

**La Provence**

17 septembre 2018

# Famillathlon : pour retrouver le plaisir de faire du sport

La 5<sup>e</sup> édition de ce rendez-vous sportif et familial, organisé par l'Udaf 13, a proposé une trentaine d'activités testées par les Marseillais à Borély

**I**l n'y a pas d'âge pour avoir une activité physique et si celle-ci se pratique en famille, c'est encore mieux. Voilà en résumé, l'ambition du Famillathlon dont c'était la 5<sup>e</sup> édition. À l'Udaf 13 (Union départementale des associations familiales), depuis longtemps, on a pris la mesure des bienfaits du sport. Une enquête réalisée en 2016 rapportait que seulement 31 % des parents pratiquaient moins d'une demi-heure de sport avec leurs enfants et un Français sur deux n'en faisait jamais.

*"Faire du sport, c'est être attentif à sa santé, explique Aude Lantenois-Farkas, secrétaire générale Udaf 13, chargée de l'organisation du Famillathlon. Bien sûr, le sport est stimulant et positif pour le corps. Mais, sans plaisir, on peut vite se démotiver et renoncer. Il est donc essentiel de choisir une activité physique qui corresponde à ses capacités, mais aussi qui s'adapte à son mode de vie et à ses aspirations. En donnant la possibilité à tous, au cours d'une journée, de tester de nombreuses activités, nous*

**"Sans plaisir, on peut vite se démotiver et renoncer à une activité physique."**

*multiplions leurs chances de trouver le sport qui leur conviendra le mieux et dans lequel, ils prendront du plaisir. Cette journée unique est aussi la possibilité de laisser son téléphone éteint."*

Dans les jardins du parc Borély, une trentaine d'associations étaient, donc, en effervescence malgré la chaleur étouffante. Comme les années précédentes, outre les différents stands des arts martiaux, on retrouvait le mur d'escalade, rapidement pris d'assaut par les plus jeunes. L'athlétisme ou encore le tennis de table avaient leurs fidèles supporters. Il n'y avait qu'à voir la foule se pressant devant la cinquantaine de tables de "ping-pong" aux di-



La capoeira et la boxe ont été deux attractions particulièrement suivies.

/PHOTOS NICOLAS VALLAURI

mensions différentes. Plus tôt dans la journée, après la séance de réveil musculaire, le cross des familles avait animé les allées du parc. "Voilà une épreuve qui représente l'esprit du Famillathlon", soulignait la responsable. Un saut de puce et les familles se retrouvaient sur un jeu de l'oie grande nature.

Parmi les nouveautés de cette manifestation intergénérationnelle, l'initiation au yoga pour les enfants, l'espace dédié à la sécurité routière avec un parcours ludique pour sensibiliser les enfants sur les dangers, et la nutrition.

Espérons alors que les milliers de visiteurs, hier, auront pu retrouver le "goût" du sport.

**Florence COTTIN**

