

LYON PARENTALITÉ

Un blog pour encourager les jeunes mamans à pratiquer une activité sportive

Sophie Gerbet-Bret et Tiffany Fanjat, deux mamans lyonnaises, ex-sportives de haut niveau, mettent en place **Go maman go !**, pour les femmes enceintes ou après la grossesse.

Des cours de sport pour les futures et les jeunes mamans ? Le créneau cartonne outre-Atlantique. Là où le blog nouveau né **Go maman go !** risque de plaire aux Lyonnaises, voire à leurs conjoints, c'est que ce duo de charme, qui est en train de le pondre, possède les compétences requises. Sophie Gerbet-Bret, championne du monde par équipe et Tiffany Fanjat, quadruple championne du monde, nourries au biberon du karaté durant une décennie chacune en équipe de France, présentent des arguments imparables. Depuis qu'elles ont arrêté leur carrière de sportives de haut

niveau, toutes deux cultivent un autre point commun : celui d'être maman poule à part entière. Il y a trois mois, elles ont accouché, à quelques jours près, de leur dernier enfant. Et l'idée a germé !

Sophie Gerbet-Bret et ses quatre enfants (Andréa, 9 ans, Werner, 7 ans, Constance, 2 ans et

Éléonore 3 mois) et Tiffany et ses deux garçons (Lilyo, 16 mois, Eneko 3 mois) ont trouvé le moyen de pouponner et rester en forme en reprenant le sport avec leurs enfants.

Ces deux professeurs d'EPS⁽¹⁾ ont créé leur association loi 1901 **Gomamango !**, destinée

aux mamans enceintes ou post-accouchement, désireu-

ses d'entretenir leur forme. Et sur ce coup, elles n'avancent pas masquées sur le tatami : « On a regardé la plateforme gratuite de blog sur Google. On met en place, étape par étape, notre site durant notre congé parental. On y raconte nos histoires. D'où on vient, qui on est, etc. Malgré notre palmarès, on veut être accessible. »

Ne pas s'oublier soi-même

Montrer aux néoparents qu'une activité physique n'est pas incompatible, Sophie et Tiffany ont déjà effectué deux regroupements à l'extérieur avec leurs enfants. « On connaît notre corps. On adapte notre activité en profitant du milieu urbain. Même enceinte, on peut avoir accès à tous les groupes musculaires sans se mettre en danger. » Vélo, skate, trottinette, poussette de compétition, tout est bon et efficace pour se dépenser avec ses enfants, qu'ils soient portés

ou autonomes. Les pauses allaitement, biberons et changes sont intégrées aux séances. En extérieur, le terrain de jeu est vaste : berges du Rhône, de la Saône, parc de la Tête d'Or ou Île Barlet pour Tiffany, qui vit désormais à Chuzelles. Sophie et Tiffany en ont encore sous le pied. Ultra-motivées, prêtes à partager leur expérience et à proposer une activité physique qui rime avec sociabilisation, elles étudient, cet hiver, la possibilité de se regrouper en salle. À la rentrée prochaine, elles seront fin prêtes pour des cours de coaching à domicile !

Nadine Micholin

NOTE ⁽¹⁾ Sophie Gerbet à l'éducation nationale, directrice régionale de l'UNSS pour l'Académie de Lyon, titulaire d'un BEES 1 et CAPEPS. Tiffany Fanjat au ministère des Sports, ex-conseillère technique sportive à la Fédération française de taekwondo, titulaire du BEES 2. www.gomamango.blogspot.fr www.facebook.com/gomamango



■ Les deux anciennes championnes de karaté, Sophie Gerbet (37 ans) et Tiffany Fanjat (35 ans) sont de jeunes mères.

Photo Nadine MICHOLIN

LYON

La Chambre de métiers a récompensé les chefs d'entreprise



■ L'artisanat était à l'honneur à l'hôtel de ville.

Photo Laurence PONSONNET

C'est à l'hôtel de ville que 53 lauréats ont été honorés d'une médaille, mardi soir, en reconnaissance de leur dévouement en tant que chefs d'entreprises artisanales. Cette soirée des médailles et de la reconnaissance était organisée par la Chambre de métiers et de l'artisanat (CMA) du Rhône.

Dix lauréats se sont vus remettre le titre et la médaille de "maître artisan" pour leur savoir-faire et leurs compétences en gestion et en formation. 36 lauréats ont obtenu la médaille de la reconnaissance artisanale de l'Assemblée permanente des chambres de métiers et de l'artisanat (APCMA), qui récompense les chefs d'entreprise pour leur contribution au renom et à la pérennité des métiers. Une médaille spéciale a été remise à cinq lauréats pour leur contribution à l'image de l'artisanat. Rémy Pardon, électricien, et Gabriel Thiollier, menuisier, ont reçu la médaille d'honneur de la CMA du Rhône.

MARCHÉ DE NOËL de Lyon

Du **24 novembre** au **24 décembre 2016**
Animations quotidiennes et gratuites

www.marche-noel-lyon.fr