

Le centre culturel dévoile ses nouvelles disciplines sportives

Jeux de stratégie avec l'association Mous's-piques, cours de Pilates, modern'jazz pour ados et adultes... Pour cette saison 2019-2020, l'activité aéro-kick débarque également en milieu rural. Le centre culturel et sportif a concocté tout un programme pour bouger.

Le centre culturel et sportif reprend ses activités à partir de lundi 9 septembre. « L'an dernier, quelque 180 personnes ont pratiqué l'une ou l'autre des disciplines, proposées à Amblans. De nombreuses personnes viennent de l'extérieur, et parmi les adhérents, environ 40 % sont du village », glisse Frédéric Debelly, maire d'Amblans-et-Velotte.

L'objectif est de proposer certes des nouveautés, mais surtout de mettre en place une politique tarifaire accessible à tous », explique l'élu. M. Debelly précisant encore que certaines activités ont disparu, comme le yoga car « cela coûtait très cher ! ». « Permettre à tout le monde de faire du sport, tel est notre credo. On ne fait pas de bénéfices sur ces activités », renchérit encore le maire.

Pistolets et flèches en mousse

Ainsi, pour pratiquer une ou plusieurs des dix disciplines sportives proposées cette an-



Le Pilates est l'une des nouvelles activités proposées à Amblans.

née, il faut compter entre 20 € et 70 € pour l'année, plus la carte d'adhésion.

Parmi les nouveautés, le Pilates (le lundi de 19 h à 20 h). « Pour l'instant, on enregistre pas mal d'adhésions pour cette activité », glisse Frédéric Debelly. Outre le Pilates, Marie-Laure Dosne enseignera également la zumba pour les enfants (mercredi de 16 h 30 à 17 h 15 pour les 4-6 ans et de 17 h 15 à 18 h 15 pour les 7-11 ans) et adultes (lundi de 20 h à 21 h).

Chaque samedi, la toute nouvelle association créée en janvier dernier, « Mous's-piques » propose aux petites têtes blondes mais également aux grands, de venir évacuer le

stress de la semaine en pratiquant des jeux de stratégie, avec pistolets et flèches en mousse. « On a débuté en janvier avec une dizaine d'enfants âgés de 8 à 12 ans. Nous n'avions qu'un seul groupe. Mais pour cette nouvelle saison, on a déjà des demandes pour les plus grands », confie M^{me} Froissart. L'activité aura lieu de 10 h à 11 h pour les 8-12 ans et de 11 h à 12 h pour les 13 ans et plus.

L'aéro-kick pour travailler la tonicité, l'endurance

Et si d'aventure, le sport de contact vous séduit, Sandrine Schramm propose de l'aéro-kick chaque mercredi (18 h 45 à 19 h 45). « Une activité qui

permet de se muscler, de travailler la tonicité, l'endurance », explique la monitrice diplômée d'État. « Une activité que j'ai créée en 2007 sur Lure et que j'avais très envie de développer en milieu rural. À Amblans, il y a une super infrastructure pour cette activité », renchérit-elle.

D'autres activités sportives sont inscrites au programme comme le judo (le lundi de 17 h 15 à 18 h 15). D'ailleurs, Alain Reszel, invite les personnes à une démonstration, le samedi 14 septembre à 15 h. Mais pas de panique si vous êtes plus attiré par la danse du monde qui est à nouveau inscrite au calendrier après une interruption d'un an ou le mo-

dern'jazz, des créneaux sont également prévus. Sans oublier la remise en forme ou la gym douce. Enfin, Josette Pétignat, responsable de l'association La Source attend chaque jeudi (13 h 30 à 17 h) les seniors pour passer un moment convivial en faisant de la couture, de la broderie ou papoter autour d'un café, de jardinage... Une association créée en 1989 et qui a ses aficionados comme M^{me} Petitjean, 90 printemps, adhérente depuis la première heure.

Ch.L.

Renseignements au centre culturel et sportif, 1, rue du Breuil à Amblans-et-Velotte. Tél. 03 84 30 23 80.