

# OPTION SPORT SANTÉ

LE JOURNAL DES LICENCIÉS DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

ÉDITION  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



Sport & activité physique

## QUAND LE SPORT S'INVITE AU TRAVAIL!

SPORT EN ENTREPRISE

Sport & bien-être

BIEN • DÉMARRER

*sa journée*



## « LE SPORT EN ENTREPRISE : UNE RÉPONSE COMPLÉMENTAIRE AUX COURS EN CLUB !

**L**a séance de Gymnastique Volontaire évolue sans cesse pour répondre au mieux à vos envies et à vos objectifs. En cette saison sportive, vous avez peut-être déjà pu découvrir les nouvelles activités proposées par votre club de la région PACA. La FFEPGV est la première fédération française non compétitive. Cela n'exclut en rien les notions de progression et de dépassement de soi ! Nos animateurs, professionnels du sport, sauront vous accompagner personnellement avec tout leur savoir-faire. Car la clé de la réussite d'une pratique sportive pérenne tient pour beaucoup dans la qualité de l'animation, l'écoute et la pédagogie différenciée mise en place par votre animateur.

La Fédération est engagée dans la lutte contre la sédentarité. Pour nous, l'activité physique et sportive ne doit être ni un luxe, ni un gadget, et chacun doit pouvoir en bénéficier. Certaines et certains, par manque de temps ou de créneaux adéquats, ne peuvent pratiquer une activité physique. La FFEPGV leur apporte désormais une réponse de qualité grâce au sport en entreprise ; ce format est complémentaire des cours en club. L'intérêt et les bienfaits d'une pratique régulière sont connus de tous ! Vous n'aurez ainsi plus d'excuse pour vous faire du bien et pour partager un bon moment.

Vous remarquerez que votre journal compte désormais deux numéros par an. Nous en profitons pour en réaffirmer l'objectif, qui se veut le reflet des actions menées sur le terrain et un formidable moyen de les valoriser. Notre engagement en faveur du Sport Santé trouve sa force dans l'énergie déployée par chaque acteur de notre mouvement.

Belle saison sportive et joyeuses fêtes. >>>



Françoise SAUVAGEOT  
Présidente de la Fédération  
Française EPGV



Évelyne VERMENOT  
Présidente du Comité Régional  
EPGV PACA

OPTION  
SPORT  
SANTÉ

Journal officiel de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) - 46/48, rue de Lagny - 93100 Montreuil. Tél. 01 41 72 26 00 - Fax 01 41 72 26 04 - contact@ffepgv.fr  
Site Internet : [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

Directrice de la publication et de la rédaction : Françoise Sauvageot, présidente de la FFEPGV / Coordination rédactionnelle : Stéphanie Alperovitch (Sport Intelligence) / Rédaction : Sport Intelligence avec la participation de Claire Burgain et Simona Pizzuti (SapienSapienS), Claire Goulines, Stéphanie Lefebvre / Comité de relecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Christiane Lambiet, Nicolas Muller, Florentine Vallon, Zelda Garnier / Coordonnateur régional : Arnaud Marchais / Conception et réalisation : fand'M Paris - 01 42 61 62 63 / Photos et illustrations : Comités et Clubs, FX Wiart / Couverture : FX Wiart

Ce magazine est imprimé sur papier 100% fibres recyclées post-consommation



## ÇA BOUGE À LA FFEPGV

**E**n 2017, la Fédération du Sport Santé se met à la course à pied ! Ce nouveau programme dédié à la course à pied va venir compléter notre offre sportive en extérieur. Mais, chut, on ne vous en dit pas plus... **Rendez-vous dans notre prochain numéro pour découvrir cette nouveauté.**



## UN RAID FÉMININ ET SOLIDAIRE

**L**es GiVraids sont 4 amies : Patricia André, cadre technique régionale EPGV en Languedoc-Roussillon, Laurence Landrion, animatrice sportive EPGV, Sandrine Mathen, chargée de mission en développement pour le Comité Régional EPGV du Languedoc-Roussillon, et Raquel Dih Garcia, masseur-kinésithérapeute. Ensemble, elles ont participé en Equateur à La Saharienne, un raid multisport, 100% féminin. Au cours de ces 6 jours intenses, elles ont relevé de nombreux défis au bénéfice des victimes du séisme d'avril 2016 en Équateur. Les filles, un grand bravo !

## BON PLAN FFEPGV

## VVF VILLAGES : DES SÉJOURS À PRIX RÉDUIT

**L**es ventes VVF Villages printemps/Lété/automne 2017 débutent ce 15 décembre. Jusqu'au 13 mars 2017, profitez des offres « Première Minute » avec des séjours jusqu'à 15% de réduction. **En tant que licencié EPGV, vous bénéficiez par ailleurs d'une réduction de 10% cumulable avec cette offre.** Pour cette promotion, renseignez le code partenaire 23550. Et cet été, continuez à pratiquer la Gym Volontaire grâce à vos animateurs EPGV dans les 31 villages VVF participants !

## PARCOURS DE LA FORME

La FFEPGV a eu le plaisir de prendre part aux **Parcours de la Forme**, un concept imaginé et proposé par **AG2R LA MONDIALE**, à Rouen, Lyon, Paris et Toulouse entre les mois



de septembre et décembre 2016. La Fédération y a proposé différents ateliers d'initiation à la pratique sportive. Autant de rendez-vous très appréciés des nombreux participants.

Vaucluse

## POUR LE PLAISIR

**D**u sport plaisir, du bien-être, du ludique... Voilà le crédo d'Envy Sport, un nouveau club installé à Sablet, initié par Axel, animateur sportif, ancien commercial et adepte du Sport Santé.

Le club propose 4 heures de Pilates hebdomadaires et de la marche. Mais attention, pas question ici d'atteindre des sommets : marches afghane, nordique ou pieds-nus... « Il s'agit de marches aux pieds légers, sourit Christine Barrière, la trésorière. Pourquoi cette affiliation à la FFEPGV ? Car, c'est enrichissant d'avoir une structure qui nous accompagne dans cette aventure. »



Hautes-Alpes

## SECONDE VIE

**A**près une pause, la gymnastique reprend du service à Neffes, village de moins de 800 habitants. Avec l'aide du **Comité Départemental EPGV 05**, l'association **Dynamique Neffoise** a vu le jour cette rentrée permettant ainsi la reprise des cours suspendus après le départ à la retraite de l'ancienne animatrice. Son objectif : sensibiliser les pratiquants aux bienfaits d'une activité physique régulière et adaptée.

## 30<sup>ème</sup> ÉDITION DU TÉLÉTHON

La FFEPGV est engagée aux côtés de l'AFM-Téléthon depuis 2002. De nombreux Comités et clubs EPGV se sont impliqués ces 2 et 3 décembre pour cette 30<sup>ème</sup> édition du Téléthon en soutenant la recherche contre la myopathie et d'autres maladies rares. Vous pouvez continuer à faire des dons tout au long de l'année sur [don.telethon.fr](http://don.telethon.fr)

## DÉMOCRATIE ASSOCIATIVE

Le 18 mars 2017 se tiendra, à Dijon (21), l'assemblée générale nationale de votre Fédération sportive : la FFEPGV. Lors de cette assemblée générale électorale, les Comités Départementaux et Régionaux de la FFEPGV auront à élire un nouveau Comité Directeur, qui administrera la Fédération pour 3 ans. Pour rappel, les Comités Départementaux et Régionaux se composent de dirigeants de clubs élus lors des assemblées générales départementales et régionales.

Alpes-Maritimes

## S'OUVRIRE AUX FEMMES



La nouvelle section a permis l'embauche d'une animatrice, 25 heures par semaine.



**A**près le handball et le football, place à la Gym Volontaire ! L'association sportive omnisport **Jeunesse Sportive Saint-Jean-de-Beaulieu (JSSJB)** a ouvert une nouvelle section, Sport Azur Santé, proposant 5 heures hebdomadaires de gym Tendance (Zumba®, Fit'Ball, Aéro Move®...). « Notre association comptait 600 adhérents, explique Stéphane Salomon, le directeur (photo). Que des hommes ! Cette nouvelle section est donc destinée aux femmes. Dès le 1<sup>er</sup> jour, nous avons déjà 25 inscrites. » L'association vise certes les femmes mais aussi les filles, car elle propose des stages multi-activités très « girly » pendant les vacances scolaires. Au-delà, Stéphane Salomon souhaite profondément développer le Sport Santé. « Je suis particulièrement sensibilisé aux actions de la FFEPGV et particulièrement du **Comité Départemental EPGV 06**. J'aimerais ainsi mettre en place des cours pour les seniors, puis des programmes tels que Gym'Après Cancer. » À suivre.



Var

## ÇA MARCHE !

**G**ros succès pour la nouvelle activité du club **La Mistralienne**, à Six-Fours-les-Plages : la marche nordique compte 65 inscrits, sur 4 créneaux différents ! « Les participantes ont tout de suite adhéré, explique l'animatrice, Alessandra Claudon, bien qu'elles aient été surprises par la technicité de cette discipline. Elles se sont très vite aperçues que la marche nordique faisait travailler tout le corps, notamment le torse, le dos et les bras. » C'est ainsi que 4 fois par semaine, Alessandra emmène un groupe de marcheuses motivées (le club ne compte que des femmes !) sur les sentiers de la forêt de Janas.



Bouches-du-Rhône

## TRAVAILLER LES MOLLETS, ET L'ESTOMAC !

« C'est plus une journée conviviale qu'une sortie sportive », reconnaît avec humour Jean-François Baron, animateur randonnée pour l'**AGV du Creps**, à Aix-en-Provence. Un club de 550 adhérents, multi-activités (gym, yoga, gym aquatique, golf, danse...) et qui, depuis 6 ans, participe à une randonnée commune avec le club voisin de la section **GV de Jouques**. Cette année, c'est l'AGV du Creps qui reçoit. « C'est avant tout une histoire d'amitié, raconte Jean-François. Des randonneurs de Jouques venaient faire du folklore dans notre club, nous avons sympathisé et décidé de créer cette sortie commune. C'est l'occasion d'échanger, de partager nos connaissances sur la flore, la géologie... » Chaque club a ainsi ses secteurs de prédilection, qu'il fait découvrir à ses voisins. « Mais attention, on ne repasse jamais au même endroit ! Le plus important est que l'on puisse y accéder avec une ou deux voitures, pour apporter les tables, les chaises, le pique-nique et l'apéro. Et qu'il y ait de la place pour jouer à la pétanque l'après-midi ! »



7 km, 3 heures de marche environ : une sortie annuelle matinale qui ouvre l'appétit.

Alpes-de-Haute-Provence

## DÉVELOPPER UNE OFFRE DE PROXIMITÉ

**D**u nouveau, cette rentrée, pour le club **USB Gym Volontaire** à Seyne-les-Alpes (04), avec la création d'un cours de marche nordique. Pour cette association en pleine croissance, c'est la continuité d'un développement porté par sa présidente, Sophie Richaud (photo). « Depuis l'an dernier, nous avons aussi créé un cours pour enfants et une nouvelle séance pour les adultes. Nous avons également mis en place des séances de découverte, et obtenu des subventions pour proposer des formations à nos animatrices. » Le club est ainsi passé de 81 adhérents à 105 ! « Seyne est un village de montagne, loin des grandes villes, sourit la présidente. Maintenir le tissu associatif est primordial. »



# LA GÉNÉROSITÉ DU CŒUR

Ce sont peut-être les 10 heures de Gymnastique Volontaire qu'elle pratique chaque semaine qui lui donnent cette énergie... Pour preuve, Patricia Legros, présidente du club GV La Gaude (06), multiplie les actions solidaires.



« La générosité du cœur devrait être un gène présent en chacun de nous pour nous permettre d'être tournés vers les autres. »

C'est simple, Patricia n'envisage pas son engagement bénévole autrement : « Une association pour moi, c'est fait pour être solidaire. » Forte de cette conviction et épaulée par « une équipe soudée et très stable », Patricia est toujours à la recherche de causes à soutenir. Si le **club EPGV de La Gaude** participe depuis longtemps au Téléthon, il a innové en instaurant depuis 5 ans une journée avec marche, jeux et apéritif. « Chaque année, nous cherchons un projet qui nous plaît et auquel nous reversons les bénéfices récoltés pendant cette marche. » Une fois, ce fut le soutien au profit d'enfants sourds ; l'an dernier, le club a remis un chèque de 1 600€ en faveur des inscrits au programme EPGV **Gym'Après Cancer**.

En juin, c'est l'association **Petite Fleur de Lys** qui a été choisie. « C'est une petite fille du village voisin qui souffre d'une maladie orpheline et nous avons pu réunir 2 600€, raconte Patricia. Nous étions 140 participants et d'autres enfants atteints de maladie sont venus marcher avec nous, grâce à l'action de Trail pour tous qui met à disposition des fauteuils spécialement aménagés. »

### Gaité et convivialité

Ayant travaillé à l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) et mariée à un professeur d'EPS élu à la FFEPGV, Patricia a toujours été sportive. Jeune retraitée, elle s'est naturellement inscrite au club EPGV de proximité lorsqu'elle est arrivée à La Gaude, et elle en a accepté la présidence il y a 8 ans. Depuis, l'association compte plus de 270 adhérents et connaît une progression constante. « Notre équipe de bénévoles a instauré un formidable état d'esprit. C'est joyeux et amical. Les adhérents apprécient cette convivialité. »

● Claire Goutines



L'équipe dirigeante du club.



Marche solidaire avec l'association Trail pour tous.

## MIEUX VOUS CONNAÎTRE

- Patricia est née le 07/06/1947.
- Mère de 5 enfants, elle a 11 petits-enfants.
- Elle a été professeure de lettres puis rédactrice à l'INSEP.
- Ses autres passions : la culture sous toutes ses formes et le modelage.



# QUAND LE SPORT S'INVITE AU TRAVAIL!

Lutter contre la sédentarité, profiter des bienfaits du Sport Santé, saisir tous les moments disponibles pour se faire du bien... telles sont les vocations du sport en entreprise. Il fait bouger cadres et employés dans un même but. Les initiatives en région PACA se développent et convainquent de plus en plus de salariés.

« J'ai beaucoup apprécié cette coupure dans ma journée de travail, témoigne Gabrielle Pegou, employée au service administratif de l'hôpital de Marseille (13). Cela me permettait de partager un moment de bien-être avec des collègues que je n'aurais pas eu l'occasion de rencontrer autrement. » Deux fois par semaine entre avril et juillet 2016, à la pause déjeuner, Gabrielle a chaussé ses baskets pour une heure de marche rapide et de renforcement musculaire. La direction de l'hôpital, sensible aux bienfaits de l'activité physique, avait en effet sollicité l'EPGV pour mettre en place des séances de **Gym Volontaire en entreprise**. Une quarantaine de salariés ont participé à l'édition pilote, qui s'est déroulée dans le parc de l'établissement. Tous ont apprécié les bénéfices de ces séances, tant physiques que psychologiques. « Les employés ont souvent du mal à faire une pause dans leur travail, explique Véronique Joyce-Ermolli, animatrice au club EPGV **Hâpy Harmonie**

des Pennes-Mirabeau (13), engagé aux côtés de l'hôpital de Marseille dans ce programme piloté par le **Comité Régional EPGV PACA**. Cette coupure est pourtant nécessaire et bénéfique. Elle permet d'oxygéner les muscles, mais aussi les neurones. » A l'issue, les pratiquants retournent au travail ressourcés.

## Objectifs communs

Anne-Marie Breulet est chef du service recouvrement au Crédit Agricole et présidente de l'association Campus en Forme, un club sportif créé pour le personnel de la banque.

« Depuis que j'ai découvert le parc de l'hôpital grâce aux cours de gym, fini les pauses méridiennes devant l'ordinateur ! Je vais y prendre mes repas. »

Gabrielle Pégou, salariée

Reportage photo réalisé dans les Hauts-de-France pour la FFEPGV au Crédit Mutuel



## NOUVEAUTÉ

En mai 2017, la Fédération organisera une formation pour les animateurs qui encadrent des cours en entreprise. Il s'agira notamment de les aider à adapter les séances aux différents postes de travail.

Au sein de l'association Campus en Forme.



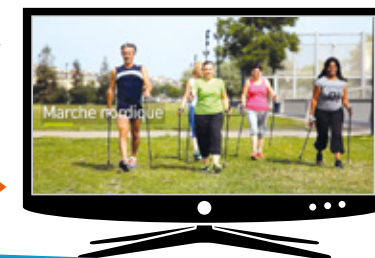
Quand la société a construit son nouveau siège social à Aix-en-Provence (13), en 2011, les salariés ont eu l'occasion de se rencontrer et de discuter. Leur envie commune ? Faire du sport sur leur lieu de travail. « Le campus, qui accueille 600 professionnels, dispose d'une salle polyvalente et de vestiaires : c'était une occasion à ne pas manquer, d'autant plus que beaucoup d'entre nous ont désormais une heure de trajet pour se rendre au travail, ce qui réduit le temps à consacrer au sport », détaille la présidente.

Accompagné par l'EPGV, le club a débuté avec deux cours hebdomadaires de renforcement musculaire, à la pause déjeuner. « Aujourd'hui, nous proposons également des séances de Pilates et de cardio boxe. Nous avons même ajouté un cours de cross training, très apprécié des messieurs. » Les 80 adhérents du club peuvent également profiter de séances de massage, de yoga et de chant thérapeutique.

La société, impliquée dans la vie associative et sportive du territoire, finance différentes initiatives locales dans le cadre de ses projets de RSE (responsabilité sociétale des entreprises). « L'occasion pour nous de demander des financements pour acheter du nouveau matériel d'entraînement », se réjouit Anne-Marie qui travaille à l'organisation d'un événement pour fêter les 5 ans de l'association.

● Simona Pizzuti

La vidéo « Ma séance Gym Volontaire, l'atout Sport Santé dans votre entreprise »



Les salariés de la SNCF en pleine séance de marche active encadrée par la FFEPGV, au Palais Longchamp à Marseille.



Les salariés du Crédit Agricole s'échauffent.

## UN ATOUT POUR LES ENTREPRISES

Réduction de l'absentéisme, baisse du présentéisme\*, diminution des accidents de travail et du stress, hausse de l'engagement des collaborateurs : plusieurs études anglo-saxonnes et françaises, parues aux cours de ces dix dernières années, ont démontré les bénéfices que retirent les entreprises proposant à leurs salariés une pratique sportive sur le lieu de travail. De quoi convaincre les plus sceptiques !

\*Le présentéisme est le phénomène d'être présent sur le lieu de travail sans être vraiment concentré ou efficace. Cela peut également indiquer un surinvestissement qui risque de nuire à la santé du salarié.

# BIEN DÉMARRER

## sa journée

Pas si simple de débiter une journée efficacement.

À chacun son rythme et son rituel.

Voici, en trois grandes étapes, un pas à pas sur lequel vous appuyer pour démarrer du bon pied.

### 1. Recharger les batteries

- Si vous le pouvez, buvez un grand verre d'eau au réveil. Vous venez de passer 8 heures à jeun. Cette réhydratation offre un vrai coup de fouet à l'organisme.
- Ne minimisez pas l'importance du petit-déjeuner ! Faire cette impasse, c'est imposer à notre organisme un jeûne de plus de 16 heures. Refaire le plein d'énergie, chaque matin, favorise la concentration, permet d'éviter le coup de pompe de 11h et limite les grignotages. **Un petit-déjeuner équilibré comprend quatre aliments indispensables\*** : **une boisson** (café, thé...), **un produit laitier** (lait, yaourt, fromage blanc, fromage...), **un produit céréalier** (pain, biscottes, céréales...) et **un fruit**. Alors que la boisson vient réhydrater l'organisme, composé à 60-70% d'eau, le produit laitier apporte du calcium, des protéines et des vitamines. Mais notre corps a aussi besoin d'énergie.

Les produits céréaliers lui procureront des glucides, le carburant des muscles. Quant au fruit, il apporte des vitamines et des fibres indispensables au transit intestinal.

### 2. Faire de l'exercice

- La pratique sportive, d'intensité faible à modérée, est plus énergisante que fatigante. Par ailleurs, c'est un excellent moyen de combattre les difficultés et les tensions de la journée qui se profile. Avant de prendre votre petit-déjeuner, accordez-vous quelques minutes pour réaliser ne serait-ce que 2 ou 3 exercices de renforcement musculaire. Établissez une petite routine d'entraînement et faites-la chaque matin.
- Vous n'êtes pas « du matin » ou le temps vous manque particulièrement en début de journée ? Et si vous mettiez à profit les incontournables du matin pour faire un peu d'exercice : promener le chien d'un bon pas, aller au travail à pied ou à vélo... Si vous empruntez les transports en commun, descendez 1 ou 2 arrêts plus tôt et terminez à pied. C'est 10 à 15 minutes d'exercice gagnés !

### 3. Planifier, visualiser, optimiser

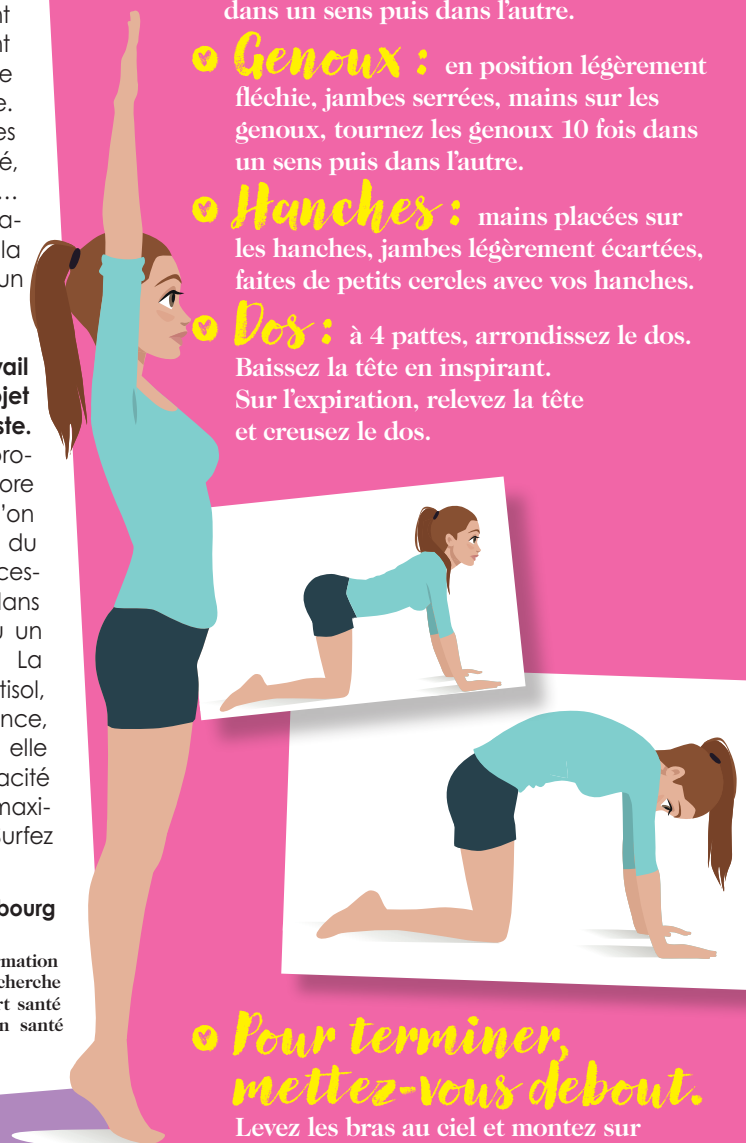
- Prenez quelques instants pour visualiser votre journée et l'organiser au mieux. Les rituels du matin sont particulièrement structurants. Ils permettent de commencer la journée de manière efficace et positive. Faire son lit, trier ses messages en buvant un café ou un thé, ranger les affaires qui traînent... sont autant de tâches mécaniques qui procurent de la satisfaction et qui installent un sentiment de productivité.
- Débutez votre journée de travail par le sujet prioritaire ou le projet le plus important de votre liste. En début de matinée, on profite d'un taux de cortisol encore haut. Cette hormone, que l'on surnomme aussi « hormone du stress », déclenche divers processus générateurs d'énergie dans le but de fournir au cerveau un apport en énergie suffisant. La production naturelle de cortisol, hormone de l'éveil par excellence, est maximale le matin puis, elle diminue. En conséquence, vivacité et concentration sont à leur maximum en début de journée. Surfez sur cette vague !

● Stéphanie Lefaubourg

\*Sources : Centre de recherche et d'information nutritionnelles (CERIN), Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé (IRBMS), Programme national nutrition santé (PNNS, [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr))

## RÉVEIL MUSCULAIRE TOUT EN DOUCEUR

- **Chevilles** : tournez-les 10 fois dans un sens puis dans l'autre.
- **Genoux** : en position légèrement fléchie, jambes serrées, mains sur les genoux, tournez les genoux 10 fois dans un sens puis dans l'autre.
- **Hanches** : mains placées sur les hanches, jambes légèrement écartées, faites de petits cercles avec vos hanches.
- **Dos** : à 4 pattes, arrondissez le dos. Baissez la tête en inspirant. Sur l'expiration, relevez la tête et creusez le dos.



- **Pour terminer, mettez-vous debout.**

Levez les bras au ciel et montez sur la pointe des pieds tout en étirant vos mains le plus possible vers le haut. Revenez à plat et relâchez vos bras.

## TRUCS ET ASTUCES

### ◦ Faire le chat

Avant même de sortir de votre lit, faites quelques étirements. S'étirer est une façon pour l'organisme de reprendre pied dans la réalité alors que l'on sort du sommeil. Baillez également ! Le bâillement constitue un excellent mouvement d'étirement des muscles respiratoires et des muscles de la face. Le bâillement, qui déclenche une augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, accroît la vigilance et facilite le passage d'un état à un autre : de l'état de veille au sommeil et inversement.

### ◦ Oublier le bouton « snooze » du réveil

Vous le connaissez sans doute, vous l'utilisez peut-être... Le bouton « snooze » permet de

réitérer la sonnerie de votre réveil quelques minutes plus tard. Or, se rendormir revient à relancer un cycle de sommeil que l'on va forcément interrompre. Cette technique ne fait pas gagner de sommeil car ce laps de temps trop court ne permet pas de retrouver un sommeil réparateur. La fatigue peut même s'en trouver accrue.

### ◦ Prendre une douche écossaise

En fin de douche, baissez la température petit à petit pour terminer par un jet d'eau plus fraîche, au moins sur la partie basse du corps. Cela réveille l'organisme et favorise une bonne circulation sanguine.

# LES MODÈLES D'EXCELLENCE CORPORELLE SE SUCCÈDENT

Philosophe, professeur en Staps à l'université de Paris-Descartes (75), Bernard Andrieu est un spécialiste en philosophie et en épistémologie du corps et des pratiques corporelles. Directeur du laboratoire « Techniques et enjeux du corps » (TEC), il codirige la revue *Corps*, éditée par le CNRS Éditions. Rencontre.

**Quelle est la place du bien-être dans notre société ?**

**Bernard Andrieu :** Bien-être au naturel, être bien dans sa peau, séjour bien-être, sport bien-être... l'injonction est partout et fait l'objet de nombreuses offres de pratiques et de formations. Le marché du bien-être est désormais un moyen de proposer des pratiques alternatives, dites douces, de soin. Mais ces pratiques (zen, réflexologie, stretching, massages, shiatsu, yoga, do-in, sophrologie, qi-gong, tai-chi...) posent la question de l'importation et de l'adaptation de ces cultures et pratiques corporelles orientales traditionnelles dans la culture française.

**Que dire du sport bien-être ou du sport santé ?**

**B. A. :** Il nous implique dans une qualité de vie. Aujourd'hui, prendre soin de soi n'est plus suffisant. Avec au moins deux degrés supplémentaires d'ici 20 ans, le changement climatique relie le souci de soi au soin des autres et de la planète.

Par ailleurs, chacun(e) voudrait être beau/belle. La beauté héréditaire est si injuste au regard de la variation des normes sociales et culturelles que la fabrication de sa beauté, conforme à l'image désirée et désirable, semble une manière de se faire justice : non plus être juste avec soi-même mais s'ajuster au mieux aux normes sociales et aussi à son propre imaginaire.

**Notre rapport au corps change, les standards évoluent...**

**B. A. :** En effet, comme l'a montré Yves Trauvailot (cf. *Pour aller plus loin*), des filiformes mannequins des années soixante-dix aux stars aux formes avantageuses d'aujourd'hui, en passant par les danseuses musclées par l'aéro-bic du début de la décennie quatre-vingt, les modèles d'excellence corporelle se sont succédés. De l'excellence à la performance cor-



*Les thématiques du bien-être et du sport santé sont en train d'émerger comme un phénomène social riche, mais aussi comme un domaine de recherche interdisciplinaire à part entière.*

porielle, nous entrons depuis les années 2005 dans une période d'écologie corporelle, où l'on mélange diététique, techniques douces, rapport à l'environnement, cosmétique et soins corporels.

**À l'opposé de ces activités physiques et sportives douces, se développent de nouvelles pratiques extrêmes. A quoi cette quête correspond-elle ?**

**B. A. :** L'air n'est plus seulement envisagé comme un support sur lequel appuyer la surface du corps à l'image, par exemple, du base jump qui consiste à sauter, depuis des objets fixes, équipé d'un parachute. Avec des disciplines comme la slackline, qui s'apparente au funambulisme, ou le wingsuit, qui consiste à s'élancer dans les airs avec une combinaison en forme d'ailes, la surface devient dynamique par les sensations internes ressenties par le corps vivant. Quelle est la limite entre la noyade dans l'élément qui nous emporte par ses courants d'air et cet élément qui nous envahit ? L'air n'est plus seulement en moi par la respiration. Le corps vivant subit les effets de l'air en lui (estomac, diaphragme...) par le jeu du déséquilibre, de la pression ou de la gravité. Ce sont les effets dans le corps qui méritent d'être analysés ici : vertige, peur, euphorie, intensité, shoot d'adrénaline.

● Propos recueillis par Stéphanie Lefaubourg



Plus d'infos sur

- *Du sport performance au sport santé*, de Bernard Andrieu paru dans le *Journal du CNRS*
- *Vocabulaire international de philosophie du sport*, sous la direction de Bernard Andrieu, Ed. L'Harmattan
- *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*, Yves Trauvailot, Ed. Puf



**VVF VILLAGES**  
LES VACANCES PARTOUT EN FRANCE

RETROUVEZ VOS ANIMATEURS EPGV  
MÊME PENDANT LES VACANCES D'ÉTÉ !\*



OUVERTURE DES VENTES  
Printemps Été Automne 2017  
dès le 15/12/2016



VOS AVANTAGES  
INDIVIDUELS

Jusqu'à **25%**  
de réduction\*\*  
AVEC LE CODE PARTENAIRE :  
23 550

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS  
**04 73 43 00 43**  
ou sur  
[www.vvf-villages.org](http://www.vvf-villages.org)

VOS AVANTAGES  
GROUPES  
(À PARTIR DE 15 PERSONNES)

**5%** de réduction  
**1 gratuité**  
pour 20 participants payants  
Gratuité de l'inscription

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS  
**04 73 43 00 00**

\* Sur une sélection de villages de vacances, nous consulter.

\*\* Réductions cumulables avec votre avantage fidélité et les bonnes affaires VVF Villages. Soumises à conditions, nous consulter.

LA VIE DE VILLAGE EST DE RETOUR

VVF Villages, immatriculée IM063 110010.

Siège social : 8 rue Claude Danziger, CS 80705, 63050 CLERMONT-FERRAND Cedex 2



# LE CRÉDIT MUTUEL, PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DES ASSOCIATIONS

Fort de ses valeurs de mutualisme, de confiance réciproque, de solidarité et de proximité, **le Crédit Mutuel est le partenaire de près de 400 000 associations** et organismes à but non lucratif.

Que vous soyez dirigeant ou non, il vous accompagne dans votre engagement et vous permet de consacrer le maximum de votre énergie à votre mission grâce à ses services personnalisés et à son site Internet dédié, **[associatheque.fr](http://associatheque.fr)** !

\_\_\_\_ **Crédit  Mutuel** \_\_\_\_