



LE SPORT EST IL BON POUR LA SANTE ?

L'exercice physique régulier pratiqué dès le plus jeune âge puis tout au long de sa vie est un facteur important de bonne santé. Toutes les études le confirment (réduction des graisses nocives, du diabète, amélioration du cœur, de la respiration et de même dans la tête...etc.).

L'association « bouge ton cœur, croque la vie » * nous rappelle par son titre et son action la convergence entre activité physique, équilibre nutritionnel et prévention cardiovasculaire et même prévention en cancérologie.

Les milliers de licenciés sportifs, de toute fédération, de tous âges, rassemblés au sein de l'office des sports de Lorient pratiquent régulièrement un sport pour le plaisir, pour savoir se dépasser et pour entretenir son corps et sa santé, souvent avec passion.

Autour de l'étang du Ter, comme sur les sentiers côtiers, dans les rouleaux de Fort Bloqué ou à la nouvelle piscine ou ailleurs, les Lorientais sont plus nombreux encore à s'efforcer de faire plus ou moins régulièrement un sport ou une activité physique adaptés à leur état de forme, à leur âge, à leur handicap. La « santé » va donc bien ? oui mais

Le plaisir que nous retirons de ces efforts (endorphines) ou de la compétition (se dépasser, se confronter aux autres) est stimulant et équilibrant mais doit aussi nous rendre prudent.

« ECOUTER SON CORPS », savoir sentir ses limites, savoir gérer son effort dans l'intérêt de son corps et de sa tête, savoir écouter les conseils des entraîneurs, des pratiquants expérimentés ou des soignants c'est raison.

Tout n'est pas possible n'importe comment. Cette écoute peut nous éviter les dérives dangereuses des excès de pratique quelquefois inadaptés (fatigue, tendinites répétées ... etc), du « dieu » tout sport excessivement médiatique qui nous pousse dans le « paraître », ou de la fuite en avant dans le recours aux produits « miracles » (dope ou pseudo diététique)en perdant finalement l'objectif de santé...

BOUGEONS NOTRE CORPS donc mais ECOUTONS LE POUR L'INTERET DE NOTRE SANTE

*à l'initiative du service cardiologie du CHBS et du centre médico-sportif de BRETAGNE SUD

J.E. S.

Le mot du Président



Le sport de nos jours n'est plus considéré uniquement comme une compétition ou un moyen de se dépasser, mais comme une façon d'être bien dans sa peau et dans sa tête. Interrogeons nous !!! Le sport participe t'il au même titre que le tourisme au développement des territoires ? A mon sens il est incontournable. Regardons autour de nous, Cap l'Orient n'a pas pris la compétence « sport » pourtant il participe activement à la promotion d'espace de pleine nature, indispensable pour pratiquer une activité tournée vers la santé et le bien être. Le tourisme y trouve également sa place en favorisant l'osmose sport et nature. Des villes, des Communautés de Communes, des O.M.S travaillent déjà sur le Sport, l'Intercommunalité et le Tourisme, nous devons dans un proche avenir nous concerter et réfléchir ensemble sur ces nouvelles pratiques culturelles et sportives.

D. S.

Directeur de la publication : Daniel SIGNOLET
Responsable de la rédaction : Alain GIROUX

Rédaction / Réalisation : Commission Communication
Nathalie FOUILLARD - Christophe BASSET - Alain GIROUX - Patrick LE MOING - Patrick NEAU - Daniel SIGNOLET - Jean-Eudes SIMON.

Au FC 56 Lorient, le football se conjugue aussi au féminin

Victorieuses, 4 à 1, de Brest Bergot lors de leur dernier match à domicile, les seniors féminines du FC 56 Lorient, entraînées par Sonia Haziraj, confirment leur exceptionnel parcours en championnat de ligue DH. Un championnat qu'elles ont maîtrisé sans partage et qui leur ouvre la porte vers les barrages et une accession possible en Division 3. Pour Sonia, qui dirige également les 16 ans et les 13 ans ainsi que les poussines et benjamines, soit 60 licenciées, ces brillants résultats ne constituent pas une réelle surprise.

« Je dispose, avoue t-elle, d'un groupe sérieux, à l'écoute de mes consignes et qui s'entraîne quatre fois par semaine. » Le constat est d'ailleurs sans équivoque.

Avec 118 buts inscrits en 18 rencontres de championnat l'équipe se positionne au 2^{ème} rang du challenge national de l'offensive tandis que la défense, 9 buts seulement encaissés, est quasi imperméable « J'applique un schéma d'entraînement planifié en début de cham-



-pionnat en fonction des périodes de la saison, souligne Sonia, la qualité de jeu résulte d'une cohérence que je recherche entre toutes les équipes, de l'école de Foot jusqu'en seniors. Quelques éléments du groupe des 16 ans sont appelés à intégrer l'équipe première. » Elle poursuit, « une particularité propre aux 16 ans et 13 ans, qui sont les seules féminines à évoluer en championnats

constitués d'équipes masculines. Une situation qui, par une adversité soutenue, amène les filles à faire bloc et à avoir un excellent état d'esprit. Pour moi le résultat est secondaire, je les prépare aux futures échéances avec les seniors. Quand aux poussines et benjamines elles sont riches en qualité et passionnées de foot. L'ambiance est bonne et je constate une forte progression du groupe. »

Les clignotants sont donc au vert chez les féminines. Sonia Haziraj a un projet sportif à long terme et après deux années de responsabilités au club nul doute qu'une accession en division 3 serait la bienvenue. « Je vais alors m'attacher à un recrutement de qualité, sur des postes clés. L'émulation est nécessaire pour faire progresser mes joueuses » avoue Sonia en guise de conclusion.

TOUS A LA « FETE DU SPORT »

SAMEDI 8 SEPTEMBRE 2007

PLATEAU SPORTIF DU MOUSTOIR

DE 14H00 A 17H00

- Ateliers d'activités sportives, par les Clubs de Lorient

- Salon des associations sportives; Salle Guyader

- Concours de photos, tous azimuts sur la fête du sport (participation des petits et des grands).

- Les photos seront exposées pour le grand public.



LE CHALLENGE DE L'AMITIE



Il a été créé en 2001 pour participer de manière pédagogique à la « lutte contre la violence dans le sport ».

Le 5 mai dernier sur le site de Kérolay, notre challenge a rassemblé 400 jeunes dans 2 disciplines : football et basket ball.

La commission a cette année travaillé sur la charte du sportif en in-

sistant sur la notion d'« esprit sportif ». Cette charte à l'attention du jeune joueur, des éducateurs, et des parents sera très certainement copiée car elle a fait son effet surtout auprès des adultes.

Alors continuons à inculquer à tous nos mots, nos expressions magiques, il en restera toujours quelque chose.





SUR VOTRE AGENDA

JUIN 2007

17 SELECTIF NATIONAL KAYAK -Rives du Ter
Patronage Laïque Lorient-02 97 83 69 64

16 et 17 COUPE DE BRETAGNE VOILE- Site de Kerguelen
Centre Nautique de Lorient - 02 97 84 81 30

JUILLET 2007

13 LORIENT 2007 TRIATHLON
14 Pour tous renseignements sur cet événement
et www.lorient-triathlon.com
15 Tél. : 02 97 35 36 84 ou 06 76 22 17 16

SEPTEMBRE 2007

8 FETE DU SPORT-Site du Moustoir

23 RANDO NAUTIQUE Cap l'Orient

29 et 30 FORUM DES ASSOCIATIONS -Palais des Congrès
Lorient-Asso - 02 97 21 66 19

OCTOBRE 2007

21 LORIENT TOUR
« Le sport pour la santé » - Site enclos du port
Office des sports - 02 97 64 54 22

LA VIE DES COMMISSIONS de l'Office des Sports



Loïc Guillemoto
Responsable Terrains

- La commission des terrains représente les différentes associations lorientaises pratiquant le football. Elle se fait le porte-parole, l'interface entre les clubs et le service des sports de la Ville.

- Ses missions consistent à recueillir les doléances des utilisateurs de sites, d'analyser les différentes suggestions et suivant leur faisabilité, de les transmettre aux services des sports ou des espaces verts.

- La commission travaille en liaison étroite avec le service des sports pour tous problèmes. Elle participe à l'attribution des créneaux d'entraînement, en tenant compte des changements intervenus d'une saison à l'autre. Cette répartition se fait en fonction de la hiérarchie footballistique. Une réunion est organisée en fin de saison avec les clubs.



Christophe Churlaud
Responsable Salles

- Le responsable prend rendez vous avec le service des sports pour définir le planning d'envoi des formulaires de demandes de créneaux.

- Une réunion est programmée début juin avec la commission pour vérifier et valider les créneaux, puis régler les éventuels doublons.

- Réunion en Mairie courant juin avec les clubs demandeurs, qui prennent connaissance des créneaux qui leur sont attribués.

- La commission se réunit 2 à 3 fois entre septembre et mars pour faire le point sur l'utilisation des créneaux et pour régler les litiges entre utilisateurs si besoin.

- Chacun des membres contrôle en cours de saison la bonne utilisation des installations.

INFORMATIONS DIVERSES

Le Centre Médico Sportif met en place deux nouveaux services :

- **possibilité pour les clubs de passer des conventions pour le suivi médical des jeunes** non répertoriés sur les listes haut niveau du Ministère et non intégrés à des filières d'accès haut niveau (type Centres labellisés ou Pôles) : tarifs adaptés.

- **ouverture d'une consultation en traumatologie** du sport à compter du 1er septembre prochain.

Loïc Guillemoto a été élu pour siéger au Conseil d'administration du Centre Médico Sportif.

L'Etablissement Français du Sang, vous informe des prochaines collectes 2007 organisées au Pays de Lorient

Mairie Lorient le 26/06
Gestel le 27/06
Pont-Scorff le 02/07
Quéven le 03/07
Ploemeur le 19/07
Larmor-Plage le 23/07
Guidel le 16/08
Tél. : 02 97 64 92 93

LORIENT 2007, TRIATHLON AVENIR



A l'été 2007, Lorient va accueillir le championnat du Monde de Triathlon « Longue Distance », et une étape du Grand Prix de la Fédération Française de Triathlon, compétitions organisées par le Foyer Laïque de Keryado.

Des épreuves « Découverte » et « Avenir » sont également proposées aux amateurs.

L'Office de l'Education Physique et des Sports s'associe pleinement à cette manifestation internationale, et souhaite profiter de celle-ci pour promouvoir une discipline olympique en plein essor, à l'occasion de l'opération :

« LORIENT 2007, TRIATHLON AVENIR » vaste rassemblement des

enfants sur le site du Ter.

Épreuve totalement gratuite, le triathlon « Avenir » se déroulera le vendredi 13 juillet à partir de 9h - départ : 9h45

Course en individuel ou en relais, encadrée par des professionnels, cette épreuve est ouverte à tous les enfants de 7 à 15 ans.

Les distances sont adaptées aux âges des participants : natation, vélo et course à pied. Ce triathlon « avenir » sera l'occasion pour les enfants de s'essayer au triathlon, dans un esprit convivial. Les épreuves se dérouleront sur le site du Ter, au cœur du village des exposants.



ENQUETE DE SATISFACTION

Une fiche d'enquête de satisfaction concernant le bulletin de liaison de l'office de l'éducation physique et des sports (oeps) de Lorient accompagnait la diffusion du mois de novembre 2006.

Si le taux de retour (20/500 soit 4%) est malheureusement très faible il reste toutefois significatif en comparaison des résultats obtenus par ailleurs lors d'enquêtes similaires (moins de 10% de réponses).

Toutefois les analyses ci-dessous ne doivent être prises que comme des tendances et non des affirmations.

L'âge moyen du lectorat de ce bulletin se situe aux alentours de 55 ans en sachant, et c'est remarquable, que le panel va de 15 à 79 ans !!!

Le bulletin est considéré comme **agréable voire très agréable à lire** par 95% des lecteurs. Ceux-ci considèrent majoritairement qu'il présente les informations de manière efficace et objective en respectant toutes les opinions.

Au niveau de la **qualité des photos** une large majorité (70%) la trouve acceptable même si le comité de rédaction a volontairement privilégié une qualité moindre mais en adéquation avec les moyens financiers de l'oeps.

Le **contenu** du bulletin satisfait une large majorité des lecteurs, il est à noter que 4 thèmes sont mis en avant :

- Le mot du Président (90%).
- La vie des commissions (90%).
- L'édito (80%).
- Les brèves des clubs (80%).

Pour autant les articles dits « de fond » intéressent plus de 60% des destinataires du bulletin.

Le **bulletin est reçu** par 90% des associations à chaque parution (les 10% se situant sans doute parmi les nouveaux dirigeants ou les nouvelles associations), les lecteurs sont satisfaits à 95% par la parution semestrielle.

Le bulletin de liaison est lu en moyenne par 3 ou 4 personnes dans chaque association en sachant que 55% de ces dernières y consacrent plus de 10 minutes.

Si les lecteurs sont partagés quant à la **diffusion** du bulletin par email, ils sont très largement (85%) favorables à la mise en ligne de celui-ci sur le site de l'office des sports. (www.oepsloerient.org).

Dans l'ensemble les personnes questionnées sont satisfaites du bulletin de liaison tel qu'il est conçu actuellement, toutefois nous tenterons de tenir compte de quelques souhaits qui, même minoritaires, semblent très intéressants (amélioration de la qualité des photos, mise en page améliorée, format).

Enfin merci à ceux qui ont répondu afin de nous aider à faire vivre cet outil collectif important pour notre vie associative.

UTILE ET PRATIQUE

Le C.N.D.S. en quelques chiffres

La part territoriale du CNDS pour l'année 2006 se chiffrait à 120 millions d'euros qui se répartit en trois niveaux : par niveau territorial, par objectif action, enfin, par organisme de rattachement.

Le financement des actions visant aux facteurs d'éducation et de cohésion sociale ainsi qu'à l'amélioration de la qualité des projets sportifs des Clubs, comités et ligues s'élève pour 2006 à 30.53% de l'enveloppe.

L'aide consacrée à ces champs, soit plus de 32 millions d'euros a progressé de plus 32% par rapport à 2005 soit 7.9 millions d'euros.

Le crédit affecté à l'inscription des jeunes dans les clubs est passé de 4.57 millions en 2005 à 6.55 millions d'euros en 2006 (+43.3%).

Le développement de la

pratique des jeunes dans les clubs connaît lui aussi une progression il est passé de 7.58 à 9.75 millions d'euros en 2006.

Les pratiques féminines ainsi que la pratique des personnes handicapées sont également en progression, passant de 4.77 à 5.40 millions d'euros.

Le secteur formation, notamment la formation des bénévoles a bénéficié d'une enveloppe de 7.35 millions, avec la formation du corps arbitral et celle de l'encadrement c'est 13.54 millions d'euros.

Enfin pour terminer le secteur emploi a fait l'objet d'une mobilisation particulière car il est passé de 11 millions à 14 millions.

Pour l'année 2007 il faut noter que la part territoriale augmente de 2.75% soit un montant de 123 300 000 euros.

NOTRE SITE INTERNET

www.oeps-loerient@wanadoo.fr



Le site de l'office s'articule en 9 axes.

- Accueil
- Présentation
- Les Equipements sportifs
- Les Disciplines
- Les Clubs
- Dossiers
- Le Sport dans ma ville
- Liens
- Ecrire

Il comprend deux niveaux de visite.

- Une partie libre
- Une partie sécurisée

La partie sécurisée donne accès aux comptes-rendus de notre conseil d'administration, au dossier de subventions et autres documents à télécharger.

Pour accéder à ces informations il vous faut **créer un identifiant, un mot de passe puis vous enregistrer**. Vous trouverez cette rubrique en page d'accueil dans la partie Identification.

Le site est ouvert à tout le monde. C'est un outil qui a été créé au service des associations sportives adhérentes à l'office.

Pour continuer à le faire vivre, **nous attendons vos articles et le calendrier de vos manifestations**.

Vous pouvez également si vous le souhaitez dans l'onglet « Clubs » alimenter le site d'informations concernant vos activités, vos heures et lieu d'entraînements, l'âge pour pratiquer l'activité.

Enfin toutes informations utiles que les visiteurs peuvent chercher avant de pratiquer ou d'inscrire leur enfant.

Il vous suffit de nous faire parvenir les renseignements que vous souhaitez voir apparaître.