

## Sport Région – Automne 2016

PAROLES DE LIGUES / FSGT

### SPORT, SANTÉ, BIEN-ÊTRE, CELA CONVIENT BIEN À LA F.S.G.T. !

La F.S.G.T., fédération affiliée omnisports a pour objectif la pratique du Sport pour Tous. Ainsi, la licence omnisports permet à l'adhérent de s'adonner à plusieurs activités pour le même prix. Il est bien évident que cette pratique multiple ne peut pas vraiment être le haut niveau comme on l'entend dans les fédérations unisport de compétition. Ainsi le SPORT LOISIR, le SPORT SANTÉ, LE SPORT CONVIVAL convient à merveille à notre fédération.

Nous vous invitons à lire ci-dessous l'article paru en février 2016 dans Sport Santé et Plein Air sur le thème QUAND LE « SPORT SANTÉ » FAIT DÉBAT et écrit par Antoine Aubry et Nicolas Kssis.

Depuis quelques années, la notion de « sport santé » ne cesse de gagner du terrain. Les enquêtes et les expérimentations se poursuivent un peu partout en France et les pouvoirs publics poussent à la roue en saupoudrant de subventions les bons élèves. Doit-on parler de sport ou d'activité physique ? Quel rôle est donné à la vie associative sportive dans ce cadre-là ? Cette notion met-elle « en danger » l'avenir des clubs sportifs ? Autour du sport santé, les interrogations restent multiples.

#### ACTIVITÉS PHYSIQUES OU ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES OU SPORT ? QUAND LE SPORT SANTÉ FAIT DÉBAT.

Pour la plupart d'entre nous, se dépenser signifie, en règle générale, faire du sport.

Avec le temps est, certes, apparu le concept de sport-loisir qui s'émancipait un peu de l'impératif fondateur de la compétition, mais, sur le fond, c'est un lieu commun maintes fois entendu : « pour te sentir mieux, va nager, courir, faire un tennis de temps en temps... » Il y a quelques années, un nouveau concept a vu le jour : le sport santé. Encouragé par de nombreux/ses médecins, il a pour objectif de pousser les gens à se dépenser afin de lutter contre de nombreuses maladies graves comme le diabète, le cancer ou des problèmes cardiovasculaires, mais aussi de les prévenir.

Un message assez bien reçu puisque, selon une étude (Eurobaromètre : Sport et activités physiques) publiée en 2010, 51 % des sportifs/ves français-es pratiqueraient une activité physique et/ou sportive pour être en meilleure santé... Et dont les parlementaires ont récemment traduit l'esprit dans la loi, puisque fin novembre 2015, un amendement concernant la prescription médicale du sport pour les patients souffrant d'affection longue durée reconnue a même été adopté par l'Assemblée Nationale. Pour faire face à ces demandes, de nouvelles disciplines étiquetées

« sport santé » pouvant être réalisées en solo ont donc fait leur apparition (ou sont revenues à la mode) en même temps que des coachs sportif/ves individuel-les (et bien évidemment payant-e-s). Au point de devenir un danger pour les pratiques associatives proposées par les fédérations sportives ?

professeur d'EPS et enseignant en STAPS).

« Dans l'activité physique, le problème ne se concentre pas sur la maîtrise technique, l'habileté motrice ou la victoire. Il faut bien faire attention à ne pas entretenir la confusion... Ce qui doit caractériser l'activité physique reste



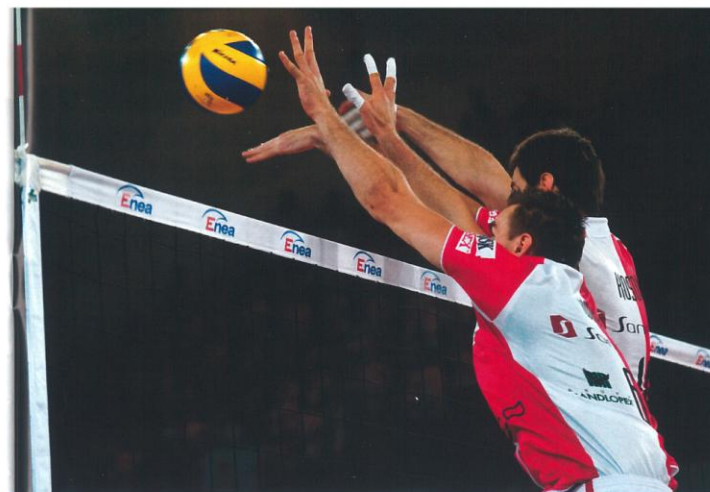
Il convient tout d'abord de différencier l'activité physique et le sport.

#### Activités physiques... sportives !

« L'activité physique est, basiquement et dans son acceptation élémentaire, ce qui entraîne une dépense énergétique qui peut se mesurer en MET (Metabolic Equivalent of Task). Nous ne sommes plus ici dans des logiques de dépassement et de performance. La notion d'intensité n'est plus centrale », explique Thierry Maquet (coauteur de « Sport, santé et préparation physique » aux éditions Amphora,

qu'elle vise d'abord au bien-être. » Un bien-être physique, donc, mais qui peut également être mental. Attention tout de même, soutient Thierry Maquet, car « il est effectivement intéressant de bien distinguer les activités physiques et sportives (APS) des simples activités physiques », souligne Martine FAVIER-Pothen, membre de la Commission fédérale d'activités Gym/Forme/Santé.

Des APS qui se distinguent toutefois du sport « pur » régi par des règles et présenté sous forme de compétitions - on y rechercherait principalement la performance ou la réussite -



et qui même si ses objectifs premiers peuvent être différents, procurent également du bien-être à ceux qui en font ? « La notion de sport de compétition opposée à celle de sport loisir est un peu erronée », répond Martine Favier-Pothen. « la compétition peut s'inscrire dans un sport loisir, on le fait parce que cela nous fait plaisir ; par exemple, le volley-semaine, le foot autoarbitré à 7 sont des formes de compétition où les pratiquants recherchent le plaisir avant tout. »

Peut-être jugée inutile par certain-e-s, cette différence de définition est importante aux yeux d'un public souhaitant pratiquer pour des raisons de santé, mais dont le terme « sport », et l'environnement qu'il peut entraîner (la compétition, les résultats) lui sont totalement inconnus... « Il faut bien comprendre que pour les sédentaires, la performance constitue une réelle barrière qui tient à distance, qui fait peur », estime ainsi Thierry Maquet. « Si on assimile l'activité physique au sport, l'incertitude sur ce qui va leur être demandé les amènera à ne pas aller intuitivement vers ce genre de proposition et donc nous risquons de rater notre cible. Il faut souligner plutôt les avantages de l'activité physique auprès de ces gens : elle est adaptée à leur niveau, et non l'inverse, voire à leur pathologie si besoin est. Et pour eux, elle constitue un outil irremplaçable pour qu'ils accèdent au bien-être sans recourir à d'autres jugements que leurs propres besoins. »

#### Quid de la vie associative ?

Si les seniors n'hésitent pas à s'inscrire dans des clubs pour découvrir des APS comme la marche nordique, la randonnée et la gymnastique

d'entretien, nombreux/euses sont les adeptes du sport santé à pratiquer en solitaire ou hors des associations et fédérations sportives... Pas question de les blâmer explique Martine Favier-Pothen : « Le fait de pratiquer en solo ne doit pas être diabolisé ! Une quantité de personnes ne peut pas faire d'activités physiques sportives dans des clubs pour diverses raisons (horaires de travail compliqués, vie de famille à gérer, etc.) » Mais quid de la création de vie associative ? Pour quelques amateur/ices du sport santé, elle n'est pas la priorité première. Coureur de 27 ans, Romain assure, par exemple, faire du running pour « entretenir sa forme et se fixer des challenges sportifs et non pour se faire des amis ». Pour d'autres en revanche, la vie associative fait pleinement partie du processus de sport santé. Inscrit dans une équipe de football vétérans en Fédération française de football après des années d'arrêt, Étienne a rejoint son club pour « recommencer à se dépenser et à rencontrer de nouvelles personnes ». « Le bien-être ne correspond pas à la perte de quelques kilos ou à une meilleure circulation sanguine », enchaine-t-il. « C'est un tout. »

Depuis plusieurs années, les fédérations sportives ont commencé à prendre la mesure de ce que représente (et va représenter) le sport santé. Plus qu'une vulgaire manne d'adhérent(es), il pourrait également faire évoluer les mentalités si ses différent(es) acteur(s) travaillent dessus de manière intelligente.

Pour un sport santé... populaire !

Antoine Aubry et Nicolas Kssis

#### CONTACT

Comité Régional FSGT  
20 avenue St Roch - 59302 Valenciennes  
Cedex 061017 - Tél. : 03 27 47 36 55 - Fax : 03 27 47 35 88