



Nîmes Au collège Condorcet, beaucoup de projets mais...

■ Nîmes | P. 4

ACHAT OR
LES MEILLEURES OFFRES DE RACHAT OR

20€ 25€

www.celaur.fr

midilibre.fr

Midi Libre

Aujourd'hui
**Midi
Loisirs**
■ Supplément
18 pages

Nîmes - Uzège - Camargue - Cévennes | Jeudi 4 décembre 2014 | n°2528

1,00 €

Le courrier, un facteur de malaise à Nîmes

Des retards dans la distribution font grogner des usagers. Les syndicats accusent la réorganisation mise en place à La Poste. ■ Nîmes | P. 3

Nîmes Le golf, une thérapie pour les personnes en surpoids



■ Vingt-quatre volontaires expérimentent un programme sur les terrains de Nîmes et de Lunel. Certains pourraient perdre jusqu'à 25 kg. ■ Nîmes | P. 8

Emploi

Du confort du CDI à la galère



■ Embauchées en CDI au Leclerc de Nîmes, des personnes ont été licenciées peu après.

■ Région

Politique

Sarkozy paie sa dette à l'UMP



■ Il a adressé un chèque au parti pour régler les pénalités liées à la campagne de 2012.

■ France

Théâtre de Sète
Birkin revisite Gainsbourg sur scène

■ Culture

LIQUIDATION TOTALE AVANT TRAVAUX*
Du 26 novembre au 25 janvier 2015

SONIA RYKIEL
ESSEY MIRAKE

CADRAN SOLAIRE BOUTIQUE

136, rue du Port - LA GRANDE MOTTE
Tel : 04 67 56 86 80 - ouvert 7/7

Celaur Quand la fête plaisir devient un investissement.

*Grâce à votre Carte Avantages Fidélité

Bracelet Joux en OR 18 carats, 750‰
Toutes Tailles, Tous Poids

Bague Argent 31.90€
28.35€

49€ 44,90€
le gramme le gramme

www.celaur.fr

Handball

Les Nîmois battus à Saint-Raphaël

■ Sports

Le golf les aide à maigrir

Santé | Un programme est expérimenté par 24 volontaires sur des terrains de Nîmes et de Lunel.

Le golf, ce n'est pas le premier sport auquel on pense quand il s'agit de perdre du poids. Avec son image chic et relax, le swing n'évoque pas vraiment un effort intense, propre à dégommer les calories. C'est pourtant dans le maintien des clubs que vingt-quatre volontaires expérimentent, depuis un mois, entre Nîmes et Lunel, un programme d'amaigrissement. Ils ont entre 10 et 68 ans, souffrent d'un surpoids plus ou moins sévère, associé ou non à d'autres pathologies, et ont été choisis pour participer à cette enquête, initiée par un kinésithérapeute nîmois et que suit avec intérêt le CHU Carrean, le ministère de la Santé et la Fédération française de golf.

Après un bilan médical calqué sur celui pratiqué dans les équipes de France de golf et une première initiation sur le practice de Lunel, le groupe avait rendez-vous, dernière-ment, sur le superbe parcours de Ni-

mes-Campagne. Ou, plus exactement, son *pitch and putt*. « Ce petit parcours comporte toutes les réalités d'un grand. À Lunel, les participants étaient sur un practice, où l'on travaille seulement le geste. Là, ils doivent marcher sur un relief vallonné, ce qui peut représenter une difficulté pour des personnes dont le poids est parfois de 175 kg », souligne Mathias Willame, le praticien à l'origine de ce programme. Lui-même golfeur et ancien obèse, il est convaincu de l'intérêt que représente cette discipline pour les personnes confrontées aux difficultés qu'il a connues.

Équilibre, appuis

Parce qu'elle incite à la marche, sollicite la musculature, fait travailler l'équilibre et les appuis, la fréquentation des greens serait une voie à explorer pour combattre l'obésité. Du moins, dans un premier temps, lever les entraves qu'elle met à la

mobilité. C'est ce que vise à démontrer ce test, qui fera bien sûr l'objet d'un bilan. Lors de ce rendez-vous à Nîmes-Campagne, les membres du panel semblaient prendre plaisir à taper leurs premières balles, encadrées par des moniteurs. Un moment de bien-être et un réel exercice physique sur l'herbe rendue glissante par la pluie. Après d'autres sessions commun. À la mi-journée, autour du déjeuner, une belle convivialité régnait entre les apprentis golfeurs en quête d'une harmonie retrouvée avec leur corps.



Les séances de golf vont se poursuivre jusqu'à fin janvier. Photos NASSIRA BELLAÏKO

FABIEN ARNAUD
famaud@midlibre.com

KRISTEL, 35 ANS (Lunel)

« Me remuscler »



« Je suis une ancienne sportive. J'ai pratiqué le basket à haut niveau, ainsi que le judo, le tennis de table. Ma prise de poids est liée à d'autres problèmes de santé. J'ai subi cette année une opération de bypass (réduction du volume de l'estomac et modification du circuit alimentaire, NDLR). Ce programme m'a intéressé car il me permettait de découvrir un sport que je ne connaissais pas et dont j'avais une image

stéréotypée. Il m'a aussi rassurée par l'encadrement qu'il propose. Mon objectif est de maigrir et surtout de me remuscler et retrouver le goût de l'effort physique pour pouvoir reprendre le sport. Bien sûr, il y a aussi un but esthétique dans ma démarche. Depuis que j'ai commencé cette prise en charge, il y a un mois, j'ai déjà résolu les problèmes de dos qui m'empêchaient de dormir. Je revis ! »

ANNICK, 44 ANS (Aigues-Vives)

« On n'est plus un bloc »

« Du fait de ma perte de poids très importante - je suis passée de 300 kg à 100 kg -, j'ai besoin d'activités. J'avais déjà testé le golf avec l'association que j'ai créée (1). Là, je découvre des muscles de la sangle abdominale, des cuisses. J'ai déjà perdu 5 kg depuis le début du programme. Ce sport permet de perdre la sensation d'obésité. En faisant bouger séparément le haut et le bas du corps, en faisant pivoter son bassin, on n'a plus



l'impression d'être un bloc. L'apprentissage des appuis au sol est important aussi. Ce sport m'apporte également un bienfait psychologique car il m'apprend à me maîtriser, à gérer mes émotions. À l'issue de cette étude, j'aimerais poursuivre cette activité avec les membres de mon association. Même si c'est un sport onéreux, il y a des possibilités abordables, comme le practice. »

► (1) Le poids du partage.

GÉRARD, 65 ANS (Lunel)

« De 175 à 160 kg »



« J'ai été informé de ce programme lors d'un séjour au CHU de Nîmes, pour des problèmes de diabète liés à mon surpoids. J'ai grossi quand je me suis retrouvé à la retraite et que j'ai arrêté de fumer. Là, je me suis dit que c'était le moment de me soigner, de me resocialiser en rencontrant d'autres personnes aussi, car j'avais tendance à vivre isolé. Lors de la première séance de golf, je ne pensais pas tenir aussi longtemps sans m'asseoir.

J'ai ressenti des courbatures au dos, on sent que ça travaille ! Mais je constate déjà des progrès. Maintenant, je suis convaincu qu'on peut perdre du poids grâce au golf. Apprendre à respecter les règles, se confronter au relief du parcours est également bénéfique. Depuis le mois de septembre, je suis passé de 175 à 160 kg. Mon objectif, pour l'instant, est de reprendre de la masse musculaire et d'arriver à 150 kg. Après, on verra. »

13 et 14
Décembre
2014

Marché de Noël

RANSHUMANCE BEUCAIRE
FÊTE ESPAGNE
ANIMATIONS ENFANTS
& FEMME NACANIMAR
EXPOSITIONS DE SANTONS

BEUCAIRE

tropic plantes

Jardinerie - Animalerie

GRAND CHOIX DE
COMPOSITIONS
DE PLANTES
"CRÉATION
FAITE MAISON"

TROPIC PLANTES
Route de Sommières
CAVEIRAC
04 66 28 81 00
www.tropicplantes.fr

Ouvert 7 jours/7

VIVIANE, 61 ANS (St-André-de-Maj.)

« 50 kilos à perdre »



« Les problèmes que j'ai rencontrés dans ma vie m'ont conduit à me laisser aller. Je suis montée à plus de 100 kg, je faisais du yo-yo avec mon poids. Et dire que, petite, on s'inquiétait de mon peu d'appétit ! Lors d'une hospitalisation, j'ai rencontré Annick et son association (lire par ailleurs). Ce programme de golf est une opportunité magnifique, ne serait-ce que d'un point de vue financier ! Là,

j'ai cinquante kilos à perdre. Depuis que j'ai commencé, j'ai déjà perdu de la masse grasseuse et le golf y est manifestement pour quelque chose. Les conseils diététiques ont aussi leur importance. La pratique de ce sport nécessite de boire et de s'alimenter sur le parcours, notamment pour pouvoir se concentrer. Enfin, le golf me permet d'avoir une vie sociale. Car souvent, quand on a des problèmes, les amis ne sont plus là. »