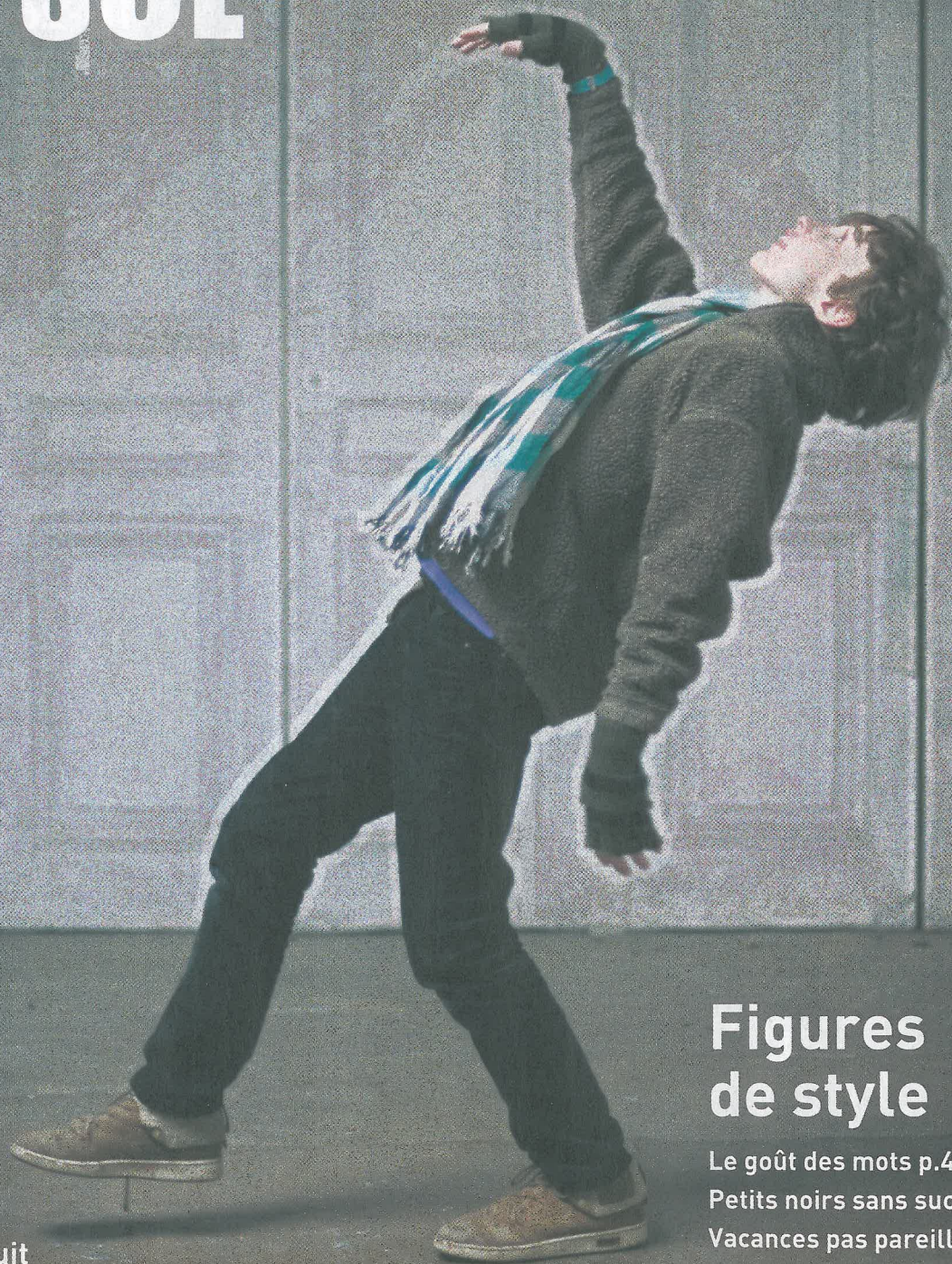


le mensuel urbain des familles

Grains de sel



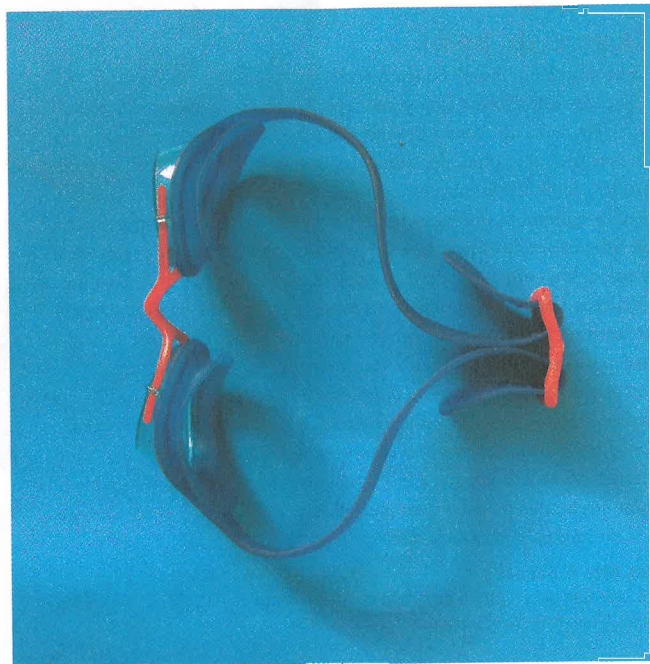
Figures de style

Le goût des mots p.4
Petits noirs sans sucre p.14
Vacances pas pareilles p.20
Agenda de mars p.42

n°73 • gratuit
mars 2012
Lyon • St-Étienne



© DR



SPORT

Jetez-vous à l'eau !

Dès 6 ans

L'aquathlon, vous connaissez ? Cette épreuve, qui associe natation et course à pied, est la proche parente du triathlon qui, lui, comprend en plus une épreuve de vélo. Au club Triclair de Rillieux-la-Pape, les adeptes de ces sports "deux ou trois en un" sont de plus en plus nombreux. Préféré par les hommes il y a quelques années, le triathlon attire un nombre croissant de femmes, mais aussi des jeunes et des enfants. *"Les nouveaux licenciés apprécient la découverte de cette activité peu connue, les efforts nécessaires pour enchaîner des mouvements très différents, mais aussi le côté ludique"*, précise Édouard Mouette, le président du club Triclair. Vous hésitez entre les joies de la glisse aquatique, le plaisir de l'effort de la course à pied, et le bonheur des pointes de vitesse et

acrobaties à vélo ? En mêlant l'eau, la terre ferme et le deux-roues, le triathlon fait le bonheur des intrépides ! Les entraînements pour les plus petits ont débuté cette année à Rillieux avec l'idée d'alterner jeux, relais, techniques et plaisir pour permettre à chaque enfant de développer des compétences différentes. C'est dans cet esprit familial et convivial que s'organise le rendez-vous du mois de mars à Rillieux. *"L'aquathlon, et ses deux disciplines, était une épreuve très populaire parmi les triathlètes. Nous avons voulu l'ouvrir à tous"*, explique Édouard Mouette. Pour la première compétition de la saison, les portes sont grandes ouvertes aux sportifs de l'agglomération lyonnaise. Le dimanche matin, place aux enfants, à partir de 6 ans, pour participer aux

épreuves ou aux différentes animations aquatiques proposées. Une seule contrainte : savoir courir et nager. Pas d'inquiétude donc, sur le niveau des sportifs en herbe. Les épreuves sont adaptées à chaque âge avec 50 mètres de natation et 400 mètres de course pour les jeunes athlètes à partir de 6 ans, et 100 mètres de nage suivis de 800 mètres à pied dès 8 ans. L'aquathlon se partage même en famille, puisque l'après-midi est réservée aux adultes. Alors, à vos maillots de bain ! Et n'oubliez pas les baskets... J.B.

Aquathlon de Rillieux-la-Pape

Au complexe sportif du Loup Pendu. Dimanche 18 mars, Aquathlon Avenir à partir de 9h pour les enfants. Entrée libre, 2€ pour les non licenciés. Accès : Bus C2. <http://jeunes.tricclair.com>
<http://aquathlon.tricclair.com/>

**Grains
de sel**
PARTENAIRE