

**MARATHON DE METZ j-7**

## Derniers conseils avant le jour J

Dominique Boussat, président de Metz-Marathon, livre ici quelques précieux conseils à ceux qui prendront le départ des 42,195 km, le 14 octobre.



« Attention aux séances de trop ! », prévient Dominique Boussat. Photo Karim SIARI

A tous les marathoniens qui s'apprentent à participer à l'épreuve messine, dimanche 14 octobre, Dominique Boussat a un bon conseil : « Ré-évaluer ! », insiste le président de Metz-Marathon. « Le marathon est une course qui demande une préparation ambitieuse, très exigeante. La tentation des coureurs de se préparer jusqu'au bout est grande, mais, bien souvent, il s'agit des séances de trop. Quand on s'est bien préparé pendant plusieurs mois, il n'y en a pas besoin, il faut plutôt lever le pied dans les quinze derniers jours. Ce n'est plus maintenant qu'on peut espérer améliorer ses performan-

ces, en revanche on peut dangereusement les compromettre ! Autres conseils, même si cela paraît évident : ne pas attendre la dernière minute pour tester son matériel, ne pas utiliser des baskets neuves mais une paire dans laquelle on se sent bien, bannir les expériences alimentaires et, enfin, choisir une tenue vestimentaire adaptée avec les conditions atmosphériques du jour. Au mois d'octobre, on peut tout à fait se retrouver avec un soleil resplendissant, ce fut le cas l'année dernière, ou bien avoir affaire à un froid vif comme lors de notre première édition en 2010. Alors, attention ! »

**VIE DE LA VILLE les foulées de tom**

## Le pot de l'amitié



Hier soir, une cinquantaine de participants des Foulées de Tom, se sont réunis pour un pot de l'amitié au restaurant des Galeries Lafayette. Tous les mercredis, à 19 h 30, ces amateurs de course à pied se donnent rendez-vous devant la patinoire de Metz : « En dix ans, nous sommes passés de 5 à 200 personnes », souligne Eric Thomas, l'entraîneur. La rencontre s'est terminée en musique avec un concert du groupe messin Nosybay.

**LE SABLON**

## La friperie-bazar se poursuit aujourd'hui



Pour quelques centimes d'euro, on peut s'habiller des pieds à la tête. Photo RL

La Maison des associations du Sablon, centre social, organise, depuis vendredi et jusqu'à aujourd'hui, dimanche, de 10 h à 12 h et de 13 h à 17 h, une friperie-bazar. Des vêtements d'occasion adultes et enfants sont mis en vente. Ce qui fait la particularité de cette friperie-bazar, c'est qu'il n'y a qu'un seul vendeur, en l'occurrence la Maison des associations du Sablon. En effet, c'est grâce à la générosité de nombreux donateurs que cette manifestation peut avoir lieu. Le bénéfice de cette vente permettra d'aider des familles à partir en vacances, de financer un camp ados et d'organiser d'autres activités au centre social.

Contact : Maison des associations du Sablon, centre social, 1 bis rue de Castelnaeu, tél. 03 87 65 44 00.

**SPORTS**

# BMX : tous en piste !

Ça y est, la nouvelle piste de BMX a été inaugurée, hier après-midi, à Magny, chemin de Blory. Après un mois de chantier, le champ de bosses en terre est désormais prêt à accueillir les riders débutants et confirmés.

On a fait les finitions hier matin ! », annonce Florian. À 24 ans, ce passionné de BMX a participé, avec quelques amis, à l'élaboration d'un terrain de cross sur le chemin de Blory, dans le quartier de Magny.

Le tracé, ils l'ont dessiné. Et pendant un mois, ils ont suivi, de leurs yeux d'experts, le chantier. Au final, la piste, qui fait 250 m de long sur 50 m de large, comporte une dizaine de bosses de différents gabarits, pour riders débutants et confirmés. Hier après-midi, avait lieu son inauguration officielle, en présence de plusieurs élus, des membres du comité de quartier de Magny et d'une quinzaine de jeunes riders messins et des communes environnantes, habitués du bowl des Arènes.

« C'est notre plan en taille réelle », sourit Florian, ravi de la réalisation, conforme à ses souhaits.

« L'avantage, c'est que la terre est modulable, on peut modifier la piste en donnant simplement quelques coups de pelle », ajoute Jesse. « Là, les tas de terre sont taillés, il faut maintenant que ça



À l'occasion de l'inauguration de la piste, les jeunes riders présents hier se sont fait un plaisir d'offrir une démonstration de leurs talents. Photo Marc WIRTZ

se lisse et que ça se tasse, pour le moment on s'enfoncé encore un peu quand on roule ». Impraticable en cas de mauvais

temps, c'est surtout au printemps et à l'été que la piste devrait être prise d'assaut. Un espace camping a même

été aménagé à proximité. « Ce champ de bosses, il est vivant, les jeunes vont l'entretenir et le façonner à leur guise. C'est

leur lieu », déclare Fabien Fontaine, en charge de la citoyenneté et de la démocratie participative.

**Pour tous les niveaux**

« À Amanvillers, j'avais déjà fait, il y a quelques années, un champ de bosses avec des gens du village. Une vraie piste comme ça, à Metz, il n'y en avait pas avant celle-ci. Grâce à ça, la ville va se démarquer pour les amateurs de BMX », ajoute Florian.

« Notre but était de faire une piste pour tous les niveaux, et d'initier un maximum de jeunes », explique Maxence. « Des terrains de foot, on en trouve partout : des champs de bosses, non ! ». Téa et Axel, tout juste 10 ans et déjà plusieurs années de pratique derrière eux, ont l'air conquis. « On viendra tous les jours ! ».

« Je suis content pour eux, je regrette juste que ça ait mis autant de temps à se réaliser, car c'est un projet qui date de juin 2010 », déclare Sylvain, un des membres du comité de quartier. « Ça apporte un plus à Magny et ça va aussi faire venir des jeunes d'ailleurs, c'est une très bonne chose ».

**ANIMATIONS**

## Un dimanche à la SPA d'Arry

Le refuge animalier de la SPA, à Arry, ouvre ses portes au grand public, ce dimanche, de 10 h à 18 h. L'objectif : faire adopter l'un des 90 chiens, 150 chats, 30 chatons, 20 lapins et même Bob, le cochon, actuellement pensionnaires de la maison.

Pour la responsable du refuge depuis 2011, Jessica Giordani, il s'agit aussi de permettre aux visiteurs de découvrir les conditions de vie des animaux au refuge et ainsi d'aller à l'encontre des idées reçues et de la mauvaise image qui sont souvent véhiculées. « Le refuge est avant tout un lieu de transition et non un mouvoir, précise-t-elle. Ici, tous les animaux sont vaccinés, tatoués et stérilisés. »

Un autre souci, pour Jessica Giordani, est de trouver des bénévoles enquêteurs pour les cas de maltraitance. Bien entendu, ces personnes feront, au préalable, une petite formation. Les volontaires sont donc invités à ne pas hésiter et à se faire connaître.

Des animations pour les enfants sont aussi organisées ce dimanche : baptême de poney, pêche aux canards, stand maquillage et points restauration.

À noter : pour adopter un chien, il en coûte de 130 à 200 €, selon l'âge, et pour un chat, 90 €. Pour certains chiens dits dangereux, des visites pré- et post-adoption sont effectuées au domicile de l'adoptant.

Le refuge est ouvert tous les jours, 365 jours par an, de 14 h 30 à 17 h 30, ainsi que les lundis, mercredis et vendredis, de 10 h à 12 h.

Journée portes ouvertes ce dimanche au refuge SPA, à Arry, sur la route de Pont-à-Mousson.



Jessica Giordani et son équipe encadrent les nouveaux maîtres de Engel, un dogue argentin, et de Baguera, un petit chat. Photo RL

**LOISIRS**

## Bienvenue aux artistes en herbe !



Au sein de l'association Arts et culture, Christian Delille enseigne la peinture aux enfants âgés de 5 à 11 ans. Photo RL

Christian Delille exerce ses talents au sein de l'association Arts et culture. Cet artiste peintre et sculpteur est diplômé des Beaux-Arts. Avec les enfants, son approche de la peinture se veut à la fois ludique et pédagogique : certes, l'idée est que les élèves puissent exprimer librement leur personnalité à travers leurs créations, mais les notions d'apprentissage et de techniques sont véritablement présentes dans les cours de Christian Delille. Contrairement à certaines idées reçues, l'art et la manière de mélanger les couleurs, d'imaginer une perspective ou de créer une bête droite sortie de son imagination s'improvisent plus mal qu'ils ne s'apprennent... Autrement dit,

si votre enfant aime dessiner, peindre, découper, coller et modeler, n'hésitez plus ! Une séance d'essai est possible et il ne reste que quelques places... Vous verrez que le fusain, le pastel sec et gras, la gouache ou l'aquarelle illumineront les grands dessins des jeunes artistes qui sont fiers de présenter leurs œuvres lors d'expositions. Rendez-vous, pour les 5-11 ans, à l'Espace Corchade, 37 rue du Saulnois, à Vallières, le mercredi, de 10 h à 11 h 30 ou de 17 h à 18 h 30, ou le mercredi, de 14 h à 15 h 30, au centre socioculturel, 90 rue de Vallières.

Renseignements : tél. 06 71 88 53 74.

**ASSOCIATIONS**

## A propos d'Angela Merkel

C'est à la fois dans le cadre du club Soroptimist et du Comité d'historicité de Lorraine (Chel) de Metz que Nicole Faessel a eu l'idée d'inviter Paule Jeanne Albertini, professeur d'allemand à Montpellier, pour venir présenter le destin et la carrière d'Angela Merkel.

En présence de Nathalie Griesbeck, députée européenne, la conférencière est revenue sur les débuts de cette fille de pasteur, née dans l'ex-Allemagne de l'Est, sa rencontre avec Helmut Kohl, avant de devenir l'une des femmes les plus puissantes du monde.

Le public a posé des questions sur l'avenir de l'Europe et les futures actions de la Chancelière face aux difficultés de la crise actuelle. Une soirée fort intéressante



Nicole Faessel a invité Paule Jeanne Albertini pour parler de la Chancelière Angela Merkel. Photo RL

destinée à faire réfléchir sur l'impact des femmes dans la vie politique mondiale.

Le professeur Raphaël Dargent animera une conférence, samedi 13 octobre, à 10 h, au Foyer du

jeune travailleur, sur le thème Catherine de Médicis, la reine de fer.

Réservations : Mme Sautreaux, tél. 03 87 32 52 44.

**à magny**

**À NOTER**

## Les activités de l'Hôtel de Gournay en octobre

Voici les activités proposées par l'Hôtel de Gournay au cours du mois d'octobre :

- **Mardi 9 octobre** : balade culturelle autour du secteur du Grand Saulcy et des Roches, suivie du déjeuner.
- Une conférence sur le thème *Relaxation et solution stress* est programmée à 17 h 15.
- Elle sera suivie d'une séance d'essai, à 18 h 15 (mouvements anti-stress, relaxation et visualisation, avec des exercices utiles pour la vie quotidienne et des conseils de prévention). Entrée gratuite.
- Renseignements et réservations : Hugues, tél. 06 60 86 06 60.
- **Jeudis 11 et 25 octobre** : salon de coiffure avec Pascal, sur rendez-vous.
- **Mardi 16 octobre** : séance de drainage lymphatique avec Cédric, sur rendez-vous.
- **Mercredi 17 octobre** : Semaine du goût, repas spécial grenouilles, sur inscription.
- **Vendredi 19 octobre** : dans le cadre de la Semaine bleue, dictée intergénérationnelle en partenariat avec des élèves d'un collège messin.
- **Mardi 23 octobre** : séance de réflexologie avec Philippe, sur rendez-vous.
- **Lundi 29 octobre** : séance de bien-être et d'esthétique avec Laurence, sur rendez-vous.
- **Mardi 30 octobre** : conférence animée par le Dr Jacques Louis, à 14 h 15, sur le thème *Prévenir les maladies vasculaires, cholestérol et autres facteurs à risque*.
- **Mercredi 31 octobre** : repas spécial baecoeff alsacien, sur inscription. Puis, à 14 h 30, dans le cadre de la Semaine bleue, audition musicale intergénérationnelle des élèves de l'école Anorev/Music.

Inscriptions et renseignements : Hôtel de Gournay, 9 rue du Grand-Cerf, tél. 03 87 75 11 48.

**LA GRANGE-AUX-BOIS**

## L'association AYPT reprend ses cours

L'association AYPT (Association yoga pour tous) a repris ses cours le 1<sup>er</sup> octobre. Ces derniers ont lieu les lundis, de 18 h 30 à 19 h 45, et les mercredis, de 19 h 30 à 20 h 45. Ils se déroulent au centre socioculturel de La Grange-aux-Bois, 86, rue de Mercy. Il est possible de faire une séance d'essai gratuite.

Contacts : Maryze Collin, tél. 06 98 68 12 48 ou 03 87 77 96 41, Laure Belzacki, tél. 06 79 82 69 07 ou 03 87 37 15 88.

## Braderie au centre socioculturel le 14 octobre

L'association humanitaire Destin de femmes-Avenir d'enfants organise une braderie, dimanche 14 octobre, de 9 h à 17 h, au centre socioculturel de La Grange-aux-Bois (86, rue de Mercy). La Fédération internationale Destin de femmes-Avenir d'enfants regroupe une douzaine d'associations régionales et nationales.

Elle soutient des actions menées sur le terrain par le biais de structures existantes et visant à améliorer les conditions de vie des populations fragiles et défavorisées, en Afrique, aux Philippines et en Inde, en apportant une réponse à leurs besoins essentiels.

**Le Dr François JOPPIN Médecin Spécialiste en Biologie Médicale**  
associé au sein du groupe MEDILABEST

vous informe de sa nouvelle installation

au « **Laboratoire du bd de Trèves** »  
5, boulevard de Trèves à METZ

Horaires d'ouverture :  
du lundi au vendredi : 7 h 00 à 12 h 30  
et 13 h 30 à 18 h 30  
Le samedi 7 h 00 à 13 h 00  
Tél. 03 87 17 10 17