

## BANLIEUE NORD

## Questions à

Joël Serre

Entraîneur à l'OFP Athlétisme de Frouard pour la marche nordique, nouvelle activité

## « Une autre conception de la marche »

La section athlétisme de l'OFP propose une nouvelle discipline, une activité de loisirs ouverte aux personnes de tous âges et permet de retrouver en douceur une pratique sportive ou de conserver une bonne forme physique.

## La marche nordique, qu'est-ce que c'est ?

C'est une activité se pratique en groupe, une séance dure entre 1 h 30 et 2 h, avec des échauffements, du renforcement musculaire, une partie ludique, de la marche et des étirements pour faciliter la récupération. L'aspect convivialité est privilégié.

## Quelle différence avec la marche simple ?

C'est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Le principe est simple, il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue. En raison d'une technicité simple, le plaisir de la pratique est présent dès le début.

## Quels sont les bienfaits de cette discipline ?

Contrairement à la marche et à la course traditionnelle, qui exploitent surtout les membres inférieurs, l'utilisation des bâtons favorise le développement



■ Pratiquer la marche nordique avec Joël Serre.

musculaire des parties supérieures du corps. C'est une pratique très complète qui sollicite 80 % des chaînes musculaires et permet de sculpter le corps de manière ciblée. La marche nordique permet de mieux respirer. Durant l'effort, l'activation cardio-vasculaire est comparable à celle d'un jogging à allure modérée. Elle fortifie également les os qui ont besoin d'être soumis à des vibrations, le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans aggraver les articulations. Enfin la discipline aide à l'amincissement, en impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, elle augmente sensiblement la dépense énergétique : jusqu'à 40 % de plus par rapport à la marche traditionnelle.

Pour toute information consultez le site de l'OFP : <http://ofp.athle.free.fr> ou [marchenordique.ofp@free.fr](mailto:marchenordique.ofp@free.fr)

## Bassin de Pompey

## Pré- rentrée dans les Vosges pour les judokas

Pour les judokas de l'OFPND Val de Lorraine 54 judo ju-jitsu la rentrée s'est faite prématurément.

45 d'entre eux se sont retrouvés à Bulgnéville pour la 10e édition du stage d'été sous la conduite de leur directeur technique Cyrille Wahrheit, de Roland Mayance et de Lionel Vuillaume.

Trois journées bien remplies pour une mise au vert histoire de s'oxygéner mais aussi de retrouver les automatismes et de bonnes conditions pour la nouvelle saison, l'occasion également d'accueillir quelques stagiaires venus de clubs de toute la région. Le programme était plutôt dense, quatre heures de judo ju-jitsu quotidiennes, des séances cardio, du footing complété par une course d'orientation

dans la forêt de la route des lacs à Contrexéville sans oublier les tournois de foot, baby foot et pétanque et la soirée loto. « Il s'agit bien d'un stage de préparation où sont développés les principaux axes de travail de la saison. Notre stage existe maintenant depuis 10 ans. L'esprit de ce stage de rentrée est de se projeter sur la saison qui vient tout en gardant un côté vacances » selon Cyrille Wahrheit. « On apprend à vivre en collectivité avec un encadrement proche des stagiaires. L'envie de pratiquer ensemble, la convivialité et le partage c'est notre état d'esprit. Cela permet également aux nouveaux licenciés une intégration plus rapide dans la convivialité. » La vidéo et les nombreuses photos réalisées pendant ce stage per-



■ Les stagiaires se sont rendus à Contrexéville pour une course d'orientation.

mettront à chacun de garder le témoignage d'un souvenir inoubliable, elles seront présentées lors de l'assemblée générale du 20 octobre à Nomeny. Ce stage était an-

noncé par la ligue de Lorraine, à ce titre Jean Louis Duverge le nouveau président s'est rendu sur place, il a rappelé le rôle de proximité de la ligue et n'a pas manqué

de féliciter les deux clubs pour la qualité de leur travail et à l'implication de ses enseignants et dirigeants. L'expérience sera reconduite la saison prochaine.

## Marbache

## Bienvenue à Luna



■ Luna fait le bonheur de ses parents.

Depuis le 21 avril, la jolie petite Luna est venue agrandir le foyer de Clélia Vatinel dynamique enseignante, et d'Adrien Holvoet-Vermout qui exerce le métier d'ingénieur.

Le 1er septembre dernier,

Luna a eu grand plaisir à assister à la cérémonie de mariage de ses parents, qui s'est déroulée à Nancy. La petite famille réside au village depuis l'an dernier au chemin des Roches.

Félicitations et vœux de bonheur.

## Du côté des écoles

À l'école maternelle, Corinne Laurent conserve la direction et la classe double de 22 petits et 7 moyens, assistée par Valérie Noisette qui accueille 10 moyens et 20 grands. Quelques travaux d'entretien de jardinage ont été réalisés.

À l'école élémentaire, 110 enfants sont accueillis dans l'établissement.

Mme Baudroux conserve la classe de CP et la direction avec une décharge hebdomadaire lors de laquelle elle sera remplacée par Mme Cunin.

Mmes Bernussou et Gravier assureront les niveaux CE1 et CE 2.

Mme Cunin et M.Caye les CM 1 et Mme Lintz les CM 2. Des travaux d'aménagements sanitaires pour les personnes à mobilité réduite ont été effectués par la municipalité.

## Liverdun

## Ouverture de la chasse

L'association communale de chasse agréée de Liverdun précise que l'ouverture de la chasse se fera en battue le dimanche 16 septembre à partir de 8 h. La chasse en battue s'effectuera principalement les jeudis et samedis dans les zones boisées suivantes : bois des Récompenses, Saut du Cerf, bois de la Neyette, trou des Fées, Sous-les-Côtes, Pâquis des Saules, dans le secteur situé de chaque côté du Chemin de Marbache menant au bois dit du Haras et du Chemin de la Procession, bois Tousseint.

Le petit gibier pourra être chassé les jeudis, dimanches

et jours fériés, uniquement de chaque côté du Chemin de Marbache.

Le calendrier de chasse de l'ACCA de Liverdun est affiché en mairie.

Pour assurer le maximum de prévention et de sécurité lors des battues, des pancartes « Chasse en cours » signaleront les zones en action de chasse.

L'ACCA recommande aux randonneurs, promeneurs, vététistes... d'éviter si possible les zones balisées et de ne pas hésiter à porter des couleurs vives pour mieux signaler leur présence.

Fermeture générale de la chasse le 28 février 2013 au soir.

## Relaxologie à la MJC

L'activité de relaxologie proposée par la MJC Claude Gelee a repris les mardis de 20 à 21 h, sous la conduite de

Cécile Frères relaxologue diplômée.

Contact : 06.33.87.38.39 ou 06.86.61.02.82

## Pompey

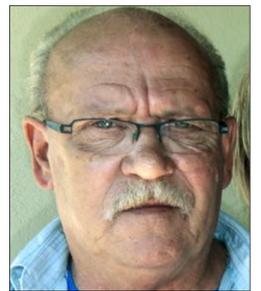
## Décès de Michel Brusseau

Michel Brusseau est décédé le vendredi 7 septembre à l'hôpital de Brabois.

Né le 31 mars 1947 à Nancy, il était l'aîné d'une famille de 13 enfants originaires de Vandœuvre. Il s'était installé rue Jean-Moulin à Pompey en 1980.

Michel Brusseau a eu deux enfants d'un premier mariage. Sandrine est décédée en 1991 et Arnaud réside à Jallaucourt. Il a ensuite accueilli comme les siens les enfants de Roselyne Thomin, suite à son remariage en 1984. Catherine Darbelet habite à Liverdun et Francis Charront à Saizerais. De nombreux petits-enfants (Théo et Samantha, Grégory, Kevin, Mélanie, Damien, Delphine, Johan et Alicia) et quatre arrière-petits-enfants (Cloé, Léna et en juin dernier Malcom et Arnaud) sont venus agrandir la famille.

Chauffeur de formation, Michel Brusseau a terminé sa carrière à la Ville de Pompey, aux services techniques. De nombreux habitants se souviennent encore du premier chauffeur de la



balayeuse municipale. Bricoleur dans l'âme, il savait tout faire et a aménagé à son goût sa maison. Il a participé à de nombreux voyages avec l'amicale des anciens élèves de l'école communale de Liverdun. Mais Michel Brusseau privilégiait la vie de famille, notamment, en camping et, surtout, dans son chalet de Lemainville. Il aimait alors s'adonner à la pêche sur les rives du Madon.

La crémation aura lieu au cimetière du sud à Nancy à 15 h 15, le mardi 11 septembre. Nos condoléances.

bloc notes

**Pompey**

**Anciens élèves des écoles de Pompey**

Réunion de rentrée du comité le lundi 10 septembre à 17h15 au centre socioculturel, salle Rotonde.

**Foyer des anciens**

La structure fonctionne à nouveau les lundis, mercredis et vendredis de 14 h à 17 h au centre socioculturel sous l'égide de l'association des retraités et personnes âgées.

**Saizerais**

**La rentrée de la MJC**

La MJC fait sa rentrée le lundi 10 septembre : fitness, body sculpt, step, yoga, salsa, théâtre pour les enfants et ados, couture... Cette année, des nouveautés sont proposées avec du tai-chi (le lundi de 17 h 30 à 18 h 30) et de la zumba (le lundi de 20 h 40 à 21 h 40). Possibilité de tester gratuitement les activités

de la MJC du 10 au 20 septembre. Adhésion obligatoire de 6 € pour les moins de 18 ans et 9 € pour les plus de 18 ans. Renseignements auprès de Jean Arroyo au 06.76.83.24.84.

**Reprise des Saizerillons**

L'association Les Saizerillons reprend ses activités dès le lundi 10 septembre avec un nouveau programme : le qi qong (activité physique douce) de 10 h à 11 h, sans oublier tous les jeudis de 14 h à 17 h 30 les jeux de sociétés et de loisirs pour se détendre et les marches du vendredi à 14 h (départ devant la mairie). Adhésion obligatoire de 10 €. Renseignements auprès de Maryse Detti au 03.83.24.88.50.

## Custines

## Céline et Antony



■ Les époux Keinerknecht.

Hier, à 17 h 30, à l'hôtel de ville, Nathalie Wentzler, conseillère municipale, assistée d'Alain Pêcheur, adjoint au maire, et Claude Broyez, directeur général des services, a uni, par les

liens du mariage, Céline Lambert, assistante d'éducation, et Antony Keinerknecht, tourneur-fraiseur. Le jeune couple réside, rue Sainte-Anne à Pompey. Nos félicitations.

## Saizerais

## Jennyfer Forchelet directrice du service Jeunesse

Jennyfer Forchelet s'occupera des enfants de maternelle et de primaire. Le service d'accueil dont elle a la charge propose une amplitude horaire accrue.

Concrètement, l'accueil matinal des enfants au sein du CLAE s'effectue dès 7 h le matin avec une prise en charge, après la classe, jusqu'à 18 h 30.

Outre, le périscolaire, pendant les vacances scolaires, Jennyfer encadrera l'animation du centre aéré ainsi que les mercredis récréatifs avec une nouvelle formule cette année.

Désormais, les enfants de 6 à 14 ans y seront accueillis de 13 h 30 à 16 h 30 et auront le choix entre une activité sportive ou une activité culturelle sur un thème prédé-



■ Jennyfer Forchelet

fini.

Agée de 28 ans, originaire de Bouxières-aux-Chênes, titulaire du BAFa et du BAFD, Jennyfer bénéficie d'une douzaine d'années d'expérience professionnelle acquise notamment dans

le milieu associatif. Elle se prépare actuellement au Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et des sports, diplôme d'Etat des professionnels de l'animation. « Je travaille avec les enfants depuis l'âge de 16 ans » précise Jennyfer.

Les petits Saizerillons ainsi que leurs parents pourront très prochainement découvrir le programme riche et varié d'activités concocté par Jennyfer pour cette rentrée.

Afin de faciliter les rencontres ou pour plus de renseignements sur les services proposés, les inscriptions... les parents peuvent contacter le Clae, par téléphone au 03.83.24.61.98 ou par mail à [animation@saizerais.fr](mailto:animation@saizerais.fr).

de garde

**Médecins**  
Nouveau service d'urgence médicale : Médigarde 54, composer le 0.820.33.20.20, un médecin libéral régulateur vous conseille ou vous oriente vers un confrère de garde ou un service d'urgence, la nuit,

le week-end ou les jours fériés.  
**Pharmacies**  
Pour contacter la pharmacie de garde, de jour comme de nuit, appeler le 3237.  
**Ambulances**  
Frouard, Pompey, Liverdun,

Champigneulles, Lay-Saint-Christophe, Eulmont, Custines, Malleloy, Faulx : Ambulances ATSU Nancy-Nord, tél. 03.83.24.33.00. Ambulances Alpha 54, tél. 03.83.22.69.69 et Ambulances SOS 54 tél. 03.83.24.56.88.

les essentiels PFG  
LA GARANTIE DU SERVICE OBSÈQUES AU MEILLEUR PRIX

Funérailles Prestige	5 550€
Hommage	4 790€
Funérailles Simplex	3 140€
Funérailles Base	2 650€
Funérailles	1 750€

Renseignez-vous au : 31 23 OBSÈQUES

7, avenue Gambetta (face à la piscine)  
54340 Pompey  
03 83 49 06 23