

SPORT santé

BIMESTRIEL DU SPORT AIXOIS N°304 / OCTOBRE-NOV 2013/ 4 €

SPORTIF du MOIS
Trophée

FRANCE
SPORT



Valentin Prades
AUC PENTATHLON MODERNE

IRONMAN 70.3



Pascal
ARMAND



Arnaud
CLEMENT

un truc
de
"dingues"

Dans ce numéro

La Foulée Ressource "Du cancer vers la Santé"

« INCONTOURNABLE »
« INDISPENSABLE SI VOUS
CONNAISSEZ UN PEU AIX ! »

5 ÉTOILES ****

YOUR PHONE MAGAZINE

RETROUVEZ L'ACTUALITÉ AIXOISE SUR VOTRE SMARTPHONE



FLASHEZ CE CODE
POUR ACCÉDER
DIRECTEMENT ET
GRATUITEMENT
AUX DEUX
APPLICATIONS
DE LA VILLE

DÉJÀ PLUS DE 15 000 ABONNÉS !



PRATIQUE

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION REQUÊTE AIX'PRESS
ET DEVEZ ACTEUR DE L'ESPACE PUBLIC

UN PROBLÈME SUR L'ESPACE PUBLIC ? POTELET ARRACHÉ, POUBELLE
QUI DÉBORDE, TROU DANS LA CHAUSSÉE... ENVOYEZ UNE PHOTO VIA
L'APPLICATION « REQUÊTE AIX'PRESS » POUR OBTENIR UNE INTERVENTION
DU SERVICE MAIRIE AIX'PRESS !

VOUS POUVEZ TÉLÉCHARGER CETTE APPLICATION DEPUIS L'APPLICATION VILLE D'AIX

aixenprovence.fr



Des trucs de « dingues »

Nous ne sommes plus dans les années 60 où « faire du sport » consistait à vivre dans un monde à part. Les grands sports populaires tels que le football, le cyclisme ou la boxe remuaient les foules, plus que les corps. Les cours de gym ou les séances de plein air au lycée ne passionnaient pas la majorité des élèves et les clubs ne risquaient pas de refuser du monde.

Quand nous avons créé Sport-Santé, en 1972, nous trouvions encore d'éventuels annonceurs pour nous poser, avec un brin de mépris, la question fatidique : « Mais qui s'intéresse au sport ? »

Heureusement les temps ont changé. Le sport concerne tout le monde ou presque aujourd'hui et le nombre de pratiquants a été multiplié par cinq ou dix. On estime ainsi à près de 40 000 le nombre de personnes qui, à Aix, pratiquent au moins une activité sportive.

L'autre phénomène, c'est l'incroyable multiplicité des disciplines proposées. Dans les années 60, donc, le triathlon, le VTT, le taekwondo ou le squash n'existaient pas. Les sports extrêmes non plus, ou du moins pas avec autant de frénésie de la part des pratiquants.

Aujourd'hui, dans le monde du sport, on multiplie les « trucs de dingues », des défis relevés au prix d'efforts physiques, voire de souffrances, exceptionnels. La Une de notre magazine reprend ce thème à propos de l'IronMan 70.3, événement majeur qui a vu plus de 1600 triathlètes se torturer le corps sur les belles routes de notre région et les rues du centre d'Aix. Un « truc de dingues », comme l'est également le raid pédestre préparé par Eric Schneider (voir pages 8 et 9).

Vive la folie dans le sport et les défis aussi insensés que fédérateurs ! Les courses de fond rassemblent des personnes motivées par la même passion de l'effort et suscitent également une forme de civisme qu'on ne retrouve plus forcément dans la vie de tous les jours. Ainsi, dans cet IronMan du Pays d'Aix, nous avons vu des athlètes s'encourager mutuellement, sourire au public malgré la souffrance ; nous avons vu un concurrent demander gentiment à un spectateur de jeter son emballage de barre céréales dans une poubelle...

Quand une manifestation sportive se déroule dans un tel esprit, on ne peut qu'applaudir à deux mains et souhaiter que cela continue le plus longtemps possible.

A. Crespi

SPORT
santé

14, Rue Pavillon
13100 Aix-en-Provence
Tél. 04 42 38 42 37
sport-sante@wanadoo.fr

www.sport-sante-magazine.fr

Directeur de la publication : Antoine Crespi.

Conseiller : Philippe Bouëdo.

Photos : S. Sauvage, A. Tarditi, A. Crespi, P. Besse, J. Baréty, D. Perichaud, X. Dumesnil, Ch. Greck, UIPM..

Réalisation graphique : Patricia Dedieu
Tél. 06 12 39 99 11 - pat.dedieu@orange.fr

Imprimerie : Esmenjaud

5 ZI Pré de l'Aube - 13240 Septèmes-les-Vallons
Tél. 04 91 46 20 71 - Fax 04 91 09 53 40
imp.jeanluc@orange.fr

Routage : AMD (Marseille)

Commission paritaire : 0916 K 80111

Publiée par : AIX-PRESSE

S.A.R.L. au capital de 304,90 €
Durée de 99 ans à partir du 21.9.1972
N° Siret 721 621 654 00020
Dépôt légal à parution



A la Une

Pascal Armand et Arnaud Clément viennent illustrer ce « truc de dingues » qu'est l'IronMan du Pays d'Aix. Nous avons suivi ces deux champions avec une attention particulière (photos S. Sauvage et A. Crespi).

Sommaire

Sport-Santé n°304

- 4 Qu'est-ce qui fait bouger les foules ?
- 5 Le Méchant
- 6 Du cancer vers la Santé
- 8 Le grand défi d'Eric Schneider
- 10 IronMan du Pays d'Aix
- 13 Aix S'élançe
- 14 PARC, c'est reparti mon kiki !
- 15 Les fruits de la formation
- 18 Salon des Sports 2013
- 20 Les révélations du Set Tennis
- 21 Emma Gravelaine, la joie de jouer
- 22 Les sprints d'Anthony Maldonado
- 23 Cléa Cochelin tient ses promesses
- 24 SunGym plus « Aqua » que jamais
- 25 Prépa-Sports, 20 ans de formations
- 28 Elie Vian, légende vivante des boules
- 30 Challenge AGL Services Thrifty
- 32 Trophée : Valentin Prades

QU'EST-CE qui fait bouger les foules ?

Petit retour en arrière. Le 4 juillet dernier, le Pays d'Aix a vécu un événement extraordinaire avec un départ d'étape du Tour de France. Ce jour-là, on a sans doute battu le record d'affluence pour une manifestation sportive à Aix. Il aura été difficile d'évaluer la foule massée en bordure de la route de Galice, en cette chaude fin de matinée. On peut cependant l'estimer à 15 ou 20 000 personnes, nombre jamais atteint jusque-là dans le domaine du sport en Pays d'Aix.

De mémoire de "vieux Aixois", seuls quelques événements ont passé la barre des 7 000 spectateurs. On n'oublie pas le fameux match Aix - OM (D1) en 1968, avec plus de 12 000 personnes entassées au stade municipal. Les premières éditions de la Ronde du Carnaval, à la fin des années 40, attiraient 8 ou 10 000 personnes autour du Cours Mirabeau et de la Rotonde, chiffre approché en 68 et 69 avec la venue à Aix de Jacques Anquetil et Eddy Merckx. Pour la demi-finale de Coupe Davis 1982, entre la France et la Nouvelle-Zélande, les tribunes du Country Club ont accueilli quelque 7 000 spectateurs. Ce chiffre a également été atteint par la rencontre internationale de football France - URSS espoirs, en 1987 (dans le cadre du 40ème anniversaire de l'AUC) et par une autre rencontre de D1, Aix - Saint-Etienne.

On dit souvent qu'il est difficile de faire venir du monde pour des rencontres sportives à Aix. Cela se discute. Lorsqu'il y a du niveau



photos Pascal Besse

Une foule impressionnante au départ de l'étape du Tour 2013, route de Galice...



... Pour la plus grande joie du "shérif" Jacky Pin, ici aux côtés du meilleur speaker de l'histoire, Daniel Mangeas.

et de l'enjeu, le public répond présent. Certains matchs du PARC en Pro D2 ont connu de belles affluences, notamment avec la venue de Toulon, en 2005 au stade Carcassonne ou du Lyon OU, la saison dernière, à Maurice-David. Les gros matchs des basketteuses aixoises, il y a quelques années, ont fait craquer le gymnase de la Pioline. Et actuellement, le Val de l'Arc connaît un engouement particulier pour les matchs de handball du PAUC,

disputés dans une ambiance extraordinaire. Il faut souligner encore les efforts actuels du PAN Water-polo qui réussit, grâce à un excellent travail de promotion, à remplir les tribunes d'Yves-Blanc pour les rencontres de son équipe élite.

Tous ces exemples prouvent qu'il est possible de faire bouger le public pour le sport à Aix, à condition qu'il y ait des champions, de l'enjeu, des résultats... et de la bière à la buvette.

Il n'y avait certes pas un véritable enjeu sportif au départ de la fameuse étape du 4 juillet, mais "la Grande Boucle" exerce une véritable fascination sur le grand public. Aussi, le succès populaire a-t-il dépassé ce qu'avaient imaginé Francis Taulan et Jacky Pin, qui se sont battus pendant deux ans pour "remporter" cette étape du 100e Tour de France. Comme ils prennent également beaucoup de plaisir à suivre les grands événements sportifs du Pays d'Aix, à commencer par les matchs de handball et de rugby. Comme le public aixois, d'ailleurs, que la progression de nos équipes et de nos champions incite à bouger davantage.

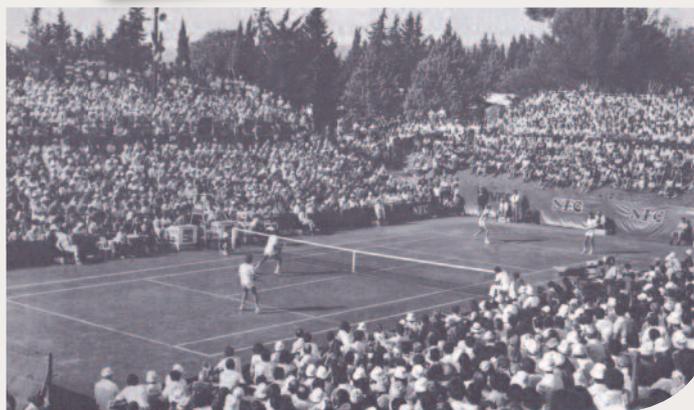
JEU

Où est-ce ?

Réponse au "Qui est-ce" du n°303

Que de monde autour d'un court de tennis ! Il est vrai que la Coupe Davis a toujours attiré la foule. Sauriez-vous dire où a été prise cette photo ? Le "Qui est-ce ?" se transforme, cette fois-ci, en "Où est-ce ?"

Trop facile !... Surtout si vous lisez attentivement ce magazine. Adressez-nous vos réponses. L'une d'elles (tirée au sort) vaudra à son auteur de gagner les deux bidons de la meilleure huile qui soit, la "Profive Diamant 5w40".



Le beau coureur de l'équipe de France amateurs, au Tour de l'Avenir 1961, à reconnaître dans notre dernier numéro, n'était autre que le Ventabrennais de l'AVCA, Alban Cauvet. La réponse gagnante est celle de M. Christian Vicari (Rognac) qui gagne le cadeau Igol.

Dotation
IGOL
LUBRIFIANTS

SURPRISE

Une sacrée pub



La présence d'un magnifique panneau publicitaire incitant à la lecture de Sport-Santé et placé sur la RN 7, du côté de la Calade, a surpris beaucoup de monde... et nous avec.

En effet, à toutes les personnes qui nous félicitent pour cet affichage remarquable, nous devons répondre invariablement que "nous n'y sommes pour rien".

Un panneau Sport-Santé "double face" sur une route où il passe quelque 22 000 véhicules par jour... voilà une sacrée pub que nous n'aurions jamais imaginé mettre en place !

Qui est donc l'auteur de cet original et non moins sympathique clin d'œil à notre magazine ?

Vu sa situation géographique, il y a de fortes probabilités pour que cette initiative provienne d'un ami dont la maison (toujours accueillante) se situe à quelques mètres de là. Ce parfait cadeau étant aussi désintéressé qu'anonyme, nous taisons le nom de son auteur.

La convalescence d'Olivier Penin

Une banale chute de scooter, le 23 juillet dernier, sur le boulevard Aristide Briand, et voilà l'ami Olivier Penin cloué sur un lit d'hôpital avec une vilaine fracture du bassin. Une semaine plus tard, direction "Les Feuillades" pour une longue rééducation, compliquée par l'obligation de rester allongé plusieurs semaines sans bouger (ou presque) et l'interdiction de poser le pied par terre pendant deux mois et demi. Une "galère" que le directeur des Sports aura vécu avec cran et une bonne dose de philosophie.

Faisant contre mauvaise fortune bon cœur, Olivier a toujours gardé le sourire devant les copains venus lui rendre visite et n'a pas manqué, à distance de son bureau du service des Sports, de traiter un certain nombre de dossiers urgents.

Sorti des Feuillades à la mi-septembre, Olivier Penin aura pu assister sur ses béquilles à la course "Aix s'élançe" qui lui tient tant à cœur, puis à l'IronMan 70.3, auquel il devait d'ailleurs prendre part.

"Ce sera pour l'an prochain", a-t-il annoncé avec le sourire.

Le rendez-vous est pris.



Un Olivier Penin touché mais souriant lors d'une des visites de son ami adjoint aux Sports, Francis Taulan.

Moi, je

Aujourd'hui, c'est pas compliqué, je vais m'en prendre à tout le monde... y compris à moi-même.

Voilà 41 ans que je parle à la première personne du singulier et pratique le « Moi, je... » sans modestie et sans retenue. Et qu'en est-il dans les clubs et bien au delà ? Pareil.

« Moi, monsieur, j'ai fait ça et ça. C'est moi qui... »

Quel pourcentage de dirigeants de club échappe au processus ? 12%, 14% ?... Et je suis gentil (pour une fois). Il semblerait que les 86 ou 88% restants pensent davantage à soigner leur propre image qu'à défendre un club pour lequel ils prétendent volontiers se dévouer corps et âme. Vous savez, le fameux dévouement du dirigeant bénévole qu'on ne cesse de citer en exemple...

Paradoxalement, ce sont les sportifs de haut niveau qui pratiquent le moins la formule « Moi, je... », alors qu'ils auraient vraiment de quoi nous en mettre plein la vue. A l'opposé, il y a ceux qui se vantent trop d'avoir réalisé des exploits sportifs ne sont pas souvent les plus crédibles quant à leurs prétendues performances. C'est un peu comme en amour, si vous voyez ce que je veux dire...

Pourquoi ne pas plutôt reconnaître qu'on n'a pas été le meilleur ? Imaginez un candidat à une élection (en sport comme en politique), qui dirait un truc du genre : « Voilà ce que je n'ai pas encore pu réaliser, mais je vais me racheter... ! » Cela vous paraît absurde ? Moi, non. Si un jour, un candidat a la modestie de déclarer ce qu'il n'a pas fait, avec la volonté de faire mieux, je vote pour lui. C'est promis.

Je ne suis candidat à rien, mais je vais pourtant donner l'exemple. Je reconnais que je n'ai pas été assez méchant ces derniers temps avec vous autres. Je promets donc de faire des efforts pour mieux vous égratigner à l'avenir. Si vous ne m'approuvez pas, c'est que vous vous sentez visés... Et vous avez raison.

le Méchant

BULLETIN D'ABONNEMENT

à retourner à Sport-Santé
14, rue Pavillon - 13100 Aix-en-Provence
accompagné du règlement (par chèque bancaire à l'ordre de Sport-Santé)

✂

NOM :

Prénom : Age :

Adresse :

Tél. : E-mail :

Sport(s) pratiqué(s) : Club(s) :

Abonnement 1 an : 20 € / Abonnement de soutien : à partir de 30 €

Centre Ressource, "un Autre Regard sur le cancer"

Du cancer vers la santé

Est-il besoin de rappeler les bienfaits de la pratique sportive pour la santé ? Les vertus thérapeutiques du sport sont aujourd'hui reconnues et pas seulement dans les domaines de la rééducation post-traumatique, du handicap ou du traitement de la dépression. Ainsi, le Centre Ressource d'Aix-Les Milles a fait du sport un des axes d'un programme d'activités proposé aux malades du cancer, dans le but d'améliorer leur qualité de vie mais aussi de leur donner les meilleures chances de guérison.

Outre la qualité de l'accueil, le Centre Ressource offre toutes sortes d'activités, toutes sortes d'activités de Mieux Être, qu'elles psychologiques, sociales ou sportives, sur 900 m² d'installations bien agencées. Des salles de soins individuels (esthétique, ostéopathie, psychothérapie, réflexologie, sophrologie...) aux salles réservées à la pratique d'activités en groupe (danse, yoga, taï-chi-chuan, qi gong, mouvement sensoriel, pilates...), en passant par les ateliers de nutrition, le hammam et la piscine chauffée (natation, aquagym, aquaj'aime), les adhérents disposent d'une structure et d'un encadrement de qualité pour retrouver le bien-être.

En résumé : "900 m² de Mieux Être et d'Accompagnement", selon la formule "maison" ; un lieu indépendant de toute structure médicale ; un lieu spacieux équipé d'un salon-bar confortable ; un lieu où tout est conçu pour le bien-être, dans une ambiance à la fois chaleureuse et apaisante, rendant possible une démarche unique en France : offrir un programme d'accompagnement thérapeutique intégrant notamment le rôle de l'activité physique pour de meilleures chances de guérison ; un lieu accessible à tous, le prix de l'adhésion étant fonction des revenus de la famille et le tarif des soins à discrétion de ceux qui en bénéficient.

La "Foulée Ressource"

L'originalité et le savoir-faire de ce Centre Ressource font l'unanimité, que ce soit auprès du corps médical, des institutions, des familles concernées et plus largement du public. À ce jour, quelque 550 personnes ont adhéré à cette structure animée par 7 salariés et 70 bénévoles, à commencer par Ahmed Rachid, directeur exécutif du Centre et principal coordinateur de l'organisation de la 1^{ère} édition de la "Foulée Ressource". Cette manifestation, conçue en collaboration avec des bénévoles de Santé au Travail Provence, propose deux parcours pédestres de 5 km et 10 km ouverts à tous, malades ou non, quel que soit l'âge ou le degré de pratique sportive.



Derrière l'affiche de la Foulée Ressource, malades et encadrants se déclarent prêts pour l'événement. En bas (de g. à dr.) : Jean-Bernard Fabre (ESP Consulting), Jean-Loup Mouysset, Ahmed Rachid, Pierre-Jean Pelegrin (ostéo) et Bruno Ricard (gestalt-thérapeute). En haut : Laure Spierckel (esthéticienne), Isabelle Gouillard, Annie Hubner, Annie et Loriane Cécilia, Marie-Thérèse Castanet (sophrologue) et Anne Lenôtre (accueil).

Dr Jean-Loup Mouysset

L'incitation à la pratique du sport



Le Dr Jean-Loup Mouysset, fondateur du Centre Ressource.

Cancérologue à la Clinique Rambot-Provençale, directeur du « Centre Ressource » qu'il a fondé en octobre 2011 au Pôle d'Activités Aix-Les Milles, le Dr Jean-Loup Mouysset porte depuis le début de sa carrière de médecin, en 1992, « Un Autre Regard sur le cancer ».

L'Accompagnement Thérapeutique est son cheval de bataille. Aider les personnes à mieux vivre l'épreuve de la maladie et leur donner les meilleures chances d'en guérir, est chez lui une démarche de tous les instants.

Le sport fait bien entendu partie de son système de soin, comme il est présent dans sa vie privée. À 45 ans, cet ancien rugbyman de l'ARC (il débuta à l'école du regretté Pierre Cabardos) et footballeur à l'US Eguilles, pratique aujourd'hui

le tennis au Puy-Ste-Réparate, fait un peu de foot au Soccer Center d'Eguilles et nage le plus souvent possible au Centre Ressource ou dans sa piscine.

Inutile de lui poser la question de savoir s'il est bon de pratiquer le sport lorsqu'on est soigné pour un cancer...

"Bien entendu, répondra le Dr Mouysset. L'activité sportive est recommandée, car elle constitue le meilleur traitement de la fatigue. Les personnes malades ont évidemment besoin de beaucoup de repos. Mais une activité physique adaptée ne peut qu'avoir un impact positif sur leur santé. Le sport est un formidable moyen accessible à tous pour agir positivement sur la santé et optimiser les chances de guérison."

Le thème "Du Cancer vers la Santé" donne un sens à une épreuve qui n'est pas une compétition comme les autres, mais plutôt un challenge intéressant pour des personnes atteintes du cancer, ainsi qu'une manifestation de soutien à toutes les personnes touchées par cette maladie (malades et entourage, adultes

et enfants) et en direction du Centre Ressource qui les encadre.

Il devrait donc y avoir du monde, le samedi 12 octobre, aux alentours de 15h, au Pôle d'Activités... physiques, pour un élan de solidarité qui devrait faire chaud au cœur des personnes concernées par le quotidien du Centre Ressource.



Elles vont participer à La Foulée Ressource

Isabelle Gouilliard (43 ans) est soignée depuis juillet 2011 pour un cancer du sein, avec métastases au foie et aux vertèbres. En chimiothérapie durant 9 mois, elle a cessé toute activité pendant près de deux ans. Mais Isabelle se définit comme une battante. "Ce n'est pas lui qui va gagner !", dit-elle énergiquement à propos du cancer. Aujourd'hui en rémission, elle retrouve une meilleure forme grâce à l'activité sportive.



"J'ai repris en juin à la suite d'un exposé de la CAMI Sport et Cancer, indique-t-elle. Grâce à la nage, j'ai retrouvé de la mobilité au bras endommagé grâce à la natation."

De la piscine du Centre Ressource à "La Foulée", il n'y a qu'un grand pas qu'Isabelle va franchir avec sa bonne humeur communicative.

"C'est en voyant l'affiche, dit-elle, que je me suis fixée ce challenge. J'ai commencé en faisant du cardio-training, avant d'enchaîner sur route, en septembre. Je suis contente de moi. C'est dur, mais on va y arriver."

Pour Isabelle, l'objectif est d'accomplir les parcours de 5 kms en courant, "sans marcher", tient-elle à préciser. On ne regardera pas le chrono à l'arrivée, mais le sourire d'une femme qui, grâce au sport, aura ressenti ce qu'elle appelle avec justesse "une bonne fatigue".



Annie Hubner (60 ans) se montre tout aussi déterminée à retrouver la forme grâce aux activités de sport et de bien-être. Tombée malade d'un cancer du sein en février 2012, opérée le

Le rapport de "JB"

L'implication bénévole de Jean-Bernard Fabre et ESP Consulting en vue de La Foulée Ressource témoigne d'un louable état d'esprit. Voici le petit rapport que l'intéressé nous livre à propos d'une expérience inédite.

"En juin dernier, nous avons accueilli dans nos locaux huit femmes qui se battent contre le cancer, afin de les accompagner dans un projet ambitieux : participer à la "Foulée Ressource".

Courir un 10 km. Plus qu'une distance, cela représente un combat contre elles-mêmes et une quête de l'impossible.

La plupart étant toujours en cours de traitement et avec des pathologies diverses, les choses ne s'annonçaient pas simples. Il faut savoir que chaque pathologie entraîne des déficiences différentes. Aussi avons-nous mis en place un plan d'action, basé au départ sur le précepte socratique : "Connais-toi toi-même". Pour cela nous avons débuté par un bilan complet des qualités physiques et physiologiques de chacune de nos "protégées". Sous le contrôle de notre cardiologue du sport, le Dr Eric Pizzigo, elles ont effectué un "test d'effort" pour définir les limites cardiaques à ne pas dépasser. Ensuite, nous avons évalué les déséquilibres, la force musculaire et terminé par une étude posturale.

A partir de ce premier bilan, un plan d'entraînement individualisé a été mis en place en 4 étapes : retour à l'activité physique ; enchaînement marche et course à pied ; course à pied et affûtage.

Ainsi, les participantes se sont vu proposer trois séances hebdomadaires à effectuer en autonomie, avec des seuils d'intensité à respecter à la lettre. Pour cela, elles se sont toutes équipées d'un cardiofréquencemètre (dispositif qui mesure la fréquence cardiaque instantanée). Les semaines sont composées de séances d'interval training, de course continue et, pour finir, de renforcement musculaire.

Chaque vendredi, je reçois par mail un retour



Belle complicité entre le "coach" des participantes à la Foulée Ressource, Jean-Bernard Fabre et le responsable de l'organisation, Ahmed Rachid.

sur le niveau de difficulté ressenti, associé aux résultats enregistrés par le cardiofréquencemètre. Je peux ensuite construire le programme de la semaine suivante que je leur communique le dimanche soir. Toutes les deux semaines, nous organisons une séance collective que j'anime personnellement, afin de montrer de nouveaux exercices de renforcement musculaire, mais également pour recueillir leurs impressions.

Nous étions 8 au départ et nous sommes maintenant 14. Une véritable émulation s'est créée et je suis particulièrement fier des progrès accomplis.

Au mois de juin, lors des évaluations, la marche rapide semblait pour beaucoup inaccessible. Désormais, à travers les mails du vendredi soir, ces dames me racontent leurs exploits en course à pied et surtout disent prendre grand plaisir à se dépasser encore et encore. Elles se réapproprient doucement mais sûrement un corps meurtri par la maladie et les soins. Quelle avancée en l'espace de quelques semaines !

Les voir boucler La Foulée Ressource, le 12 octobre, sera la plus belle conclusion d'une aventure humaine particulièrement enrichissante."

Jean-Bernard Fabre, ESP Consulting

mois suivant, elle a suivi une chimiothérapie jusqu'en juillet de la même année et fait trois mois de radiothérapie. En rémission, elle a compris "grâce à Jean-Loup Mouysset" ce que l'activité physique pouvait lui apporter. "Il nous a fait une conférence sur le cancer, en nous incitant à être actifs durant la maladie" dit-elle avec conviction.

Son programme tient en trois concepts : nutrition, sport et santé psychique. Ses activités préférées : Aquaj'aime, Tai chi et les cours de la CAMI (activités physiques adaptées).

Comment est-elle venue à s'inscrire à La Foulée Ressource ?

"En voyant l'affiche, dit-elle, je n'ai même pas imaginé pouvoir y participer. Mais lorsque Isabelle s'est inscrite, je me suis dit : pourquoi pas moi ?"

Elle n'a pas hésité à se confier à Jean-Bernard Fabre et ESP Consulting pour sa remise en forme.

"Aujourd'hui, assure-t-elle, j'ai envie et besoin de faire du sport. Je vois les progrès d'une séance à l'autre. Je vais courir La Foulée Ressource... et y inscrire mon mari et le cadet de mes fils."

Loriane Cecilia (18 ans) devrait également être au départ de la course du 12 octobre. En rémission d'un cancer de l'ovaire droit, elle a subi trois opérations et quatre mois de chimiothérapie.

Sa mère (Annie) s'est elle-même remise au sport pour accompagner sa fille et sera à ses côtés pour La Foulée Ressource.

"Marcher ou courir on verra," dit Loriane, en précisant que la reprise des activités physiques passerait d'abord par la piscine.



La jeune Loriane, encouragée par le champion Benoît Z, parrain de la Foulée Ressource et Antoine Van Waeyenberghe (réflexologie).

LE GRAND DÉFI 2014 D'ERIC SCHNEIDER

Courir 757 kilomètres

**contre le cancer
de l'enfant**



La solitude du coureur de fond incarnée par Eric Schneider ? Pas vraiment, car il y aura du monde pour l'entourer dans son périple.

Le 18 avril prochain, Eric Schneider prendra le départ de son marathon le plus long : un périple de 757 kms, de Marseille à Paris, à parcourir en 18 étapes, soit l'équivalent d'un marathon par jour. Point de départ : l'Institut Paoli-Calmettes, à Sainte-Marguerite. Arrivée le 8 mai 2014 à Gustave-Roussy de Villejuif. Le fait d'associer les deux célèbres centres de lutte contre le cancer indique le sens de la démarche d'Eric Schneider, un homme au caractère bien trempé, dont l'histoire bouleversante vaut la peine d'être racontée et montrée en exemple.

Le sport aura toujours été au centre de la vie d'Eric. À la base, il y a le foot, qu'il pratique en région parisienne, des pupilles jusqu'aux seniors, évoluant au niveau Division d'Honneur (jusqu'à l'âge de 21 ans) à Issy-les-Moulineaux. Mais son métier de pâtisier ne lui laisse pas le loisir de persévérer. En parallèle, il y a également le street basket pour lequel il se passionne une huitaine d'années.

Le cancer à 28 ans

En 1998, changement radical de cap pour Eric Schneider avec la rencontre déterminante de Biga Tidiani, le charismatique champion du monde de muay-thaï. Eric va se livrer à fond dans ce sport de combat venu du Sud-Est asiatique, que son fils aîné Jordan pratique encore aujourd'hui.

Mais Eric va encaisser un violent KO, quelques mois plus tard, lorsqu'on lui annonce qu'il souffre d'une tumeur cancéreuse située entre le cœur et les poumons. Le pronostic est d'autant plus pessimiste que ce cancer se complique d'un staphylocoque doré qu'il va falloir traiter, avant de pouvoir pratiquer une chimiothérapie préalable à l'ablation de la tumeur.

"Les médecins ont annoncé à ma femme que mon espérance de vie ne dépassait pas trois mois, se rappelle-t-il. J'ai connu trois arrêts cardiaques et une embolie cérébrale avec paralysie du côté droit."

Dans ce combat inégal contre la maladie, Eric va avoir la chance d'être admirablement bien encadré. D'abord, au sein de Gustave-Roussy, à Villejuif, notamment avec le Pr Zahar (réanimation) et le Pr Théodore, mais également avec sa femme Laure, dont l'attitude positive va s'avérer déterminante.

"Elle a interdit à tout l'entourage de s'apitoyer sur mon sort. C'est grâce à elle si j'ai repris le dessus", souligne Eric avec autant de fierté que de reconnaissance.

*J'ai repris
le dessus
grâce à
ma femme*

Il est vrai qu'à 28 ans, marié et père d'un garçon de 7 ans, on n'a pas le droit de baisser les bras devant la maladie. Le combattant de boxe thaï choisit donc de se battre et le miracle va se produire. Admis à l'IGR de Villejuif en mai 99, opéré en septembre de la même année, Eric réussit à gagner son match contre le cancer.

Le sport comme thérapie

L'ancien footballeur a perdu 22 kilos et une grande partie de la musculature. Il lui faut pour ainsi dire réapprendre à marcher. Mais il a pris la ferme résolution de retrouver la santé par le sport. Il raconte :

"Mon obsession : reprendre le sport, vital pour moi. Je me suis donc remis à courir début 2000. J'ai commencé par 10 minutes de footing. Un an après, je participais à mon premier semi-marathon à Boulogne-Billancourt. Cela me procura une grande émotion intérieure. Je suis arrivé en larmes à l'issue d'un effort surhumain. Mais rien n'aurait pu m'empêcher de terminer le parcours."

Eric Schneider a trouvé sa nouvelle raison de vivre : courir et courir encore. "Cela me procure un immense sentiment de liberté", se plaît-il à souligner.

Etabli à Meyreuil à partir de 2003, il prend de plus en plus de plaisir dans la course de fond. Pour son premier marathon ("Provence Lubéron"), il se contente de courir en 3h43. Quatre mois plus tard, à Albi, il réalise un chrono de 3h13mn, soit un gain de 30 minutes.

Le Meyreuillais fait régulièrement du fractionné sur la piste d'athlétisme du complexe sportif de Fontvenelle, à Gardanne, où il côtoie occasionnellement Christian Salomez, le président du PAUC, autre adepte de la course à pied. Eric va courir 9 marathons en 9 ans. Sa meilleure perf : un temps de 3h09 au marathon de Florence, "Le plus beau, dit-il, que j'ai eu l'occasion de courir, avec celui de Marseille, remporté par Benoît Z".

Le coup d'arrêt

À partir de 2009, Eric participe à des épreuves avec un tee-shirt aux inscriptions de l'IGR sur le dos. C'est sa façon à lui de marquer sa reconnaissance envers l'hôpital de Villejuif qui lui a sauvé la vie. Il ne tarde pas à mettre en place le projet d'un raid de reconnaissance qui irait de Paoli-Calmettes à Gustave-Roussy.

Un immense sentiment de liberté

Mais un nouveau coup d'arrêt va bouleverser sa vie. Son jeune fils Téo, alors âgé de 3 ans, souffre de crises d'épilepsie. Il doit être opéré d'une tumeur au cerveau.

En plein cauchemar, Eric voit s'envoler ses rêves de course à pied. Nous sommes en 2011. Pour mieux se consacrer à son gamin, il accepte un travail en 3 x 8, comme régulateur tunnel à Marseille.

Ce n'est qu'en 2012, Téo étant complètement rétabli, que le papa se décide à rechausser les "runnings". Il ne court alors que pour le plaisir. Mais comme il a toujours en lui le goût du combat, il va se battre encore pour revenir en forme. Ainsi, au printemps dernier, le coriace Schneider se pointe au départ du marathon d'Annecy qu'il met un point d'honneur à boucler en moins de 3h25mn.

Le projet de 2010 refait également surface, avec le concours de Francine Trocmé et Mélanie Lov, rattachées aux services donateurs et communication de Gustave-Roussy, à Villejuif.

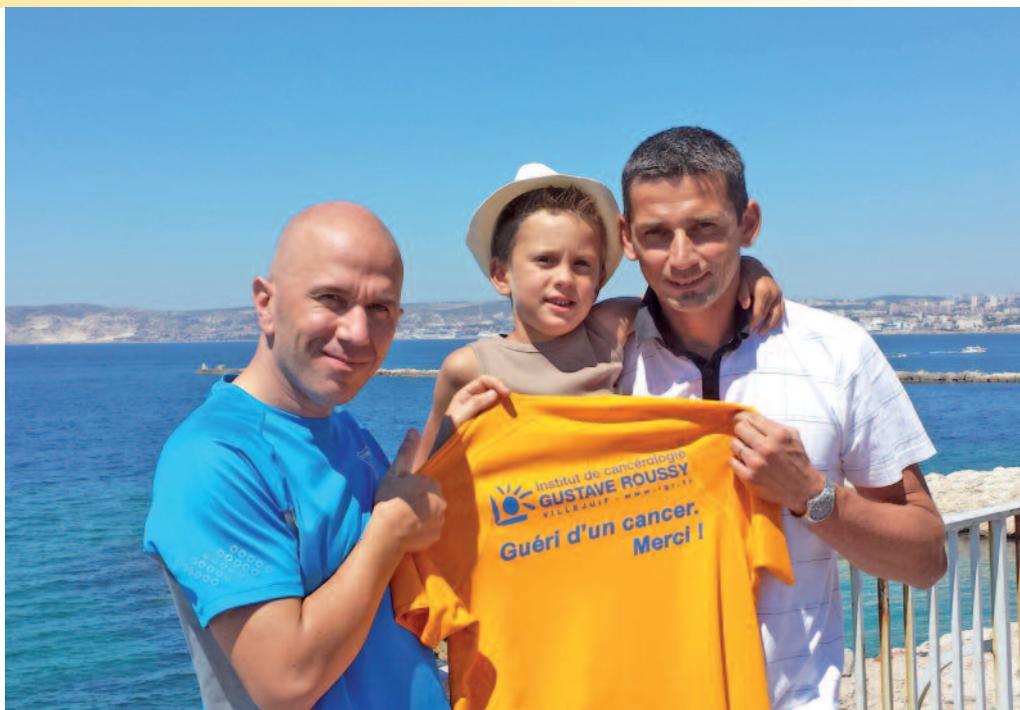
"Courir pour lutter contre le cancer de l'enfant". Le thème est lancé.

Pour Eric, prêt à aller au bout de son projet au printemps 2014, l'objectif est double : courir 757kms pour remercier les institutions qui lui ont permis de guérir du cancer et récolter des fonds en faveur de l'IGR pour contribuer à lutter contre le cancer des enfants.

Pour son audacieux périple, le coureur de fond Eric Schneider a trouvé un parrain prestigieux autant que généreux en la personne du recordman d'Europe du marathon, un certain Benoît Z, également parrain du Centre Ressource, cher au Dr Jean-Loup Mouyssset.

À 42 ans, Eric Schneider a encore tellement de choses à exprimer et à vivre !...

*Eric prêt à accomplir
(en 18 étapes)
les quelques 800 000 foulées
qui le séparent de
Gustave-Roussy,
à Villejuif.*



Le champion Benoît Z encourage le projet d'Eric Schneider, ici en compagnie du petit Téo.



Eric Schneider digest

42 ans. Né le 15 novembre 1970, à Carvin (62).

Marié à Laure. Ils ont deux fils : Téo (6 ans) et Jordan (21 ans), qui pratique la boxe thaï et le basket (ancien joueur de l'Entente Aix-Venelles, il se tourne vers l'arbitrage).

Ancien pâtissier, Eric est aujourd'hui employé comme régulateur tunnel, à Marseille. Il vient de signer une licence à Aix Athlé Provence.

Pour encourager

Nos lecteurs peuvent adresser un message d'encouragement à Eric Schneider sur son compte Facebook : Gueriduncancer.merci ou sur sa boîte mail :

gueriduncancer.merci@laposte.net

Des dons (donnant droit à déduction) en faveur de Gustave-Roussy peuvent être versés par l'intermédiaire du compte Facebook ou sur simple demande par mail d'un « bulletin de participation » à l'opération en faveur des enfants atteints d'un cancer.

EMERAUDE
t é l é p h o n e

Téléphonie courants faibles et réseaux d'entreprises

Jean-Marc Schollé

Distributeur Agréé **Aastra**

840, Av. du Camp de Menthe - 13090 Aix-en-Provence
Tél. 04 42 59 62 62 Fax 04 42 59 62 63
E-mail : emeraude@aix-telephone.com



MUTUELLES DU MANS ASSURANCES

Laurence et Pascal BRUNA - Gardanne - 04 42 58 42 81
Cabinet LEBORGNE / COMINO - Aix - 04 42 23 23 98
Jean-Pierre CAMPSERVEUX - Marseille - 04 91 49 18 86
Trets - 04 42 52 24 86

La belle journée de

Ils étaient 1636 triathlètes à s'aligner, le 22 septembre dernier, au départ de l'IronMan 70.3 qui allait les mener du plan d'eau de Peyrolles jusqu'à la place de la Rotonde, en passant par les routes du site Sainte-Victoire.

Champions, moins champions... ou pas du tout champions, ont nagé, roulé et couru contre le chrono et contre eux-mêmes, plutôt que contre les autres concurrents, perçus ici comme des camarades de "galère" davantage que de véritables adversaires.

Qui repérer dans ce peloton interminable de coureurs qui se doublent, se dédoublent et se croisent aussi, sur un circuit final où le spectateur ne sait plus où donner du regard afin de repérer celui ou celle qu'il veut encourager. Pas facile non plus de savoir si l'athlète qui passe devant soi, avenue Victor Hugo, accomplit le 2^{ème} ou 3^{ème} tour d'un circuit course à pied d'une incroyable originalité.

Pour notre part, avec l'esprit de clocher qui nous caractérise, nous n'avons eu d'yeux que pour les Aixois, en guettant le passage de ce diable d'Arnaud Clément, un géant du tennis inscrit aux "coureurs anonymes" et en repérant de préférence les porteurs de la combinaison noir de Triathl'Aix.

Nous avons surtout choisi de porter une attention particulière à la course de Pascal Armand, sans doute le sportif le plus accompli de la grande équipe de la direction des Sports de la ville d'Aix. Amputé du bras gauche à l'âge de 21 ans, à la suite d'un accident, Pascal a atteint un bon niveau en natation handisport avec ses camarades du CHA, ce qui ne l'empêche pas de se tourner vers d'autres sports pour le moins physiques.

L'an dernier déjà, Pascal Armand avait relevé le défi de l'IronMan 70.3. Classé 459^{ème} dans le temps de 5h55mn, il s'était promis de faire mieux en 2013, avec une meilleure préparation. Il a tenu promesse. Malgré un handicap qui lui coûte de précieuses minutes en natation et en vélo, Pascal a fait "un truc", comme on dit. Il a terminé 367^{ème} au scratch dans le temps de 5h14mn, soit un gain d'environ 40 minutes par rapport à la précédente édition. Il nous raconte son parcours en toute simplicité...



Détendu et souriant, au petit matin, avant le départ au plan d'eau de Peyrolles.



En route pour le parcours vélo. Grâce à une prothèse, Pascal tient bien le guidon.

J'ai mieux roulé que

"Comment je me suis retrouvé au départ de l'IronMan ? L'idée m'est venue l'an dernier, en voyant les copains de la direction des Sports se préparer pour ce triathlon. Nageur depuis 2004, j'avais le sentiment d'avoir fait un peu le tour de la question en piscine. L'IronMan était l'occasion d'un nouveau défi. Je me suis pointé à l'édition 2012 avec seulement 5 mois de vélo dans les jambes, un peu livré à moi-même. Je reconnais que j'en ai bavé. Mais je n'avais qu'une idée en tête : revenir en 2013. Je me suis inscrit à Triathl'Aix pour ne pas continuer seul. Nous étions une vingtaine à débarquer là, dans le but de préparer l'IronMan. Ce fut la révélation, grâce à l'ambiance, l'émulation.

J'ai disputé cinq triathlons dans la saison, à Sausset, Vitrolles, Besançon, Manosque et Marseille. Entre temps, j'ai même couru le marathon de Marseille, sous une pluie glaciale. J'ai mis 3h19mn. Ce n'est pas si mal.

J'ai pris des coups

J'ai abordé cet IronMan 2013 mieux préparé. À l'approche du départ, incroyable : zéro stress. Je regardais les nouveaux avec une certaine perplexité. Je les voyais s'agiter, courir dans tous les sens à une heure du départ. Moi, à 7 heures du matin, je me promenais au bord du lac, en toute tranquillité.

Le départ de la natation, ce fut moins tranquille. Je ne savais pas où me mettre au milieu de tous les bonnets bleus. Il y avait un petit vent froid et nous avions le soleil levant dans les yeux. Avec le reflet sur l'eau, on ne voyait rien. Je me suis élancé au beau milieu, surpris au départ par la température de l'eau, autour de 18°. Même avec la combinaison, cela donne un coup de froid.

Quelle cohue ! Impossible de trouver sa place dans l'eau. J'ai pris des coups, on m'a même tiré le pied. Je me suis rappelé alors les mots de Francis Taulan : "Ne t'énerve pas", m'avait-il conseillé avant le départ.

Je suis sorti 212^{ème} de l'eau. Mais j'étais entamé. Je n'avais plus de bras, plus de main. J'allais avoir du mal à retirer ma combi et la mettre dans le sac. Mais avec l'aide d'un copain, j'ai pu limiter le temps perdu.

Vélo : la bonne surprise

Je ne suis quand même pas trop mal sorti du parc à vélos. On partait vent de face jusqu'à St Paul-les-Durance. En jetant un coup d'œil sur le compteur, j'ai vu que j'étais à 33km/heure. J'ai tellement eu à cœur de tenir cette moyenne que j'ai relancé sans cesse, surtout dans les côtes. Sur la ligne droite de Rians, j'étais à 45 au compteur. Je de-



Les cadres de la CPA se sont levés tôt pour encourager les nageurs : Hervé Liberman, Jacky Pin et Patrick Apicella (de g. à dr.).

Pascal Armand



Courir dans les rues d'Aix, un effort final à la fois plaisant et physiquement rude.



Après 5 heures et 14 minutes de course, ligne d'arrivée en vue pour Pascal Armand.



Le premier Aixois à l'arrivée, c'est lui : Emmanuel Spoïden. Il termine 41ème au scratch (4ème en catégorie 40 ans) dans le temps de 4h33'13". Costaud !



Alexandra Louison, triathlète aixoise n°1, pointée 4ème féminine en 4h47'37".

prévu

vais rouler sur le 53 x 14. Je me suis pointé à Puyloubier avec 20 minutes d'avance sur mon tableau de marche. Ça donne le moral. Sur le plat avant le col du Cengle, j'étais à plus de 50. Dans la bosse, j'ai pris mon rythme sur le 41 x 23. C'était dur. Mais que c'était beau !

Tous ces encouragements

La transition, avenue des Belges, s'est bien passée. Il n'y avait pas beaucoup de vélos dans le parc... ça donne le moral. J'ai mis deux minutes et des poussières pour enfiler mes baskets et je suis parti avec une petite appréhension, car je gardais un très mauvais souvenir de la course à pied de l'édition précédente. J'ai démarré tranquille. Je ne voulais pas me retrouver contraint de marcher. Je n'ai pas mal géré mon parcours, même si j'ai eu un petit coup de moins bien au 2^{ème} tour. J'ai failli vomir. Il commençait à faire chaud, surtout le long du cimetière, en allant vers la Tour d'Aygos. J'ai perdu quelques rangs, j'ai vu Arnaud Clément me dépasser. Il a vraiment bien couru.

Au 3^{ème} tour, j'ai fait une petite pause au ravito. Je voulais profiter. J'ai avalé un quartier d'orange et bu un verre de coca. Je me suis senti mieux et plus serein. J'ai eu le sentiment que j'allais bien terminer. Sur le bord de la route, j'ai reconnu pas mal de monde. Tous ces gens qui t'en-

couragent, cela fait plaisir et ça aide. En jetant un coup d'œil sur le chrono, j'ai vu que j'avais les moyens de descendre sous la barre des 5h15mn. Un chrono que je n'avais pas imaginé, même en rêve. J'ai passé le portique d'arrivée après 5h14 de course. Énorme !

C'est une petite du club, Juliette Duquesne, qui m'a remis la médaille. Francis, Eve, Olivier et d'autres sont venus me taper dans la main. Je n'oublierai pas ces instants.

C'est fou ce que le sport peut apporter de bonheur. Il permet de fédérer des gens de tous âges et toutes conditions... C'est vraiment beau !"

Pascal Armand

Pascal Armand digest

1,81 m - 71kg

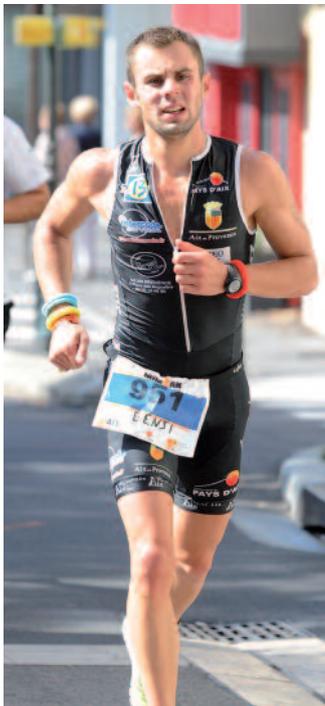
Né le 7 août 1981, à Pertuis.

Marié à Ouarda. Ils ont deux garçons : Alexis (4 ans et demi) qui commence déjà à nager et Chris (3 ans).

Pascal est employé à la direction des Sports de la ville d'Aix.

Il est licencié au Club Handisport Aixois depuis 2004, et a adhéré à Triathl'Aix après l'IronMan 2012

Sous le maillot de Triathl'Aix



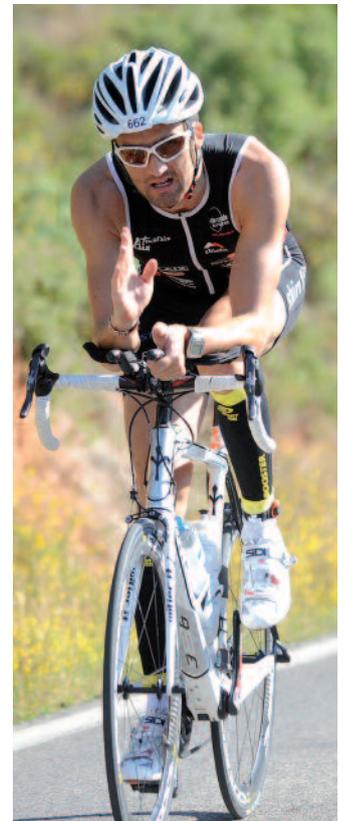
Benjamin Pioger également performant, sous la barre des 4h40'.



En 4h55', Mickaël Pissiglione a progressé de près d'une heure par rapport à l'édition 2012.



Sylvain Prouet dévale la rue Maréchal Joffre à belles foulées. Temps final : 4h58''.



Grégory Terzian file en direction du Tholonet. Il terminera juste derrière Pascal Armand.

CHÂTEAU DE LA PIOLINE



HÔTEL ★★★★★

- 31 chambres entièrement rénovées, grand confort
- 6 salles de séminaire pouvant accueillir de 10 à 400 personnes
- Un grand parking gratuit et surveillé
- Un parc de 4 hectares avec piscine, jardins à la Française
- Un restaurant « bistronomique », jouant la carte de la simplicité et de la qualité à des prix très abordables
- Un complexe pouvant recevoir des gros événements ou salons (jusqu'à 4000 personnes).

26, rue Guillaume du Vair
13546 Aix-en-Provence
04 42 52 27 27
contact@chateaudelapioline.com
www.chateaudelapioline.com

Admirable Arnaud Clément !



Arnaud Clément a d'évidentes dispositions pour le vélo...

Il a beau être un grand nom du tennis (aujourd'hui capitaine de l'équipe de France de Coupe Davis), Arnaud Clément n'en a pas moins participé en toute humilité à l'IronMan. On connaissait ses qualités de battant sur un court de tennis. Il les a transposées dans cette discipline du triathlon qu'il pratique en amateur, avec un cran admirable et un goût de l'effort évident. Déjà pointé parmi les 100 premiers du dernier triathlon de Marseille, Arnaud Clément a bouclé l'IronMan du Pays d'Aix en 5h01'02'' (36^{ème} des 35 ans), après avoir réalisé le 125^{ème} temps scratch sur le parcours vélo. Il s'est dit heureux d'avoir participé à ce bel événement dans sa région. Tout le monde a apprécié.



... et se ravitaille en course à pied pour ne pas risquer la fringale.

La part des enfants



Les jeunes de Triathl'Aix solidaires au départ.

Réserver un créneau aux jeunes dans une organisation aussi "lourde" que l'IronMan 70.3 est une démarche essentielle qui apporte beaucoup au crédit des réalisateurs de l'événement.

Grâce à cet "IronKids", disputé le samedi après-midi, les jeunes ont pu goûter aux joies de la compétition aquathlon.

Qu'ils soient Hippocampes (8-9 ans), Otaries (10-11 ans), Dauphins (12-13 ans) ou Requins (14-15 ans), les futurs ironmen y sont allés de bon cœur. À commencer par les vainqueurs : Alexandre Jouve (Le Tholonet), Mattéo Vidal (Sardines Triathlon), Guillaume Roux (Avignon) et Lucas Blanc (Triathl'Aix).

À noter la belle participation de Triathl'Aix qui présentait pas moins de 20 licenciés dans cet IronKids 2013.



Quand les Requins se jettent à l'eau.



La joie d'une première victoire à l'IronKids.

Plus de photos ?

Un petit tour sur notre site...

www.sport-sante-magazine.fr

Aix s'élance Aix Athlé en évidence

Avec 621 coureurs classés à l'arrivée, dans la cour d'Honneur du Lycée Militaire, la 12^{ème} édition d'Aix S'élance a franchi un nouveau palier, le 14 septembre dernier.

À distance du vainqueur, Abdelhadi Habassa (31'52"), les Aixois ont figuré utilement, Aix Athlé Provence classant quatre athlètes dans les 10 premiers. À savoir : Julien Debanne (5^{ème} en 33'54"), Jérémy Cabadet (6^{ème}), Enzo Pisano (7^{ème}) et Lucas Barre (10^{ème}). Pas étonnant non plus de retrouver le club aixois en tête du challenge du nombre, avec 25 rentrants.



Après l'arrivée, pas de bras de fer entre Francis Taulan et le vainqueur Abdelhadi Habassa, mais des congratulations.



Julien Debanne



Jérémy Cabadet



Enzo Pisano



Lucas Barre

PARC c'est reparti, mon kiki !



Le Sud-africain Corné Uys à la relance, sous le regard de Romain Longepée et Eddy Labarthe.

Le retour en Fédéral 1 n'a rien enlevé à l'enthousiasme du président Lucien Simon, plus convaincu que jamais que "le projet rugby" a sa place à Aix. Après tout, d'excellents souvenirs sont rattachés aux dernières saisons vécues en F1 et un nouveau cycle à ce palier peut permettre au PARC de "se refaire une santé" et de retrouver le goût de la gagne. Les victoires alignées en ce début de saison, même si tout n'est pas encore parfait dans le jeu, constituent une bonne relance. C'est (bien) reparti, mon kiki !



Eddy Labarthe va au charbon

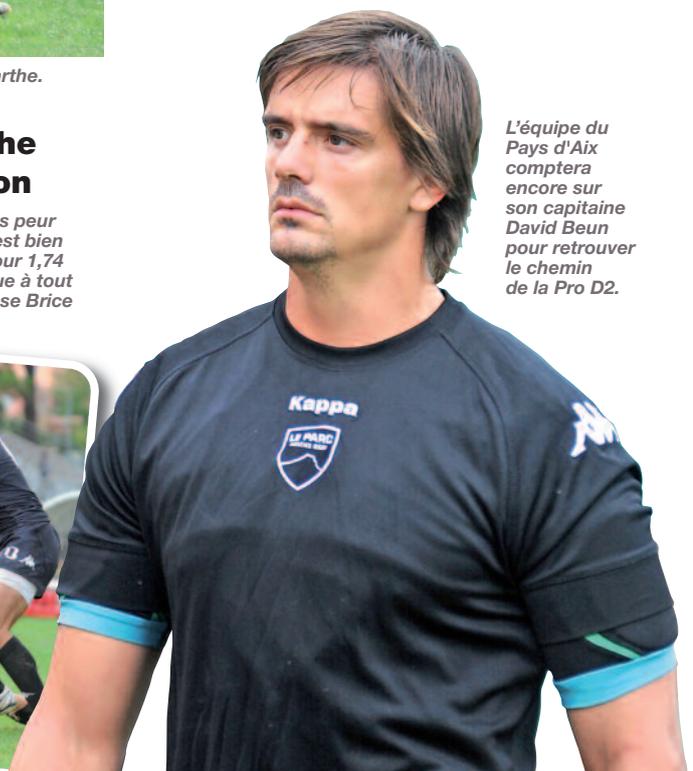
S'il en est un qui n'a pas peur d'affronter du lourd, c'est bien lui. Fort de ses 65 kg pour 1,74 m, Eddy Labarthe plaque à tout va avec un cran qui laisse Brice Sililo les bras ballants.



Pour son retour au PARC, Alexis Driollet montre qu'il n'a rien perdu de sa hargne.



"N'en jetez plus !". C'est ce que semble implorer Sébastien Bisciglia devant cet amas de corps.



L'équipe du Pays d'Aix comptera encore sur son capitaine David Beun pour retrouver le chemin de la Pro D2.

Matthieu Ong - Maxime Cochard

Les fruits de la formation

Plus que le recrutement de joueurs de niveau européen, tels que le Grec Alexandros Vasilakis, l'Espagnol Iosu Goni Leoz ou l'ancien gardien de l'équipe de France, Yohann Plocquin, c'est l'intégration de Matthieu Ong et Maxime Cochard dans le groupe pro qui aura marqué l'intersaison du PAUC. Parce que la chance offerte à ces deux espoirs issus de l'équipe N3 2012-2013 symbolise la volonté des dirigeants aixois de jouer la carte de la formation.

Embarqués dans un nouveau et ambitieux projet à l'horizon 2017 (jouer une coupe d'Europe), les dirigeants du PAUC s'appliquent en effet à renforcer les structures d'un club qui a déjà beaucoup évolué ces dernières saisons.

Au-delà du recrutement de renforts, qu'il s'agisse de joueurs... ou de partenaires, la mise en route du Centre de formation ("un des piliers du projet" martèle Michel Salomez) aura constitué l'action prioritaire.

Placé sous la responsabilité de Didier de Samie, le secteur formation s'est mis en route bien avant la labellisation, au printemps dernier, du Centre de formation. Car, outre le travail effectué au sein même du club, le handball aixois profite depuis plusieurs années de la proximité du pôle espoirs de la ligue de Provence, basé à Istres et dirigé par cet expert de la formation qu'est Eric Quintin, ainsi que du système style sport-études mis en place dans le cadre d'ESE (Ecole Sport Entreprise).

Le parcours de Matthieu Ong et Maxime Cochard plaide évidemment en faveur de ce qu'on appelle la filière de haut niveau. Car après avoir joué à Aix chez les jeunes et profité de leur intégration au pôle espoirs d'Istres, les deux "fils à papa" du PAUC (leurs pères Bhaki Ong et Gigi Cochard sont du "bâtiment") sont passés par les centres de formation de Nantes (Matthieu) et Montpellier (Maxime), avant de rejoindre l'équipe N3 de Didier de Samie, tremplin idéal pour accéder au groupe professionnel.

L'officialisation du Centre de formation du PAUC va donc offrir aux espoirs de la région la possibilité de suivre la filière haut niveau



Les belles promesses affichées en LNH par Matthieu Ong (à g.) et Maxime Cochard, plaident en faveur de la politique de formation mise en place par le PAUC.

sans avoir besoin d'aller chercher ailleurs l'indispensable structure. D'autant que cette dernière va se développer dans un club installé dans une belle dynamique par la volonté d'une équipe de dirigeants qui espère bien récolter les fruits de la formation, même si l'investissement de départ, qui est très important, ne sera pas obligatoirement rentable. Reste que dans l'esprit, la démarche est essentielle et ne peut qu'être encouragée par les partenaires institutionnels et privés associés à l'entreprise PAUC.

Avec de belles équipes de jeunes au sein du club et le système ESE qui fonctionne bien et s'avère complémentaire du pôle espoirs, la voie du Centre de formation est toute tracée. Toutes ces structures solidaires et complémentaires permettent aux dirigeants du PAUC de bâtir sur du solide. Et si tous les jeunes qui sortiront de la formation aixoise montrent les mêmes dispositions que celles affichées par Matthieu Ong et Maxime Cochard dès leurs débuts en LNH, le PAUC aura de beaux retours sur investissement.



L'IMMOBILIER DANS LE SUD

Hôtel du Poët
Haut du Cours Mirabeau
AIX-EN-PROVENCE
04 42 27 13 51

Hugo Lloris sous le maillot de l'AUCF



Notre gardien de but international aurait-il signé à l'AUC Foot ? La question fait sourire le président Claude Cazals, ravi cependant de voir Hugo Lloris porter, serait-ce l'espace d'une photo, le maillot du club universitaire. Un maillot que lui a fait enfilier Olivier Lassalle, directeur marketing et sponsoring d'Uhlsport, à l'occasion de leur dernière rencontre à Londres. Il est vrai que Lloris est lié à la marque pour laquelle Olivier Lassalle, par ailleurs vice-président de l'AUCF, travaille depuis près de 12 ans. Ce n'est pas un hasard non plus si les handballeurs du PAUC sont équipés par Kempa, autre marque de Uhlsport France.

Les Milles performant en Coupe de France

Et si l'ES Milloise nous gratifiait d'un joli parcours en Coupe de France ? Après avoir passé le 2^{ème} tour, grâce à une courte mais précieuse victoire sur le terrain de la DHR de Sisteron (1-0), le club du président Robert Deneuve a éliminé la coriace équipe de Félix-Pyat, le 15 septembre dernier, au stade Réquier (3 à 2). Vainqueur de la Coupe de Provence 2011, l'ESM rêve de faire un petit bout de chemin en Coupe de France. Pourquoi pas cette saison ! Rendez-vous au 4^{ème} tour.



Bruno De Bonfils, Roger Cotton, Gaby Camoin et Robert Deneuve (de g. à dr.) veulent encore que leur Etoile brille.

SOUVENIR JULIEN PLAGNARD Burel et Luynes en évidence

Le début de la saison du Luynes Sports est traditionnellement marqué par l'organisation du "Challenge Julien-Plagnard", un beau tournoi pour équipes U15, dédié à la mémoire de l'ancien gardien de but luynois, disparu à l'été 2002.

Ainsi, le 14 septembre dernier, sur la pelouse du stade Laurent-Ruzzettu, les six équipes invitées se sont appliquées à jouer dans le meilleur esprit.

La palme est revenue au FC Burel, une belle équipe qui n'aura connu qu'une seule défaite dans ce tournoi... contre Luynes (classé 3^{ème}).



L'équipe de Burel après la remise du Challenge, en compagnie de Jacques et Michèle, les parents du regretté Julien.



L'équipe U15 de Luynes, qui a terminé 3^{ème} du tournoi.

HOT BRASS
LIVE CLUB

0 4 4 2 2 3 1 3 1 2

1 8 5 7 chemin d'Eguilles • Célony

NINO
RESTAURANT

0 4 4 2 9 6 0 6 2 3

L'Open PABA objectif "com"

Le Pays d'Aix Basket ASPTT a connu une rentrée particulièrement dynamique, avec l'organisation de l'Open PABA Odalys qui s'est déroulé les 8 et 9 septembre, à la Pioline.

Avec quatre belles équipes invitées au tournoi (Gravelines, Charleroi, Antibes et Fos), le spectacle était garanti... et l'opération communication également. La présence de nombreux partenaires du club au plus fort du week-end témoigne de la capacité des dirigeants du PABA "à faire bouger les choses" et les gens. Les résultats sportifs suivront.

Ce gamin a de l'allure. Pour lui, la règle consiste à aller marquer un panier avec des chaussures de pointure 52 et des vêtements XXXL. Ce petit jeu original a permis aux enfants d'avoir leur part de gloire durant l'Open PABA Odalys.



Du beau basket sur le parquet de la Pioline.



Un week-end de basket au cours duquel l'équipe N3 du PABA (encadrée par Philippe Salmeron et le coach en chef Hélène Guillaume) a été présentée au public de la Pioline.

Arthur Bouëdo s'est mis au Champagne

L'ancien espoir d'Aix et de Roanne poursuit sa carrière de basketteur sous le maillot de Champagne Châlons Reims Basket, une des grosses équipes de Pro B. Après une saison 2012-2013 assez frustrante, en raison du peu de temps de jeu que lui a accordé le coach de Roanne Luka Pavicevic, Arthur Bouëdo a signé au CCRB, sous la coupe de Nikola Antic, un entraîneur qui pense que le "fils Bouëdo" a un rôle intéressant à jouer dans la quête de montée en Pro A.

Ainsi, le 20 septembre dernier, à Toulon, nous avons vu Arthur réaliser une bonne prestation contre le HTV, dans un match largement dominé par l'équipe champenoise (75-57). L'enfant de Rognes joue juste au poste de meneur, défend bien, ne perd pas de ballons et se montre toujours très collectif. À suivre.

Arthur Bouëdo plutôt à l'aise au Palais des Sports de Toulon, avec le maillot de la Champagne.



Une saine habitude

On se rend au Salon des Sports comme on va au marché le samedi matin, en toute liberté. On vient ici rechercher un produit à l'étalage (les stands ne manquent pas), découvrir une activité sportive, goûter l'ambiance (excellente) de ce rendez-vous sacré du Sport aixois, assister à de jolies démonstrations, rencontrer des connaissances et, en définitive, passer un bien agréable moment. Cette année encore, le Salon des Sports des 8 et 9 septembre derniers a connu une belle fréquentation, indoor comme en extérieur, où la pluie annoncée par la météo n'est pas venue gâcher la fête. (« La bonne étoile de l'OMS », dira Farid Bakzaza, avec sa verve habituelle). Réussir le « Salon » est devenu une saine habitude pour l'OMS et la Direction des Sports, très impliqués dans une manifestation qui intéresse des milliers de personnes et à laquelle se sont rendus, cette année, la plupart des candidats aux élections municipales 2014. Espérons que l'intérêt que ces « futurs maires » portent au sport sera aussi évident le moment venu. Car plus que jamais, le Sport aixois a besoin de soutien et d'installations pour poursuivre son formidable développement. Retour en images sur ce Salon 2013 avec les photos réalisées par l'ami André Tarditi.

Salon des

La démonstration de gymnastique rythmique n'est pas la moins spectaculaire.

Les petits gymnastes aixois plus épatants que jamais.



La fine équipe de l'OMS autour de Francis Taulan et Jean-Marc Baurès.





Le poney attire les enfants.

Sports

Reportage photos André Tarditi



L'éveil au sport.



Tout est OK côté plongée.



4



2



3

1 Les poloïstes du PAN sur le stand de la Direction des sports, autour de Jacky Pin, Jean-Marc Baurès et du président du PAN, Jean-Luc Armingol.

2 La gym suédoise réserve un bien sympathique accueil au public.

3 L'équipe de Bowlingstar, fidèle au rendez-vous, saluée par Maryse Joissains Masini et Francis Taulan.

4 ... Même "sanction" pour les responsables du Cyclo Sport du Pays d'Aix, équipés des nouveaux maillots.

Les révélations du Set



Le jeune Noé Khlif a bousculé le solide Romain Hardy en finale du Set.



Florence Wish, moins saignante qu'en 2012, a quand même réalisé un beau tournoi en dames.

Nicolas Arnoux-Pietri et son équipe voulaient donner un style particulier au Tournoi estival du Set Tennis... et semblent y être parvenus. D'abord, dans l'esprit, avec un sens de l'accueil que les 221 participants de l'édition 2013 (... dont une dizaine de Néo-Zélandais) auront apprécié.

"Six courts ont été refaits avant le tournoi, souligne Nicolas, dont quatre en terre battue. Les matchs se sont déroulés dans d'excellentes conditions. Petite marque d'attention : à chaque rencontre, les joueurs se sont vu offrir deux bouteilles d'Evian. Je pense que cela ne s'était encore jamais fait ailleurs."

D'un point de vue purement sportif, on note que le niveau général a progressé d'une année sur l'autre et qu'une fois encore, la finale hommes a été « éclairée » par un jeune talent prometteur. Le Set cultive avec bonheur le goût des révélations.

En 2012, ce fut Alexandre Muller, confirmé aujourd'hui parmi les tout meilleurs Français en 15-16 ans. Cette année, le public du Set a flashé sur ce diable de Noé Khlif, un gamin de 15 ans (classé 1/6)

qui a poussé le solide Romain Hardy (-4/6) dans ses derniers retranchements. Il aurait pu l'emporter en négociant mieux les trois balles de match qu'il s'était procurées. Score final : 2/6, 7/6, 6/4. L'ovation du public du Set et les compliments de son heureux vainqueur devraient encourager l'espoir de La Bédoule à poursuivre sa progression.

Wish rate le coche

Chez les dames, on a failli assister à un joli doublé de la part de Florence Wish. Vainqueur ici même en 2012, la sympathique championne du TC Jas de Bouffan est un peu passée à côté de sa finale.

Florence (1/6) n'a sans doute pas assez osé pour venir à bout de l'expérimentée Séverine Faizende (-4/6), vainqueur 7/5, 6/4 d'une rencontre qui n'a pas tenu toutes ses promesses.

Domage, car sa perf à -2, en demi-finale contre Julie Tringua, avait laissé entrevoir une meilleure issue en finale pour Florence Wish. Cette dernière a reconnu qu'elle n'avait pas fait beaucoup de tournois cette année et avait sans doute manqué un peu de compétition pour terminer



Après sa défaite, l'Aixoise du TC Jas retrouve le sourire avec les siens. Christian (son cousin), Jean-Christophe (son frangin) et Laura (sa cousine) ont trouvé les mots qu'il fallait.

Le juge arbitre Raymond Berge et les pros du Set Tennis, Christophe Brest et Sébastien Rochet, peuvent être satisfaits du déroulement de cette édition 2013.



celui du Set Tennis dans les meilleures dispositions. Rendez-vous pour une nouvelle finale en 2014 ?

Les jeunes du Country sur la montante

L'école compétition du CCA, qui compte une centaine de jeunes joueurs, produit invariablement quelques-uns des meilleurs espoirs de la Ligue. Ainsi, dans chaque catégorie d'âge, on retrouve des élèves du Country parmi les dix meilleurs de Provence. La plupart vont d'ailleurs grimper au prochain classement.

Ils sont plusieurs dans ce cas : Emmanuel Coste et Faustine Vincent (nés en 1999) vont monter à 3/6 ; Kristine Theis et Thomas Leygue (2001) passent respectivement à 5/6 et 15 (Thomas compte une demi-douzaine de perfs à ce niveau). Chez les natifs de 2002, Grosby Byrnes,

qui avait déjà bien progressé à l'école du Set Tennis, monte à 15/2 et la petite Emma Gravelaine devrait sortir 15/1 ; d'autres, plus jeunes (nés en 2004), tels que Robinson Vincent et Hudson Byrnes, pointent déjà le bout du nez.

Outre l'école compétition du CCA dirigée par Guillaume Bousquet, le sport études ("Provence Tennis Académie"), monté par Rodolphe Candard et Lionel Zimblér, offre à certains espoirs la possibilité de compléter leur formation, dans ce complexe tennistique exceptionnel au sein duquel la Ligue de Provence occupe également une place importante.



Thomas Leygue, un des élèves les plus prometteurs de l'école du CCA.

Portrait

Emma Gravelaine la joie de jouer

Parmi les espoirs du Country, la petite Emma n'est pas la moins prometteuse. À 11 ans (elle est née le 14 août 2002, à Aix), la fille de l'ancien footballeur pro Xavier Gravelaine, affiche des qualités de battante intéressantes, comme le confirme Grégory Fontanelli, qui est à la fois un de ses entraîneurs... et son oncle. "Emma est très combative, confirme le tonton-coach, elle court partout et renvoie tout. Joueuse de fond de court, avec des qualités de remise évidentes, elle va devoir travailler ses attaques et ses enchaînements au filet. À côté de cela, c'est une gamine super gentille qui est à l'écoute des entraîneurs."

Emma reconnaît volontiers qu'elle hésite à attaquer. "Car, dit-elle, je n'aime pas faire de fautes, et lorsque j'attaque, de temps en temps... ça arrose."

Ce qui domine chez cette gamine de 11 ans, c'est la joie de vivre et de jouer. Emma a débuté le tennis à 6 ans, à Fuveau, avant de rejoindre l'école du Country en 2010. Elle s'y plaît énormément.

"C'est génial ici, lance-t-elle. Mes deux entraîneurs (ndlr. Grégory Fontanelli et Marc Verpeaux) sont supers."

Sa meilleure perf : une victoire à 5/6 à Aubagne. Son meilleur résultat : avoir passé deux tours dans le tableau final du TC Boulogne Billancourt.

Et son ambition ?

"Gagner tout", réplique-t-elle avec un grand sourire espiègle. Elle reconnaît avoir une préférence pour Roland-Garros, car elle est une incondionnelle de terre battue "où, dit-elle, on peut aller chercher les balles en glissade."

En attendant, Emma Gravelaine va glisser de 15/3 à 15/1 et continuer à donner beaucoup de satisfactions à son staff.



Emma Gravelaine affiche également de bonnes dispositions.

Aux côtés de son "tonton-coach" Grégory Fontanelli.

Les sprints d'Anthony Maldonado...

Il n'a pas vraiment un physique de déménageur, mais n'a peur de rien aux arrivées de courses. À 22 ans, Anthony Maldonado prouve qu'il est un des meilleurs élites amateurs dans le difficile exercice du sprint.

Vainqueur d'arrivées groupées dans des étapes sur le Tour de Côte d'Or et le Tour de Moselle, véritable pourvoyeur de points pour son équipe en Coupe de France, "Maldo" a montré qu'il pouvait également s'exprimer sur tous les terrains. Sélectionné à plusieurs reprises en équipe de France, il a disputé le ZLM Tour aux Pays-Bas, les Jeux Méditerranéens (10^e) et les Jeux de la Francophonie, où il a remporté la médaille de bronze.

Il est incontestablement la meilleure note de l'AVCA en 2013.

Sprint gagnant à l'arrivée de la 2^{ème} étape du Tour de Côte d'Or pour Anthony Maldonado, qui laisse éclater sa joie.



Xavier Dumesnil - "Le Bien Public"

... profitent à l'AVC Aix 3^{ème} de la Coupe de France

Contrairement à certains sprinters, préservés pour les arrivées, Anthony Maldonado fait toujours sa part de boulot en course. *"Il est très collectif, assure Jean-Michel Bourgoïn. Il pense d'abord à l'équipe. C'est un gentil garçon."*

"Il a un vrai tempérament de coursier et n'a pas peur de frotter aux arrivées", complète Eric Drubay.

Et même si les deux direc-

teurs sportifs de l'AVCA s'accorderont à dire qu'Anthony Maldonado doit encore gagner en constance dans les sprints, les chiffres parlent en faveur de ce coureur qui a récolté la bagatelle de 210 points dans les manches de Coupe de France. Cela fait pratiquement un tiers du total de toute l'équipe, laquelle a réussi l'exploit de terminer 3^{ème} au classement final avec 634 points, soit 105 de mieux

que Nogent-sur-Oise (4^{ème}). Performance d'autant plus significative que les deux clubs classés devant l'AVCA... n'en sont pas vraiment, puisqu'il s'agit du Team Vendée U, vivier de l'équipe pro Europcar et de l'équipe de l'Armée de Terre, dont le statut est pour le moins particulier.

L'esprit d'équipe

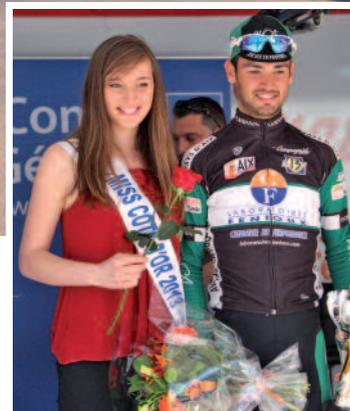
La force de l'équipe aixoise, cette saison encore, aura résidé dans sa capacité à rester soudée en course et au-delà, mais également dans les qualités individuelles de coureurs qui ont déjà fait leurs preuves au meilleur niveau. C'est le cas de Christophe Laporte, sans doute intrinsèquement l'élément fort du groupe, sélectionné en équipe de France (2^{ème} aux Jeux Med.) et en passe d'intégrer l'équipe Cofidis. Il a inscrit 132 points en Coupe de France.

Autres marqueurs de points : les capitaines de route Renaud Pioline (91 points) et Mathieu Delarozière (80), dont l'intelligence de course et l'esprit d'équipe ont été très

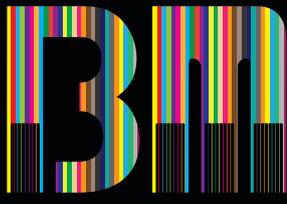
précieux ; Anthony Perez (43), un battant à qui il ne manque qu'un peu de réussite pour s'imposer au meilleur niveau ; Jarno Gmelich-Meijling (34), le solide coursier hollandais qui va lui aussi passer pro en 2014 ; et Andreï Krasilnikau (24), un champion de Biélorussie pétri de classe, mais rarement utilisé en Coupe de France, à cause du règlement limitant l'utilisation des coureurs étrangers.

Autre aspect positif : le fait que d'autres coureurs, même s'ils n'ont pas inscrit de points, aient réellement donné satisfaction en course. C'est le cas de Clément Penven, Cyril Boulenger, Denis Delon, Raphaël Tapella et surtout du jeune Nicolas Carret (19 ans) qui a prouvé qu'avec de la classe et l'envie de bien faire, on pouvait tenir sa place en élite, dès la sortie de la catégorie juniors.

On retrouvera la plupart de ces coureurs dans l'effectif 1^{ère} catégorie de l'AVCA en 2014, avec l'ambition de maintenir l'AVCA parmi les tous meilleurs clubs français.



Pour Anthony, la coupe et le bouquet remis par Miss Côte d'Or.



Le Bistrot
M É J A N E S

8, 10 rue des Allumettes
13100 Aix en Provence

04 42 91 35 53
contact@lebistrotmejanes.fr

www.lebistrotmejanes.fr

JOURS D'OUVERTURE
Du lundi au samedi

Cléa Cochelin tient ses promesses



L'arrivée victorieuse de Cléa Cochelin, à Auron, après un bel effort solitaire.

CHAMPIONNE DE FRANCE



Un maillot bleu-blanc-rouge qui lui va comme un gant.

Distinguée au titre des "espoirs de l'année", lors de notre dernier palmarès "AGL Services Thrifty", Cléa Cochelin a fait mieux que tenir ses promesses.

Après avoir remporté les trois premières manches de la Coupe de France, dans le Var (Saint-Raphaël), en Dordogne et en Bretagne, l'espoir d'Aix VTT s'est imposée dans le Championnat de France cadettes, le 14 juillet, à Auron.

Indiscutable n°1 de sa catégorie en France, dans une discipline dominée au top niveau mondial par la championne olympique Julie Bresset, Cléa Cochelin a le droit de nourrir quelques ambitions pour la suite. Avec des rêves olympiques ?

"Je ne suis pas à ce niveau, tempère-t-elle. Mais l'an prochain, je vais avoir la chance de participer au challenge inter européen en juniors. C'est déjà un pas vers l'international."

Motivée par son beau maillot bleu-blanc-rouge, qu'elle va fièrement porter dans les dernières épreuves de l'année, jusqu'au Roc d'Azur, Cléa ne redoute pas son prochain passage dans la catégorie juniors.

"J'espère être capable de remporter un nouveau maillot", dit-elle sans s'avancer davantage.

Un environnement favorable

À 15 ans, bientôt 16 (elle est née le 20 octobre 1997, à Hyères), Cléa a déjà presque 10 années de VTT dans les jambes. Elle a débuté à l'âge de 6 ans à la MJC Plan-de-Cuques, où elle pratique également la natation.

Licenciée à Aix VTT Thrifty depuis 2010, elle a beaucoup progressé aux entraînements de Loïc Paget. Elle bénéficie en plus d'un environnement familial très favorable, grâce aux encouragements de ses parents, de sa sœur Juliette (18 ans) et surtout de son frère Paul (19 ans) qui s'occupe en partie de sa préparation et lui prodigue de précieux conseils.

En 2012, cadette 1^{ère} année, Cléa Cochelin avait déjà fait un podium à St Raphaël et terminé 3^{ème} du classement général de la Coupe de France, remporté par sa camarade Laure Souty.

Elle a donc encore franchi un cap cette année grâce à une excellente préparation qui lui a permis d'optimiser des qualités physiques évidentes et de s'imposer dans sa catégorie. *"Surtout dans les montées, précise-t-elle. C'est là que je creuse l'écart."*

Cléa est bien la petite championne qui monte, qui monte...

Laure Souty va revenir

Leader de la catégorie juniors, Laure Souty a été victime d'une mauvaise chute, lors d'une manche de Coupe du Monde, disputée au mois de mai, en Allemagne. Relevée avec une fracture du bassin, l'Aixoise a dû être opérée sur place et contrainte à une longue immobilisation.

Déarrassée des vis le 6 septembre, Laure poursuit sa rééducation et doit reprendre l'entraînement en début d'année. On espère la revoir en forme au printemps 2014.

SunGym, plus "Aqua" que jamais

SunGym joue la carte de l'expérience (27 ans d'existence)... et de la nouveauté. Ainsi, aux multiples activités aquatiques lancées il y a un an, avec l'ouverture du Centre AquaSun (aquagym, aquabike, aquazumba, aquabody, etc.) vient s'ajouter la dernière "trouvaille" de Dominique Dossetto : l'aqua stand up paddle.



SunGym
forme & fitness

en chiffres

- 27 années d'existence
- 30 activités
- 15.000 m² de surface
- 1500 m² de structures
- 25 personnes d'encadrement sur le site
- 250 places de parking

Déjà beaucoup d'adeptes de l'aqua stand up paddle à la piscine de SunGym, ici sous la coupe de Fabien Garic, un des moniteurs du Centre AquaSun.

Prêtes pour défier les vagues de l'océan.



Stéphane Aguera, un sportif à la direction du CA Aix Sextius

Les personnes passées par la direction du Crédit Agricole à Aix ont un dénominateur commun : la passion du sport. Ainsi, après Jean-Louis Vareilles, spécialiste des grands raids et Martine Nozières qui a participé à plusieurs marathons, voici Stéphane Aguera, un autre sportif, en place à la direction de l'Agence Aix-Sextius depuis le début de l'année. Ce solide et dynamique gailard de 1,82 m peut effectivement parler de sport, sa passion. Il joua longtemps au football à Calas, son village d'origine et fit un passage à l'ES Milloise. Il tâta également du tennis de table et du squash, avant de se tourner vers un autre sport de raquette, le tennis, qu'il pratique à un niveau convenable (30, proche 15/5) sur les courts d'Alleins, son village. Pour compléter son entraînement, Stéphane Aguera ne néglige pas le footing et compte quelques courses à



pied à son actif, notamment Marseille-Cassis. Son parcours professionnel au sein du Crédit Agricole l'a conduit (depuis 1998), de Salon à Aix, en passant par Sénas, Courthézon, Cavaillon, Cabanne, Saint-Andiol et Velaux. À 41 ans, le directeur du CA Aix-Sextius n'est pas prêt de lâcher le sport et montre la voie à ses enfants, Valentin (11 ans) qui joue au football à Lamanon et Julie (7 ans) qui fait de la danse à Alleins.

Cette activité inspirée du surf paddle et venue en droite ligne de la côte basque, a tout pour plaire. Elle se pratique sur des planches de surf amarrées au bord de la piscine, avec ou sans pagaie. Elle présente l'avantage de faire travailler tous les muscles du corps et de posséder de véritables vertus thérapeutiques pour les maux de dos. Idéal également pour travailler la condition physique !

Aujourd'hui, SunGym peut s'enorgueillir d'être le seul club de sport de la région à proposer des séances d'aqua stand up paddle. Avec, pour mission corollaire, d'aider au développement de cette discipline dans le Sud-Est. Un nouveau challenge pour le club des Milles dont le développement, ces dernières années, aura été pour le moins spectaculaire.



Toujours en vue au Salon des Sports, le stand de SunGym est tenu ici par Isabelle Auzanneau, Thierry Girodengo, Dominique Dossetto et Rolland Patimo.

Prépa-Sports, 20 ans de formations

La désormais célèbre structure de formation, basée à Aix La Duranne, fête ses 20 ans d'existence. Vingt ans déjà que Bernard Porta et son équipe se sont lancés dans une aventure aussi originale qu'audacieuse.

Mais Prépa-Sports a fait son chemin... et le poursuit. D'innovation en innovation, l'Institut des Métiers du Sport s'est donné de solides structures et un programme d'instruction particulièrement varié, avec une bonne vingtaine de formations proposées, dont plus de la moitié habilitée par la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale. Petit état des lieux en compagnie de Bernard Porta, qui dirige l'association Prépa-Sports depuis le départ, en 1993.

- Pouvez-vous nous donner les chiffres-clés de Prépa-Sports ?

"Plus de 3000 stagiaires formés en 20 ans ; aujourd'hui, 6 salariés pour l'administration et plus de 40 formateurs ; 260 m² de locaux à la Duranne dont 6 salles de cours ; 12 diplômes d'Etat proposés et plus de 15 disciplines sportives concernées."

- Qu'est-ce qui fait la force de votre association aujourd'hui ?

"Notre volonté de mettre les stagiaires dans les meilleures dispositions possibles pour leur préparation à l'examen."

- Qu'est-ce que vous avez réalisé de mieux durant ces 20 années ?

"Avoir développé un réseau suffisamment important pour faciliter l'insertion professionnelle de nos diplômés et avoir créé (en 2004) un site Internet (l'emploiport.org)



Un anniversaire comme celui-ci, ça s'arrose ! C'est ce qu'ont fait quelques-uns des cadres de Prépa-Sports sur leur stand au dernier Salon des Sports au Val de l'Arc. De gauche à droite : Isabelle Porta, Fred Souche, François Baldizzone, Jean-Luc André, Bernard Porta, Odile Ballerini, Romain Rémy et Rémi Delacourt.

qui permet de recenser les offres d'emploi du secteur des métiers du sport aux niveaux régional et national."

- Qu'est-ce qui manque encore, selon vous, pour être tout à fait complet dans la formation aux métiers du sport ?

"Dans le meilleur des mondes, il nous faudrait des équipements sportifs sur site, mais cela est du domaine du rêve. Heureusement, nous avons de bonnes relations de partenariat avec la ville d'Aix, la CPA et le Conseil Régional."

- Avez-vous le sentiment que la place de Prépa-Sports dans le monde sportif est suffisamment reconnue ?

"Aujourd'hui, oui. Mais il a fallu du temps, disons une dizaine d'années."

- Si vous deviez résumer l'association en un mot ?

"Persévérance."

- Votre plus grand souhait ?

"Développer davantage les formations à distance."

Clin d'œil

AVEC "L'INCROYABLE" SYLVIE FUTIN

Les 30 ans de Jean-Paul Sports

Comment ne pas avoir un regard admiratif sur le parcours du seul magasin de sport à Aix qui aura résisté à toutes les épreuves, à la concurrence des grandes surfaces et du marché Internet ?

La performance de Sylvie Futin, à l'heure de fêter le 30^{ème} anniversaire de Jean-Paul Sports, est d'autant plus épatante que cela semblait "infaisable" après la disparition de Jean-Paul, victime d'un accident de canyoning, le 14 juin 1992.

Mais le courage et le dynamisme de Sylvie allaient faire des miracles. Son défi : élever seule trois enfants de moins de dix ans et tenir un magasin que son mari et elle avaient lancé en octobre 1983 (d'abord à la Zup, puis en haut du cours Sextius, à partir de 1986). Un défi qu'elle a relevé avec un cran admirable et un professionnalisme que son éternel sourire souligne au quotidien.

Aujourd'hui, Sylvie reconnaît que tout n'a pas été facile, mais que l'amour du sport l'a beaucoup aidé, elle qui avait fait de l'athlétisme dans sa jeunesse et pratiqué



Sylvie Futin au cœur d'un magasin qu'elle porte à bout de bras.

avec Jean-Paul toutes sortes de sports de plein air, tels que l'escalade, le ski, le kayak ou le canyoning.

"Ce qui m'a fait tenir, dit-elle, c'est la gentillesse des gens, la mentalité de ceux qui aiment le sport pour le plaisir de l'effort et la convivialité."

Un esprit que Sylvie retrouve dans les disciplines de prédilection de Jean-Paul Sports que sont le badminton, la randonnée, le nordic walking ou les sports d'hiver.

Devenus adultes, les enfants Futin restent également fidèles à la vocation familiale. Magali (30 ans) fait de la natation, de la randonnée en montagne et du ski ; Sylvain (28 ans) pratique le vélo, le badminton, le ski et la natation ; Max (26 ans) se défoule à VTT et se passionne pour la mécanique auto.

Quant à "Maman Futin", qu'une épaule endommagée par les traumatismes du kayak limite aux activités de randonnée, elle peut être fière d'avoir réussi à porter à bout de bras une famille et un magasin qui feraient la fierté de Jean-Paul.

■ Course d'orientation Les Delenne au top

On continue de faire des siennes en CO dans la famille Delenne...

Adrien décroche une nouvelle sélection en équipe de France juniors pour la Coupe d'Europe qui aura lieu du côté de St Etienne, les 4, 5 et 6 octobre. Une belle satisfaction qui compense sa prestation en demi teinte des Championnats de France, disputés en août en Bourgogne. L'espoir aixois va aborder cet Euro bien préparé et plus motivé que jamais.

Pour revenir aux Championnats de France, il faut souligner la très belle performance de Camilla Delenne, la cousine d'Adrien, qui a remporté le titre dans sa catégorie (- de 16 ans), malgré une belle opposition. Elle est également 2^{ème} en relais avec sa camarade de club Pauline Elias.

D'autres médailles à signaler: une en or pour Pierre Delenne en H50 ; trois en argent pour Pierre Elias (H45), Tommy Delenne (H12) et le relais H16 (Julien Laville - Martin Sogno) ; et une en bronze pour le relais V2 (Pierre Delenne, Xavier Laville, Pierre Elias).

On reste au top chez les Delenne et leur amis de l'Atlétic Club Aurélien.



Adrien Delenne visera un nouveau podium à la Coupe d'Europe Juniors.

**Vous cherchez
un cours de sport
pour un enfant, pour un ami...
ou pour vous-même ?**

Un nouveau site internet :
moncoursdesport.com

■ Taekwondo

Loïc Lubin entraîneur en chef de l'AUC



Il arrive en droite ligne de Martinique (Le François, précisément) pour prendre la direction sportive de l'AUC Taekwondo. Loïc Lubin succède à Bruno Ntep, parti "rebondir" en Chine, sous la protection de son ami Pascal Gentil.

Entraîneur diplômé d'Etat, Loïc Lubin apporte déjà beaucoup d'idées pour le développement de l'AUC, club labellisé 4 étoiles, au sein duquel ce bon vieux Frankie intervient à nouveau, comme entraîneur des cours loisirs.

Loïc Lubin a fait le grand saut, de la Martinique jusqu'à Aix.

■ Cyclisme

Belles courses à Rousset et Puylobier

Le cycle impressionnant des organisations officielles de l'AVCA s'est terminé fin août, dans la Haute Vallée de l'Arc, avec deux belles épreuves parfaitement orchestrées par Patrick Chiaroni. Le Souvenir Frédéric Pelloux, à Rousset (24 août) et le GP de Puylobier (25), réservés aux 2^{ème}, 3^{ème} cat. et juniors se sont admirablement bien passés.



Arthur Ferrière (à gauche) s'est très bien comporté à Puylobier où il s'est classé 3^{ème} à l'issue d'une course de bonne facture.

■ Naissance

A L'AVCA, on a arrosé la naissance de la petite Julia, fille du directeur sportif adjoint Richard Grizel. Elle est venue au monde le 17 août, à Toulon. Toutes nos félicitations à la maman, Sonia, à papa Richard et longue vie l'adorable pitchounette !



La petite Julia semble s'interroger sur le sport à pratiquer plus tard.

Maître Robert Bragard



■ Parachutisme

Léo de Pury Ollivier, dans la tradition familiale

Elle pointe le bout de son parachute au meilleur niveau international juniors. Léo est vice-championne d'Europe en voltige et au combiné en précision d'atterrissage et voltige (PAV). Elle est également médaillée d'argent en voltige en Coupe du Monde et médaillée de bronze au combiné PAV de la Coupe du Monde.

Léo est la fille de Marjolaine de Pury, championne historique du Parachutisme français et de Raymond Ollivier, le regretté président du Para-Club d'Aix. Elle perpétue donc avec talent la tradition familiale.

■ Natation handisport

Cyril Missonnier aux Deaflympics

Véritable rendez-vous olympique pour les sourds, les Deaflympics ont permis à l'Aixois Cyril Missonnier de goûter au meilleur niveau international, dans sa catégorie de handicap... et d'établir quelques records, notamment sur 100 m brasse, où il s'est classé 10^{ème} en 1'13"18. (record de France).

Dans le bassin de Sofia, le meilleur nageur du CHA s'est également classé 10ème du 400 x 4 nages et a réussi à descendre au-dessous de la minute sur 100 NL (59"55).

La fin du mois d'août a été endeuillé par la disparition, à l'âge de 88 ans, de Robert Bragard, un des grandes figures du Sport aixois de ces cinquante dernières années.

L'histoire de l'escrime, à Aix, est jalonnée de grands noms, champions ou dirigeants, qui ont fait de notre ville un bastion de cette discipline en France.

Au même titre qu'Aimé Tabarant, Daniel Labit ou Claude Bollet, autres regrettés dirigeants de l'escrime à Aix, le maître d'armes Robert Bragard aura laissé une trace dans un sport qu'il a servi durant plus de 50 ans au sein de l'AUC.

Que de jeunes escrimeurs formés à son école ! Pas de champion à l'épée qui ne soit passé par les mains expertes de cet homme d'une élégance et d'une gentillesse remarquables.

Maître Bragard défendait toujours ses

élèves et pouvait se montrer aussi "cool" dans la vie qu'il pouvait être rigoureux dans sa salle d'armes, des sous sols de la Fac de Droit, dans les années 70, jusqu'à la salle du stade Ruocco, qui porte d'ailleurs son nom, en passant par la chapelle de la rue Pierre et Marie Curie, dans les années 80.

Parmi les bons escrimeurs formés à son école, on peut citer Bénédicte Fein, espoir de l'épée il y a une trentaine d'années ou Séverin Chabas, épéiste de niveau national en minimes-cadets, dix ans plus tard.

Même une fois retraité, le Maître restait proche des jeunes de son club qu'il aimait à conseiller, geste à l'appui. Robert Bragard a marqué l'escrime aixoise de son empreinte et restera à jamais dans la mémoire de ceux ou celles qui ont eu la chance de le côtoyer.



Une photo symbolique de l'histoire de l'AUC Escrime, avec Maître Robert Bragard (à g.), aux côtés de deux autres grands personnages également disparus du club, Claude Bollet et Daniel Labit.

André Barboni, la passion du foot

Le football était sa passion. Il l'a vécue pleinement comme joueur (un rude défenseur) sous le maillot de l'AS Aixoise des années 50, puis inlassablement comme entraîneur et dirigeant, dans plusieurs clubs aixois.

André Barboni a eu la chance, dans son parcours d'éducateur, de suivre quatre petits-fils footballeurs, à savoir Guillaume et Thomas Teichmann (fils de Nadine), sous le maillot de l'AUC, autour des années 2000, et plus encore Stéphane et Florent Molinari (fils d Monique), qui ont joué dans plusieurs clubs aixois.

Dédé Barboni avait suivi

auparavant avec fierté la carrière de son neveu Gérard, champion du Sud-Est avec la belle équipe juniors de l'ASA entraînée par Louis Costantino au milieu des années 70.

Que ce soit à l'AS Aixoise, au SCOA, à l'AUC ou aux Milles, André Barboni a vu passer des centaines de jeunes footballeurs qui auront gardé le souvenir d'un dirigeant à la fois chaleureux et bourru, voire un tantinet rouspéteur, mais avant tout passionné et proche du terrain.

Avec André Barboni, décédé au début de l'été, à l'âge de 84 ans, c'est une figure attachante du sport aixois qui s'en est allée.





Une des grandes figures des boules et de la vie aixoise.

Il n'y a probablement pas d'autre exemple de champion aixois dont la carrière s'étale sur près de 70 ans.

À 83 ans (il est né le 2 septembre 1930 à Luynes), Elie Vian est toujours capable de jouer à un bon niveau, même si l'intéressé, toujours humble, affirmera le contraire.

Légende vivante du sport boules, il est reconnu, respecté et aimé sur tous les terrains de jeu et au-

delà. Car l'homme, plein d'humanisme, inspire le respect autant que le joueur dont le palmarès est exceptionnel.

Trois fois champion de France (deux fois au jeu provençal et une à pétanques), Elie Vian est incapable de nous donner le nombre des victoires (près d'un millier ?) accumulées en concours, à partir de l'âge de 14 ans, où il fit sa première véritable compétition, aux Milles.

Elie Vian légende vivante du sport boules



L'ami de tous les joueurs de boules. Il pose ici au dernier "Challenge André Garzino" en compagnie de l'équipe composée de "Féfé" (Fekkai), Tonio Garcia et Jo Gori.

Parmi tous ses trophées, certains occupent une place de choix, tels que le "Provençal", remporté en 1970, le "Midi Libre" et autres concours classiques gagnés à Lagrange, Digne, Draguignan ou Cassis. Sans oublier les challenges remportés "à la maison", à Aix, notamment le Vaccaro et le Grimaldier, qu'il a gagné à quatre reprises.

Toujours licencié à la Petite Vitesse, car la fidélité reste un de ses traits de caractère dominants, Elie Vian reste très proche de ce monde des boules qui représente toute sa vie. Ne se rend-il pas tous les jours ou presque au temple de la pétanque qu'est le jeu de boules du parc Jourdan ?

C'est là que nous avons retrouvé ce champion d'exception, lequel nous avait déclaré en 1981, après une mémorable demi-finale du "Provençal" perdue sur le fil : "Je jouerai tant que la terre me supportera".

La terre supporte très bien Elie Vian et lui se porte comme un charme.

Dix questions à l'une des figures aixoises les plus populaires...

- Cela fait plus de 70 ans que tu lances le bouchon. On ne t'a jamais dit que tu poussais le bouchon un peu loin, Elie ?

"Non, mais c'est vrai que j'ai toujours aimé lancer le bouchon avant de pointer, afin de choisir le terrain."

- As-tu une idée du nombre d'heures que tu as passées sur les terrains de boules ?

"Ouh là là !... Disons entre 60 000 et 70 000 heures."

- Elie Vian, champion ou ancien champion ?

"Ancien" (rire).

- Quel est ton plus grand souvenir de joueur de boules ?

"Il y en a tellement... Sans doute

Les Ets Chauvin à Aix, c'est...

**Sté M. CHAUVIN
et ses Fils**

**LE CONFORT PAR
L'ELECTRICITE**

- LUSTRERIE •
- LAMPES DE CHEVET •
- CHAUFFAGE •
- MENAGER •

E. G. E. C.
ENTREPRISE GENERALE D'ELECTRICITE CHAUVIN

**INSTALLATIONS ELECTRIQUES
EN TOUS GENRES**

- CHAUFFAGE •
- CLIMATISATION •
- ALARME •
- ECLAIRAGE •
- ETC •

VENTE

INSTALLATION

9 à 13, Rue Montigny - 13100 AIX-EN-PROVENCE
Téléphone : 04 42 23 36 19

Depuis 1972

CARTIER
DEMENAGEMENTS



Spécialiste Meubles & Objets d'Art - Garde Meubles - Pianos

37 Bd du Roi René - 13100 Aix-en-Provence - Tél. 04 42 21 43 08
Fax. 04 42 96 38 52 - E-mail : aacartiers@aol.com

Visitez notre site sur www.demenagement-cartier.com

"J'ai roulé à bicyclette avec Monsieur Claude Astruc"

Il fait partie de ces hommes qui imposent le respect et, mieux encore, l'admiration.

À 84 ans, Claude Astruc arpente les rues d'Aix à bicyclette et se montre toujours partant pour de belles sorties dans la campagne aixoise, même si cela ne s'inscrit pas dans le cadre d'une activité de club.

Son club à lui, c'était le "Club Igol", du temps où il était le patron de la célèbre fabrique de lubrifiants installée à Gardanne. On n'oublie pas l'époque (en 1978) où Igol Provence décida de s'investir dans le partenariat des sports mécaniques et principalement de la moto. Les cracks pilotes d'alors, Jean-Pierre Merlin et Jacques Agopian (lequel allait devenir directeur commercial de l'entreprise), peuvent en témoigner... et nous avec, Igol étant également partenaire de notre magazine depuis ce temps-là.

Au printemps dernier, comme nous l'avions interpellé sur son usage quasi quotidien de la bicyclette, Claude Astruc nous avait adressé quelques lignes... mieux "huilées" que ne l'est la chaîne de son vieux vélo, un Peugeot bleu foncé équipé d'un guidon plat.

"Utilisant le vélo, écrit-il, en ville pour la commodité de circulation, la méconnaissance qu'il permet des sens interdits et l'affranchissement qu'il me donne des redevances de parkings (...), l'utilisant aussi, et là avec délectation, dans mes prome-

nades hors des murs, je connais bien tous les traquenards qui, sous forme de montées, se dressent devant tous ceux qui, en ville, entreprennent d'en faire le tour (...) ou qui voulant en sortir doivent à tout coup en surmonter un. Tous ces traquenards, je les connais et je les défie régulièrement... Sauf un, celui de la montée de l'hôpital vers la colline d'Entremont, avec lequel je ruse, empruntant la Route des Alpes, lorsque je vais pédaler sur le plateau de Puyricard (...)"

Et Monsieur Astruc de relever le défi que nous lui avons lancé, en guise de provocation, de faire une sortie de vélo... au départ de la montée de l'hôpital.

Ainsi, le 9 juillet dernier au matin, nous sommes partis à bicyclette en direction du fameux plateau de Puyricard (... mais par la montée d'Eguilles, moins acrobatique à cette heure-là) et sur un rythme que je n'avais pas osé imaginer. Car, à 84 ans et sans être un spécialiste de l'effort cycliste, comme on peut en trouver au CSPA ou ailleurs, Claude Astruc tient allègrement le 18km/h de moyenne sans sourciller. Il montre également une dextérité étonnante sur deux roues, se jouant des pièges que nous réservent les routes légèrement "ébréchées" de la campagne. L'esprit perpétuellement en éveil, notre aimable octogé-



Claude Astruc n'hésite pas à enfourcher son bon vieux vélo pour parcourir la campagne aixoise.

naire relie chaque contour de notre belle région à l'histoire locale, en vieil Aixois érudit et passionné qu'il est. Il s'efforce de retenir les noms de tous les quartiers et route parcourus, sans doute pour compléter encore sa connaissance du Pays d'Aix.

Nous avons fait ensemble une jolie sortie de vélo, aussi plaisante qu'enrichissante. A l'arrivée, notre camarade de route nous a gentiment dit merci.

Merci à vous, M. Astruc, tout le plaisir fut pour nous !



Elie aux côtés d'un autre "vieil Aixois", Francis Taulan.

Nostalgie

Même s'il porte un regard bienveillant sur la nouvelle génération de joueurs, Elie Vian ne peut s'empêcher d'évoquer avec un peu de nostalgie le temps passé, les grands joueurs qui ont écrit l'histoire des boules et qui étaient ses amis ("J'en ai vu partir beaucoup", dit-il avec émotion). Il aime toujours l'ambiance particulière des grands rendez-vous. "Quand j'arrive au Parc Borély, dit-il, j'ai le sentiment que je suis chez moi."

la victoire au Provençal 1970, avec Jean Cantarel et Roger Vivancos. On avait battu en finale mes amis Bert Callanotti, Jean Carbuccioni et André Massoni."

- Ta plus belle victoire ?

"Je crois que c'est à Epinal, au Championnat de France triplétes, avec Gustave Poulet et Etienne Musso. On avait joué la finale sous la pluie."

- Si tu devais citer le nom d'un champion de boules ?

"Emile Lovino. Un grand homme !"

- Si tu avais dû choisir entre les trois disciplines (pétanque, jeu provençal, grosse boule) ?...

"Je réponds le jeu provençal, sans hésiter."

- Si tu devais refaire ta carrière, que changerais-tu ?

"Si je n'avais pas connu une interruption de plusieurs années après la mort en 2007 de ma femme Jeannette, je pense que j'aurais eu une carrière encore plus complète."

- Comment joue Elie Vian aujourd'hui ?

"Mal (il éclate de rire). La vue est moins bonne, les articulations un peu rouillées (j'ai une demi-prothèse au genou gauche)... l'âge est là. Je me contente de faire le pointeur."

- Ton plus grand souhait ?

"Que le sport boules progresse et qu'on puisse encore assister à de grandes parties comme à la belle époque."

Petit retour en arrière, dans les années 80, où M. Astruc et Igol Provence s'impliquaient dans la vie du Moto Club d'Aix. On le voit ici en compagnie des pilotes vedettes de l'époque, Jacques Agopian et Jean-Pierre Merlin et de leur mentor, le regretté Bruno Quilichini, ainsi que des copains du staff médical, "Naf" Wauquier et Alain Decugis (à gauche).



Retour fin juin

De bons championnats pour les coureurs étrangers de l'AVC Aixois

Petit retour en arrière sur les championnats nationaux, disputés fin juin, pour souligner que les trois coureurs étrangers de l'effectif élite de l'AVCA ont bien tenu leur rang dans leurs pays respectifs.

La palme revient à **Andreï KRASILNIKAU (★★)**, champion sur route en Biélorussie, devant bon nombre de professionnels. Il est encore 2^{ème} du contre-la-montre derrière Sivstov, de l'équipe Sky.

Bonne pioche également pour **Paulus SISKEVICIUS (★)**, champion espoirs de Lituanie, grâce à sa 7^{ème} place dans la course officielle ouverte aux professionnels.

Quant à **Jarno GMELICH**, il s'est classé 3^{ème} du Championnat amateurs CLM des Pays-Bas.

Côté Français, rien de notable au championnat officiel. En revanche, bonnes prestations des coureurs de l'AVCA avec l'équipe de France, dans la course en ligue des Jeux Méditerranéens. **Christophe LAPORTE (★★)** remporte la médaille d'argent et **Anthony MALDONADO** se classe 10^{ème}.



Andreï Krasilnikau n'a pas fait le voyage pour rien en Biélorussie.

Mois de juillet

• **TAEKWONDO** - Les Aixois toujours au top mondial. Aux Championnats du Monde, à Puebla (Mexique), **Anne-Caroline GRAFFE (★★★★)** et **Floriane LIBORIO (★★★★)** ont remporté la médaille de bronze dans leurs catégories respectives (+73 et -53 kg).

• **PENTATHLON MODERNE** - Nouvelles grosses performances de l'Aixois **Valentin PRADES (★★★)** aux Championnats d'Europe, en Pologne. En compagnie de Valentin Belaud et Geoffrey Mégi, il permet à la France de remporter le titre en relais et se classe 4^{ème} de l'épreuve individuelle.

Aux Championnats d'Europe cadets, En Russie, **Jessica MIRMONT (★)** et **Léa BEAUPIN PORET (★)** sont médaillées d'argent en relais, associées à Justine Gayrand.

• **CYCLISME** - C'est la pleine saison pour les coureurs de l'AVCA qui se font remarquer de course en course. **Anthony PEREZ** est 4^{ème} de la 2^{ème} étape du Tour de Dordogne ; **Anthony MALDONADO (★★)** remporte la 1^{ère} étape du Tour de Côte d'Or ; **Anthony PEREZ (★)** se signale encore par une 2^{ème} place dans la 1^{ère} étape du Tour d'Alsace, épreuve que **Clément PENVEN (★)** va



Médailles de bronze pour les taekwondoïstes de l'AUC Anne-Caroline Graffe et Floriane Liborio, à Puebla.

terminer très fort (8^{ème} du général) ; **Anthony MALDONADO (★)** se classe 4^{ème} de l'Étoile d'Or, puis 6^{ème} de "À Travers le Montmorillonais" ; **Jarno GMELICH** se classe 2^{ème} du GP d'Annelle (7^{ème} **Nicolas CARRET**).

• **VTT** - Aux Championnats de France, à Aurons, Aix VTT est à l'honneur avec la belle victoire de **Cléa COCHELIN (★★)** en cadettes.



Clément Penven sur la montante au Tour d'Alsace.

Mois d'août

• **ESCRIME** - Les escrimeurs aixois retrouvent le podium mondial à l'occasion du Championnat du Monde au fleuret par équipe à Budapest, où la France décroche la médaille de bronze par équipe avec **Erwann LE PECHOUX (★★★)** et **Marcel MARCILLOUX (★★★)**, associés à Enzo Lefort et Jérémy Cadot.

• **SQUASH** - Les Jeux Mondiaux, disputés en Colombie, offrent à **Grégory GAULTIER (★)** l'occasion d'ajouter une nouvelle victoire à son palmarès. L'Aixoïse bat en finale l'Allemand Simon Rosner (3-1).

• **TRIATHLON** - Dans le mythique EmbrunMan, l'Aixoïse **Marcel ZAMORA (★★★)** remporte la victoire pour la quatrième fois en cinq ans. Il devance Hervé Faure l'ancien de Triathl'Aix, de 12mn et 12 sec.

• **PENTATHLON MODERNE** - C'est décidément la grande forme pour **Valentin PRADES (★★★★★)**, omniprésent aux Championnats du Monde, à Taiwan. L'Aixoïse se classe 4^{ème} en individuel à trois secondes du 3^{ème}, mais remporte le titre par équipe en compagnie de Christopher Patte et Jean-Maxence Berrou.

• **CYCLISME** - Plusieurs victoires au crédit des coureurs de l'AVCA : **Anthony PEREZ** remporte le GP de Biran, près d'Auch. Dans le Var, victoires pour **Jarno GMELICH** à Lorgues, **Andreï KRASILNIKAU** à La Motte et **Renaud PIOLINE** à Draguignan. Quant à **Mathieu DELAROZIERE**, il gagne à Ba-



Les escrimeurs Marcel Marcilloux et Erwann Le Pechoux ont retrouvé le chemin du podium à Budapest.

gnols-sur-Cèze, devant ses coéquipiers **Jarno GMELICH** et **Anthony MALDONADO**. Autre perf à noter : la 5^{ème} place de **Nicolas CARRET (★)**, au classique GP de la Tomate, à Marmande.



Un podium partagé avec Enzo Lefort et Jérémy Cadot.

Premières semaines de septembre

• **SQUASH** - Ce n'est pas une surprise, mais la performance n'en est pas moins significative : **Grégory GAULTIER (★★★★★)** remporte à Hérentals son 7^{ème} titre de champion d'Europe individuel. L'Aixoïse bat en finale l'Allemand Simon Rosner (3 sets à 1).

• **CYCLISME** - Les Aixois font main basse sur les classements des As en Provence : **Jarno GMELICH (★★★)** remporte la 1^{ère} étape et le classement général ; **Mathieu DELAROZIERE (★)** gagne le 3^{ème} jour, **Andreï KRASILNIKAU** rapporte le maillot des grimpeurs (7^{ème} au général) et l'AVCA termine inévitablement en tête du classement par équipe.

Aux Jeux de la Francophonie, **Anthony MALDONADO (★)** remporte la médaille de bronze, en se classant 3^{ème} devant deux autres Aixois **Anthony PEREZ** et **Christophe LAPORTE**. À la Classique Châlons-Sedan, **Clément PENVEN** se classe 6^{ème}. Dans la montée contre-la-montre du col de Vence, victoire et record pour **Cyril BOULENGER (★)**. Mais la plus belle perf est pour **Anthony MALDONADO (★★★)**, vainqueur de la 1^{ère} étape du Tour de Moselle disputé par des équipes nationales et des équipes pros. Ce même **Anthony MAL-**

DONADO (★) va chercher une précieuse 7^{ème} place dans Paris-Vierzon, finale de la Coupe de France que l'AVCA boucle à la troisième place.

• **TRIATHLON** - Victoire prestigieuse au classique triathlon de Gérardmer pour l'Aixoïse **Alexandra Louison (★★★)**.

• **BADMINTON** - Pour son premier match du Top 12, à Aulnay-sous-Bois, l'AUC ne fait pas de détail ; victoire 7 à 1 face aux "Ducks". A noter la victoire d'**Indra BAGUS (★)** sur le n°2 français Matthieu Ying Ping (2-1).

sport "co"

• **HANDBALL** - Pour la reprise en LNH, le PAUC se voit proposer une tâche impossible à Montpellier (défaite 40-28). Mais le déplacement suivant, à Ivry, est bien négocié par les handballeurs aixois (21-20).

• **RUGBY** - Le PARC ne rate pas son début de saison en Fédérale 1 : victoires à Vienne (24-10), à Aix, contre Chambéry (26-19) et à Annecy (25-19).

LE POINT DES POINTS AGL THRIFTY 2013

13 points

— Grégory GAULTIER (Squash Passion)

11 points

— Erwann LE PECHOUX (Escrime PA)
— Valentin PRADES (AUC Pentathlon)

8 points

— Anne-Caroline GRAFFE (AUC Taek)

7 points

— Floriane LIBORIO (AUC Taekwondo)
— Anthony MALDONADO (AVC Aixois)

6 points

— Estel-Anaïs HUBAUD (PAN Synchro)
— Jano GMELICH (AVC Aixois)
— Christophe LAPORTE (AVC Aixois)

Classement provisoire au 22 septembre 2013

Valentin Prades

Pour la première fois, le "Trophée du Sportif du Mois" distingue un champion de pentathlon moderne. Il est vrai que le choix de Valentin Prades s'imposait après l'extraordinaire période estivale vécue par le crack de l'AUC.

Champion d'Europe en relais, champion du monde par équipe, classé n°1 mondial en fin de compte, l'enfant de Ventabren rentre aussi soudainement que brillamment dans le cercle des tout meilleurs sportifs aixois.

Projeté sur les podiums des compétitions internationales où il est le seul, soit dit en passant, à arborer l'écusson de son club sur la veste de survêtement de l'équipe de France, Valentin Prades a toutes les qualités pour figurer au titre de sportif du mois. Car, outre sa valeur sportive, démontrée dans une discipline olympique aussi éclectique que le pentathlon moderne, ce garçon de tout juste 21 ans, terriblement doué, affiche un esprit de club digne d'être montré en exemple. Gros plan sur un champion d'envergure qui donne beaucoup d'espoirs à trois ans des JO de Rio.



J'aime la pression

Entre les Championnats du Monde à Taïwan et des vacances bien méritées dans les vagues de la côte landaise, en compagnie de ses camarades de l'équipe de France, Valentin Prades est venu se reposer chez lui, à Ventabren.

Il a accepté gentiment de nous rendre visite pour se prêter au jeu des questions, partant de l'idée qu'un article sur le pentathlon moderne ne pouvait que servir la cause d'un sport à son goût trop peu médiatisé et de son club, l'AUC, dont il ne dit que du bien.

Valentin peut assurément se montrer satisfait des résultats rapportés des Championnats du Monde, la joie procurée par le titre par équipe de la France faisant passer au second plan la petite déception d'avoir échoué d'un rien pour les podiums individuels de l'Euro et du Mondial (4^{ème}).

Le beau gosse du pentathlon a toutes les raisons de se réjouir de ce printemps - été 2013 qui l'a propulsé au top niveau mondial.

"L'objectif en début d'année, rappelle-t-il, était de gagner en régularité. J'ai réussi effectivement à monter mon niveau global. Si je rate une épreuve, je suis capable aujourd'hui de me rattraper dans la suivante. Au Mondial, j'ai été moyen en escrime (18^{ème}). Classé 16^{ème} avant le combiné (tir-course), je suis remonté en 4^{ème} position."

Sa 4^{ème} place, associée aux 6^{ème} et 7^{ème} places de Berrou et Patte a permis à l'équipe de France de conquérir un titre qui n'avait pas été décroché depuis 1993. Performance qui comble l'athlète de l'AUC.

Le goût de la compétition

Quel est, à ce jour, selon lui, sa plus grosse performance ?

"Je pense, dit-il, que c'est ma victoire en finale de Coupe du Monde, en Russie, où étaient sélectionnés les 36 meilleurs athlètes de la saison. La dernière victoire française à ce niveau remontait à 1999, avec Sébastien Deleigne."

(suite p. 34) >>>



Nageur à la base, Valentin est à l'aise entre deux lignes d'eau.

Photos copyright UIPM



... Comme en équitation, où il avale les obstacles avec le sourire.

Sa fiche

1,93 m - 87 kg
Né le 26 septembre 1992, à Cannes.
Deux sœurs : Marion (20 ans) et Charlotte (15 ans).
Etudiant en DUT Gestion des Entreprises et Administration.
Autres sports pratiqués : ski, surf et un peu de VTT.

Parcours sportif

Fils d'un chef d'entreprise, qui fut moniteur de ski, guide de haute montagne et d'une mère expert-comptable, le petit Valentin débute très tôt le sport dans son village de Ventabren. À 5-6 ans, il y pratique le judo et le tennis et fait également un peu de gym à Velaux.

À 8 ans, il se met à la natation à Berre et adhère l'année suivante à Aix Natation, où il se retrouve à l'école de l'incontournable Azzedine M'Zouri, puis de Caroline Boileau. Le gamin est doué et atteint rapidement un bon niveau régional en minimes, avec un chrono de l'03'' au 100 m NL. Côté scolaire, il a accompli classe de 3^{ème}... à Aubenas, où il fait du foot et de la course à pied.

C'est alors qu'un déclic va se produire dans la famille Prades, côté sportif, à la vision d'un reportage télé sur le pôle France de pentathlon moderne de Font-Romeu. La maman prend contact et voilà notre Valentin

convoqué pour passer des tests dans une discipline qu'il n'a jamais pratiquée. L'entraîneur Sébastien Deleigne (double champion du monde 1997-98) perçoit son potentiel et l'intègre au pôle France jeunes de Font-Romeu, où il va devoir se former à des disciplines aussi différentes que l'escrime, le tir ou l'équitation.

Valentin dispute ses premières compétitions à l'occasion des Pentajunes. Licencié à Lézignan-Corbières, il obtient son premier résultat significatif avec une 3^{ème} place au Championnat de France minimes, à Noyon. Qualifié pour l'Euro, il se classe 12^{ème} en individuel et remporte la médaille d'argent par équipe et en relais avec un autre Valentin (Belaud).

Le mouvement est donné. Le fils Prades est champion de France en cadets 1 (il participe au Mondial), puis en cadets 2, catégorie où il remporte toutes les manches du Circuit national. Il représente la France aux 1^{er} JO à Singapour, où il se classe 7^{ème}. Au début de la saison 2010-2011, il décide de signer à l'AUC (« le club de ma ville », dit-il), malgré les sollicitations de gros clubs. Junior première année, il est aligné dans les épreuves du Coupe du Monde seniors B et décroche un podium à Budapest. Classé n^o1 Français en juniors, il accuse la fatigue et rate son Championnat de France, se retrouve 5^{ème} au

classement national. Remplaçant pour l'Euro et le Mondial, il devient titulaire suite au forfait de Marc Fornes et assure avec une 3^{ème} place en Pologne (victoire en équipe et en relais) et une 6^{ème} place au Mondial de Buenos Aires, assortie d'une médaille d'argent en relais avec Geofrey Mégi.

En 2011-2012, il repart en Coupe du Monde seniors (6^{ème}) et remporte les titres de champion de France en juniors comme en seniors. Mais cela se complique au Championnat du Monde, où selon son expression, « il se fait démouler pour avoir été trop confiant ».

Il est 4^{ème} de l'Euro seniors, à Sofia, mais ne peut gagner sa place pour les JO de Londres, où seul Christopher Patte représentera la France. Par ailleurs, Valentin se classe 6^{ème} aux Championnats d'Europe et du Monde juniors.

Enfin, cette saison 2012-2013 est celle de la consécration. En Coupe du Monde, Valentin est 8^{ème} aux Etats-Unis, 3^{ème} à Rio, 4^{ème} à Budapest et remporte la finale de la Coupe du Monde en Russie. Aux Championnats d'Europe, en Pologne, il est 4^{ème} en individuel, 2^{ème} par équipe avec la France et remporte le titre en relais. Et fin août, aux Championnats du Monde à Taïwan, l'Aixois termine encore 4^{ème}, ratant le bronze pour trois petites secondes, mais se console



Un athlète complet qui fait honneur au maillot de l'équipe de France.

avec le titre mondial par équipe remporté en compagnie de Christopher Patte et Jean-Maxence Berrou. À ce jour, Valentin Prades se retrouve 1^{er} au classement mondial en juniors et en seniors, à égalité avec le Lituanien Kinderis, champion du monde en titre. Jusqu'où va-t-il aller ?

Qu'est-ce qui fait la force de Valentin en compétition ?

"J'aime la compétition précieusement et la pression, avance-t-il, reconnaissant par ailleurs que la taille et la puissance font indéniablement partie de ses atouts.

Si l'on fait remarquer au champion aixois que le pentathlon moderne n'est pas le sport qui rassemble le plus de licenciés en France, il le reconnaît volontiers, mais ajoute avec justesse : "C'est vrai que nous sommes une petite fédé... mais dans un grand sport qui requiert des qualités énormes, avec des disciplines très différentes. C'est ce qui fait son charme. Au niveau international, ce sport est très prisé, notamment dans les pays de l'Est. Pour la finale de la Coupe du Monde, En Russie, il y avait une grosse ambiance, avec plus de 5000 spectateurs dans le stade."

Des ambitions sportives

Arrivé au meilleur niveau mondial, Valentin Prades n'a pas pour autant l'ambition de gagner sa vie en pratiquant le pentathlon moderne. Avec 3000 dollars pour une victoire en Coupe du Monde, il ne peut être question de professionnalisme.

"Si on nous donne un peu d'argent, cela constitue une carotte. Mais en étant numéro un mondial, j'ai dû gagner 12 000 € tout compris dans l'année."

En revanche, ses ambitions sportives sont très élevées. Il n'y va pas par quatre chemins : "Championnats d'Europe, Championnats du Monde, Jeux Olympiques... Je veux tout gagner !"

Valentin se définit lui-même comme "un travailleur". Cela tombe bien, car on ne chôme pas à l'Insep, où l'Aixois re-



connaît apprendre beaucoup à l'entraînement de Jean-Pierre Guyomarch.

"Avec lui, souligne l'athlète, on construit vraiment la performance. On échange beaucoup, on s'engueule quand il faut s'engueuler, mais on avance..."

"J'aime mon sport et mon club"

Le grand Prades vit bien son sport. "J'aime la difficulté, répète-t-il, la compétition, la pluridisciplinarité du pentathlon moderne. J'aime aussi l'ambiance au sein de l'équipe de France. Super !"

Il est tout aussi positif à propos de son club.

"Un club génial, lance-t-il. Je regrette qu'il n'y ait pas plus de communication sur l'AUC. J'aimerais que mes performances servent ce club qui possède une super équipe de bénévoles, des gens adorables qui me suivent et m'encouragent. Je suis fier de représenter l'Aix UC à l'international."

La réciproque est encore plus évidente. Valentin Prades a décidé tout pour plaire.



1 Dernier exploit en date : un titre de champion du monde par équipe à Taïwan avec Christopher Patte, Jean-Maxence Berrou et leur entraîneur Jean-Pierre Guyomarch.

2 Un titre européen par équipe qui fait la joie de Valentin Prades entouré de Valentin Belaud et Geoffrey Mégi.

TAC' au TAC'

- Si tu devais te définir en un mot ?

« Pressé. »

- Ta plus belle qualité ?

« Je suis travailleur. »

- Ton plus gros défaut ?

« Têtu. »

- Le plus grand champion ?

« Andreï Moïssev (double champion olympique de pentathlon moderne) et Tony Estanguet. »

- Si tu n'avais pas fait du pentathlon moderne ?

« J'aurais fait du foot... non, je rigole. Plutôt de la Formule 1. »

- Le nom d'un sportif qui t'agace ?

« Marion Bartoli. Elle est sympa... mais sur le court, elle est insupportable. »

- L'homme public avec lequel tu refuserais de boire un pot ?

« Bachar al-Assad, l'homme d'Etat syrien. »

- Le plus beau jour de ta vie ?

« Il reste à venir. »

- Ta plus grosse galère ?

« ? »

- Ton meilleur souvenir sportif ?

« Ma première médaille individuelle aux Championnats d'Europe juniors 2011, en Pologne. »

- Un film ?

« Forrest Gump. »

- Un acteur ?

« Nicolas Cage. »

- Qu'est-ce que tu écoutes comme musique ?

« Tout sauf le rap et le reggae. »

- Qu'est-ce que tu lis ?

« Des romans. Actuellement : Le 19e Trou, de Pierre Delanoë. »

- Ton plat préféré ?

« Tout ce qui est à base de fromages : fondue savoyarde, raclette, tartiflette... »

- Qu'est-ce que tu bois ?

« Au quotidien : de l'eau et du Gatorade. Sinon, un bon mojito. »

FRANCE SPORT

Coupes
Trophées
Médailles

remise 20% aux clubs

E-mail : isabelle@france-sport.fr

Les Jalassières - Z.I. - 13510 Eguilles
Tél. 04 42 59 19 10 - Fax 04 42 20 42 30

13

AU CŒUR
DU SPORT

NATURE SPORT 13

Dimanche 6 octobre 2013
Entrée libre



**Domaine départemental
de Pichauris-Allauch**

à partir de 9h30



**CONSEIL
GENERAL**
BOUCHES-DU-RHÔNE

cg13.fr

Renseignements : 04 13 31 96 99

Manifestation éco responsable : pensez au covoiturage

Sport et Environnement

Le Pays d'Aix distingué par le Comité National Olympique



Quand le sport préserve la nature en adhérant à l'attitude "écocitoyenne".

Première collectivité de France à bénéficier du label **"Développement durable, le sport s'engage®"** attribué par le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), la Communauté du Pays d'Aix a reçu officiellement cette récompense à l'occasion du salon "Des Découvertes Ecocitoyennes", le 14 septembre dernier, à Bouc-Bel-Air.

Le 15 mai 2013, en effet, le jury du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) a accordé à la Communauté du Pays d'Aix le label **"Développement durable, le sport s'engage®"**, pour sa démarche d'accompagnement d'associations sportives dans la mise en oeuvre d'éco manifestations en 2013 sur le territoire.

Ce label atteste de l'engagement de la collectivité en faveur de l'essor des activités sportives sur la base de l'**Agenda 21 du Sport français et de la Charte du Sport français pour le développement durable**.

Dans le cadre de la charte vers un développement durable du Pays d'Aix, la collectivité a entrepris en 2012 d'inciter les associations sportives à s'ouvrir à tous les publics et à mettre en place des solutions pour réduire les nuisances générées par les manifestations qu'elles organisent, préserver les ressources et respecter les milieux naturels.

Parmi les actions mises en oeuvre, le tri des déchets, l'accueil de jeunes en difficulté et de personnes handicapées dans l'organisation(...), l'incitation au covoiturage, etc.

En 2013, ce sont 22 associations du territoire qui ont adhéré à la démarche et permis à 72 000 participants d'avoir une « éco attitude ».

Prochaines manifestations sportives éco responsables en Pays d'Aix

- 6 octobre. Marathon du Luberon à Pertuis
- 17 octobre. Course pédestre de St Cannat
- 20 octobre. Course pédestre de Cabriès
- 1^{er} décembre. Course pédestre de Lambesc

