**

POL'BOUT D'CHOU • SALLE DES AMBASSADEURS

- Anim Athlé proposé par la Ligue d'Athlétisme Aquitaine **14h - 17h**
- Intervention de l'association Les Petits Débrouillards **14h - 17h**

POL'BIEN-ÊTRE

- Initiation/démonstration Pilates par S. Convers de Pilates et forme **14h - 15h**
- Initiation Kunming **15h - 16h**
- Initiation Yoga avec Sylvie Cosentino de Yoga et Equilibre **16h - 17h**
- Bilan forme et démo de Pilates par le Sofitel Biarritz le Miramar **14h - 17h**

POL'QUI ROULE

Parcours « 2 roues » sécurisés sur le littoral, depuis le Casino de la Grande Plage jusqu'à la

- Prêt gratuit de vélos par Takamaka Parvis Sud du Casino **11h - 17h**
- Prêt de handibike et/ou de tricycle par Urt Vélo 64 **10h - 17h30**
- Initiation/Démonstration Joëlette avec Handi BO **14h - 17h**
- Initiation skate avec Lassosalai **10h30 - 12h et 14h - 15h30**

PARCOURS D'ORIENTATION

Pour ceux qui veulent concilier « la tête et les jambes » un parcours d'orientation a été imaginé avec plus d'une vingtaine de balises disposées sur le littoral avec autant de questions sur la ville, l'activité physique et la santé : une activité à découvrir en famille !

Retrait des cartes auprès de Courant d'air - Parvis Sud du Casino **10h à 17h30**

POL'ÉNERGIE

PODIUM 1

- Initiation fitness/Démonstration Body Combat ; Body Balance par le carré Fitness de THALMAR **11h - 12h**
- Initiation Capoeira avec le Grupo Raizes de Rua **14h - 15h**
- Initiation à la Zumba et Bokwa avec Amélie Pozzobon **15h - 16h**
- Initiation fitness/Démonstration Shbam et de Body'namiq par le carré Fitness de THALMAR **16h - 17h**

PODIUM 2

- Initiation Gym tonique avec GV Maitena **11h30 - 12h30**
- Fitness Danse Zumba/Salsa/Reggaeton/Stretching pour tous avec Bayron, chorégraphe danseur de l'association Arte Latino Forme **14h - 15h**
- Initiation à l'Aérokick avec Énergie Full **de 15h à 16h**

PROMENOIR

- Street basket avec la JAB **14h - 17h**
- Initiation/Démonstration par l'Ecole d'Acrobatie du spectacle **15h - 16h**
- Fitness Danse Zumba/Salsa/Reggaeton/Stretching pour tous avec Bayron, chorégraphe danseur de l'association Arte Latino Forme **15h - 16h**
- Initiation Forme et Coordination - Karaté Défense avec OKCB **15h - 17h**
- Démonstration/initiation de Rink Hockey pour les enfants, avec la section Rink Hockey du BO **14h - 17h**

APA POL' ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES • PARVIS SUD

- Initiation et démonstrations d'activités physiques adaptées proposées par Urt Vélo 64 **10h - 17h30**.
- Activités dites de précision (Fléchette pendulaire, boccia et sarbacane)
- Parcours de déficience visuelle et motrice (parcours en fauteuil)
- Sports Collectifs en fauteuil.
- Initiation/Démonstration Joëlette avec Handi BO **12h - 16h**
- Initiation Bowling, avec Biarritz bowling Cote basque **14h - 17h**

POL'PLAGE

- Foot plage par la JA **10h - 12h**
- Rugby touché sur la plage avec le BO Rugby **10h - 12h**
- Parcours « Objectif 1 million de pas » avec la ligue contre le cancer **14h-17h**



PARCOURS SANTÉ



- Point informations pratiques
- Départ et arrivée des parcours santé
- Point de retrait des cartes d'orientation

- Zone de parcours d'orientation

- Parcours vélo
Prêt gratuit de vélos

- Parcours santé

- Point ravitaillement



PARCOURS CÔTE DES BASQUES

- NIVEAU : FACILE / LONGUEUR : 3000 m
DÉNIVELLATION : 0 m

PARCOURS PHARE

- NIVEAU : MOYEN / LONGUEUR : 2800 m
DÉNIVELLATION : 25 m

MONTÉE GRATUITE DU PHARE, 248 MARCHES

ON EN PARLE

Le Sport Santé aura bientôt sa salle

La transformation par la Ville de l'ancien karting de Biarritz Iraty (à côté de l'Atabal) interviendra dès cette année. Le futur complexe multisport accueillera des sections sportives de clubs (gym, sports de combat), des services et sera accessible aux associations. On s'y dépensera également librement et entre amis autour du concept « sport et santé ».

Urt vélo 64 vous invite à porter un regard différent sur le handicap

FOCUS Pionnière du cyclisme handivalide, l'association tiendra un stand ce dimanche

Urt Vélo 64 créée en 1999 et présidée par Christophe Dizy est une association proposant des activités cyclistes de compétition, de loisirs, mixtes et multigénérationnelles. Pionnière avec sa section handicyclisme loisir et compétition et son école de cyclisme handi-valide, elle compte actuellement 80 licenciés dont 18 licences compétitions.



Christophe Dizy, le président de l'asso Urt vélo 64. PHOTO « SO »

Ces activités permettent de mieux comprendre les différences, découvrir le cyclisme sous toutes ses formes. De jeunes handicapés sont intégrés avec de jeunes valides et des sorties handivalides sont organisées chaque semaine.

En situation de handicap

Sa présence à l'opération Biarritz en forme ce dimanche sera l'occasion, de mettre en valeur la pratique de diverses activités sportives adaptées aux personnes en situation de handicap et de sensibiliser le public. Urt Vélo 64 tiendra un stand sur l'esplanade devant le casino. Les participants pourront se mettre en situation de handicap, découvrir du matériel spécifique et porter un autre regard sur la passion du cyclisme.

La cuisine qui va bien

Les chefs Philippe Lafargue (Chez Philippe), Alexandre Bousquet (l'Atelier), Sébastien Gros-Cabello (le Sen's) ont accepté d'animer lors de la journée Biarritz en forme, un atelier de démonstration culinaire, dans la salle des Ambassadeurs. Le but est de faire découvrir de nouvelles saveurs aux participants à travers des recettes équilibrées sans compromis sur le bien-être et le plaisir. Nouvel étoilé Michelin, Alexandre Bousquet réalisera un tartare de truite de Banka pour une mise en bouche et des ris d'agneau.



Alexandre Bousquet. PHOTO P. TARIS

Les Rencontres de la forme vont évoluer

Les dernières Rencontres de Biarritz sur « l'activité physique et les maladies chroniques » (fin novembre 2012) ont révélé une attente de la part des Biarrots. L'auditorium du casino a vu défiler des intervenants de premier plan comme le professeur David Khayat, célèbre cancérologue. Après « activité physique et nutrition » (2010) et « activité physique et entreprises » (2011), le cycle devrait se poursuivre cet automne mais avec quelques nouveautés.

Chemins de la forme

La mise en place des Chemins de la forme est inscrite sur la feuille de route municipale 2013. Il s'agit de parcours sport santé urbains sur le littoral et le centre-ville. Près des bancs et escaliers, des petits panneaux avec des QR codes seront bientôt installés que les personnes pourront flasher avec leurs smartphones. Elles seront alors dirigées vers des vidéos explicatives, des petites fiches numérisées et des exercices physiques et défis à réaliser. Il y aura également des infos sur l'histoire de ces sites. Ce sera accessible à tous.

Avec eux, l'effort prend une autre dimension

ENGAGEMENT Courir pour les autres 64 veut emmener trois personnes atteintes de la maladie de Charcot au Marathon des sables. Elle sera à l'honneur ce dimanche 17 mars

OLIVIER BONNEFON

o.bonnefon@sudouest.fr

On peut vouloir donner une autre dimension à l'effort physique et sportif, que le simple dépassement de soi. C'est le cap que se sont fixés les membres de l'association Courir pour les autres 64 (Cpla 64), qui sera à l'honneur lors de la journée Biarritz en forme du 17 mars.

« Le but de Courir pour les autres 64 est d'apporter un soutien logistique à des causes humanitaires ou des maladies graves en participant à des épreuves sportives, parfois extrêmes », expliquent Cyril Prenez et Delphine Perrotteau, membres fondateurs. Tous les deux employés à la Base navale de l'Adour, ces derniers ont demandé au nageur Alain Bernard de parrainer l'équipe de l'association, les papillons de Charcot.

La maladie de Charcot

Depuis toujours, Cpla 64 se mobilise en effet afin de recueillir des fonds pour aider la recherche à percer les secrets de la Sclérose Latérale Amyotrophique (SLA). Connue aussi sous le nom de maladie de Charcot, elle emprisonne peu à peu dans leur corps ceux qui en sont atteints. Une paralysie progressive des membres qui conduit le malade jusqu'à la mort, parfois en moins de deux ans.

Dans le cadre de la journée Biarritz en forme où l'on incite les gens à bouger et s'adonner à une activité physique, ce combat contre la SLA prend forcément un autre relief. Tous les participants, ce dimanche, seront donc associés à cette cause.



Cyril Prenez et Delphine Perrotteau, chevilles ouvrières de Courir pour les autres 64 comptent sur votre mobilisation et vos efforts physiques dans le cadre de la journée Biarritz en forme. PHOTO « SO »

Parmi les fondateurs de l'association, un coureur a perdu deux membres de sa famille de la SLA et un autre, infirmier, s'occupe des personnes atteintes par cette maladie dans le cadre de son métier, à l'Hôpital marin d'Hendaye.

Le combat contre la SLA est soutenu depuis trois ans par les pilotes de la célèbre Patrouille de France, fleuron de l'Armée de l'Air, qui parraine la Fondation Thierry Latran, créée par un malade qui organise et finance la recherche au niveau européen sur la SLA.

Au Sahara en avril

Dans le cadre des nombreux défis que se fixent Cyril Prenez et Delphine Perrotteau, il y a la participation à des courses d'endurance et ultra-trails, comme la Sénagazelle ou le Marathon des Sables (MDS). Cyril Prenez sera le 5 avril prochain sur la ligne de départ du redoutable MDS dans le Sahara Sud Marocain, sous les couleurs de l'équipe Fondation Thierry Latran. Au menu, 250 km à parcourir en cinq jours avec sa nourriture et son duvet sur le dos (8 à 9 kg).

« Notre objectif est d'emmener à

l'arrivée de la course, trois personnes atteintes de la maladie de Charcot et le personnel soignant. Ce serait une première », expliquait-il y a quelques semaines Cyril Prenez et Delphine Perrotteau, qui devaient réunir un budget de 7 300 euros pour financer cette opération. Ce dimanche, les participants par leurs efforts devraient compléter les sommes déjà récoltées, notamment le 22 février lors d'une soirée organisée avec le Rotary.

En savoir plus : <http://cpla64.free.fr/>

INTERSPORT®

LE SPORT COMMENCE ICI

Bayonne le Forum

www.intersport.fr

Se dépenser c'est bien, mais en mangeant mieux

NUTRITION Trois étudiantes en licence professionnelle « santé, bien-être et plaisir par l'alimentation et la cuisine » donnent des conseils adaptés à tous ceux qui veulent bouger

Promouvoir la nutrition et l'alimentation plaisir et bien-être pendant la journée Biarritz en forme, telle est la mission de trois étudiantes biarrottes Margot Kong, Camille Herpin et Justine Vanouche. Avant le jour J, elles nous livrent quelques conseils.

« Pour les enfants, il n'y a pas d'aliments interdits, on peut manger de tout en quantités raisonnables. C'est le moment où se prennent les bonnes habitudes (consommation quotidienne de cinq fruits et légumes, coup de frein sur les sodas et boissons sucrées).

Il faut adapter les portions de viandes selon l'âge (100 g + 10 g par année d'âge), présenter les légumes ou fruits peu appréciés de plusieurs façons et plusieurs fois, encourager l'activité physique plutôt que les jeux vidéos, la télévision avec des sorties en famille, entre copains, l'inscription dans un club de sport. »

Margot, Camille et Justine soulignent l'importance de la consommation de produits laitiers (quatre portions par jour) afin de favoriser la croissance, et quatre repas par jour afin de couvrir les besoins de l'organisme.



Margot Kong, Camille Herpin et Justine Vanouche animeront des ateliers ce dimanche, sur le site de la Grande Plage, dont une démonstration culinaire avec des chefs biarrots. PHOTO O. B. / « SUD OUEST »

Les muscles des aînés

Pour les adultes, attention à l'alimentation en cas de sédentarité. Les excès sont stockés sous forme de graisses. « Miser sur l'équilibre entre les différents acides gras (oméga 3, 6...). Éviter les excès (alcool, sel, produits sucrés) qui favorisent les maladies métaboliques et cardiovasculaires ».

« Si les repas sont consommés en quantité suffisante, trois repas quotidiens suffisent pour fournir les besoins à l'organisme ».

Pour les aînés, importance de l'hydratation. « Favoriser les produits laitiers pour les femmes de 50-60 ans, et si besoin les eaux calciques pour prévenir l'ostéoporose. Il faut combattre une fausse idée re-

cue véhiculée qu'il faut moins manger lorsque l'on vieillit. Les besoins sont différents. Pour maintenir leur masse musculaire, les aînés ont notamment besoin de consommer des protéines et maintenir une activité physique régulière et adaptée ».

Les sportifs de haut niveau, adapteront leurs rations selon les phases (entraînement, compétition, récupération). « Soigner l'hydratation, contrôler les glucides complexes. Boissons bicarbonatées, et produits laitiers après l'effort (acide lactique). Et pendant l'exercice, consommation de produits riches en sucres simples afin de fournir rapidement de l'énergie aux muscles ».

O. B.

DIMANCHE DANS LE SALON DES AMBASSADEURS

Quatre ateliers pour s'initier

Quatre ateliers seront ouverts au casino municipal lors de l'opération Biarritz en forme. Le premier sur les équivalences en sucre et huiles, vise à informer et faire prendre conscience aux participants du contenu réel de certains plats afin de les sensibiliser aux risques cardiovasculaires et métaboliques d'une surconsommation de graisses et sucres.

Le second atelier sera un bar à eaux. Le public pourra déguster et comparer une eau de source, une eau calcique, une eau riche en ma-

gnésium ainsi qu'une eau sodée et bicarbonatée. Il recevra des conseils sur l'intérêt de chaque boisson.

Le troisième atelier sera axé sur la confection d'un goûter équilibré. Pourquoi goûter après une activité physique ? Comment confectionner un goûter équilibré ? Le goûter est en effet considéré comme le quatrième repas de la journée mais il n'est pas toujours équilibré.

Enfin le dernier atelier démonstration culinaire sera animé par trois chefs biarrots (lire par ailleurs).

TROIS QUESTIONS À ...



MICHEL LAFORCADE
Directeur général de l'Agence régionale de santé d'Aquitaine (ARS)

1 Quel regard portez-vous sur l'engagement « sport et santé » de la ville de Biarritz ?

Pratiquer une activité physique est un choix que chacun peut faire, à tout âge de la vie. Ce qui compte c'est de se mettre en mouvement, de pratiquer régulièrement une activité sportive ou de loisirs, adaptée à ses capacités, à ses goûts, sans objectif de compétition, pour sa santé. La journée « Biarritz en forme », et d'autres actions développées localement auprès de publics ciblés tout au long de l'année, est en ce sens bénéfique pour tous, car elle incite et facilite la pratique d'activités physiques, pour favoriser le bien-être de chacun.

2 Le sport peut-il vraiment avoir l'impact sur l'état de santé de la population ?

Les comportements alimentaires et la sédentarité ont un impact direct sur la surcharge pondérale, l'obésité et le diabète en augmentation chaque année dans la région (prévalence annuelle de +5 % pour l'obésité et +4 % pour le diabète). Il est évident que ces déterminants comportementaux influencent fortement la mortalité prématurée et la survenue des principales maladies chroniques dans notre région et plus particulièrement les pathologies cardiovasculaires. L'activité physique peut donc concrètement améliorer la santé des Aquitains, que ce soit en termes de prévention, de prise en charge, mais également de prévention des rechutes.

3 Quelles sont les actions que l'ARS Aquitaine souhaite encourager dans le domaine du « sport et santé » ?

L'ARS souhaite promouvoir les activités sportives pour tous et toutes, à tous les âges de la vie. Beaucoup de choses se font déjà, mais les clubs peuvent adapter les activités et les horaires proposés, les collectivités doivent aménager des espaces permettant la pratique (parcours santé, pistes cyclables, etc.), inciter et informer les habitants sur les possibilités offertes : autant d'initiatives qui peuvent aider les personnes à pratiquer. L'ARS encourage et continuera d'encourager le développement d'actions concrètes en ce sens.

Recueilli par O. B.

Une approche ludique de l'activité physique

ACCOMPAGNEMENT Deux éducatrices livrent quelques conseils pour retrouver le mouvement

« Régularité et plaisir ». Céline et Émilie n'ont de cesse de le répéter, ces deux notions sont la clef de la réussite pour rester en forme ou retrouver la forme. Sans chronomètre et sans objectif de performance, nos deux éducatrices médico-sportives du Centre d'activité physique adaptée Kaleoia, proposent une approche ludique et éducative de l'activité physique dans un but de santé. Elles répondent pour vous à une question essentielle : comment arriver à cumuler au moins 30 minutes d'activité physique tous les jours lorsque notre emploi du temps est déjà surchargé ?

Il faut déjà savoir que l'on peut dé-

couper cet objectif en trois périodes de 10 minutes. Optimisez chaque instant de votre journée pour être plus actif : au travail (les escaliers plutôt que l'ascenseur), lors de vos déplacements (vélo, marche), vos loisirs...

« Trente minutes d'activités physiques tous les jours seront toujours plus bénéfiques que 2 heures d'une activité physique intense, pratiquée une fois dans la semaine », rappellent les jeunes femmes.

« La priorité est de trouver une ou des activité(s) avec lesquelles vous prenez du plaisir. Pratiquer entre amis ou au sein d'une association peut être un facteur de motivation supplémentaire et déterminant qui vous aidera à être plus régulier. L'activité la plus simple et la moins coûteuse reste la marche. Et en la matière, nous sommes plutôt gâtés dans la région ! »



Céline Héguy et Émilie Gerbaud, de Kaleoia. PHOTO « SUD OUEST »

Supplément gratuit au journal du 13 mars 2013

Président du Directoire : Olivier Gérolami
Directeur de la publication : Patrick Venries
N° commission paritaire : 0410 C 86477
Chef de projet : Richard Picotin
Illustration de Une : Olivier Bonnefon
Secrétariat de rédaction : Christophe Berliocchi
Rédaction : Olivier Bonnefon
Publicité : Lionel Lajoinie
Siège social : Journal Sud Ouest
23, quai des Queyries, CS 20001,
33094 Bordeaux Cedex
Tél. 05 35 31 31 31
www.sudouest.fr

L'association Biarritz Sport Santé

REMERCIE LES PARTENAIRES DE



LYCÉE HÔTELIER
ET DE TOURISME



AG2R LA MONDIALE

COMITÉ DES
PYRÉNÉES-ATLANTIQUES



DE BIARRITZ

