



Le COL-porteur n°18

Edition spéciale "Sport – Santé"

Les 1^{ères} Journées Lodévoises Sport-Ensemble – Sport-Santé

Le Club Omnisports du Lodévois (COL) organise une série de manifestations sur le thème de l'activité physique pour recouvrer ou conserver une bonne santé, avec la projection du film "**Malades de Sport**", une journée entière de **présentation et initiation** à la pratique d'un large éventail d'**activités sportives adaptées** aux objectifs de santé, une **exposition** sur le thème "**Femme et Sport**", une **conférence** sur le **Sport-Santé et les thérapies non-médicamenteuses**, et le 5^{ème} rassemblement de **marche nordique**.

"Malades de Sport"

Projection gratuite le mercredi 1^{er} Juin 2022, 20h30, Cinéma Le Lutéva.

Documentaire de 53 min de Léa Dall'Aglio et Vincent Guerrier, produit en 2020 par Clémentine Barrault, diffusé une première fois le 2 octobre 2020 à Caen et sur FR3 Normandie les 12 et 16 octobre 2020. Ce film est tiré de l'expérience vécue par un couple de jeunes journalistes, Léa et Vincent, lorsque ce dernier, à l'âge de 23 ans a dû lutter contre un lymphome. Vincent, pendant son traitement, a repris la course et a pu constater ses effets bénéfiques, ce qui les a conduits à créer une association pour promouvoir le "Sport-Santé", réaliser ce film, et écrire un livre relatant leur expérience et faisant le point des bénéfices démontrés du sport pour la santé.



Aténa, Magali, Fred, et Vincent ont en commun de se trouver sur la ligne de départ de la mythique Course de la Rochambelle, à Caen en 2019, au profit de la lutte contre le cancer. Vincent est en phase de rémission d'un cancer, tandis qu'Aténa, Magali, et Fred se battent encore contre cette maladie. Le sport change radicalement leur rapport avec la maladie : la pratique d'une activité physique adaptée leur redonne force et courage tout en atténuant les effets secondaires de traitements et en réduisant la fatigue.

La projection sera précédée d'une introduction par Jean-Pierre Combes, président du COL, ainsi que les Docteurs Michel Canac et Michel Dauzat, qui présenteront la Maison Sport-Santé du Lodévois-Larzac.

Journée Sport-Ensemble – Sport-Santé - 3 Juin 2022

Le vendredi 3 Juin, sur le **parc** devant la mairie de Lodève et sur le parvis de l'**Espace Lutéva**, de nombreux stands accueilleront gratuitement le public pour des présentations, démonstrations, et initiations d'un large éventail de sports et d'**activités physiques adaptées** destinées à entretenir ou retrouver une bonne santé. Toutes les structures sportives partenaires de la **Maison Sport-Santé du Lodévois-Larzac** seront présentes, de même que Hérault-Sport avec sa panoplie de dispositifs sportifs connectés. Une **rencontre de Hand-Fauteuil** se déroulera dans la **salle Ramadier**. La liste des activités proposées figure sur le programme présenté en annexe.

Exposition "Femme et Sport"

Cette **exposition** sera présentée, toute la journée, sur le parvis de l'Espace **Lutéva**, sur lequel aura aussi lieu, à 12h30, l'**inauguration** officielle par les élus, en présence de Didier **Dinart**.

En dépit de pratiques physiques pourtant millénaires, le sport féminin a longtemps rencontré des obstacles pour exister. Cette exposition retrace l'histoire de la progressive accession des femmes aux exercices physiques, de la fin du XIXe siècle à nos jours : l'accès aux sports de compétition, aux postes de dirigeantes, le regard porté aux athlètes féminines, la place de la femme sportive dans la société...

La variété des collections du Musée National du Sport permet alors d'exposer divers aspects du phénomène sportif. Ici, affiches, statues, tableaux et jouets illustrent la place de la femme dans le sport, dont la participation et le rôle sont un réel sujet de société. L'exposition « Sportives ! », mise à jour en 2017, tend à raconter ces progrès qui permettent finalement aux femmes et jeunes filles d'avoir une place forte dans le sport d'aujourd'hui. Malgré une représentativité encore insuffisante, le rôle de la femme et l'esprit de mixité dans le sport sont en perpétuel développement.



Conférence "du concept de Sport-Santé aux Thérapies Non-Médicamenteuses"

Cette conférence, ouverte gratuitement au public, se tiendra dans la salle de la Médiathèque "Confluences", le vendredi 3 juin 2022 à 19h, en trois parties :

- Le concept de **sport - santé** : pour y voir plus clair (Dr Olivier **Coste**, Direction Régional Académique à la Jeunesse, à l'Engagement, et aux Sports (DRAJES Occitanie))
- Les **thérapies non médicamenteuses** pour la santé et leur intégration dans la vie quotidienne : l'exemple de l'activité physique (**Kalya-Santé**, Montpellier)
- Présentation de la **Maison Sport-Santé du Lodévois - Larzac** : son offre, son fonctionnement, ses partenaires (Mr Jean-Pierre Combes, Dr Michel Canac, Pr Michel Dauzat)

Le 5^{ème} Rassemblement de Marche Nordique

Le samedi 4 Juin matin, à partir de 8h, le COL renouera, après l'interruption imposée par la pandémie Covid 19, avec son rassemblement annuel de Marche Nordique : Cette manifestation permettra aux personnes intéressées de découvrir la **marche nordique** (des bâtons leur seront prêtés pour cela), et aux adeptes de tous niveaux de se retrouver sur les pistes de notre magnifique région. Trois **parcours** leur seront proposés (environ 7, 9, et 13 km respectivement, présentés en annexe), de façon à permettre à chacun et chacune de choisir le niveau de difficulté qui lui convient.



Les participants se retrouveront sur le parc municipal à partir de 8h pour l'accueil, avec un café et un petit souvenir. Ils se répartiront ensuite sur les pistes et reviendront à 13 heures pour un **repas** convivial en plein air ("pasta-party + dessert) qui clôturera cette belle journée.

Journées Sport-Ensemble – Sport-Santé

Vendredi 3 et Samedi 4 Juin 2022

Programme

Du **Lundi 30 mai** au **Jeudi 2 Juin 2022** : projections pour les collégiens et lycéens.

Mercredi 1^{er} Juin 2022 à **20h30** : Projection pour tous publics, entrée gratuite.



**CINEMA
LUTEVA**

« Malades de sport »

Film documentaire de **Vincent Guerrier** et **Léa Dall'Aglio**,
Réalisatrice **Clémentine Brault**
(durée 53 min)

1^{ères} journées Sport-Ensemble – Sport-Santé

1^{ères} Rencontres de Hand-fauteuil

Vendredi 3 Juin

9h – 12h
et
13h30 – 16h30

Lodève

Parc Municipal
Espace Lutéva
Salle Ramadier

Ouvert gratuitement aux collégiens, aux lycéens, et au grand public

Parcours ludique réglementé sur les stands pour les scolaires

Présentation et initiation à la pratique sportive sur les ateliers d'activité physique adaptée des partenaires de la Maison Sport Santé du Lodévois-Larzac :

- **Marche Nordique** et Rando-Santé avec le **Club Omnisports du Lodévois**,
- **Handfit** avec l'**Athletic Club Lodévois de Handball**, Damien **Kabengele**, et le **Club Omnisports Plaisir, Performance, et Passion (COPPP)**
- **Pilates et étirements**, gymnastique douce avec l'**Athénée**
- **Ju-Jitsu** adapté avec l'**École de Budo**
- **Tai-Chi** avec **Wushu-Arts**
- **Qi-Gong** avec **Relax Arts-Santé**
- **Cardio-fitness** avec le **Globe-Trotter**
- Initiation à la **Marche Nordique** avec le Comité Départemental de l'Hérault de **Randonnée Pédestre**
- **Sarbacane** (à l'intérieur de l'espace Lutéva) et **Boccia** (parc municipal) avec le Comité Départemental de l'Hérault de **Handisport**
- **Bilan physique** individuel (parc municipal) avec le Comité Départemental de l'Hérault de **Sport Adapté**
- Mesure de **vitesse du tir** au radar (parc municipal), **slalom-Fauteuil** puis **tir** (parc municipal), **Rencontres de hand-fauteuil** (salle Ramadier) avec le Comité Départemental de l'Hérault de **Handball**
- **Fourgon connecté, vélo connecté, rameurs indoor** (Parc municipal) avec **Hérault Sport**
- **Questionnaire** sur les **Jeux Olympiques** (stand sur le parc municipal) avec le **Comité Olympique et Sportif Français**
- **Ultimate, Tchoukball, Golf-foot** avec **IFDIS Formation** – Ingénierie du sport
- **Ateliers de bien-être, esthétique, soins** avec le cabinet "**Madame-Esthétique**" ...

Vendredi 3 Juin

12h30

Lodève

Parvis de l'espace municipal
Lutéva

De 9h à 16h30

Inauguration officielle avec les élus



Avec la présence de **Didier Dinart**,
sportif français le plus titré d'une discipline collective



Exposition "Femme et Sport"

Vendredi 3 Juin

19h

Lodève

Salle de conférences de la
Médiathèque
CONFLUENCES



Conférence publique

L'activité physique : du concept de Sport-Santé
aux Thérapies Non-Médicamenteuses

- Le concept de **sport - santé** : pour y voir plus clair (Dr **Olivier Coste**, Direction Régional Académique à la Jeunesse, à l'Engagement, et aux Sports (DRAJES Occitanie))
- Les **thérapies non médicamenteuses pour la santé** et leur intégration dans la vie quotidienne : l'exemple de l'activité physique (**Kalya-Santé**, Montpellier)
- Présentation de la **Maison Sport-Santé du Lodévois - Larzac** : son offre, son fonctionnement, ses partenaires (Mr Jean-Pierre **Combes**, Dr **Michel Canac**, Pr **Michel Dautzat**)

Samedi 4 Juin

A partir de 8h

Lodève

5^{ème} Rassemblement de Marche Nordique

- **Accueil** et inscriptions sur le parvis de l'espace municipal **Lutéva**
- Café et cadeau de bienvenue
- **3 propositions de parcours** : **7, 10, et 13 km**
- Au retour, à 13h30, repas "**Pasta-Party**" et dessert.

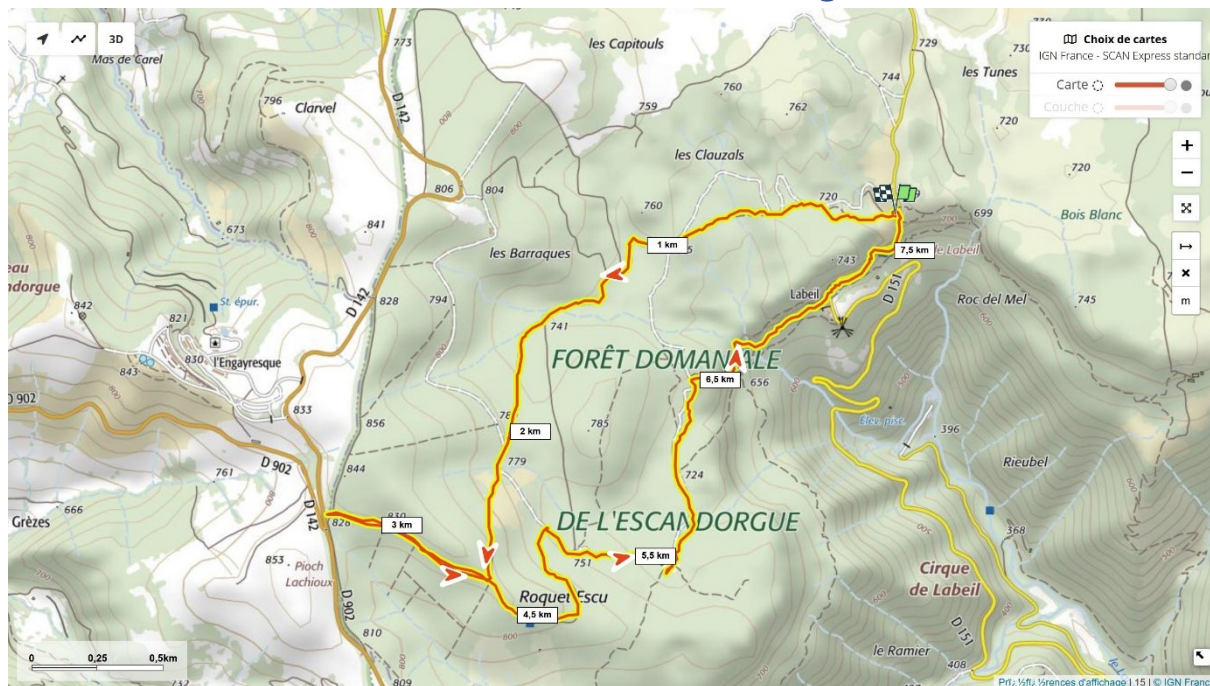


Rassemblement de Marche Nordique

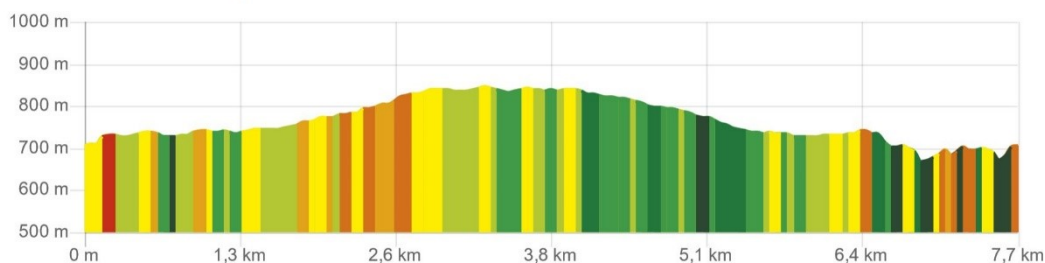
Club Omnisports du Lodévois – 4 Juin 2022

Description des Parcours

Labeil – Forêt de l'Escandorgue



Profil altimétrique



Longueur 7,7 km, altitude minimale 668m / maximale 846m, dénivelé cumulé 207 m. Km effort 10,5

Fichier GPX disponible sur :

<https://marchenordiquecol.blogspot.com/2021/06/labeil-foret-de-lescandorgue-9-juin-2021.html>

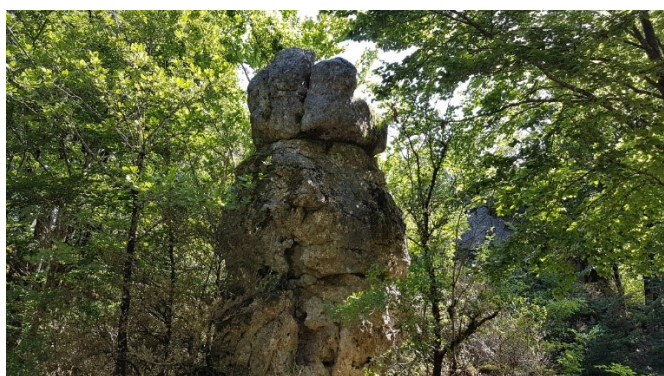
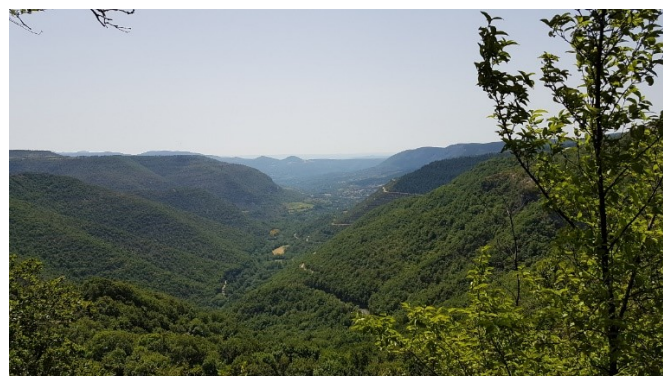
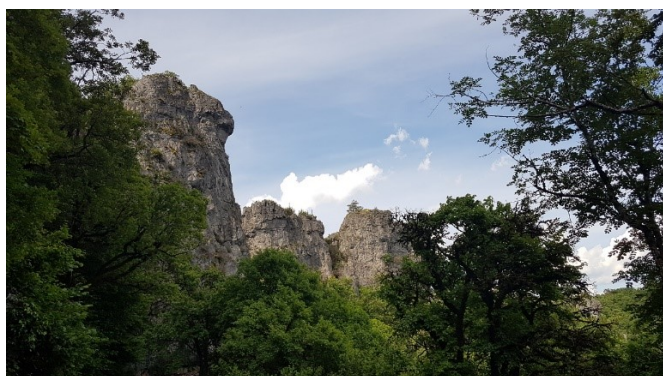
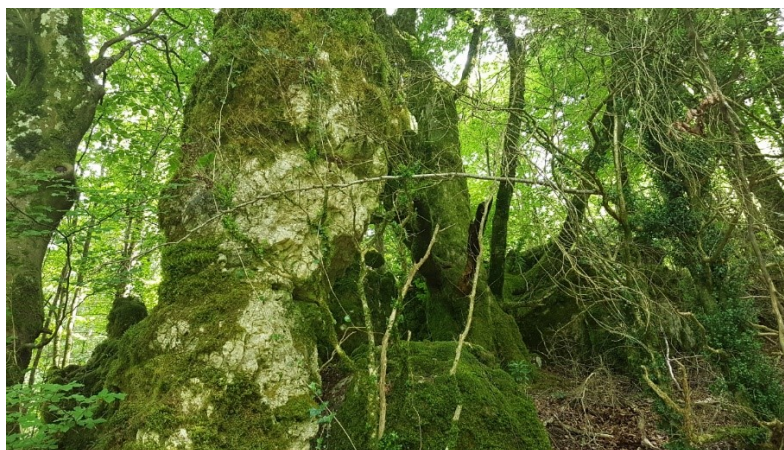
En juin, lorsque le thermomètre dépasse 30°C sous abri, la forêt domaniale de l'Escandorgue constitue la destination idéale pour la randonnée et la marche nordique. A une altitude variant de 670 à 850 m, la petite brise de montagne est bienvenue, et l'ombrage généreusement offert par les arbres centenaires est bien agréable. Le parcours évolue le plus souvent sur de larges pistes forestières bien entretenues. Seul le dernier segment emprunte un sentier un peu accidenté qui évolue, en corniche, au-dessus de la vallée de Lauroux. L'épaisse couche de feuilles et d'humus forme alors un tapis confortable.

A partir de l'aire de stationnement située au milieu des ruines, environ 500 m après l'accueil et l'auberge de la grotte de Labeil, le parcours progresse en forêt le long de "Les Clauzals" puis de "Les Barraques", en direction de "Roquet Escu". Les jeux d'ombre et de lumière créent en sous-bois, avec les énormes rochers envahis par la végétation, un décor fantastique et mystérieux... et l'imagination fait le reste. Un petit détour (en aller-retour) jusqu'à la D142 permet alors de profiter de la vue sur l'ouest, vers le Plateau de l'Escandorgue et Roqueredonde.

Le parcours amène ensuite vers une large et magnifique clairière, au bord de laquelle un magnifique hêtre, au tronc couvert de mousse, illustre bien l'ambiance féérique de cette forêt enchantée. Les énormes blocs rocheux, eux aussi couverts de mousse, qui parsèment la forêt, se dégagent peu à peu de la végétation dans les environs de Roquet Escu. Le chemin aborde ensuite le passage en corniche d'où la vue est exceptionnelle (lorsque la brume se fait discrète, on voit la mer scintiller à l'horizon).

Le sentier passe au pied de falaises monumentales pour rejoindre enfin la route (D151) que l'on remonte à pied sur 400 m pour rejoindre le stationnement. Sur ce trajet de bitume, on peut admirer les falaises impressionnantes, et l'ensemble du cirque de Labeil, couronné de rochers monumentaux en palissade, évoquant les dents d'une mâchoire géante prête à croquer le ciel. La grotte de Labeil mérite aussi la visite (fraîcheur garantie) avec sa petite rivière souterraine et son histoire originale.

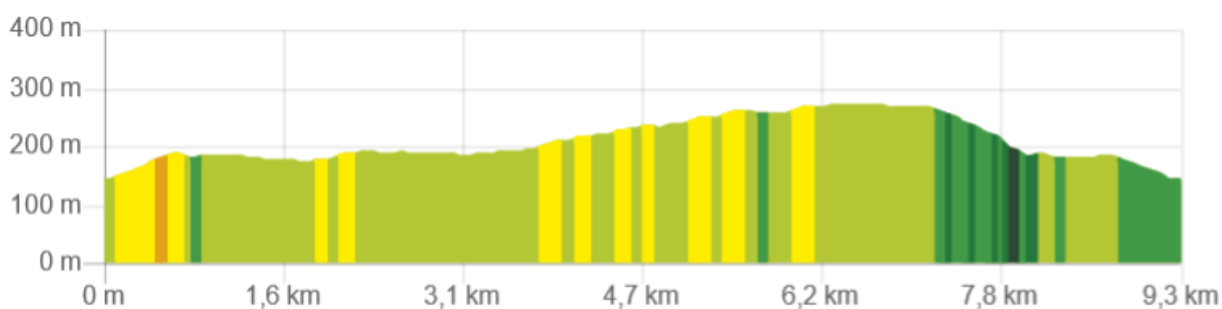
Un parcours sans difficulté (exigeant cependant la prudence avec des enfants lors du passage en corniche), mais suscitant un émerveillement permanent !



Les Vailhès – L'Auverne – Lac du Salagou



Profil altimétrique



Longueur 9,4 km, altitude minimale 141 m / maximale 275 m. Dénivelé cumulé 179 m. Km effort 11,8m.

Fichier GPX disponible sur :

<https://marchenordiquecol.blogspot.com/2022/03/les-vailhes-lac-du-salagou-16-mars-2022.html>

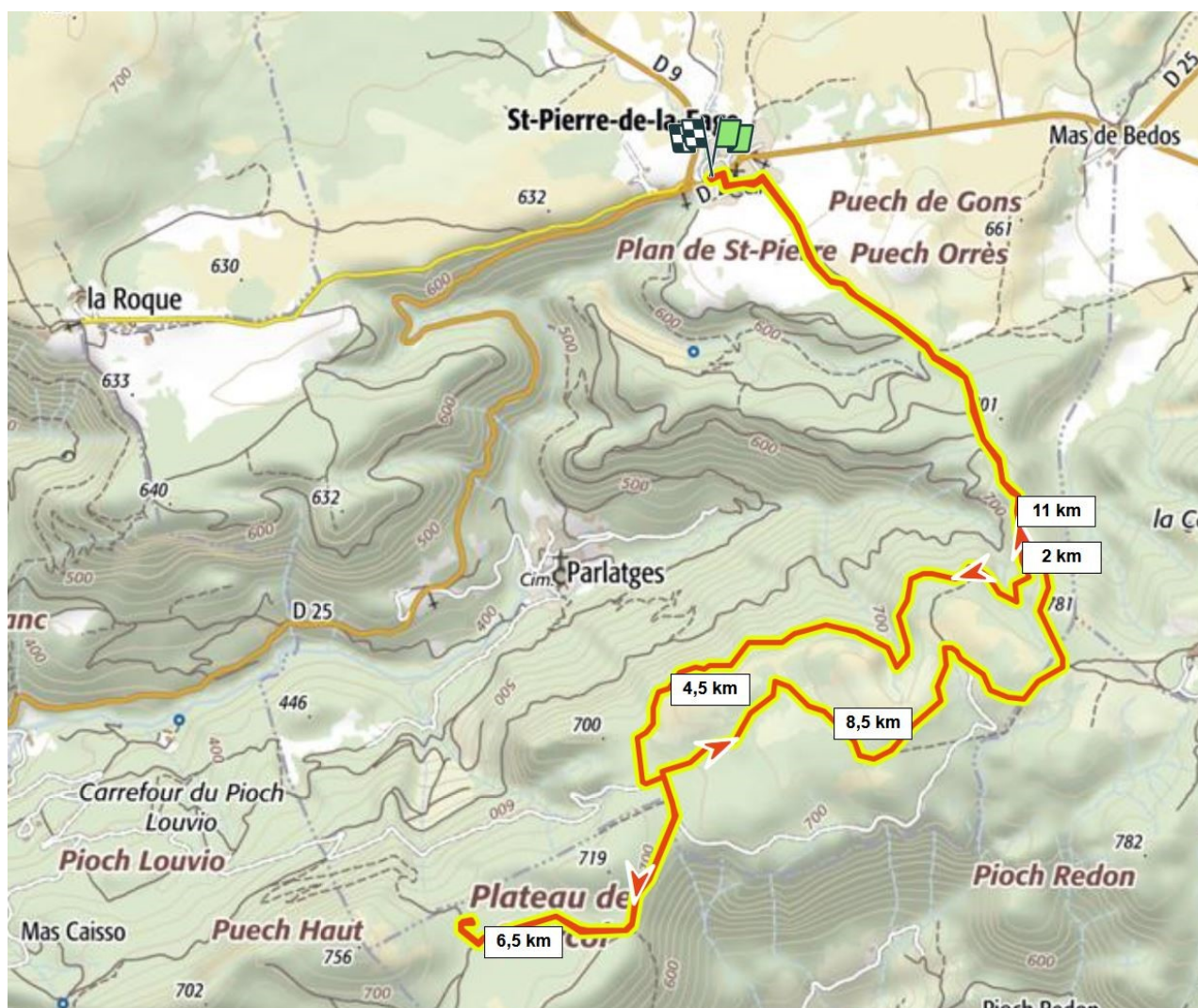
Le Lac du Salagou est l'un des sites emblématiques du Pays Cœur d'Hérault. Ce vaste plan d'eau "aux mille paysages" est toujours aussi beau, mais toujours différent selon l'heure, l'éclairage, la saison... Le contraste avec l'eau qui brille parfois comme un miroir, la végétation offrant toutes les nuances de vert, et les "ruffes" d'un rouge profond, est tout à fait fascinant. De même, le calme qui règne sur ce lac (où les moteurs thermiques sont interdits) est propice à la contemplation et la méditation.

Le parcours proposé se fait intégralement sur une large piste forestière, bien adaptée à la marche nordique. Le cheminement "en hauteur", passant par le charmant hameau des Vailhès, suit la belle et large piste qui domine le Lac et offre de superbes vues sur ses eaux aux couleurs changeantes, tantôt lisses comme un miroir, tantôt irisées, tantôt parcourues de fines rides. Le retour se fait "à l'étage au-dessus", en bordure du plateau de L'Auverne, dominant les cimes des pins et des cèdres, avant de redescendre vers Les Vailhès.

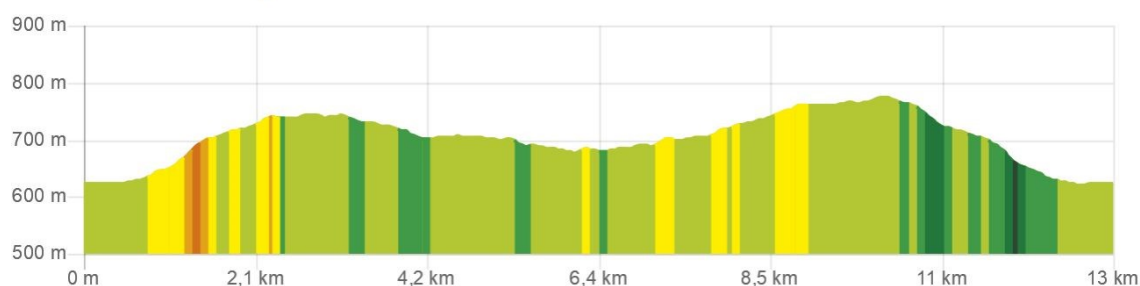
Une variante est possible pour traverser le plateau de l'Auvergne, rencontrer les chèvres (en liberté, toujours fidèles au poste), les ânes et les chevaux dans leurs enclos, et plusieurs belles capitelle dont la plus fameuse est de forme pyramidale très originale.



Saint-Pierre de la Fage – Bergerie de Courcol



Profil altimétrique



Longueur 13 km, altitude minimale 620m / maximale 777m. Dénivelé cumulé 252m. Km effort 16,1 km

Fichier GPX disponible sur :

<https://marchenordiquecol.blogspot.com/2020/09/saint-pierre-de-la-fage-bergerie-de.html>

Sur une très belle et large piste forestière, ce circuit monte vers le plateau de Courcol, tantôt à travers la magnifique forêt domaniale de Notre-Dame-de-Parlatges, tantôt sur la corniche offrant d'exceptionnels panoramas, notamment vers le cirque du Bout-du-Monde, mais aussi vers le plateau du Larzac. Le chemin aboutit à la ravissante petite bergerie perdue au beau milieu de la forêt : un véritable joyau du patrimoine pastoral, avec ses voutes de pierres surmontant un mur bâti directement sur le roc, et sa toiture en pierre plates, ainsi que tout un dispositif de collecte des eaux pluviales pour les conduire à la Lavogne voisine. C'est un véritable musée de la vie pastorale, avec tout ce que cela impliquait de connaissance de la nature et de prévoyance.

Un parcours idéal pour la marche nordique, praticable en plein été grâce à l'ombrage de la forêt, mais à refaire aussi à l'automne pour les magnifiques couleurs, et au printemps pour les fleurs sauvages.

Le départ peut se faire soit de la petite aire de stationnement disponible à l'entrée du village de Saint-Pierre de la Fage, soit sur la plus vaste aire de stationnement située sur la piste forestière elle-même, environ 1 km plus loin, à l'approche du "Pas de Cabane".



5^{ème} rassemblement de MARCHÉ NORDIQUE

Samedi 4 juin 2022 à Lodève

FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION

À renvoyer avant le 28 mai 2022 à marche.nordicol@gmail.com

ou à : Club Omnisports du Lodévois – Club-House – Avenue Joseph-Vallot – 34700 Lodève

Nom / Prénom :

Age :

Code postal et Ville :

e-mail :@.....

INSCRIPTION 5€ ou 10€ à régler à votre arrivée à l'enregistrement

(chèque à l'ordre du C.O.L.) ou espèces

Licencié FFRP : N° de licence : Nom du club :

Non licencié : / licencié d'une autre fédération :

Votre sentier souhaité ? : 8km 12km 15km

- **Participation de 5€** comportant assurance RC/AC, café d'accueil, cadeau de bienvenue

- **Participation de 10€** comportant assurance RC/AC, café d'accueil, collation de 13h30 (Pasta party et Dessert), cadeau de bienvenue

Par quel moyen avez-vous été informé de cette manifestation ?

Affiche Journaux Association Radio Réseaux sociaux Autre

Pour la sécurité de tous, nos amis les chiens ne sont pas admis (même tenus en laisse), sauf ceux accompagnant les personnes à mobilité réduite.

Je soussigné autorise les organisateurs à utiliser les photos/vidéos pour promouvoir la Marche Nordique et mes coordonnées pour m'adresser des informations liées à cette activité.

Date et signature :