

MICHEL GENTELET, ORGANISATEUR DE LA COUPE INTERNATIONALE DE PATINAGE

«QUE DES TEMPS FORTS !»

La 16^e Coupe internationale de patinage artistique commence aujourd'hui. Jusqu'au dimanche 30 octobre, la patinoire Jean-Bouin accueillera 140 patineurs venus de plus de 35 pays différents, sous les yeux de plus de 5 000 spectateurs. Michel Gentelet, président de l'Association Nice Baie des Anges, qui organise ce traditionnel rendez-vous, a répondu à nos questions.



Florent Amodio, champion d'Europe.

© F. BROWN/AFAP

«Le patinage occupe désormais une place de choix dans notre ville.»

Michel Gentelet

Vous organisez l'événement depuis seize ans déjà. En éprouvez-vous toujours autant d'excitation ?

C'est une grande joie pour nous de recevoir à Nice quelques-uns des meilleurs patineurs du monde. C'est vrai qu'au niveau de l'organisation nous sommes désormais rodés. Nous mettons tout en œuvre pour bien accueillir les sportifs et les spectateurs, que cet événement soit avant tout un moment de plaisir partagé. Après tant d'années, c'est comme si nous faisons notre possible pour prendre soin au mieux des membres de notre famille.

Le public verra-t-il des Niçois sur la glace cette année ?

Oui, le jeune Grégoire Appelhans patinera dans la catégorie junior messieurs. C'est un candidat prometteur qui est très bon en compétition. Mais, honnêtement, nous ne lui mettons aucune pression. Le principal, c'est qu'il montre ce qu'il sait faire, qu'il patine à son niveau et qu'il prenne du plaisir.

Quels seront les temps forts de cette coupe ?

Je suis tenté de répondre que chaque jour est un temps fort, mais il est vrai que le gala des champions du dimanche 30 octobre, à 18h30 fera date. Sur la glace, le Français



Le Niçois Grégoire Appelhans.

Florent Amodio, champion de France élite 2010 et champion d'Europe 2011, sera l'invité vedette de cette soirée de clôture. Il nous offrira un magnifique spectacle.

Ce rendez-vous fait-il écho aux mondiaux de patinage qui se dérouleront du 25 mars au 1^{er} avril au Palais des expositions ?
Ce n'est bien sûr pas comparable, car les Mondiaux sont un événement beaucoup plus important, plus lourd à organiser. Mais ça prouve que désormais le patinage occupe une place de choix dans notre ville et que notre savoir-faire est reconnu. •

PLAISIRS GLACÉS

Aujourd'hui

14h. Juniors dames, programme court.
17h. Juniors messieurs, programme court.

Jeudi 27 octobre

14h. Juniors messieurs, programme libre.
17h. Juniors dames, programme libre.

Vendredi 28 octobre

15h. Seniors couples, programme court.
17h. Seniors messieurs, programme court.
20h. Seniors danse, programme court.

Samedi 29 octobre

14h. Seniors dames, programme court.
16h. Seniors messieurs, programme libre.
21h. Seniors danse, libre danse.

Dimanche 30 octobre

9h30. Seniors dames, programme libre.
13h. Seniors couples, programme libre.
18h30. Gala des champions, avec Florent Amodio.

La 16^e Coupe internationale de patinage artistique, dès aujourd'hui et jusqu'à dimanche. Patinoire Jean-Bouin, esplanade Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny, Nice.
Tarifs : compétitions à partir de 5 € ; gala des champions à partir de 25 € ; pass 5 jours : 50 €. Réservations : association Nice Baie des Anges (06 81 31 44 66).

EN FORME

DES CURES DE LUMIÈRE POUR SE SENTIR MIEUX...

L'absence de stimulation lumineuse suffisante, en particulier quand les nuits s'allongent, peut avoir des conséquences sur notre niveau d'énergie, notre bonne humeur et notre moral. Concrètement, dès que la lumière se fait plus rare avec une intensité inférieure à 2 500 lux, le blues hivernal et les humeurs maussades peuvent s'installer, ce qui peut entraîner une baisse de régime voire une pénible dépression saisonnière.

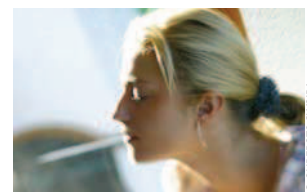
Il y a environ cent ans, nous passons la majeure partie de notre temps à

l'extérieur, exposés à la lumière du jour. Aujourd'hui, nous faisons totalement l'opposé. Et les maisons, les bureaux, les écoles et les centres commerciaux imposent d'autant plus leur éclairage artificiel avec l'arrivée de l'automne. Les bâtiments sont bien isolés et, paradoxalement, bien protégés du soleil... Le résultat est une surexposition à la lumière artificielle : il n'est donc pas surprenant de nous sentir fatigués, parfois déprimés.

Il est alors essentiel de combler le manque de lumière. C'est pour ceux

et celles qui ne peuvent pas s'exposer au soleil toute la journée qu'a été inventée la lumninothérapie. Le principe : exposer son organisme à une lampe spécialement étudiée.

Des hôpitaux mais aussi certains centres de bien-être proposent ainsi des séances de lumninothérapie. L'efficacité de ce traitement est avérée. A raison d'une demi-heure plusieurs fois par semaine, assis à quelques centimètres de la lampe, la dépression disparaît en moins de quinze jours. Ceci dit, n'oubliez pas que dimanche nous changeons d'heure.



© SUPERSTOCKSIPA

Le mental est sensible à la lumière.

Une rubrique en collaboration avec le centre forme Peach Up 11, rue Chauvain, Nice (04 93 54 23 44). www.peachup.fr