



Sous le soleil du midi

Direction Châteaurenard dans les Bouches-du-Rhône pour rencontrer l'association Sports Loisirs Santé La Palestre ; les idées ne manquent pas pour accueillir toujours de nouveaux adhérents.

Texte : Pauline Hug — Photos : René Ranc

A l'origine, l'association Sports Loisirs Santé La Palestre, créée en 1993, était dédiée à la pratique de la gymnastique d'entretien. Au fil des ans, de nouvelles activités sont arrivées pour compléter l'offre.

Le « sport-santé »

Aujourd'hui, La Palestre propose toujours de la gymnastique mais s'est considérablement diversifiée tout en privilégiant la notion de sport-santé, chère à l'esprit de l'EPGV, fédération à laquelle elle est affiliée. Ainsi, les activités proposées sont multiples : zumba, danse country, randonnée, sophrologie, école multisports ... A ce jour, pas moins de six cents membres de tous âges sont réunis au sein du club.

Les passerelles entre les disciplines sont encouragées. « Nous proposons un forfait comprenant une activité en salle et une activité de plein air. Cela permet de faire sortir un public qui préfère le sport en salle et inversement. », complète Corinne Catillon, responsable animation.



Un club précurseur

La marche nordique est entrée dans la vie du club il y a huit ans. A ce moment-là, elle n'était au programme d'aucune autre structure dans la région. Les premières séances emportent un vif succès auprès des adhérents. Près d'une centaine de membres profite des sorties organisées chaque semaine.

Encadrés par une équipe de trois animateurs titulaires de diplômes professionnels, les marcheurs se retrouvent les lundis matin et soir, les jeudis matin et après-midi ainsi que les samedis matin.

« La présence de deux encadrants lors de chacune de nos sorties permet de scinder le groupe selon les niveaux. », explique Corinne Catillon. L'échauffement est commun à l'ensemble des sportifs présents. « Ensuite, selon la nature du terrain et le choix des parcours, l'organisation varie. Parfois, les deux groupes s'orientent sur des circuits totalement différents. Parfois, ils suivent le même chemin et se croisent plus tard ce qui permet alors de mixer les équipes. »



Au milieu de la garrigue

Ces sorties d'une heure trente font de 4 à 10 kilomètres. Au milieu de la garrigue et au rythme du chant des cigales, les marcheurs nordiques profitent des petites collines qui leur offrent un terrain de sport idéal. « Toutefois, de juin à septembre, en raison des risques d'incendie, nous sommes tenus de vérifier avant chaque séance si nous sommes autorisés ou non à emprunter les sentiers. Cela nous contraint parfois à des annulations de dernière minute. », ajoute Corinne Catillon.



Entre mer et montagne

Châteaurenard, commune de 16 000 habitants, à quelque kilomètres au sud d'Avignon, idéalement située entre mer et montagne, permet aux marcheurs de changer ponctuellement de lieu de pratique. « Les Alpilles sont à 30 minutes de chez nous ; la Méditerranée et ses plages à 1 heure. », rappelle Corinne Catillon. Des sorties y sont organisées en préface des congés scolaires et s'ouvrent alors aux autres membres du club en toute convivialité.

Le saviez-vous ?

Dans la Grèce antique, « **la palestine** » était un lieu de pratique sportive.

Le terme « *palestra* » est encore utilisé par les Italiens pour désigner le « *gymnase* ».

Bientôt « Bungy Pump »

Nouveauté pour La Palestre : des initiations « Bungy Pump » seront organisées cet été avant la mise en place de créneaux dédiés dès la rentrée. « Ces séances en extérieur ne dureront qu'une heure car le travail est plus intense qu'avec des bâtons de marche nordique rigides. »

Toutefois, Corinne Catillon utilise déjà les bâtons dynamiques pour varier ses cours de gymnastique en salle. « J'apprécie leur simplicité d'utilisation, leurs nombreuses possibilités de travail de gainage et de renforcement musculaire. »



Fiche d'identité



Nom :

Association Sports Loisirs Santé La Palestre

Président :

Dany Petit

Responsable animation :

Corinne Catillon

Encadrement :

Corinne Catillon, Matthieu Drouin et Gilles Zeitoun sont tous titulaires de diplôme professionnel d'encadrement du sport.

Siège :

Châteaurenard (13)

Affiliation :

Fédération Française EPGV (Education Physique et de Gymnastique Volontaire)

Site internet :

www.lapalestre.fr

Nombre d'adhérents :

600 membres dont 90 marcheurs nordique.

Signe distinctif :

Blouson et coupe-vent aux couleurs blanc et bleu du club.

Une mission :

« Entretien de la santé à tous les âges de la vie ».