

Loire

SUPPLÉMENT

WWW.LOIRE.FR

MAI - JUIN
2021



61 Le
sport
votre **nature !**

Édito

Après divers confinements, le couvre-feu et les longues journées d'hiver, libérez-vous et profitez de notre belle Loire, terrain de jeux idéal pour allier le sport et la découverte. Avec ses reliefs, son fleuve et ses nombreux sentiers, notre département offre un cadre parfait pour pratiquer les sports de pleine nature : escalade, VTT, kayak, trail, randonnée, etc.

Ces activités gagnent du terrain avec le soutien actif du Département, qui en a fait aussi une des priorités de sa politique touristique et sportive et investit dans d'importants travaux d'aménagement. Notre objectif : un territoire toujours plus sportif et attractif. Les amoureux d'activités pleine nature seront comblés !

Jean-Yves BONNEFOY
Vice-président
chargé des sports

Georges ZIEGLER
Président
du Département de la Loire

- P. 3 Le sport en plein air : c'est si bon
- P. 4-5 Un esprit sain dans un corps sain
- P. 6 Escalade : la tête dans les nuages
- P. 7 Nautisme : les pieds dans l'eau
- P. 8-9 La Loire, votre terrain de sport
- P. 10 Le trail a la cote dans la Loire
- P. 11 Prêts pour le Swimrun ?
- P. 12-13 Bike & Troc : festival 100 % vélo
- P. 14-15 Challenge et Team Loire

En raison de la pandémie de Covid-19, plusieurs événements peuvent être reportés lors de la sortie du supplément.

Crédits photos : Auuna (Couverture, p. 15), Olivier Charbonnier (p. 3), Vincent Poillet (pp. 5, 13), Pierre Simboiselle (p. 7), Franck Oddoux (p. 11)

Rédaction en chef : Peggy Chabanole

Sport en plein air

C'est si bon

**Le stress et la fatigue se font ressentir ?
La santé mentale et la santé physique sont intimement liées.
Avec le retour du beau temps, associez le sport et la nature...
Les deux combinés sont excellents pour l'organisme.**

Le cerveau

Le sport augmente l'espérance de vie, améliore la mémoire, l'estime de soi. Le soleil apporte de la vitamine D, essentielle pour la santé des os. Selon une étude britannique, l'activité physique en extérieur rend les gens 50 % plus heureux qu'en salle.

Le thorax

Il renforce le système immunitaire, retarde les maladies chroniques. Le grand air fait travailler les muscles à un plus haut degré. C'est scientifiquement prouvé : pendant que vous éliminez davantage de calories en plein air, vous faites travailler votre système immunitaire.

Le cœur

Il protège des maladies cardio-vasculaires, diminue de 25 à 35 % l'hypertension et la mortalité due aux maladies coronariennes.

Les jambes

Il améliore la circulation sanguine, prévient les chutes chez les personnes âgées, ralentit l'atrophie musculaire, maintient la densité osseuse.

L'abdomen

Il lutte contre l'obésité et réduit la graisse abdominale. Il protège aussi du cancer, augmente les chances de guérison, réduit jusqu'à 50 % les rechutes cancéreuses.



La pratique d'un sport peut diviser par deux le risque de cancer du sein, mais aussi de diabète. Dans ce dernier cas, l'activité physique est la première recommandation avant l'alimentation.



Un esprit sain dans un corps sain

Vous reprenez le sport ? S'y remettre, c'est bien. S'y tenir, c'est encore mieux. Et ne pas se blesser, c'est essentiel !
Conseils de prévention pour s'adonner au sport dans les
les meilleures conditions de sécurité et d'efficacité.

VARIEZ LES ACTIVITÉS

Souplesse, endurance, renforcement musculaire... pratiquer plusieurs activités est un gage de motivation sur le long terme et évite la routine.

HYDRATEZ-VOUS

Pensez à prendre une bouteille d'eau et à boire avant, pendant et après l'activité physique. C'est indispensable. 1 litre pour les enfants et adultes, 1,5 litre pour les 10-18 ans.

ÉCHAUFFEZ-VOUS

Ne négligez pas cette étape de 15 min. Trois phases : articulations (têtes, épaules, coudes, poignets, genoux, chevilles), cardio et récupération (étirements doux de 10-15 secondes).

1 CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

Pour une reprise ou le début d'une nouvelle activité, faites un bilan médical avec votre médecin traitant et consultez votre cardiologue après 50 ans.

2

3 ADAPTEZ VOTRE ALLURE

15 min, une demi-heure, 1h... Commencez par un quart d'heure et augmentez la durée, l'intensité, puis la fréquence. Cette évolution se fait sur trois mois. L'objectif est d'atteindre 30 min par jour pour les adultes et 1h pour les enfants, cinq fois par semaine.

4

5 SOIGNEZ VOTRE ALIMENTATION

Mangez équilibré, comme à votre habitude. Se remettre en condition physique ne veut pas dire ne plus manger pour maigrir !

6

7 ET LES ENFANTS ?

Ils peuvent effectuer des séances plutôt toniques avec des activités plus ou moins intenses. Ils ont souvent beaucoup d'énergie à dépenser !



+ D'INFOS

Tél. 04 77 59 56 95
www.cdos42.fr

La tête dans les nuages

Sport extrême, l'escalade s'adresse à tous, du débutant au chevronné. Dans la Loire, 450 parcours offrent des points de vue inédits et époustouflants. Alors, accrochez-vous !



Suspendu au rocher du Mousset, vous ne verrez plus les gorges de la Loire de la même manière... À Saint-Victor-sur-Loire, face au port, le Comité territorial de la fédération française de la montagne et de l'escalade a récemment installé un nouveau parcours, une via cordata, une activité située entre la randonnée, l'escalade et la via ferrata, accessible en kayak (uniquement sur encadrement par des moniteurs formés à l'environnement, du 1^{er} juin au 15 septembre). Dans le Pilat, le pôle d'activités est établi sur Rochetaillée et Planfoy : tyrolienne, via ferrata, parcours montagne et site sportif d'escalade... Après une demi-heure de marche dans les bois sur un petit chemin en terre, les via

ferrata de Planfoy sont gratuites et pour tous les niveaux.

Arriver au sommet, ça vous branche ?

Les grimpeurs en mal d'altitude peuvent bénéficier, eux aussi, d'une bonne dose de sensations. À Chalmazel, le rocher de l'Olme - 1 219 mètres - est une institution. Ce lieu accessible aux enfants vous donne le loisir d'essayer les différents tracés et de vous initier à la progression verticale. Il offre entre 25 et 50 voies d'escalade et une via ferrata récemment installée sous un décor grandiose. Une fois en haut, vous aurez l'occasion de descendre en rappel. Et croyez-nous : ici, même à la verticale, le temps s'arrête.

+ D'INFOS

Maison de la montagne et de l'escalade de la Loire - Tél. 06 07 80 20 15
www.loire-chalmazel.fr - www.ffme42.fr

Le matériel nécessaire est disponible à la location au centre de Chalmazel.

Les pieds dans l'eau

Le soleil pointe son nez et les papillons dansent... On sent comme une odeur de vacances ! C'est le moment de profiter des bases nautiques.

Espace eaux vives à Saint-Pierre-de-Bœuf, baignade naturelle de Lorette, base de loisirs à Usson-en-Forez, plan d'eau de Saint-Victor-sur-Loire, parc de la plage à Villerest, port de Bully, base nautique de Cordelle, base de loisirs Loire Forez à Saint-Just Saint-Rambert... Il existe de nombreux petits coins de paradis aquatiques partout dans la Loire !

Plonger dans un torrent d'activités

Au cœur de la Réserve naturelle des gorges de la Loire, la base nautique de Saint-Victor-sur-Loire offre aux visiteurs la possibilité de naviguer, se baigner, se balader, se dépenser... ou tout simplement de lézarder au soleil sur la « plage des Stéphanois ». Envie de monter à bord ? Étonnamment silencieux, un bateau-croisière électrique vous invite à une balade commentée. Pour les enfants de 7 à 12 ans, une découverte des activités nautiques avec l'école municipale de voile est offerte : jusqu'en octobre,

ils pourront s'initier au catamaran, à la planche à voile, au canoë...

Situé au pied du Parc naturel régional du Pilat et à proximité de la ViaRhôna, l'espace eaux vives de Saint-Pierre-de-Bœuf est idéal pour passer un week-end en famille : raft, kayak, nage en eaux vives, stand up paddle...

À partir du 5 juin, la baignade naturelle de Lorette sera ouverte. Vous vivrez l'expérience unique de nager dans une eau douce, traitée par les plantes aquatiques. Pour ceux qui préfèrent naviguer sans effort, les Marins d'eau douce de Briennon vous embarqueront sur « L'Infatigable », une péniche sur laquelle vous découvrirez l'univers de la batellerie, le temps d'une croisière. À Saint-Just Saint-Rambert, vous pouvez vous essayer aux stages kayak d'été, au kayak polo et au slalom. Une multitude d'activités nautiques en somme...



À fond l'aviron !

Située sur le plus grand méandre du fleuve, sur le lac de Villerest, la base d'aviron se dresse sur la presqu'île de Mars. Possibilité de stages sur réservation.

Comité départemental d'aviron de la Loire
www.baseavironloire.com

Loire Paddle Trophy

Découvrez la Loire côté canyon, en longeant les rives encore sauvages du lac de Saint-Victor-sur-Loire !

Les 12 et 13 juin
www.loire-paddle-trophy.com



+ D'INFOS

www.b2lf.com • www.croisieres-gorges-loire.fr • www.espaceeauxvives.com • www.villerest.fr



LA LOIRE

Votre terrain de sport



Villages sport nature

Saint-Régis-du-Coin et Violay ont déjà obtenu le label « Village sport nature ». Belmont-de-la-Loire, Chalmazel-en-Chevalet, Cordelle, Saint-Maurice-en-Cougeois, Saint-Just-en-Planfoy et Usson-en-Forêt seront labellisés en 2021. Ces villages sont en cours d'aménagement pour remplir les conditions à une pratique de qualité : activités, animations, accueil, etc. Ce sont des terrains de jeux idéaux pour les amoureux d'activités pleine nature. Profitez-en !



Escalade



Sports nautiques



Course d'orientation

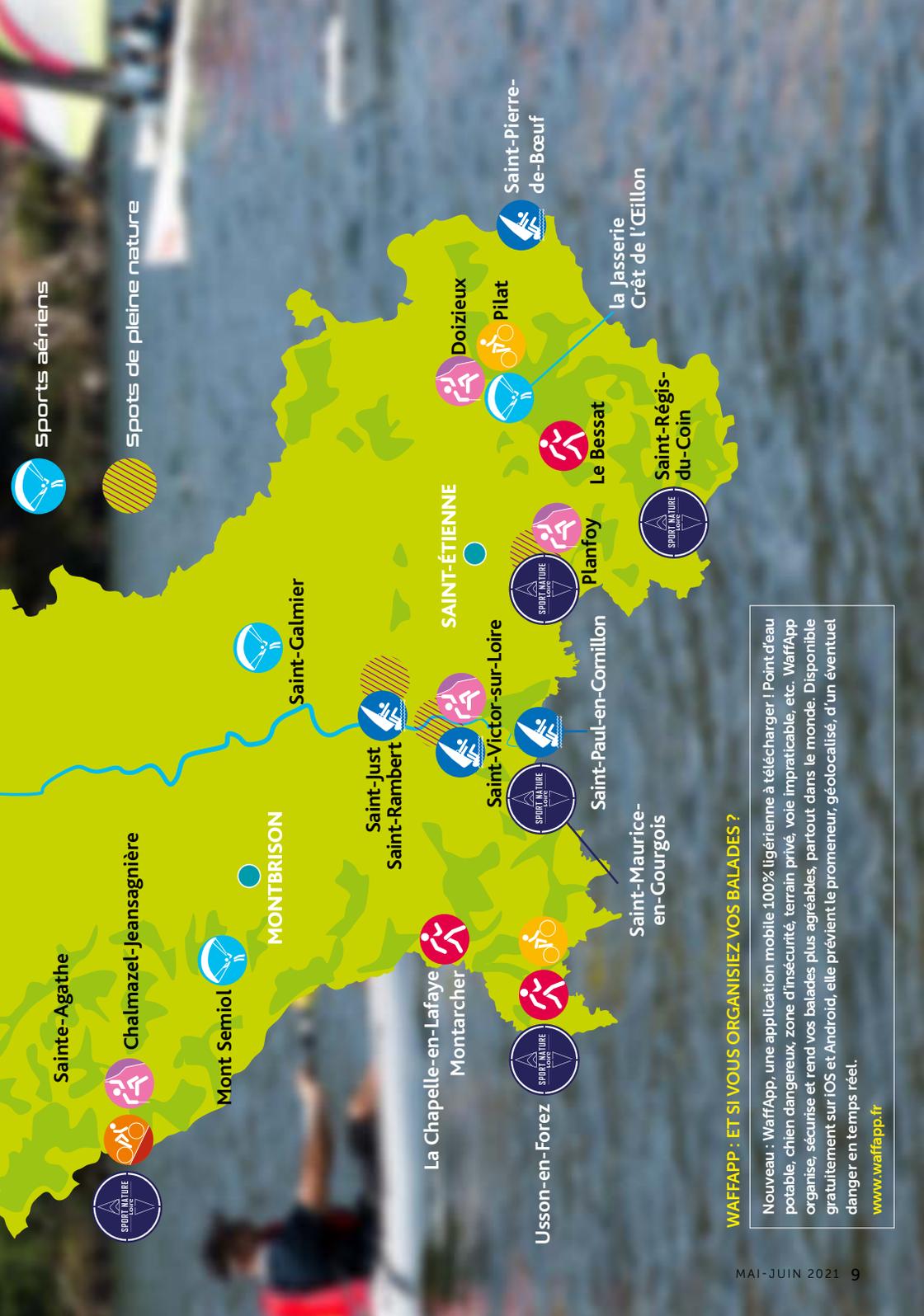


VTT, sites labellisés de la FFCC



VTT descente





Sports aériens

Spots de pleine nature

Sainte-Agathe

Chalmazel-Jeansagnière

Mont Semiol

MONTBRISON

Saint-Galmier

Saint-Just
Saint-Rambert

La Chapelle-en-Lafaye
Montarcher

Usson-en-Foréz

Saint-Victor-sur-Loire

Saint-Paul-en-Cornillon

Saint-Maurice-
en-Gourgois

SAINT-ÉTIENNE

Planfoley

Le Bessat

Saint-Régis-
du-Coin

Doizieux

Pilat

Saint-Pierre-
de-Bœuf

la Jasserie
Crêt de l'œillon

WAFFAPP : ET SI VOUS ORGANISIEZ VOS BALADES ?

Nouveau : WaffApp, une application mobile 100% ligérienne à télécharger ! Point d'eau potable, chien dangereux, zone d'insécurité, terrain privé, voie impraticable, etc. WaffApp organise, sécurise et rend vos balades plus agréables, partout dans le monde. Disponible gratuitement sur iOS et Android, elle prévient le promeneur, géolocalisé, d'un éventuel danger en temps réel.

www.waffapp.fr

COMME UN CHAMPION...

Le trail a la cote dans la Loire !

Gravir les montagnes, se dépasser, s'émerveiller...
Nous vivons « la génération trail ». Alors courir dans la nature,
ça vous tente ?

Course à obstacles, canicross... chaque année, une centaine de courses nature sont organisées dans le département. Mais le véritable péché mignon des Ligériens est le trail ! Accessible aux coureurs de tout niveau, ce sport convivial, solidaire et de découverte bouleverse la course à pied. Alors qu'attendez pour tenter l'aventure du trail ?

Une championne du monde ligérienne

La Loire est un bon terrain de pratique et d'entraînement. Pour la Ligérienne Adeline Martin, sacrée championne du monde de la discipline, en individuel et par équipe en 2017, « c'est le département idéal ! Chalmazel - Et non, il n'y a pas qu'les Alpes -, Saint-Victor-sur-Loire, le Pilat... Les paysages sont beaux et les dénivelés importants. » Référente insertion au sein du Département de la Loire, cette athlète de haut niveau chausse ses baskets une fois ses journées de travail terminées

et arpente les chemins de la Côte roannaise, son terrain de jeu. Mais pourquoi tant d'engouement pour le trail ? « J'aime le côté évasion. Il n'y a pas de pression, pas de chrono, on ressent une certaine liberté », explique-t-elle. Licenciée du Club athlétique du Roannais, Adeline apprécie se retrouver seule face à la force de la nature.

« Seule, mais pas totalement ; car nous partageons aussi ce sport avec d'autres. » Coachée depuis 2016 par le Ligérien Philippe Propage, Adeline remporte les championnats de France de course de montagne en 2017 puis les championnats du monde de trail. « J'ai toujours voulu porter les couleurs de mon pays. » La Roannaise compte un total de vingt sélections sous le maillot tricolore et une cascade de médailles s'affichent à son palmarès. Et récemment, c'est un nouveau titre qu'elle a décroché : celui de maman.



Philippe Propage

SÉLECTIONNEUR DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DE TRAIL
DEPUIS 2009

« Après avoir suivi une formation d'entraîneur avec la Fédération française d'athlétisme et le Département de la Loire, je suis devenu l'entraîneur de l'équipe de France. Nous sommes tous bénévoles et nous ne gagnons pas d'argent mais beaucoup de fierté, du plaisir et... un bouquet de fleurs ! Quand je regarde nos athlètes sur le podium, le drapeau tricolore fièrement dressé et que La Marseillaise retentit, ça n'a pas de prix. »

Mémento

QUELQUES DATES

5 et 6 juin

Pilat Trail

19 juin

Étoiles de Gimel

4 juillet

Chalma Trail

3 octobre

Trail Gargomançois

COURIR, PLONGER...

Prêts pour le Swimrun ?

Cette année, lancez-vous un défi : participez au Swimrun des Gorges de La Loire (SRGL) le samedi 11 septembre.



Organisé par les Départements de la Loire et de la Haute-Loire avec l'agence RP Events, ce défi sportif offre une belle découverte de notre territoire. Le superbe terrain de jeu qu'offrent les Gorges de la Loire se prête parfaitement

à cette jeune discipline née en Suède en 2002. En binôme ou solo, vous enchaînez course à pied et nage. Au programme de cette 3^e édition, 6 épreuves dont l'ultra (nouveau 2021) :

- **La Kids** : de 8 à 15 ans, pour découvrir la pratique du swimrun sur les bords de la Loire.
- **La Découverte** : 6 km avec deux transitions, parfait pour une première approche de cette discipline.
- **La Courte** : 12 km avec quatre transitions, pour progresser dans le sport.
- **La Moyenne** : 23 km dans les Gorges de la Loire, le format pour se faire plaisir et enchaîner les transitions (pas moins de neuf).
- **La Longue** : 37 km, la formule qui offre l'approche la plus complète du site pour dépasser ses limites avec quinze transitions et des paysages superbes.
- **L'Ultra** : 47 km, l'épreuve ultime pour entrer dans la légende du SRGL. Un parcours très exigeant avec 8,7 km de nage et 1 500 m de dénivelé positif.

+ D'INFOS ET INSCRIPTIONS

www.srgl.fr

Le festival 100 % vélo

Courses amateurs, bourse d'échanges entre particuliers et salon des exposants sont au programme de ce festival. Du 7 au 10 juillet : tous en selle !

Le Bike and Troc est un festival unique dans la Loire. Pour cette 2^e édition, les festivités débiteront trois jours avant le grand rendez-vous du 10 juillet à Chalmazel. Elles se tiendront sur la place Jean-Jaurès à Saint-Étienne le 7 juillet, à l'espace des bords de Loire à Roanne le 8 juillet et à l'hôtel de ville de Montbrison le 9 juillet. Et enfin, tous en direction de la station de Chalmazel...

Top départ !

Premier coup de sifflet des courses dès 7 h du matin. Au menu : des épreuves d'endurance de 3 heures, des raids VTT sur 18 km, 40 km, 58 km et 76 km et une course d'enduro, inspirée par les épreuves de descentes démentes en motocross. Et pendant que les as du guidon se défouleront sur les pistes, la fête battra son plein à la station. La bourse aux vélos et le village des exposants

se dérouleront de 9 h à 19 h sans interruption. Une quarantaine d'exposants, majoritairement des boutiques de cycle, inviteront les visiteurs à tester gracieusement leur matériel. Peut-être les convaincront-ils de faire des achats ? Quant aux festivités, elles ne se résumeront pas seulement au vélo. Les clients et flâneurs apprécieront aussi la présence de producteurs locaux. Enfin, le samedi, trois concerts rythmeront la journée jusqu'à 23 heures... À l'occasion de cette édition 2021 du Bike and Troc, de nombreux compétiteurs et particuliers vendeurs de vélos sont attendus le samedi à Chalmazel. Pour les mordus de deux-roues comme pour les novices, ce festival est l'un des rendez-vous incontournables de la saison estivale de sport nature et de cyclisme.

+ D'INFOS

Du 7 au 10 juillet

www.bikeandtrocfestival.fr

TRANS VTT PILAT 2021

C'est le 21 juin au Bessat !

Championnat régional VTT FFC XCO avec circuit de 5 km.

Tél. 06 72 09 14 63

 @Transvttpilat

*Bike
and troc*

Loire
LE DÉPARTEMENT

Le festival
100%



CHALLENGE

Sport nature in Loire

Le sport nature ne connaît pas la crise ! Le Département s'adapte aux conditions sanitaires et vous donne rendez-vous avec un challenge connecté trail, VTT et handisport dans les villages labellisés sport nature.

Malgré la crise sanitaire, les activités de pleine nature peuvent toujours se pratiquer. Le Département de la Loire s'adapte et organise un événement sous la forme d'un challenge connecté trail, VTT et handisport dans les villages sport nature de la Loire. Grâce à l'application sportive Strava, les participants réalisent leurs performances de manière autonome et se croisent peu. Mesurez-vous sur des parcours trail, VTT et handisport (mal marchant et joëlette). La finale, organisée à Usson-en-Forez, réunira les 10 meilleurs hommes

et femmes de chaque étape.

Ce challenge vous tente ? C'est gratuit, il vous suffit d'utiliser une montre, un téléphone ou un chrono connecté équipé pour partager vos performances dans le groupe Challenge sport nature 42 sur l'application Strava.

Ensuite, vous n'aurez plus qu'à effectuer votre séance. N'oubliez pas de lancer le chronomètre !

+ D'INFOS

www.loire.fr/challengeSNL

À vos agendas !

VTT



Du 8 au 30 mai à Violay

Du 29 mai au 20 juin à Belmont-de-la-Loire

Du 26 juin au 18 juillet à Saint-Just-en-Chevalet

Du 4 au 25 juillet à Chalmazel-Jeansagnière

Du 4 au 26 septembre à Cordelle

Finale le 16 octobre à Usson-en-Forez

Trail



Du 15 mai au 6 juin à Planfoy

Du 12 juin au 4 juillet à Saint-Régis-du-Coin

Du 4 au 25 juillet à Chalmazel-Jeansagnière

Du 11 septembre au 3 octobre à Saint-Maurice-en-Gourgois

Finale le 17 octobre à Usson-en-Forez

Handisport

Du 29 mai au 5 septembre
à Cordelle et Planfoy

Finale le 17 octobre
à Usson-en-Forez

TOUS ENSEMBLE

Avec la Team Loire

Cet été, quatre sportifs amateurs de la Team Loire mettront en valeur le fair-play, le dépassement de soi et l'esprit d'équipe sur notre beau territoire.

Alison Gouteyron, professeur des écoles, prône le dépassement de soi. Son équipier Guilhem Grenier est, quant à lui, un véritable touche-à-tout. Enfin, Jules Charretier et Pauline Bernard, les équipiers de la Team Loire junior, défendent les valeurs de l'amitié et de l'esprit d'équipe. Après avoir remporté le parcours S du Swimrun 2020 et le 3H VTT du Bike and Troc, la Team Loire, composée de deux binômes mixtes, s'illustrera lors de quatre épreuves de sport nature : Swimrun des Gorges de la Loire, Bike and Troc Festival, Trail Gargomanoçois et Vertiroc du Pôle vertical de Planfoy. Au programme : trail, natation, escalade et VTT, des activités qui illustrent l'offre grandissante de sports nature dans la Loire. Suivez la Team Loire, plus motivée que jamais, sur les réseaux sociaux du Département. Les parrains de la compétition, Arthur Forissier, champion du monde de cross triathlon et Adeline Martin, championne du monde de trail, encourageront leurs efforts... Nous serons tous derrière eux !



Save the date

Raid nature... quelle aventure !

Vous l'attendez depuis plus d'un an après son report en 2020 : le Raid nature 42 vous donne rendez-vous le dimanche 19 septembre à Saint-Héand pour sa 15^e édition.

Participez à ce raid multisports, par équipe de 3 et sans assistance, en prenant part à l'un des 4 parcours : sportif, découverte, rando raid famille, sportif handisport. Possibilité d'un défi entreprises. Dans un cadre sauvage, vous traverserez des paysages variés en utilisant un road book, une carte et en pratiquant une multitude de disciplines : Run&Bike, trail, VTT, course d'orientation, tir à l'arc...

www.raidnature42.fr

Loire
LE DÉPARTEMENT

PRÉSENTE

LOIRE®
Paddle
TROPHY
SAINT-ETIENNE

Inscription www.loire-paddle-trophy.com



1^{ère} COURSE de Paddle de St-Etienne / St-Victor

PADDLE - PIROGUE - PRONE

2 JOURS
d'événement
découvertes
initiations
12 et 13
juin 2021

♣ Samedi 12 juin - St-Victor-sur-Loire

- 14H30 départ des concurrents de la plage de St-Victor
LOISIR (5Km) - AMATEUR (12Km) - ÉLITE (18Km)
- Animations plage de St-Victor jusqu'à 18H00
Initiations / Démonstrations / Courses

♣ Dimanche 13 juin - St-Victor-sur-Loire

- 10H00 marche sur l'eau - initiation au paddle tous niveaux
au profit d'une association. Participez nombreux !
- 11H30 Opération environnement
> nettoyage de la plage et des rives
- 15H00 Technical race - course entre bouées avec
passage sur la plage (très spectaculaire !)
LOISIR - AMATEUR - ÉLITE
- 17H30 Remise des prix
- Toute la journée venez tester les nouveautés de la glisse

Loire
LE DÉPARTEMENT

Crédit Mutuel

DECATHLON
SAINT-ETIENNE

Woo
Maison d'Outremer

LCG

SWIMRUN
des Gorges de la Loire

CORSICA
Paddle
TROPHY

ville de
Saint-Étienne
L'expérience design

HUASNE SPORT

MAIF

TYTNY

CABESTO

CLUB NAUTIQUE
de Saint-Étienne

SENS
Territoire

LES CROISIÈRES DES
GORGES DE LA LOIRE
SAINT-ETIENNE