

Pourquoi faire du sport en club, c'est (cent fois) mieux ?

PAR FLORENCE DELSINNEfdelsinne@lavoixdunord.fr



« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin », ou quand la pratique sportive défend les valeurs collectives. PHOTO PASCAL BONNIÈRE

« You never run alone » (1), le slogan va aussi avec marcher, pédaler, se muscler, s'étirer, nager. L'activité sportive individuelle s'épanouit aussi avec le groupe, offrant bienfaits physiques et psychologiques.

SPORT.

On aura dès le début de cet article une pensée pour les clubs sportifs et leurs bénévoles qui, avec la crise sanitaire, ont remis leur dévouement au vestiaire, fonctionnent *a minima* et voient leurs licenciés fondre comme neige au soleil. Ce n'est que provisoire, il faut l'espérer, alors motivons-nous pour rejoindre ces chouettes lieux de vie sociale et sportive.

Les pointures et les anciens sont une mine de conseils pour démarrer une activité sans se blesser, découvrir et planifier des itinéraires.

Certes, le sport solo offre de jolis moments d'introspection, mais à force, l'ennui et la démotivation peuvent gagner même la sportive la plus déterminée. Le groupe, l'équipe, la meute, le pack, la *team*, la bande, appelez ça comme vous voudrez, mais le sport individuel, oui, c'est souvent mieux avec les autres.

Pour le débutant, mais pas que, c'est la possibilité de s'offrir des *coachs* comme s'il en pleuvait. Les pointures et les anciens sont une mine de conseils pour démarrer une activité sans se blesser, découvrir et planifier des itinéraires. Le club permet aussi de trouver des bons plans pour le matériel, voire de vous offrir une tenue complète, partir en voyage. L'émulation donne aussi un coup de *boost* au fameux dépassement de soi qui fait tant vibrer tous les sportifs. Jean-Michel Gasnot, président d'un club cyclotouriste dans l'Avesnois, compte dans ses rangs 45 adhérents, divisés en deux groupes, « ceux qui veulent s'éclater et ceux qui roulent allure *cyclo* ». Depuis peu, il a même agrandi sa famille aux vélos électriques. « *Motivation, plaisir,*

convivialité, équipements pour tous » sont autant de mots qui reviennent dans la bouche de ce président increvable qui défend les valeurs associatives.

Pour lui, le club est aussi un lieu de mixité sociale qui n'a pas que « des verres de l'amitié » au *planning*, mais aussi des instants de vie privilégiés. C'est ici tout naturel que le groupe attend le dernier, donne un coup de main pour un déménagement, fête les anniversaires... Enfin, mesdames, la sécurité, toujours problématique quand on sort seule, y est totalement assurée.

1. « Tu ne courras jamais seule. »