

Le Griffon

Important :

*Ce dossier étant composé de pages doubles,
pour un meilleur confort de lecture du fichier PDF,
choisissez dans la rubrique «Affichage»,
l'option «continue page double».*

Le boum des sp

Avec plus de 13 000 licenciés, Saint-Brieuc affiche **un bel esprit sportif.**

Le dynamisme des clubs permet aussi de jouer la carte du sport loisir. Avec Déclic Form' ou Cap Armor, on peut **tester des activités** sur deux mois, pour le **plaisir de la découverte.**



Mardi soir au stade Hélène-Boucher. Une belle journée de printemps se termine. Sur la piste, les coureurs de la Vaillante papotent joyeusement en attendant le début de la séance. Nathalie, qui les entraîne, explique le fonctionnement aux nouveaux venus de Déclic Form', ce forfait initié par la Ville, qui offre aux adultes la possibilité de tester différentes activités sur deux mois, au sein des clubs. Une manière de mettre le sport à la portée de tous.

Les trois femmes inscrites ce soir-là au footing feront le même programme que les membres de La Vaillante, des 400 mètres. « Nous avons cinq groupes de niveaux différents, elles seront débutantes. On ira mollo, on travaillera les techniques de respiration. » C'est parti. Un tour de piste, un tour on souffle, quand les plus expérimentés entament leur troisième. Chacun, de 18 à... 60 ans bien passés, donne le meilleur de lui-même, tout en continuant à papoter. « Chez nous certains courent le marathon en moins de 3h, mais nous restons un

club loisir. L'amitié, c'est d'ailleurs un aspect important du sport, dit le vice-président, André Clément. Seul, on n'a pas le courage de courir quand il pleut. Et c'est plus difficile de se fixer des objectifs. En club, avec un encadrement compétent, on acquiert les techniques, et il y a l'émulation du groupe. On progresse. Nous accueillons des débutants, mais nous leur demandons des efforts, ils doivent se dépasser. » C'est l'esprit sportif.

Tout ça séduit Morgane. A 27 ans, elle a arrêté le sport « au moment des études » et pas repris davantage en trouvant sa place

dans le monde du travail. « Cela me manquait. Je compte reprendre un ou deux sports en septembre. Déclic Form me permet de tester. J'ai choisi le footing, mais aussi catamaran, danse orientale et salsa... et puis karting pour m'amuser. » A la fin de son premier footing Morgane est ravie : « J'y suis arrivée. Et ça défoule bien. » Isabelle, 45 ans, court régulièrement. « J'ai besoin de techniques pour progresser. Je trouve ici de bons conseils. Je vais aussi m'essayer à la plongée, au shiatsu, au kayak, pour le plaisir. Je n'aurais pas découvert ces sports autrement. »

Sports de loisir



Morgane et Gaëlle au footing, Johan au kayak, Aude en roller: Décllic Form' permet de tester une vingtaine d'activités.

Le «zen» après le boulot

Quant à Gaëlle, 28 ans, elle rayonne : « un footing, ça fait du bien ! » Elle avait arrêté toute activité sportive il y a deux ans, après une blessure. Cette touche-à-tout a ressenti le besoin de reprendre. Pour le physique et pour le mental. « Décllic Form', c'est une bonne idée. Je teste carrément tout sur deux mois. » Après un footing le lundi, de l'aviron le mardi, elle sort de la mer en kayak le mercredi soir. « C'est le zen total ! » Le soleil se couche sur les Rosaires. Mer calme. Décompression maximale. Elle est allée jusqu'à la pointe du Roselier. « Je découvre le site avec plaisir et de la plus belle manière qui soit. Je ne suis pas originaire d'ici. Je suis installée à Saint-Brieuc depuis deux ans. J'avais l'habitude de prendre la voiture et d'aller beaucoup plus loin pour voir la mer. »

A ses côtés, Johann, 28 ans, décompressé aussi. « J'ai arrêté le sport à cause du boulot. Trop de travail. J'avais envie de m'y

© Photos : Olivier Tanguy

Le sport en chiffres

A Saint-Brieuc, le sport c'est :

- 84 clubs sportifs et quelque 120 sections qui proposent une très large palette de sports.
- 13 000 licenciés (sports scolaires compris).
- 8 compétiteurs ont pris part en 2005 à des compétitions mondiales : Mathieu Le Nepvou 5^e et Marie Le Nepvou 8^e en aviron, Pierre Le Coq 2^e, Antoine Auriol 3^e en planche à voile, Laetitia Le Corguillé (notre photo) 3^e en BMX en championnats du monde ; Fred Duthil et



Laetitia Le Corguillé, en BMX, porte haut les couleurs de Saint-Brieuc.

Yann Elies qui participent cet été à la Solitaire du Figaro-Afflelou ; enfin Vincent Le Dauphin

s'était qualifié pour les JO d'Athènes en 2004.

- 47 champions de France en 2005, et 170 champions régionaux.
- Côté sports collectifs, Saint-Brieuc compte une équipe pro, celle de Saint-Brieuc Volley Côtes d'Armor qui accède en Pro A ; le RAC Saint-Brieuc évolue en 1^{ère} division en rink hockey ; le foot féminin accède en division 1 et Saint-Brieuc Basket en Nationale 3 ; l'AS Cesson Volley est en Nationale 3 ; le Stade Briochin (foot) évolue en CFA 2.

remettre. C'est les beaux jours, j'en profite pour faire du sport pleine nature. J'avais aussi envie de rencontrer du monde en dehors du boulot. Ce soir j'ai retrouvé des copains... L'ambiance est vraiment sympa.»

Esprit sportif, esprit festif

Tout au long des mois de mai et juin, on peut ainsi tester une vingtaine de sports. «Les loisirs, les sports pleine nature, c'est dans l'air du temps. Aujourd'hui on cherche à se détendre à se faire plaisir, sans esprit de compétition. Et on n'a pas forcément envie de pratiquer la même activité toute l'année.», explique Patrick Simon, responsable du service municipal des Sports.

A Saint-Brieuc, la richesse du monde associatif et l'environnement naturel en bord de mer permettent de développer les forfaits loisirs comme Déclic Form' ou Cap Armor, ainsi que les fêtes, comme celle du nautisme en mai aux Rosaires ou celle du sport sur la grève des Courses. «A Saint-Brieuc, il y a un très bon esprit, des clubs bien structurés, des bénévoles actifs. On peut s'appuyer sur ce dynamisme pour faire des choses. Les fêtes sportives sont nombreuses, y compris dans les quartiers», confirme Daniel Bouvet, président d'un office du sport souvent partenaire. Cette structure, qui sert d'interface entre la mairie et les clubs, s'attache à multiplier les initiatives, conférences débats (en mai c'était sur la diététique). L'objectif, c'est de faire vivre le sport sous tous ses aspects. ■

Alain Cadec, maire-adjoint chargé du Sport : «Saint-Brieuc s'appuie sur le dynamisme de ses associations».



Tous les rendez-vous de

•**Fête du sport**, les samedi 24 de 14h à 23h et dimanche 25 juin de 9h à 19h : un programme pour les sportifs et pour toute la famille sur la grève des Courses à Cesson. Les athlètes peuvent participer à

des épreuves de natation, course, VTT, rando dans la baie. La carte Pass donne gratuitement accès à un parcours d'activités. Les clubs proposent baptêmes et démonstrations. Le service municipal des Sports et l'office du sport met-



Des randonnées à cheval sont proposées cet été.

Le point de vue de l'élus : Alain Cadec

«Saint-Brieuc s'appuie sur le dynamisme et la richesse de ses associations. Nous avons la chance d'avoir un trait d'union de qualité avec elles : l'office du sport. Nous bénéficions aussi d'acquis en termes d'équipements : Steredenn, les gymnases, les stades permettent déjà de pratiquer le sport dans les meilleures conditions. Il reste encore malgré tout beaucoup à faire. Les états généraux du sport qui se sont tenus en octobre ont permis de redéfinir les besoins avec les associations et de dégager les priorités en termes d'équipements. La pratique sportive vit aujourd'hui une mutation considérable. Il y a 20 ans, le sport se limitait principalement au foot, au vélo et au basket. Aujourd'hui les disciplines sont multiples, de nouvelles continuent d'apparaître, le sport loisir se développe. On fait en sorte de s'adapter, sans délaisser les sports traditionnels.

La Ville s'attache à travailler sur le sport de masse comme sur le sport de haut niveau. Il est essentiel de favoriser l'accès au sport du

l'été

tent aussi en place tout un programme d'animations pour adultes et enfants.

• **Les randonnées** : les clubs proposent des sorties à la journée ou la demi-journée pour découvrir la région en faisant du sport. Au programme kayak (MJC du Plateau, section kayak, 0296619739 / 0629545570) ; aviron (Aviron club du Gouët, 0677418471) ; équitation (Saint-Brieuc Équitation, 0296941919 / 0683868796) ; croisières côtières (Centre municipal de voile de Saint-Brieuc, 0296745159).

• **Les journées Déclif Form** : baptême de plongée à Ploumanach les dimanches 2 juillet et 17 septembre (10€) ; randonnée kayak de mer à Ploumanach le samedi 1^{er} juillet (20€). Inscriptions au service des sports, 0296625517 (ou 5513).

• **Forum des associations** : pour bien redémarrer l'année après l'été, inscrivez la date du forum des associations sur votre agenda. Rendez-vous est donné le 2 septembre, salle Steredenn à Brézillet.

• **Contacts** : Service municipal des Sports, 15 rue Vicairie, 02 96 62 55 17 - Office du sport, rue Poulain-Corbion, 02 96 62 56 66. Programme détaillé en page 34-35.



Rendez-vous cet été sur l'espace glisse adultes et sa terrasse conviviale.

Travaux dans les équipements

Formis les piscines, transférées à la Cabri, c'est la Ville qui met les équipements sportifs à disposition des clubs et établissements scolaires. Elle les entretient, via notamment les services Espaces verts, Bâtiments et Architecture, avec lesquels le service des Sports travaille en lien étroit. Plusieurs chantiers sont en cours.

Chaptal : la nouvelle salle multifonctions est utilisée par le lycée dans la journée et peut être mise à disposition d'associations le soir.

Hélène Boucher : les travaux démarrent à l'entrée du stade. Un bâtiment abritera les vestiaires, un deuxième le personnel et le matériel. Livraison en février 2007.

Bicross : après le skate-park, c'est le local bicross qui se déplace pour permettre la construction de la maison départementale des sports à Brézillet. Le chantier débute en mai pour s'achever en septembre. Dans le même temps, la piste sera modifiée par le club et les espaces verts.

Sépulcre / Brézillet : la Ville de Saint-Brieuc a acquis le complexe sportif de l'ASPTT pour un euro symbolique. Au cours de l'été, elle effectuera divers travaux dans le gymnase, notamment un parquet tout neuf et le pourtour pour permettre au RAC (rink hockey) d'y disputer ses matches dans les meilleures conditions. Les terrains de foot seront transformés en terrains de rugby (3 dont 1 pour

l'école). Voilà qui permet de répondre aux besoins d'un club qui se développe mais aussi de libérer de la place en vue de l'extension d'Equinoxe. A Brézillet, le rugby laisse place au foot.

Centre équestre : Le remplacement de la main courante des deux carrières, la réfection de 8 boxes, la terrasse à l'accueil du club-house, le logement du gardien à l'entrée seront réalisés cet été.

Centre de voile : aux Rosaires, un accueil pour le public est aménagé, avec un comptoir à l'entrée, et une terrasse pour l'espace glisse adultes. Une station météo est installée.



Les travaux des futurs vestiaires ont débuté au stade Hélène Boucher.



« Le sport de haut niveau, une vitrine pour la ville. »

plus grand nombre, notamment les jeunes, pour leur bien-être physique et moral. Le sport est un facteur de cohésion sociale, c'est une fête, c'est aussi une école de la vie. On y apprend le goût de l'effort, du dépassement. Je considère aussi que le sport de haut niveau tire tout le monde vers le haut. Cette saison, on a par exemple le volley qui accède à la Pro A, Saint-Brieuc Basket en N3, des gens comme Yann Élies qui nous font rêver. Le sport doit être une vitrine pour la ville, refléter son dynamisme. »

Paroles de sportifs

Stanislas, 23 ans : le rink-hockey en national

« Je suis originaire de Coutras en Gironde. J'ai commencé le patin à l'âge de 3 ans et le rink-hockey à 6. A 18 ans, j'ai décidé de rejoindre Saint-Omer dans le Nord pour jouer la Coupe d'Europe et

découvrir le haut niveau. Depuis trois ans, j'évolue au RAC Saint-Brieuc en première division. J'aime la compétition et le sport collectif. Le groupe vit toute l'année ensemble, on s'entraîne trois à quatre fois

par semaine sans compter les matches du week-end. On prend du plaisir à jouer et à gagner ensemble. Au fil des rencontres, une émulation se crée. Fêter la victoire avec un groupe donne des émotions. Dans un derby comme face au voisin Ploufragan ou Quévert, l'adrénaline monte d'un cran. Lorsqu'on a gagné la Coupe de France en 2004, ce n'était que du bonheur au coup de sifflet final. Ce qui m'intéresse, c'est de voir le groupe progresser sur la saison. Personnellement, en tant que gardien, mon objectif est de prendre le moins de buts possibles. A mon poste, le mental et le physique comptent beaucoup. Depuis l'an dernier, je suis également diplômé en diététique. Etre dans une forme optimale le jour du match est essentiel. Il s'agit de gonfler ses réserves d'énergie pour ne pas connaître de défaillance. Les besoins en récupération passent par une bonne alimentation. La nutrition sportive est un domaine souvent négligé mais tellement passionnant. »

« J'aime la compétition et le sport collectif. On prend du plaisir à jouer et à gagner ensemble. »



© Loïc Tachon

Jean-François, 76 ans,

la passion de la plongée

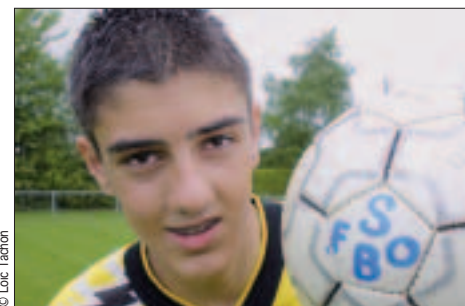
« Pour durer, il faut être en bonne condition physique. Alors chaque matin, je fais une demi-heure à trois-quarts d'heure d'exercices pour entretenir mon corps. Je roule également beaucoup à vélo en faisant des sorties de 40 à 50 kilomètres avec au programme des grimpettes pour forcer les muscles et des descentes pour faciliter la récupération... »

J'aime l'effort physique mais à condition de ne pas se faire mal. C'est bon pour la santé ! Dans ma vie, j'ai goûté à plusieurs sports, mais ce que j'aime le plus, c'est la plongée. En règle générale, je plonge de début juin à fin octobre avec mes amis du club de l'Epave Saint-Brieuc. Quel bonheur de se retrouver sous l'eau ! C'est un autre monde où on a tous le même langage, on se parle avec des signes. On est tous capables de se comprendre. La plongée est une formidable école d'amitié et de solidarité. Cela vous donne une ouverture extraordinaire sur le monde et sur les hommes. J'adore la vie et la plongée me fait aimer la vie. »

« J'aime l'effort physique mais sans se faire mal. C'est bon pour la santé ! »



© Loïc Tachon



© Loïc Tachon

« L'esprit de jeu et la camaraderie. »

Ruben, 14 ans, l'esprit d'équipe

« Au Saint-Brieuc Football Ouest (SBFO), on est tous issus des Villages. Chaque mercredi et samedi, on se retrouve pour jouer au terrain des sports. Le foot, c'est une vraie passion. J'aime jouer en équipe, partager de bons moments avec les copains. On joue pour gagner. Avec le coach Fred, on met en place des tactiques pour contrer l'adversaire. On avance tous dans le même sens pour marquer, on doit aussi être solidaire en défense. Dans l'équipe, je suis défenseur central et capitaine. J'essaie d'encourager mes partenaires, de les conseiller. Dans un match, il ne faut jamais baisser les bras. Depuis le début de l'année, on a une bonne progression. »