

Grand format.



26 équipements sportifs extérieurs en accès libre dans la ville (City Stades, terrain de boules, skatepark...)

La Ville de Bourg a obtenu le 1^{er} février à Toulouse le label « Ville active et sportive » remis à Françoise Courtine par la ministre des Sports, Laura Flessel. Bourg a été primée pour sa politique volontariste de promotion du sport sous toutes ses formes et pour le plus grand nombre. Ce label, dévoilé lors du Jumping international, sera valorisé aux principales entrées de ville.

Petit budget, manque de temps, envie de liberté... la ville offre aujourd'hui des équipements gratuits et en accès libre 7 jours sur 7. Chaussez les baskets !

Loisirs

SPORT EN LIBERTÉ

Interview



GAËTAN DEMENT

**FRANÇOISE
COURTINE**
**ADJOINTE DÉLÉGUÉE
AUX SPORTS**



**Nouveau : un
street workout
(littéralement
entraînement de rue)
a vu le jour au parc des
Baudières »**

SERGE BUATHIER

Comment la Ville accompagne-t-elle l'élan sportif des Burgiens ?

Historiquement, Bourg est une ville comptant un grand nombre de clubs, de licenciés et d'équipements sportifs. Ce dynamisme est soutenu par la Ville qui a la volonté d'offrir à tous un accès facilité au sport.

Des bébés aux seniors en passant par les scolaires, toutes les générations sont encadrées par les animateurs sportifs de la Ville : motricité dans les crèches, activités qualitatives pour les 2200 élèves de classes primaires (voile, escalade, ski, course d'orientation...), centre de loisirs des jeunes pour les ados, gym douce, sorties randonnées et raquettes pour les aînés... La Ville encourage aussi la pratique handisport par la mise en accessibilité des équipements et des aides financières aux sections handisport.

Faut-il obligatoirement payer pour faire du sport ?

Avec l'évolution de la société, les horaires de travail contraignants, le développement des réseaux sociaux, les pratiques sportives urbaines changent. À Bourg comme ailleurs, les activités en accès libre ont le vent en poupe, car plus souples et moins chères. La Ville s'adapte en développant les équipements : skatepark de la Vinaigrerie, terrains multi-sports de quartiers (City Stades), boulodrome du Champ de Foire, piste bicross des Venues, parcours santé de la forêt de Seillon.

Tête de pont de la politique sportive de la Ville, le parc de loisirs de Bouvent est gratuit pour tous les Burgiens en période estivale. Outre la baignade ou les sports nautiques, il offre deux aires de fitness équipées d'agrès dynamiques, une aire de beach-volley et propose les samedis et dimanches matin de l'été des animations en accès

libre, zumba, fitness... encadrées par des associations locales.

Quels sont les équipements les plus récents ?

Le dernier en date est le *street workout* du parc des Baudières, ensemble d'agrès mixant exercices de force, de souplesse et d'équilibre. Accessible aux personnes en situation de handicap, il a été imaginé par un collectif de Burgiens et d'associations qui l'utiliseront pour s'entraîner. Les collégiens de Brou et les riverains pourront en profiter. Dans le cadre de la rénovation urbaine du Pont-des-Chèvres, le City Park sera déplacé et reconstruit cet été près du stade Louis Parant. Un équipement de fitness destiné à un public féminin sera installé à proximité. Autre projet : la création de circuits de footing et de promenade urbaine, balisés de parc en parc permettant de rallier Bouvent ou la forêt de Seillon.

Le sport à Bourg, c'est...

120

clubs sportifs

47

disciplines

14 000

licenciés

4

clubs dans l'élite du sport national : JL, FBBPo1, USBPA, BACo1

50

espaces sportifs (gymnases, stades...)



DR

Ya de la zumba dans l'air

« Dès la maternelle, j'ai pratiqué la danse chez Jean-Luc Habel et rêvais d'en faire mon métier », souligne Emmanuelle Aimard, fondatrice du studio M'Danse. « Mon BTS commerce en poche, j'ai décidé de vivre à 100 % ma passion pour la danse ».

Chorégraphe, danseuse, professeur de danse, éducatrice sportive, cette trentenaire multifacettes a eu envie, après avoir voyagé en France et à l'étranger, de retrouver ses racines bourgiennes. « En septembre 2017, j'ai ouvert le studio M'Danse et depuis 2016 j'anime chaque été les ateliers zumba proposés gratuitement par la Ville au parc de loisirs de Bouvent », précise Emmanuelle.

« La zumba mêle fitness et danse, sur des rythmes latinos muy caliente ! », explique-t-elle. Phénomène de mode ces dernières années, la discipline fait chaque été des émules les samedis d'été, de 10 h à 11 h, à Bouvent. « Le but premier de la discipline est de brûler des calories en s'amusant sur des rythmes entraînants. À chaque séance, entre 50 et 60 personnes, des ados aux seniors actifs, se pressent. 95 % sont des femmes, même si ce sport s'adresse également aux hommes », souligne Emmanuelle. Après la séance, les participants sont ruiselants mais heureux. « Ça fait un bien fou, ça libère ! Pendant une heure, on oublie tout », souligne Caroline. « En plus, ça fait perdre des kilos. Et après l'effort, on est pleine d'énergie », renchérit Nathalie.

Se muscler dans la rue

Après avoir pratiqué le judo, la boxe française et le foot entre 10 et 12 ans, Mohamed Sheneet renoue avec le sport en 2016, et s'initie au *street workout* ou musculation de rue. « Une discipline gratuite de plein air où l'on se sert uniquement du poids de son corps pour effectuer des figures de force, de souplesse et d'équilibre sur le mobilier urbain ou des équipements dédiés », précise le sportif.

Sur les barres de traction du parc Jean Monnet, il commence les entraînements. Pour progresser, il se documente et échange avec d'autres pratiquants. « Ce sport développe l'endurance, l'équilibre et la souplesse. Améliore les performances cardiovasculaires et la prise de masse musculaire », précise Mohamed. À l'usage, il constate que le mobilier existant est inadapté à l'exécution de figures aériennes et décide d'envoyer un courrier-pétition, signé par une cinquantaine d'habitants, demandant la création d'un espace de *street workout* dans la ville. « Au fil des discussions avec la municipalité, la construction d'un espace d'entraînement au parc des Baudières a été décidée. En lien avec les services, nous avons choisi

les modules de *street workout* et de Parkour*, dont certains sont adaptés aux personnes handicapées. » Depuis avril, l'équipement est opérationnel et homologué. Déjà de nouvelles idées émergent : « monter une association pour créer une dynamique *street workout* à Bourg et pourquoi pas solliciter la création d'un second espace au parc de Bouvent ».

* Activité physique consistant à se déplacer grâce à ses seules capacités motrices dans différents types d'environnement.



SERGE BUATHIER

Travailler le corps et l'esprit

Annie Barberet a toujours été une grande sportive. Rugby, ski, footing et tennis, elle a pratiqué de nombreuses disciplines. « Aujourd'hui, à 74 ans, je ne peux plus faire les mêmes sports qu'avant. Je me suis mise au vélo, car c'est moins traumatisant pour les articulations et depuis cette année, j'ai commencé un cours de gym douce avec la Ville de Bourg-en-Bresse. C'est au gymnase des Venues, à côté de chez moi, avec Jean-Marc, un animateur sportif de la Ville. J'ai entraîné ma sœur à venir avec moi. Ce cours est gratuit et il est très fréquenté, on est parfois une quarantaine, en majorité des femmes. La gym douce est un bon complément à un autre cours de gym que je fréquente, plus intensif. Ça "déraille" le corps et ça fait travailler l'esprit : le professeur nous fait faire des exercices de coordination qui obligent aussi à réfléchir. » Annie, qui ne reste jamais



PHOVOIR

très longtemps assise dans un fauteuil, aime également marcher en forêt de Seillon, à Bouvent ou sur la voie verte, proche de chez elle.

100 % sport



CHRISTELLE MOIRAUD

Au pied du mur d'escalade du gymnase Charles Perrault, Léa, Eren et les autres élèves de CM1 de Louis Parant, écoutent attentivement les consignes de Julien Jacquot, animateur sportif de la Ville. « Après un cycle d'escalade, plusieurs classes de Louis Parant feront un trimestre de vélo avant de partir une semaine à la base de Montrevel. Cette année, 97 élèves burgiens ont fait du ski de fond un jour par semaine à Hauteville, 230 s'initient au roller, d'autres feront de la boxe... », explique Julien Jacquot. « Depuis 5 ans, les interventions des éducateurs sportifs (ETAPS) se sont recentrées sur des activités qualitatives que les professeurs peuvent difficilement encadrer seuls ou des séjours sportifs. L'objectif est l'accès au sport pour tous les publics, toutes les générations. Nous intervenons à la crèche familiale pour les 0-3 ans et les ateliers parentalité, sur les temps d'activités périscolaires notamment en vélo, tir à l'arc et natation, mais aussi auprès des personnes âgées (gym douce, marche...) », précise l'éducateur. L'été, Julien surveille aussi la baignade à Bouvent, d'autres collègues encadrent le Centre de loisirs des jeunes (CLJ).



FRÉDÉRIC METRAS

• Activités sportives estivales gratuites à Bouvent

Chaque été depuis 2015, le parc de loisirs de Bouvent propose des animations sportives gratuites et ouvertes à tous. Cette saison, pratiquez la gym cardio (type zumba) les samedis de 10 h à 11 h, du 2 juin au 11 août et/ou la gym douce (style yoga, Tai-chi) les dimanches de 10 h à 11 h, du 3 juin au 12 août.

➤ Renseignements : 04 74 42 46 10
www.bourgenbresse.fr

• L'OMS : un acteur du développement sportif

Le sport favorise le lien social, la citoyenneté et le vivre ensemble tout en participant à l'animation des territoires. Depuis 51 ans, l'Office municipal des sports de Bourg porte ses valeurs collectives en fédérant plus de 80 clubs sportifs. La très dynamique école des sports de l'OMS permet chaque année à 200 enfants de s'initier à trois disciplines différentes.

➤ OMS - 2A, rue Tony Ferret
04 74 22 74 99



DR

• J'♥ Adolidays

Depuis 2010, les structures jeunesse du territoire sont regroupées dans le dispositif Adolidays, piloté par la Ville, qui offre un large panel d'activités aux jeunes Bressans. Du 9 juillet au 28 août, le programme estival 2018 s'annonce prometteur pour les 12-17 ans. Ateliers sportifs, culturels et ludiques alterneront avec les stages et les mini-camps.

➤ Renseignements : 04 74 45 70 22
action.sportive@bourgenbresse.fr
www.bourgenbresse.fr