

80 vélos dans la Prillaz!

Ça va pédaler dur dans la Prillaz, samedi 24 janvier 2015, à Estavayer-le-Lac. Pour la première fois dans la Broye, plus de 200 sportifs amateurs de tous niveaux vont se relayer durant 6 h, soit 21'600 sec, sur des vélos d'indoor cycling lors du Marathon Broye 21'600.

Le but est de récolter des fonds en faveur de deux associations caritatives, La Rosière, à Estavayer-le-Lac, et la fondation Force de lutte contre le cancer des enfants.

Avec Lausanne et Estavayer-le-Gibloux, c'est la troisième manifestation du genre en Suisse romande. Organisée par un collectif d'instructeurs et d'adeptes de vélo de la Broye, elle est accessible à tout le monde, moyennant une préinscription sur le site www.broye21600.ch, pour réserver un vélo. Sur les 80 dis-

ponibles, 30 sont déjà pris. Les participants peuvent se partager un engin à 2, 3 ou 4.

Ce marathon se déroulera de 16 à 22 h dans une ambiance de show, avec deux écrans géants. Six moniteurs se relayeront pour coacher les sportifs sur une musique de circonstance. Avec même une performance live la dernière heure, du groupe les 2zis, d'Avenches.

La finance d'inscription donnera droit aussi à des massages gratuits et un ravitaillement, notamment.

«L'indoor cycling est un sport individuel mais qui se pratique en esprit d'équipe», explique l'instigateur du marathon Cédric Schaller. «Il permet à chacun d'exercer une activité physique à son rythme. Un débutant peut ainsi effectuer son premier cours à côté d'un sportif d'élite, cha-

cun réglant son niveau de difficulté selon sa condition physique».

Ce sport a été inventé dans les années 1980 par un cycliste professionnel américain. Percuté par une voiture alors qu'il s'entraînait de nuit sur la route, Johnny Golberg a cherché un moyen de remplacer ses sorties nocturnes en s'entraînant à l'intérieur, mais en reproduisant au plus près les conditions réelles du vélo sur route.

Sport complet, cette activité de fitness sans risque pour les articulations est très appréciée des femmes. L'indoor cycling s'avère aussi un entraînement pointu pour les spécialistes en travaillant la force et les cadences.

IKAR



L'indoor cycling, c'est un sport individuel qui se pratique en esprit d'équipe et chacun à son rythme

Estavayer-le-Lac Thé et biscuits dans la rue

Pour la deuxième année, la commune d'Estavayer-le-Lac, par le biais de ses agents sympas, offrira du vin et du thé chauds ainsi que des biscuits aux passants, dans la rue, **ce vendredi entre 16 et 18h.**

Cette action se déroulera place des Bastians (en face de la Poste). Elle s'inscrit dans les valeurs du projet EstaSympa, c'est-à-dire aller vers les habitants de la ville afin d'améliorer la qualité de vie de tous les citoyens.

Elle permettra aux agents sympas fraîchement formés et à ceux déjà impliqués dans la vie communautaire de se faire encore mieux connaître par la population. (c)