

BIARRITZ

Les Rendez-vous de la forme font leur retour après cinq ans de pause

La Ville de Biarritz relance les Rendez-vous de la forme en ce mois de septembre. Des activités de sport-santé (marche, randonnée, yoga), gratuites et ouvertes à tous, seront proposées chaque mois

Rémi Laxague
bayonne@sudouest.fr

Se remettre au sport. Pratiquer une activité physique adaptée à son niveau, en petit groupe et encadrée par des éducateurs physiques spécialisés et bienveillants. Pas nécessairement longtemps : trente minutes d'exercice par jour suffisent, selon l'Organisation mondiale de la Santé, à prévenir bon nombre de maladies. La promesse est engageante. Dans les faits, pourtant, moins d'un Français sur deux suit ces recommandations. C'est pour aider à les appliquer qu'ont été lancés, en 2013, les Rendez-vous de la forme animés par la Maison Sport Santé Pays basque Adour (MSSPBA), avant d'être mis en sommeil pendant cinq ans, depuis 2021. Ils sont finalement relancés en cette rentrée 2026, sous l'impulsion de la mairie.

Quinzaine d'activités par mois
Pour ce faire, la Ville s'est de nouveau appuyée sur l'expertise de la



Maison Sport Santé Pays basque Adour (MSSPBA), institution qui a accueilli plus de 3 500 bénéficiaires du programme de sport sur ordonnance depuis son lancement en 2015. Et solliciter d'autres associations biarrottes (Pas'APA, Bien-Être 64, Rando Plaisir 64) pour animer des rendez-vous sportifs réguliers. Tous les mois de septembre à août, une quinzaine d'activités gratuites d'une durée d'une heure seront proposées : marche, sport adapté, yoga, qi gong, randonnées. La plupart auront lieu à Biarritz, autour du lac Mouriscot, du lac Marion ou du plateau du Phare.

Une quinzaine de personnes sont attendues pour chaque créneau, « un nombre idéal si on veut proposer des sessions de qualité », considère Nicolas Guillet, directeur de la

MSSPBA. Les participants seront à chaque fois encadrés par des professionnels diplômés en Activité Physique Adaptée (APA). À noter que s'ils sont accessibles à tous, ces rendez-vous sont « surtout adressés aux personnes qui font peu d'activité physique, sont en difficulté quand ils doivent en faire ou qui souhaitent se remettre au sport », précise-t-il.

Retrouver confiance

La mairie a souhaité inscrire cette relance dans le cadre du lancement, le 1^{er} septembre, de la mobilisation nationale Septembre Bouge, qui a pour but de remettre l'activité physique et sportive au cœur du quotidien. Directeur du MSSPBA, Nicolas Guillet ne peut que se réjouir de ces initiatives simultanées. « La période qui suit la saison estivale est tou-

jours une grosse période d'activité, avec notamment les forums des associations et le besoin de se remettre au sport après les vacances estivales. C'est un très bon moment pour commencer ou recommencer à faire du sport. »

D'autant plus que les avantages d'une pratique sportive assidue sont largement documentés, poursuit-il. « On sait que le sport améliore le sommeil, la qualité de vie et la santé, qu'il aide à prévenir les douleurs ou la fatigue. Tout en permettant de s'amuser et de préserver un lien social. » Les personnes convaincues peuvent dès à présent essayer le dispositif en participant à l'une des 16 activités proposées au mois de septembre. Celles des prochains mois seront bientôt communiquées.

Une quinzaine d'activités physiques adaptées seront proposées tous les mois à partir de septembre, avec le retour des Rendez-vous de la forme.
VILLE DE BIARRITZ



Le Piéton

a été particulièrement irrité d'entendre, lundi en fin de journée dans le centre de Bayonne, un jeune cycliste adulte à vélo se moquant de son ami à vélo également... qui portait un casque. Une telle réflexion en 2026 ? Le piéton a cru marcher sur la tête ! Rappelons sagement cette mention de la Sécurité routière : « le casque représente le plus sûr moyen de protéger sa tête en cas de chute ou de collision. Les blessures dues à un choc sur le crâne demeurent la première cause de décès chez les cyclistes ».

ESTIMATION OFFERTE SOUS 48 H



Alexandre Senac Mai-Linh Bailly Larre Christian Larre
ACHAT - VENTE - LOCATION - GESTION
25 ans d'expertise au Pays Basque

ORPI Saint-Pierre Immo
15, avenue du Labourd, St-Pierre-d'Irube
05 59 44 28 08 - stpierre@orpi.com

ORPI Bidartean
Avenue du Plateau, Bidart
05 54 03 01 80 - bidartean@orpi.com

Orpi Des experts, là pour vous !



venez, essayez,
jugez... autant de fois
que vous voulez.

edenauto

Découvrez notre stock en temps réel.

Renault Bayonne



Renault Biarritz

