

**ufolep84**  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

# REVUE DE PRESSE

FÉVRIER 2019



Union Française des Oeuvres Laïques d'Éducation Physique de Vaucluse

Maison Départementale des Sports 4725, rocade Charles de Gaulle - 84000 AVIGNON - Tél. 04.26.03.17.25 - [www.ufolep84.org](http://www.ufolep84.org)

Association régie par la loi du 1er juillet 1901 - N° SIRET 392 410 577 000 28 - Code APE 9312 Z

2 FÉVRIER

**Vaucluse** matin  
le dauphiné

ORANGE/ASSOCIATION

## Un cross à la colline Saint-Eutrope ce dimanche 3 février



Dupont Patrice, le président de l'association TOME qui a organisé le cross.

L'association Team Orange manager éducatif (TOME) organise le cross country St-Eutrope, dimanche 3 février. Les parcours ont tous lieu sur la colline. Ils vont de 970 mètres pour les plus jeunes nés entre 2010 et 2012 jusqu'à 8 400 mètres pour les adultes. Les enfants courront le matin à partir de 9h45. Les meilleurs monteront sur le podium vers 12h30. Les adultes, eux, feront leur parcours l'après-midi avec une remise de prix vers 15h45.

Les médailles sont prêtes à être portées. Une vingtaine de lots tels que des tee-shirts et des casquettes attendent d'être gagnés par un tirage au sort l'après-midi.

C'est la première année que le club TOME organise un cross sur la colline et l'association compte renouveler l'expérience les années suivantes. L'an dernier un duathlon avait été organisé au lycée viticole.

Tome organisera une randonnée en VTT dans le cadre de Festigrès qui aura lieu le 25 mai. Le départ se fera depuis le stade de foot du Grès. Les participants rouleront entre Orange et Chateauneuf dans le massif forestier.

Le cross country St Eutrope est ouvert aux licenciés des fédérations UFOLEP, FFA, FFTRI et également aux non licenciés avec un certificat médical de moins d'un an. Les inscriptions ont commencé mais il est possible de s'inscrire sur place le jour de l'épreuve. Les tarifs sont les suivants : 5 euros par enfant et 10 euros par adulte.

**5 FÉVRIER**

**Vaucluse** le dauphiné matin

## FONTAINE-DE-VAUCLUSE

### Le trail de Fontaine a réuni 510 coureurs



**272 participants se sont disputés la victoire sur le parcours long de 23 km.**

Une température très fraîche avec un mistral violent sur les hauteurs des monts du Vaucluse n'a pas découragé les amateurs de course à pied type trail dont une épreuve était organisée dimanche matin par Vaucluse Aventure Évasion. Pour treizième année consécutive, ce trail qui se court sans assistance et dont une grande partie se déroule dans la nature sur des chemins souvent difficiles et pentus, regroupe chaque année des centaines de participants.

L'édition 2019 n'a pas dérogé à la règle avec une participation en très légère baisse de cinq cent dix coureurs (238 sur le court, 272 sur le long) qui se sont élancés en deux vagues depuis la place de la colonne vers Valescure ou les soleillants sur deux tracés distincts longs de 13 ou 24 km avec des dénivelés positifs de 375 et 840 mètres. À noter que le vainqueur du long en 1 h 43 minutes Andy Symonds demeure à Lagnes et que le local de l'étape Jean Marc Ditta a terminé à la 179e place du parcours long en 2 h 51 minutes. Julien Lucci a remporté le court en 50 minutes.

Fédération sportive de

la **ligue de l'enseignement**

un avenir par l'éducation populaire

5 FÉVRIER

La Provence



Durant trois jours, les visiteurs ont pu découvrir des dizaines de disciplines, souvent méconnues

## Show devant

Des plus jeunes aux plus expérimentés, des centaines de riders s'affrontent sur la piste de BMX. Dans le même temps, d'autres cyclistes font découvrir aux curieux le monocycle trial. /PHOTOS A. ESPOSITO

**E**n Vaucluse, on connaît surtout le vélo grâce au Tour de France, qui emprunte régulièrement les routes du département et notamment du Mont Ventoux, l'été venu. Mais depuis quelques années, de nombreuses autres disciplines ont vu le jour et s'épanouissent avec de plus en plus de pratiquants. Durant Vélo Passion, une piste de BMX a donc notamment été installée dans le hall A, où s'affrontent toutes les catégories d'âge, des plus jeunes, aux seniors. Cette

discipline ultra-spectaculaire a pris un nouvel essor depuis 2008 et son apparition aux Jeux Olympiques, dans sa version supercross.

Dans les allées du salon, il est aussi possible de découvrir d'autres disciplines, comme le monocycle trial. Venue de Cabriès, dans les Bouches-du-Rhône, l'association Educ'Sports 13 propose des démonstrations durant tout le week-end de cette discipline technique et artistique. Perché sur un monocycle, les

performeurs enchainent les équilibres et les sauts les plus improbables comme de véritables kangourous humains.

Hall D, Starlight propose des démonstrations de sauts et de figures acrobatiques en BMX toutes aussi impressionnantes les unes que les autres. Les riders tentent même des sauts, sur des tremplins, qui les propulsent à plusieurs mètres de hauteur ! Des shows visibles trois fois par jour, à 11h30, 14h30 et 16h30.

Cyclisme sur route, VTT,



BMX, cyclo-cross, cyclisme sur piste ou pump track, des dizaines de disciplines ont été présentées ces deux derniers jours et le seront encore aujourd'hui. De quoi créer de nombreuses vocations parmi les nombreux jeunes visiteurs du salon...

Jonathan SOLLIER

**10 FÉVRIER**

**Vaucluse** matin  
le dauphiné

ORANGE/CENTRE-VILLE

## Une fanfare bavaroise pour la soirée du 23 février



L'Harmonie de la Basse Ardèche animera la soirée.

L'UFOLEP volley-ball a cherché l'originalité pour promouvoir sa soirée du 23 février qui aura lieu à la salle Daudet, à partir de 19h30. L'association a invité l'Harmonie de la Basse Ardèche pour déambuler dans les rues du centre-ville, samedi après-midi entre 14 et 16 heures. La fanfare sera présente le 23 février pour animer la soirée bavaroise de l'association de volley-ball. Plus d'informations au 07 83 05 54 37.

18 FÉVRIER

**La Provence**

**PONT-DES-DEUX-EAUX**

## Après-midi sports urbains

L'Ufolep 84, en partenariat avec Génération sports, a organisé samedi dernier au gymnase Gérard-Philippe un événement UFO Street. 80 enfants âgés de 6 à 16 ans ont participé à cette action socio-sportive. Au programme, un tournoi de futsal, une battle de hip-hop et des animations "double dutch" (deux cordes à sauter qui tournent en même temps) et "street ball" (basket de rue). Le gagnant de la battle hip-hop et les meilleures équipes du tournoi de futsal ont été récompensés.

PHOTO DR



Fédération sportive de

la **ligue de l'enseignement**

un avenir par l'éducation populaire

20 FÉVRIER

**Vaucluse** le douphine **matin**

SAINT-JUST-D'ARDÈCHE

## Soirée bavaroise : fin des inscriptions

Partager cette info



Les musiciens de l'Harmonie de la Basse-Ardèche s'entraînent assidument pour préparer la soirée bavaroise qui aura lieu samedi 23 février à partir de 19 h 30 à Orange (salle Alphonse-Daudet) en partenariat avec l'Ufolep volley-ball d'Orange. Le menu est entrée, choucroute royale, fromage et dessert. Le tarif est de 36 euros tout compris. Les inscriptions doivent se faire ce mercredi dernier délai au 06 11 74 66 97 ou [contact@harmoniebasseardeche.fr](mailto:contact@harmoniebasseardeche.fr).

Publié le 20/02/2019 à 06:00 | Vu 1 fois

**24 FÉVRIER**

**Vaucluse** le douphine **matin**

## Le Grand prix de l'Enclave des Papes, c'est aujourd'hui



La saison cycliste sur route en Vaucluse débute aujourd'hui. Le D.U.F.P.

Le Vélo Club Valréassien, sous l'égide de la FSGT (Fédération sportive et gymnique du travail), organise cet après-midi le 25e Grand prix de l'Enclave des Papes. Le départ sera donné à 13h30 de Grillon (à proximité du centre commercial Leader Price) pour un circuit de 13 km tracé entre les communes de Grillon, Valréas et Richerenches.

L'épreuve est ouverte aux catégories FSGT 1, 2, 3, 4, 5, féminines, juniors 1, juniors 2 et cadets mais également aux licenciés des fédérations Ufolep et FFC. Vendredi, 127 coureurs s'étaient déjà engagés mais la course peut en accueillir jusqu'à 200. Les dossards sont à retirer à partir de 12 heures.



25 FÉVRIER

Vaucluse  
le douphine matin

CYCLISME - TOUR DE LENCLAVE

## La victoire pour Faure



Le Vainqueur Marc Faure a remporté la 25<sup>e</sup> édition du grand prix de l'Enclave des Papes. Le DU/Franck PREVOT

**Le Vainqueur Marc Faure a remporté, hier, la 25<sup>e</sup> édition du grand prix de l'Enclave des Papes qui lance la saison de cyclisme sur route dans le Vaucluse.**

148 coureurs FSGT (Fédération sportive et gymnique du travail), Ufolep et FFC ont pris le départ hier après-midi à Grillon de la 25<sup>e</sup> édition du tour de l'Enclave. Le circuit long de 13,299 kilomètres a emprunté les routes de l'Enclave des Papes, entre Grillon, Valreas et Richerenches. Et pour une fois la météo était démentée avec un soleil radieux tout au long de la course.

Une course dont le départ a été donné en 3 temps. Tout d'abord les catégories 1 et 2, juniors 1 et 2 (groupe 1) des 3 fédérations puis les catégories 3 et 4 (groupe 2) et enfin les catégories 5, cadets et féminines (groupe 3).

Ce dernier avait 4 tours de circuit à parcourir. Si à l'issue du premier tour le peloton est resté compact, il en a été autrement par la suite avec une échappée d'Hugo Duchaussoit (Montfron-Vignerot dans l'Essonne) accompagné d'un autre coureur, Le Francilien parvenant dans le dernier des 4 tours à s'imposer de quelques longueurs prises à l'Abadien Daniel Burger dans le sprint final.

### Marc Faure fait la différence dans le dernier tour

Dans le groupe 2, une échappée de 6 coureurs a pris le commandement de la course dès le premier des 5 tours de circuit. La victoire finale est revenue au Dombrois Naccarato qui a pris tout le monde de vitesse dans les derniers tours de roue.

Dans le groupe 1, il a fallu attendre la mi-course pour voir la situation se décarter. C'est à ce moment-là que 12 coureurs ont décidé de sortir du peloton. Resté uni jusque dans le dernier des 7 tours, ce petit groupe se scindait dans la dernière ligne droite. Marc Faure (Grignoles) surprenait tout le monde en franchissant la ligne avec seulement une poignée de secondes d'avance sur son second, Dorian Patefard (Marseille La Porcenne) suivi peu après par un trio de coureurs.

Par Franck PREVOT | Publié le 25/02/2019 à 06:00 | Vu 1 fois

25 FÉVRIER

Vaucluse  
le douphine matin

CYCLISME - TOUR DE L'ENCLAVE

## Faure s'impose dans le Vaucluse



Le Varois Marc Faure a remporté la 25<sup>e</sup> édition du Grand prix de l'Enclave des Papes. Le DU/Franck PREVOT

**Le Varois Marc Faure a remporté la 25<sup>e</sup> édition du Grand prix de l'Enclave des Papes, qui lance la saison de cyclisme sur route dans le Vaucluse.**

148 coureurs PSPT (Fédération sportive et gymnique du travail), Ufolep et FFC ont pris le départ dimanche après-midi à Grillon, dans le Vaucluse, de la 25<sup>e</sup> édition du Tour de

l'Enclave. Le circuit long de 13,260 kilomètres a emprunté les routes de l'Enclave des Papes, entre Grillon, Valréas et Richerenches. Et pour une fois la météo était totalement démente avec un soleil radieux tout au long de la course.

Une course dont le départ a été donné en trois temps. Tout d'abord les catégories 1 et 2, juniors 1 et 2 (groupe 1) des trois fédérations puis les catégories 3 et 4 (groupe 2) et enfin les catégories 5, cadets et féminines (groupe 3). Ce dernier avait quatre tours de circuit à parcourir. Si à l'issue du premier tour le peloton est resté compact, il en a été autrement par la suite avec une échappée d'Hugo Duchaussoit (Montgérone-Vigneux dans l'Essonne) accompagné d'un autre coureur. Le Francilien parvenait, dans le dernier des quatre tours, à s'imposer de quelques longueurs prises à l'Alsacien Daniel Burger dans le sprint final.

### Marc Faure dans le dernier tour

Dans le groupe 2, une échappée de six coureurs a pris le commandement de la course dès le premier des cinq tours de circuit. La victoire finale est revenue au Donzérois Naccarato, qui a pris tout le monde de vitesse dans les derniers tours de roue.

Dans le groupe 1 il a fallu attendre la mi-course pour voir la situation se décanter. C'est à ce moment-là que douze coureurs ont décidé de sortir du peloton. Restés unis jusque dans le dernier des sept tours, ce petit groupe se scindait dans la dernière ligne droite. Marc Faure (Brignoles) surprenait tout le monde en franchissant la ligne avec seulement une poignée de secondes d'avance sur son second, Dorian Pattelard (Marseille La Pomme) suivi peu après par un trio de coureurs.

Par Franck PREVOT | Publié le 25/02/2019 à 06:00 | Vu 3 fois

26 FÉVRIER

**Vaucluse** le douphine **matin**

ORANGE/SALLE DAUDET

## Soirée bavaroise avec l'Ufolep volley-ball



Une soirée aux sons bavarois .

La salle Daudet était copieusement garnie samedi soir pour la soirée bavaroise proposée par l'Ufolep volley-ball. La choucroute royale a été servie aux sons bavarois par l'harmonie de la basse Ardèche avec costumes de circonstance avant que la soirée se transforme en soirée dansante avec rock, disco et autres musiques actuelles.

Publié le 26/02/2019 à 06:00 | Vu 4 fois

28 FÉVRIER

Vaucluse  
le douphine matin

CAVAILLON - LE DIRECTEUR, JOSÉ VILLA, ET SON ÉQUIPE PROPOSENT DES ACTIONS POUR L'APPRENTISSAGE DE LA DÉMOCRATIE

## Depuis 2003, La Bastide est un lieu d'ouverture et de culture



José Villa (à droite) et ses plus proches collaborateurs. Photo Le DL/Jean Pierre GALVES

**Le centre social La Bastide organise de nombreuses activités pour petits et grands dans les domaines culturel, éducatif... C'est aussi un lieu de rencontres qui se relève après l'incendie de novembre.**

Que de chemin parcouru depuis 2003, l'année de naissance du centre social La Bastide "Maison pour tous" à Cavaillon. José Villa, acteur et directeur du centre social depuis le premier jour, rappelle : « La Bastide est une association, un espace d'actions sociales, éducatives, pédagogiques, culturelles, ouvert à tous les habitants. L'action de La Bastide s'oriente vers l'apprentissage de la démocratie, l'exercice de

la citoyenneté, pour un développement solidaire ». Il ajoute : « Des éducateurs et animateurs diplômés et des bénévoles qualifiés travaillent et animent le secteur enfance et jeunesse (6- 17 ans). Tous les mercredis après-midi et pendant les vacances scolaires, les enfants et les adolescents participent à plusieurs ateliers et activités (sortie au cinéma, au cirque, visite de musée, balade à vélo, jeux aquatiques, création d'objets, jeux de société, foot en salle...) toujours accompagnés, encadrés, et en toute sécurité.

### Un accompagnement scolaire de qualité

Les repas et les pique-niques pris en commun sont des moments de partage et de dialogue. « La Bastide propose aussi un accompagnement scolaire et une aide aux devoirs à des enfants après la classe (une moyenne de 30 enfants par soir) allant du CP à la 3e et sont accueillis le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi de 16 à 18 heures. « Notre objectif est d'accompagner au mieux l'enfant dans sa scolarité et contribuer à son épanouissement. Seulement des bénévoles qualifiés, retraités de l'enseignement pour la plupart, soutiennent les jeunes », précise José Villa.

La Bastide, c'est aussi une aide personnalisée envers des petits entre 6 et 7 ans ayant de grandes difficultés en lecture et en écriture. « C'est aussi des animations et des ateliers pour les adultes, cuisine, patchwork, couture, gymnastique animée par une professionnelle de l'UFOLEP (Union française des œuvres laïques d'éducation physique), peinture, musique, chorale, danse country avec le club Américain Way Country », poursuit le directeur.

### Des cours d'alphabétisation auprès des personnes en grande difficulté

« Nous avons aussi un atelier objectif santé, un mardi par mois animé par Mme Drahly, bénévole médecin retraitée. Cet atelier est un échange qui apporte des réponses concrètes sur des sujets médicaux, travaillés, évoqués et demandés au préalable par les familles ». La Bastide « aide aussi à lutter contre l'illettrisme des personnes qui ont été scolarisées et qui ont besoin de réapprendre les bases (lecture, écriture) avec des bénévoles et du personnel qualifié. Nous donnons aussi des cours d'alphabétisation, des personnes qui n'ont pas été scolarisées et qui ont de grande difficulté à la lecture, l'écriture, le calcul ». Le centre mène aussi des « actions afin que les parents accompagnent la scolarité de leurs enfants et des intervenants diplômés donnent des cours de langue (perfectionnement) à un public dont le français n'est pas leur langue maternelle mais qui maîtrisent la langue française ».

Le centre social La Bastide est un lieu de vie, de rencontres, de partage pour petits et grands, parents et enfants, accompagnés par une équipe unie et pleine de projets.

28 FÉVRIER

**Vaucluse** matin  
le douphine

VEDÈNE

## L'Union cycliste Saint-Saturnin en Espagne pour une belle mise en jambes



Ils ont avalé des kilomètres, entourés par les montagnes.

La semaine dernière, une quinzaine de licenciés de l'UCSV a pris part à un stage en Espagne. Hébergés à Cambrils sur la Costa Dorada, une commune catalane située en bord de mer et entourée par les chaînes montagneuses de Llaberia, Argentera et la Mussara, les coureurs "rouge et jaune" ont bénéficié d'une météo printanière et d'un magnifique terrain de jeu pour s'adonner à leur passion. Ils ont ainsi peaufiné leur préparation pour la saison cycliste qui débutera ce dimanche en Ufolep par le Grand prix Yves Jullian à Cavillon. Cet enchaînement de kilomètres et de dénivelé ne devrait être que salutaire pour cette bande de copains mordus de la petite reine !

Publié le 28/02/2019 à 06:00 | Vu 1 fois

FÉVRIER 2019

Revue «En Jeu» 35

édito

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

## Condition féminine et vivre-ensemble

Par **Myriam Wagner**, élue nationale Ufolep, responsable de la commission Femmes et sport et membre du groupe Fair (Femmes en Action pour l'Inclusion et le Respect)



**N**ée au début des années 1960, j'ai eu la chance de voir évoluer de manière significative les mentalités au sujet de la condition féminine, grâce à Mai 68 et aux combats de Simone Veil, Benoite Groult et tant d'autres. Cette volonté s'est retrouvée dans le monde sportif, et j'aime à penser qu'elle a pu y être un ferment pour un grand nombre de femmes. Cette évolution a parfois été en dents de scie, mais la volonté de faire changer les choses est toujours là.

Élue depuis vingt-cinq ans au sein du comité départemental Ufolep du Vaucluse, j'ai bénéficié de ce changement en œuvrant avec les différents élus qui se sont succédés. Lorsque j'ai ensuite intégré le comité directeur national, il y a trois ans, j'ai pris conscience des progrès enregistrés concernant la place de la femme au sein de notre fédération. Les statistiques, les actions et les partenariats mis en place sont parlants. Les témoignages recueillis dans ce numéro de *En Jeu* nous le confirment.

Ma conviction profonde est que, forte de ses valeurs, l'Ufolep peut être un acteur majeur, un laboratoire où de nouvelles idées déboucheront sur des actions qui permettront à la femme de se réaliser à travers le sport. Au sein de celle-ci, le groupe Fair (Femmes en Action pour l'Inclusion et le Respect) et la commission « Femmes et sports » s'y emploient.

Permettre aux femmes de se réaliser à travers le sport, quels que soient leurs choix d'investissement – la pratique sportive loisir ou compétitive, l'engagement bénévole, la prise de responsabilités associatives – doit reposer sur une volonté commune et l'adhésion de chacun. En ce sens, par sa force et son ton de vérité, l'interview que nous a accordée Marie-George Buffet, qui fut une ministre de la Jeunesse et des Sports engagée, ne peut que conforter nos convictions.

Ces évolutions de la condition féminine et l'accès au respect légitime de l'Être féminin, différent de l'Être masculin mais complémentaire, doivent aussi amener à la mixité, dans le sport et ailleurs, et améliorer ainsi le vivre-ensemble. ●

### coup de crayon par Jean-Paul Thebault



2 Février 2019 en jeu une autre idée du sport ufolep n°35

FÉVRIER 2019

Revue «En Jeu» 35

## À La Seyne-sur-Mer, les femmes du quartier osent se bouger

Éléonore Chwaiki anime chaque jour des activités d'entretien pour les femmes du quartier de Berthe, à La Seyne-sur-Mer (Var). Avec un préalable: le mise en confiance.

**É**léonore Chwaiki, qui sont les participantes des séances que vous encadrez pour l'Ufolep, dans un quartier de La Seyne-sur-Mer classé «politique de la ville» ?

Principalement des mères de familles, même si cela va de 16 à 76 ans. La plupart sont d'origine nord-africaine et très éloignées de la pratique. Au départ, nous les avons touchées par l'intermédiaire d'associations locales comme «Femmes dans la cité», qui organise des sorties ou des repas. Désormais, les cours sont ouverts à toutes celles qui le souhaitent, de 9 h à 11 h du lundi au vendredi. J'anime aussi, le mercredi en début d'après-midi, deux séances pour les 11-14 ans et les 14-17 ans.

### C'est un public fidèle ?

De plus en plus, avec une vingtaine de femmes par plage horaire, contre 5 ou 6 au début de l'année dernière. Certaines sont là tous les matins, et enchaînent parfois les deux séances ! La participation est de 1 €, mais la majorité prend le forfait mensuel de 10 €. Le chiffre de 150 participantes atteint l'an passé sera sûrement largement dépassé cette saison. Il est aussi envisagé d'ouvrir des créneaux en fin d'après-midi, pour les femmes qui travaillent.

### Quelle est la motivation principale des participantes ?

Passer du bon temps, sortir de leur quotidien, rencontrer d'autres femmes: ce n'est pas simplement venir à la salle de sport, avec les conseils d'une coach. Il y a aussi le souci très affirmé de prendre soin de soi, de son corps. Elles posent des questions sur l'alimentation, la prise de poids. C'est pourquoi nous organisons à chaque retour de vacances scolaires des petits-déjeuners santé avec un diététicien. Cette préoccupation est tout aussi présente, sinon plus, chez les adolescentes: beaucoup attendent des résultats



«Certaines femmes croyaient que l'accès au cours pourrait leur être refusé parce qu'elles portaient le foulard.»

sur leur apparence physique ! Avec elles, la notion de performance entre aussi en jeu, et je leur propose des challenges, des défis qui répondent à ce besoin de prouver leurs capacités physiques. À l'inverse, leurs aînées souhaitent pratiquer sans avoir l'impression de fournir trop d'efforts. Alors j'utilise la musique, et elles se laissent entraîner.

### Il a fallu gagner leur confiance ?

Oui. Avant toute chose, je leur ai demandé quels étaient leurs objectifs, leurs souhaits. Le lien personnel est important: c'est un public qui a besoin d'être rassuré. Par exemple, certaines femmes sont voilées, et croyaient que l'accès au cours pourrait leur être refusé parce qu'elles portent le foulard, alors que c'est tout à fait compatible avec la pratique. Il faut qu'elles se sentent à l'aise.

### À quoi ressemblent vos séances ?

Lundi, c'est renforcement musculaire, en travaillant les abdos-fessiers: c'est ce qu'elles demandent le plus. Le mardi, cardio, avec une dépense énergétique plus importante. Le mercredi, musculation avec les machines à disposition dans le centre sportif municipal. Le jeudi, cardio et coordination, avec des steps, des enchaînements: elles adorent les chorégraphies ! Et, le vendredi, je propose désormais un cours de self-défense.

### De self-défense ?

Cela tient à mon propre parcours: je pratique les arts martiaux, le karaté notamment. Cela se ressent parfois dans mes exercices, et j'avais envie d'aller plus loin avec elles. Je les initie aux techniques de clés, aux projections. Certaines disaient au début: «Je ne suis pas capable...» Mais elles apprécient ces mouvements, et l'idée d'apprendre à se défendre. Avec ce cours en particulier, elles ont pris beaucoup d'assurance.

### Sortez-vous parfois de la salle ?

L'été dernier, une dizaine de femmes ont participé à une séance délocalisée à Toulon, sur la plage qui accueillait le Playa Tour de l'Ufolep. Je souhaite également proposer une séance hebdomadaire en plein air, pour sortir du quartier et pratiquer dans un cadre naturel. En bus, c'est possible: nous avons des plages et la forêt de Janas, qui est toute proche.

### Certaines ont-elles une activité physique et sportive en dehors de vos cours ?

Je ne crois pas. Mais certaines adolescentes pratiquent ailleurs. L'une d'elles au moins est au club de foot. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR PH.B.