

Le sport, où je veux, quand je veux !



Mardi 21 mai à 19h

Hugues Saury et Michel Venin,
parleront sport avec vous.

... Rendez-vous sur www.olivet.fr

→ Dossier

Pour le plaisir, pour s'entretenir ou simplement pour sortir, à l'approche de l'été nombreux sont ceux qui se remettent au sport ! Soyez votre propre coach sportif et préparez votre programme. Il y a de quoi faire sur Olivet. On chausse les baskets et c'est parti !



« Manger cinq fruits et légumes par jour », « pratiquer une activité physique régulière »... On nous le répète assez souvent, c'est bon pour la santé ! Et les Français, sur ce point en tout cas, semble s'y conformer puisque nous serions 34 millions dans l'hexagone à faire du sport au moins une fois par semaine.* Et les deux tiers ne seraient adhérents d'aucun club. Courir, nager, faire du vélo quand bon nous semble, en solo ou à plusieurs, deviennent des pratiques de plus en plus courantes. Le cadre olivetaïn s'y prête particulièrement bien. Les derniers équipements ouverts, dont L'inoX, y concourent également. Cette tendance du « sport loisirs » a le vent en poupe depuis quelques années déjà. Les nouveaux modes de vie et les contraintes horaires s'accordent parfois mal avec la pratique d'un sport encadré à heures fixes et dans un lieu donné. L'allongement de l'espérance de vie crée aussi de nouveaux besoins. Les seniors d'aujourd'hui aspirent à bien vieillir et en forme. Ils sont donc nombreux à ne pas abandonner le sport avec l'âge mais se tournent plus volontiers vers des activités plus adaptées à leurs conditions physiques, comme la marche ou la gym douce. L'offre sportive a donc dû évoluer.



À NOTER

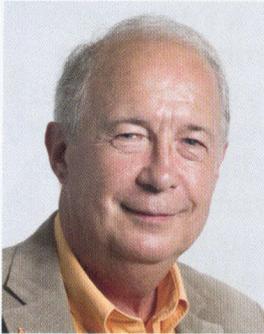
◇ **Taï-chi : des cours tous les mardis de 9h30 à 10h40 dans le parc du Larry.**

Inscriptions gratuites au 02 38 69 83 16 ou via le formulaire sur www.olivet.fr

◇ **Besoin de trouver un partenaire pour courir ou faire un tennis ?**

Rendez-vous sur le site de la ville www.olivet.fr, puis dans l'onglet « entre Olivetaïns »





Michel VENIN
*Adjoint au Maire délégué
aux sports*

➤ **Comment se porte le sport à Olivet ?**

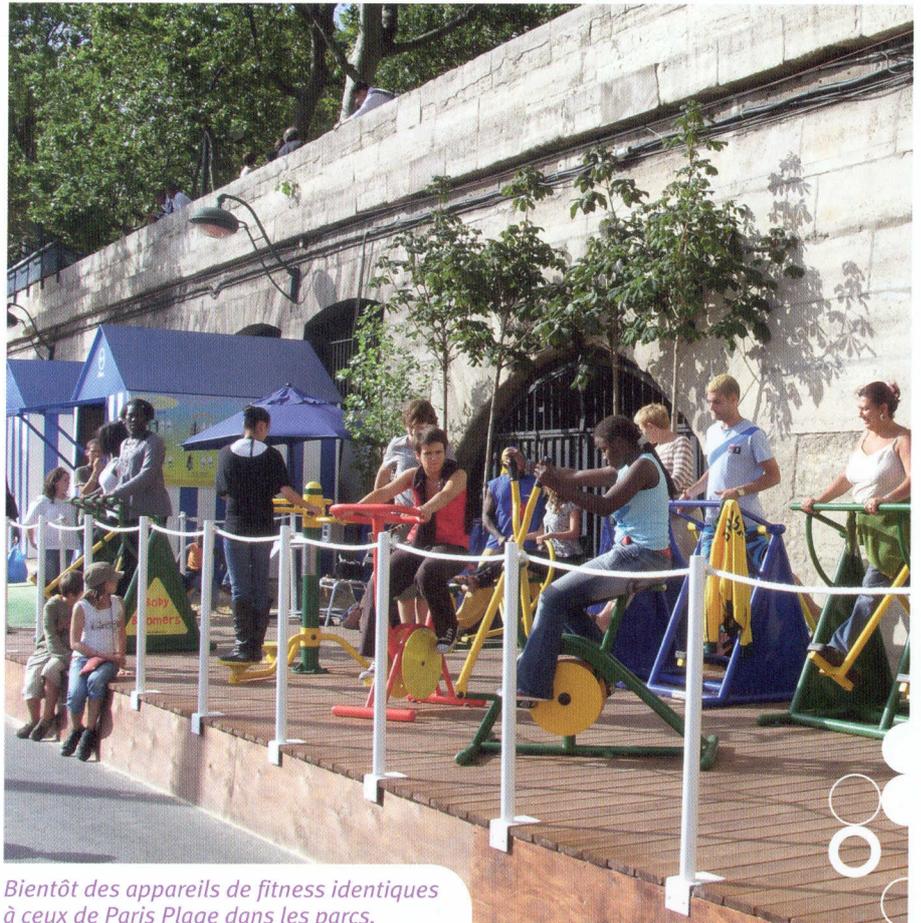
Très bien, merci ! D'un côté, nous avons la chance d'avoir un tissu associatif dynamique et varié avec 51 clubs et environ 7700 licenciés et aussi de beaux et nouveaux équipements comme L'inoX. De l'autre, nous estimons qu'environ 3000 autres Olivetains font du sport sans être pour autant inscrits dans une association ou un club. Notre mission est aussi de les accompagner dans leurs pratiques en développant de nouveaux usages. Les appareils de fitness que nous installons ce mois-ci y répondent.

➤ **C'est plutôt nouveau ce concept de fitness en plein air ?**

Dans les villes oui. Olivet sera d'ailleurs la première commune de la région à les proposer. Ils étaient jusqu'alors plutôt réservés aux clubs de vacances et aux hôtelleries de plein air. Nous en mettons 16 au Larry et 4 au Poutyl, à la disposition de tous, tout le temps.

➤ **D'autres projets ?**

C'est un peu en marge du sport néanmoins nous avons décidé de revoir pour l'été la signalétique des différents sites sportifs du Donjon. Le domaine est vaste et il n'est pas toujours aisé pour un non initié d'avoir un panorama complet de ce qu'on peut y faire. Nous allons y remédier.



Bientôt des appareils de fitness identiques à ceux de Paris Plage dans les parcs.

➤ **Du fitness en plein air !**

Plusieurs exemples vont dans ce sens à Olivet. Depuis un an, par exemple, la mairie propose des cours de tai-chi en plein air. Les premières séances de cette seconde saison ont commencé il y a trois semaines dans le parc du Larry. Elles vont se poursuivre ainsi jusqu'à la fin septembre à raison d'une fois par semaine.

Autre nouveauté à venir et qui va réjouir tous ceux qui aiment pratiquer une activité sportive au grand air, des appareils de fitness vont faire leur apparition dans les parcs du Larry et du Poutyl. Une aubaine pour varier les plaisirs entre deux footings ! « *Ce type d'agrès proposés en plein air est encore peu répandu en France bien qu'on commence à en voir dans des grandes villes* » précise le responsable du service des sports Philippe Frappier. « *Cela répond à de nouvelles attentes. Celles de pouvoir pratiquer du sport quand on veut, sans devoir être adhérent d'une salle ou d'un club. C'est l'entretien physique en toute liberté, sans contraintes* » poursuit-il.

Il existe en effet depuis longtemps des jeux pour enfants mais peu d'équipements sont dédiés aux adultes et seniors

désirant garder la forme. Olivet innove donc en proposant au total une vingtaine d'appareils qui seront en libre accès dès la fin du mois : vélo elliptique, rameur, pédalo ski... De quoi faire travailler tous ses muscles et au grand air ! « *C'est une façon aussi d'animer les parcs publics et de faire se rencontrer les habitants* », conclut le responsable des sports. Autre nouveauté, un parcours métré de 3,4 km à partir du parc du Larry a par ailleurs été réalisé et mène en direction du Donjon.

**Le Donjon
83 hectares dédiés
au sport**

Les beaux jours sont aussi propices à vouloir sortir davantage et s'oxygéner. Parmi les lieux privilégiés d'Olivet dédiés à la pratique sportive, le domaine du Donjon, bien sûr. À la fois espace boisé et écrin de verdure, c'est le dépaysement assuré en pleine nature. De nombreux clubs, tennis, foot et bicross entre autres ont élu ici domicile et bénéficient des structures existantes. D'autres grands espaces parmi les 83 hectares

du Donjon permettent aussi à tous de faire ce que bon leur semble 7j/7 de 8h à 23h. Le choix est large. Pour les plus endurants, la trentaine de bosses du parcours VTT demeure un bon challenge à relever. Le parcours de santé avec une dizaine d'agrès à essayer est un moyen sympathique pour se remettre en forme en douceur. Pour courir, les 3,4 km du parcours sportif et ses bornes placées tous les 100 m permettent, chrono en main, de mesurer ses performances au fil des tours ou de ses visites.

La grande force du domaine est aussi sa plaine de loisirs, à investir à plusieurs pour un volley ou une partie de foot par exemple. Filet et buts restent toujours en place. Tables de ping-pong, murs de tennis, terrains de pétanque et même mini-golf... Tout est réuni pour y passer de belles journées. Point parfois ignoré des sportifs mais apprécié de ceux qui les connaissent, sur le site même du Donjon, vestiaires et casiers sont en libre accès à deux pas des bureaux des gardiens. Il y est même possible de prendre une douche. Le Donjon a en somme tout d'une salle de sport... à ciel ouvert.

À côté des grands espaces, dans les quartiers, les plateaux multisports fédèrent aussi autour de la pratique sportive et du loisir. La ville en compte deux, un premier près du groupe scolaire Michel Ronfard et un second à proximité du collège de l'Orbellière. Pour passer un quart d'heure ou une heure, à deux pas de chez eux, les plus jeunes peuvent ainsi se retrouver et se dépen-

ser en pratiquant rollers, basket, handball... Les plateaux restent ouverts tout le temps ! Dans le centre, au sein même du parc du Poutyl, c'est le skate-parc qui ne désemplit pas les week-ends et le soir après l'école.

En 2010, l'offre sportive à Olivet a par ailleurs fait un bond avec la piscine L'inoX. Son ouverture 7 jours/7 avec une nocturne en semaine jusqu'à 22 heures offre de multiples possibilités pour effectuer des longueurs. Cette grande amplitude horaire est indéniablement un plus pour caler facilement son heure de piscine hebdomadaire dans des agendas parfois surchargés. Le 1^{er} juin, cette offre sera renforcée avec l'ouverture pour l'été de la piscine découverte.

➤ Simple et facile comme le vélo et la marche

Prendre son vélo sur la trentaine de kilomètres de pistes cyclables sécurisées que propose la ville, c'est aussi faire du sport ! Toutes les occasions sont bonnes pour pédaler : faire une course, accompagner les enfants à l'école, sortir en famille pour rejoindre un parc public... Et si le vélo est dégonflé, deux stations de gonflage sont à votre disposition : la première sur le parking de la mairie, la seconde à l'angle de la rue Paulin Labarre et du boulevard Victor Hugo.

Mais l'activité physique la plus vieille au monde reste bien sûr la marche et peut être pratiquée à tout âge ! De la promenade digestive à la marche



Olivet en sport !

Village sportif, samedi 1^{er} juin de 14h à 19h, parc du Poutyl

25 activités proposées en partenariat avec les associations olivetaines : bicross, karting à pédales, taï-chi chuan, tir à l'arc, basket, aviron, plongée, football, gymnastique enfants, athlétisme, escrime, VTT, poneys, tour de grimpe, trampoline, animations autour du handicap, tennis de table, golf, jeux vidéo sports, slackline, rollers, structures gonflables et animations pour les tout-petits

➤ Randonnée pédestre, dimanche 2 juin

Organisée par un groupe d'étudiants de l'ERTS au profit de l'association Rêves. Départ de la plaine des Béchets à 13h30 pour 3 km, 6 km et 11 km - Tarif : 3 €

➤ Spectacle d'art martial, mercredi 5 juin à 19h

Organisé par les associations olivetaines, au dojo de la Vanoise.

➤ Tournoi familial tennis de table : vendredi 7 juin à 19h

En double, par équipe composée d'un adulte et d'un enfant, dès 19h au gymnase de l'Orbellière.

...📞 Inscriptions au 02 38 66 86 88



sportive, on ne lui connaît que des bienfaits. Des randonnées sont régulièrement organisées et des visites guidées des bords du Loiret proposées par l'Office de tourisme allient le plaisir de la marche à la découverte du patrimoine local (cf Oh ! Sortir page 9). Pour des balades bucoliques, deux chemins verts pour sillonner ville et campagne olivetaine sont également praticables.

Et pour renforcer la convivialité et l'esprit du sport pour tous, la mairie réitère deux événements : **Olivet en sport** avec un village sportif le samedi 1^{er} juin (voir l'encadré) et **Les pieds dans le sable**, l'after-work spécial sport ! Du 24 juin au 12 juillet, tous les soirs en semaine de 18h30 à 20h30, tous les Olivetains, pourront jouer pieds nus au foot, volley, rugby, hand et basket sur une plage de sable au stade d'Yvremont. Un avant-goût de vacances... Alors le sport, on s'y met ?