

Qui dit sport, dit santé. Qui dit santé, dit alimentation. La conjugaison de ces trois éléments a donné naissance à un projet unique en France, la Permagym que l'Amga développe aux abords du complexe gymnique.

De la graine de champion au potager

Tout est parti d'une réflexion du vice-président de l'Amga chargé du développement, Daniel Phallempein et son directeur, Thierry Large. Le premier aime développer de nouveaux projets, le second est toujours en quête d'innovations. Forcément, la combinaison des deux ne pouvait que déboucher sur une idée originale : « Nous nous sommes dit que ça pouvait être intéressant de travailler à la fois sur le sport, l'alimentation et l'environnement. Nous avons des publics handicapés, d'autres qui font de la rééducation cardiaque, des sportifs de haut niveau qui ne mangent pas forcément très équilibré. Si on peut leur apporter ce petit plus, il faut y aller », explique Thierry Large.

D'où l'idée du projet Permasport devenu aujourd'hui Permagym. « Gym » pour gymnastique et « perma » pour permaculture. Car à l'extérieur de la salle de gym, le vaste terrain enherbé va devenir un potager « permacultivé ».

Une dimension sociale et universelle

Ce projet ambitieux ne s'adresse pas aux seuls adhérents de l'Amga, mais aussi aux publics qui fré-



Un projet qui coche toutes les cases de ce que doit être le sport.

quentent les centres sociaux d'Arques, de Longuenesse, de Saint-Omer, aux collégiens, à l'école de la 2^e chance, la mission locale, aux aînés... « C'est sur ce point que nous sommes complètement innovants. Nous aurions pu faire venir des entreprises. Là, ce sont toutes ces personnes qui sont partie prenante du projet, ils vont cultiver, récolter, consommer et pratiquer la gym. »

Retenu parmi 1.528 projets

Ce dossier a été présenté à l'Agence nationale du sport dans le cadre de l'appel à projets Impact 2024, en marge des JO de Paris. « Plus de 1.528 projets ont été envoyés. 55 ont été sélectionnés, dont Permagym dans la catégorie Santé et bien-être par le sport. Nous sommes la seule association sportive des Hauts-de-France à avoir été retenue », se réjouit Thierry

Large. L'agence nationale du sport a déjà attribué à l'Amga une enveloppe de 35.000€ pour lancer l'opération, sur un budget de 160.000€ la première année. « Après, quand tout sera construit, ce sera un peu moins. »

Du fait maison

Car il ne s'agit pas uniquement de planter, il faut aussi construire. On y trouvera une serre, un chalet

équipé de panneaux solaires, des carrés potagers...

« et on est en pourparlers avec une université québécoise qui a conçu une serre totalement autonome qui permet de produire des légumes toute l'année. » Mais pas question de faire appel à des entreprises : « Tout sera fait en interne, par les licenciés, les élèves, les aînés... avec le support technique des entreprises qui nous fourniront les matériaux et des encadrants

du club. Ce qui est intéressant aussi c'est qu'à chaque fois que nous aurons des enfants, nous pourrions travailler quelques fondamentaux de l'éducation. Par exemple, en faisant les carrés potagers, ils calculeront le périmètre, la surface, le volume... Ils pourront aussi découvrir des métiers, comme celui de charpentier quand il s'agira de construire le chalet ».

L'alimentation

Tous les groupes qui passeront par l'Amga, feront une heure d'activité gymnique et une heure dans le jardin. Ils auront aussi la possibilité d'élaborer des recettes avec un chef cuisinier, très attaché à la pédagogie : « Il va venir avec sa mobilcook, une petite cuisine transportable. Chaque groupe qui viendra récolter, partira avec ses légumes ou pourra suivre les conseils du chef qui les cuisinera sur place. » Bref, la permaculture est prétexte à développer tout un tas de choses notamment le vivre ensemble.

Ce projet est réellement basé sur une idée de partage, de santé et de convivialité... « Qui, on l'espère, se dupliquera dans d'autres clubs... », conclut Thierry Large.

Frédéric Berteloot

Un potager, mais pas que

Pour mettre en place ce projet, l'Amga a embauché Maxime Darras, éducateur sportif, très sensible au bio.

Après des mois à plancher sur ce dossier, il est entré dans le concret. La bêche à la main, il retourne les mottes de gazon : « On aurait pu le faire à la machine, mais on ne serait plus dans l'esprit du projet. Là on est ensemble, on discute, ça prend plus de temps, mais c'est plus enrichissant. »

Avec quelques volontaires du centre social Community, il prépare la terre qui, selon les analyses, est très fertile. Il peut compter sur les conseils d'Alan Lefebvre et Aline Piesset, animateurs au centre social où ils ont déjà aménagé un

potager en permaculture.

Sur 450 m², on trouvera deux espaces de permaculture, un pour l'été et un pour l'hiver. Un peu plus loin, de la permaculture en buttes, des carrés potagers sur différentes hauteurs pour permettre à tous de pouvoir les travailler. Le tout sera planté de légumes 100 % bio. Un espace restera en l'état, avec de l'herbe et des plantes mellifères, « toujours dans un souci de biodiversité. On réfléchit aussi à mettre des ruches et à développer l'aquaponie », souligne Maxime Darras. On devrait aussi y trouver des pieds de vigne et des arbres fruitiers.

Témoignage

✓ Mickaëlla Perard et Lestat Leblanc poussent une balle de foin destinée à couvrir une partie du potager : « C'est dur, mais ça fait du bien. Là, c'est le plus physique. Après ce sera plus tranquille. De base, on n'aime pas trop jardiner, mais c'est une bonne cause. Le fait que ce soit bon pour l'environnement, ça motive. »



Les jeunes découvrent l'art du paillage.