

OPTION SPORT SANTÉ

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

ÉDITION PACA



Sport & activité physique

SE DÉPASSER AVEC LE SPORT SANTÉ

Sport & bien-être

PRENEZ GARDE À VOTRE POITRINE



« PROMOUVOIR UN SPORT SANTÉ TONIQUE, PLAISANT & ACCESSIBLE »

Une nouvelle année vient de commencer et nous nous sommes tous engagés à tenir nos bonnes résolutions. Parmi lesquelles, assurément, faire plus de sport ! Pour être en forme, mais aussi pour se sentir mieux.

L'activité sportive reste un formidable moyen d'expression. La Gym Volontaire, forte de ses 500 000 licenciés, est l'exemple même d'un sport à dimension humaine, ouvert à toutes et tous. Dans chaque club de Provence-Alpes-Côte d'Azur et d'ailleurs, nos adhérents se retrouvent pour vivre pleinement une activité et partager une certaine idée du bien-être.

Même si l'environnement économique, social, humain parfois, peut devenir pesant, nous avons à défendre nos valeurs, nos projets solidaires en direction de chacune et chacun, où que nous soyons. La Gymnastique Volontaire est une bouffée d'oxygène, une façon de se ressourcer à travers des collectifs chaleureux. Partager une séance de Gym Volontaire, c'est s'offrir une activité sportive promesse de bien-être, de santé et de dynamisme.

Nous comptons sur vous, dirigeants, animateurs et licenciés, pour promouvoir un Sport Santé tonique, plaisant et accessible, comme pour défendre l'idée d'une Gym Volontaire porteuse de lien social et de partage



Françoise SAUVAGEOT, Présidente de la Fédération Française EPGV



Évelyne VERMENOT, Présidente du Comité Régional EPGV PACA

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

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 (SapienSapienS), Stéphanie Darzon, Claire Goutines / Comité de relecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Christiane Lamblet, Nicolas Muller, Florentine Vallon, Zeldia Garnier / Coordonnateur régional : Arnaud Marchais / Conception et réalisation : tand'M Paris - 01 42 61 62 63 / Photos et illustrations : Comités et Clubs, Marc de Tienda, Thinkstock, tand'M / Couverture : Marc de Tienda / FFEPGV

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



c'est reparti !

La FFEPGV donne rendez-vous à tous les animateurs sportifs qui souhaitent booster leurs séances de Gym Volontaire. Le temps d'une journée, sous la houlette de 3 formateurs réputés du monde du fitness (Brice Harraca-Taulet, Jessica Mellet, Isabelle Rossi), voilà une occasion en or d'appréhender efficacement les dernières techniques pour offrir un concept unique de séance complète et ludique à tous les pratiquants.

Ces Conventions se dérouleront sur une journée complète à Caen le 23 avril, à Paris le 30 avril, à Marseille le 21 mai et à Toulouse le 28 mai.

A vos agendas ! Les inscriptions sont ouvertes sur www.conventiongymvolontaire.fr



#conventiongymvolontaire2016

Études



LE TOP 3 DES RÉSOLUTIONS DES FRANÇAIS POUR 2016

1. Se réserver de vrais moments de détente, pour 40% des personnes interrogées
2. Passer plus de temps avec ses amis et sa famille pour 32% des personnes interrogées
3. Faire du sport pour 30% des personnes interrogées

POURQUOI FAISONS-NOUS DU SPORT ?



Source : Baromètre Sport Santé 2016 FFEPGV/Ipsos

OPÉRATION « JE RÊVE DES JEUX »

LA FFEPGV EST FIÈRE DE SOUTENIR LA CANDIDATURE DE PARIS AUX JEUX OLYMPIQUES DE 2024 !



Le dispositif « Je rêve des Jeux », présenté par le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), est destiné à mobiliser l'ensemble du mouvement sportif et à susciter l'engouement du grand public autour du projet olympique et paralympique.

Une entreprise innovante dans laquelle la Fédération trouve toute sa place : élus et salariés du siège fédéral ont pu célébrer leur engagement en arborant les

bracelets aux couleurs de l'événement, remis par Françoise Sauvageot, la présidente de la FFEPGV. Pour vous aussi contribuer, rendez-vous sur jerevedesjeux.com.

04 – Alpes-de-Haute-Provence

PRENEZ DU BON TEMPS !

Le Comité Départemental EPGV 04 organise trois séjours de détente au mois de juin. Un séjour thalasso du 5 au 11 juin aux Issambres, et 2 séjours en Espagne, du 16 au 20 juin et du 20 au 24 juin (uniquement pour les licenciés EPGV). Au menu : gym et détente avec de la Bokwa®, de la gym aquatique, de la danse... Informations et réservations auprès du Comité Départemental au 04 92 33 18 07 ou codep-gv-04@orange.fr

83 – Var



CONVERSION RÉUSSIE

Ex-assistante commerciale, Nathalie Bouchez a toujours été une passionnée de Sport Santé. Aujourd'hui, elle est animatrice sportive dans plusieurs clubs EPGV varois. Elle a même créé sa propre association au Luc-en-Provence, Tendance Mou'GV, aux côtés de sa tutrice Dorothee Derigny. « Et j'adore ce que je fais, s'enthousiasme-t-elle. A 40 ans, avec 3 enfants, j'avais quelques appréhensions à me lancer. Mais la formation s'est très bien passée et j'adore mon nouveau métier ! »

Nathalie a passé son Certificat de Qualification Professionnelle d'Animateur de Loisir Sportif (CQP ALS) en 2015 avec la FFEPGV. « La Fédération a répondu à toutes mes interrogations. Elle propose aussi des stages (Fit'Ball, Fit'Gliss, Fit'Us...) que je suis dès que je peux. La formation continue est essentielle. Les techniques et les connaissances évoluent ; nous devons suivre. »

Et si elle reconnaît que gérer une association et développer des cours n'est pas toujours simple, Nathalie aujourd'hui ne regrette rien.

05 – Hautes-Alpes

UNE COLLABORATION FRUCTUEUSE

Coup de jeune au club Sports Loisirs d'Embrun. L'association accueille, depuis septembre dernier, une quarantaine d'enfants grâce à la création de 4 cours de danse (pour les 4-7 ans, les 8-12 ans, les collégiens et lycéens).

Une jolie poussée pour ce club de 600 licenciés, qui a fêté ses 30 ans en novembre. Comme pour le cours adulte créé il y a 3 ans, ces nouvelles séances sont le fruit d'une collaboration réussie entre le club EPGV et la Fédération Française de Danse. « C'est cette dernière qui nous a sollicités pour mener des cours au sein de notre club », détaille Simone Bocquet, la présidente. Nous travaillons en bonne entente pour le plaisir des pratiquants. » Le club propose même de petits stages de danse.



Les plus jeunes vont retrouver les adultes sur les Scènes Ouvertes de Danse, manifestation organisée dans les rues d'Embrun en mai.





06 – Alpes-Maritimes

DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA CARTE

C'est une petite révolution dans le monde de l'EPGV. Le Comité Départemental EPGV 06 lance ce printemps **G en Vie**, un service innovant pour favoriser la pratique sportive. Un site Internet, ouvert à tous, gratuit pour les licenciés EPGV, permet de s'inscrire à telle ou telle séance de sport en extérieur, sans engagement. Gym poussette, running, paddle, yoga, marche nordique... Aucune activité outdoor n'est exclue.

« *Le fonctionnement est très simple*, explique Elodie Lopez, conseillère de développement auprès du Comité Départemental EPGV et initiatrice de ce projet. *Le pratiquant s'inscrit au cours et à l'horaire qui l'intéresse. Il paie en ligne sa séance, 8 euros, et se rend au rendez-vous.* »

Ce système offre la possibilité à des personnes, qui ne sont pas encore prêtes à s'engager dans une association sur une année ou à suivre des cours réguliers, à pratiquer une activité. « *Cela permet aussi à nos licenciés EPGV de continuer à pratiquer pendant les vacances, alors que beaucoup de clubs sont fermés. Et de pérenniser l'emploi des animateurs.* »

« *Mais attention, prévient Elodie, le sérieux et le savoir-faire de la FFEPGV sont garantis.* » Chaque cours est limité à 10 participants. Le site présente chaque activité et ses bienfaits sur la santé. De plus, chaque pratiquant peut indiquer en début de cours, grâce à une application, son niveau de forme du jour et ses objectifs pour cette séance. L'encadrant sportif peut ainsi adapter son cours.

Et si cette expérimentation azuréenne est concluante, ce modèle pourra voir le jour dans d'autres départements.

84 – Vaucluse

BIENVENU !

Le club **Actitude**, basé à Morières-Lès-Avignon, a rejoint la Fédération. « *Actitude, c'est la contraction d'action et d'attitude* », explique Fatima Louis, animatrice à l'origine de la création de cette association résolument dévolue au Pilates. Et c'est un succès : première rentrée en 2015 et déjà près de 45 adhérents, et 4 heures de cours. « *Je suis malheureusement obligée de refuser du monde. Les gens sont demandeurs de bien-être et donc de cette activité accessible à tous et terriblement efficace !* »



PACA Bouches-du-Rhône

UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

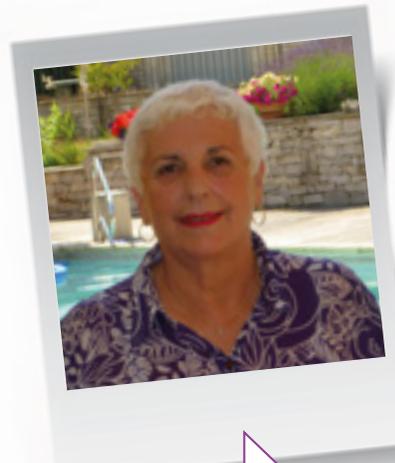
L'association **Tous à vos baskets** a programmé cette saison à Tarascon deux programmes **Gym'Équilibre - Prévention des chutes**, accueillant chacun une quinzaine de personnes âgées.

Le premier, initié et financé par le Comité Régional EPGV, a eu lieu entre septembre et décembre 2015. Le second, organisé avec le financement du Centre Communal d'Action Sociale de Tarascon, vient de débuter. Le but : prévenir les chutes et favoriser l'autonomie des seniors, grâce à un travail sur l'équilibre et la mémoire.

« *L'équilibre, cela n'est pas seulement faire le flamand rose sur un pied*, sourit Chrystel Gourdou, animatrice de ces séances avec Valérie Midoux. *C'est aussi nécessaire dans la marche.* » Au programme donc : parcours d'équilibre, tonification des jambes, passage au sol et conseils pratiques pour limiter les risques au quotidien.



ORGANISER, GÉRER, COMPTER... NELLY ADORE ÇA !



Depuis 2000, Nelly Clabaut est trésorière au club de Gym Volontaire de Vaison-la-Romaine (84). Cela fait donc... 16 ans qu'elle met toujours autant de passion dans son engagement associatif.

« *J'aime le travail en équipe, on essaie d'avancer tous ensemble. L'important pour cela, c'est de bien communiquer entre nous.* »

Je participe aussi à tous les stages de rentrée ! »

En 16 ans, Nelly a connu quatre présidentes différentes et un développement remarquable pour le club. En 2000, l'association proposait trois cours et comptait 80 adhérents. Aujourd'hui, 230 adultes et enfants fréquentent les 27 heures d'activités proposées chaque semaine !

Cherche adjointe...

A 71 ans, Nelly est plus que dynamique : en plus de ses fonctions bénévoles, elle suit 5 séances hebdomadaires de gym. Mais un peu d'aide serait apprécié ! Voici donc le message que Nelly aimerait faire passer : recrute un(e) adjoint(e), formé(e) petit à petit, afin d'assurer la relève. « *Quand on s'est investi aussi longtemps dans un club, on veut le laisser en bon état.* »

• Par Claire Goutines

4 présidentes mais 1 trésorière

Comme Nelly aime bien compter, elle s'est amusée à estimer le nombre d'heures qu'elle passe pour faire fonctionner l'association... « *2h par jour minimum. En plus des règlements des licences, j'assure la tenue de la comptabilité, les relations avec le Comité Départemental EPGV, les demandes de subventions, la préparation des comptes pour l'assemblée générale, etc.* »



MIEUX VOUS CONNAÎTRE

- Nelly est née le 18/09/1944 à Morlaix (29).
- Elle a travaillé 31 ans à la BNP et terminé sa carrière comme directrice d'agence et fondée de pouvoir principale.
- Ses autres passions : la cuisine, la peinture, les jeux géographiques et historiques.



SE DÉPASSER AVEC LE SPORT SANTÉ

Se défouler, se vider la tête, déstresser...

Les activités sportives au rythme soutenu sont de plus en plus recherchées par les licenciés. Une demande largement entendue par les clubs de Provence-Alpes-Côte d'Azur.

« **A** llez encore 20 secondes, on tient jusqu'au bout, on ne lâche pas. » Véronique Réveille circule entre les steps, où les pratiquantes transpirent à grosses gouttes. « Et pas de grimace, on sourit même dans la douleur ! »

Véronique est animatrice au club Danse Gym EPGV de Céreste (04), où ses cours de gym rencontrent un franc succès. Elle propose des séances dynamiques, consommatrices en énergie, où l'on utilise des steps, des poids, etc. « Les gens cherchent à se dépenser. Ils veulent quitter le cours avec le tee-shirt trempé et l'impression de s'être donnés un maximum. »

Décompresser, évacuer le stress, affiner sa silhouette, se faire plaisir tout simplement... Les activités intenses sont de plus en plus plébiscitées. « Et nombre d'études tendent à prouver que ces pratiques ont un bénéfice sur la santé supérieur à celui des activités d'intensité modérée », explique Ianis Mellerin, médecin fédéral en région. Rien de surprenant donc à ce que les associations intègrent ces activités dans leurs séances, à l'image du club GV Rosalinde Rancher à Nice (06). Depuis septembre dernier, l'animatrice, Odile Fiorucci, a intégré de la Zumba® et du Boxing Energy à ses séances de gym dansée. Des activités pour lesquelles elle s'était spécialement formée l'an dernier. « Il est important de répondre aux attentes des adhérentes, explique Chantal Bermon, la présidente du club. Et de suivre les tendances ! »

Bilan ? Le nombre de licenciées de ce cours a doublé cette année, passant d'une douzaine à 25 pratiquantes, dont Valérie Mersobian : « Concentrée sur mes efforts, j'oublie tout le reste. Nous sommes un groupe hétérogène. J'ai 47 ans, il y a aussi ma fille de 21 ans... Mais chacun va à son rythme. »



« Je travaille sur des musiques actuelles et entraînantes. Ça motive ! »

Véronique Réveille, animatrice



CONSEILS DE MÉDECIN

Ianis Mellerin est médecin fédéral en Provence-Alpes-Côte d'Azur. Voici ses quelques conseils pour se dépasser, sans risque

✓ Consulter un médecin pour faire un bilan sur son état de santé, notamment pour les personnes présentant des facteurs de risques cardiovasculaires (surpoids, cholestérol, tabac...)

✓ Récupérer ! Il faut laisser 2 à 3 jours entre chaque séance sportive intense pour que les muscles (dont le cœur) récupèrent. Les bénéfices de l'activité se poursuivent aussi pendant les phases de repos, les muscles se transforment, l'organisme élimine la graisse...

✓ Ne pas pratiquer à jeun ; éviter de manger trop riche et peu de temps avant une séance

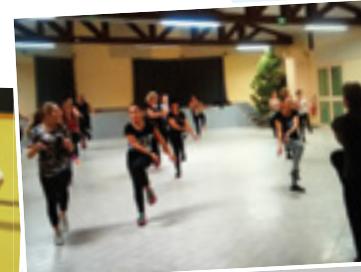
Un encadrement vigilant et bienveillant

Accessibles à tous, ces activités où l'on se dépense sans compter demandent toutefois un encadrement professionnel pour être pratiquées en toute sécurité, sans se faire mal. Certains animateurs utilisent ainsi des cardiofréquencesmètres, d'autres

s'appuient sur l'échelle de Borg, basée sur l'essoufflement (cf. encadré). « Je passe mon temps à surveiller les positions des pratiquantes, poursuit Véronique Réveille. Avant de lancer l'exercice, je vérifie les placements de chacune. Il peut m'arriver de répéter 30 fois dans le même cours qu'il faut gagner les abdos pour protéger le dos. » Une vigilance appréciée des adhérentes. « Je me sens vraiment en confiance, témoigne Valérie. Cela me permet de me lâcher totalement. »

A Céreste, le cours touche à sa fin. Véronique change de musique, le rythme ralentit. « J'alterne haute et basse intensité. Cela permet notamment aux personnes qui auraient décroché d'entamer un nouvel exercice avec le groupe, et de ne pas se décourager. » Et de continuer à prendre du plaisir à transpirer !

● Claire Burgain



L'échelle de Borg : la perception de l'effort

Echelle de BORG	Perception de l'intensité de l'effort	Intensité relative	Lien avec une séance type d'activité physique	Emotions
6	Aucun effort	20 %	Echauffement/ retour au calme	😊
7	Extrêmement facile	30 %		
8		40 %		
9	Très facile	50 %	Zone cible	😊
10		55 %		
11	Facile	60 %		
12	Zone d'entraînement optimale	65 %	Zone d'effort très intense	😬
13	Moyennement difficile	70 %		
14		75 %		
15	Difficile	80 %	Zone d'effort très intense	😬
16		85 %		
17	Très difficile	90 %		
18		95 %		
19	Extrêmement difficile	100 %		
20	Épuisant	Acidose		😬

MESURER LA HAUTE INTENSITÉ

L'intensité d'une activité correspond au niveau de puissance et d'effort que l'on déploie pour la réaliser. Elle peut se mesurer grâce au rythme cardiaque. Un effort intense, pour une personne de 20 ans, c'est entre 180 et 200 battements du cœur par minute. A 60 ans, entre 140 et 160. Mais cela dépend bien sûr des individus.

Autre outil : l'échelle de Borg, basée sur l'essoufflement, graduée de 0 à 20, où l'on s'évalue selon sa capacité à parler. Si le pratiquant peut tenir une conversation, l'effort est facile. S'il peine à enchaîner 3 mots, l'effort est intense. Des signes extérieurs auxquels sont sensibilisés les animateurs EPGV.

PRENEZ GARDE

À VOTRE
POITRINE

Selon une étude britannique, 1 femme sur 5 délaierait le sport à cause de sa poitrine... Autre chiffre : près de la moitié des sportives françaises n'utilisent pas de soutien-gorge adapté alors que l'on sait aujourd'hui que le port d'un soutien-gorge de sport permet de protéger la poitrine quels que soient l'âge, la taille de la poitrine et l'activité pratiquée.

L'heure de votre séance de Gymnastique Volontaire approche. Votre sac est prêt ? Baskets, tee-shirt ou débardeur, pantalon ou corsaire, serviette et bouteille d'eau, tout est rassemblé. Et bien non, pas tout à fait ! N'auriez-vous pas omis une pièce majeure, mesdames ? Votre soutien-gorge de sport en l'occurrence.

Pour danser, courir, marcher de manière sportive, sauter..., mieux vaut se parer d'un soutien-gorge adapté. Exit le modèle que vous portez au quotidien ! Il n'est pas adéquat. Lors de la pratique sportive, la poitrine est soumise à des impacts et des chocs.

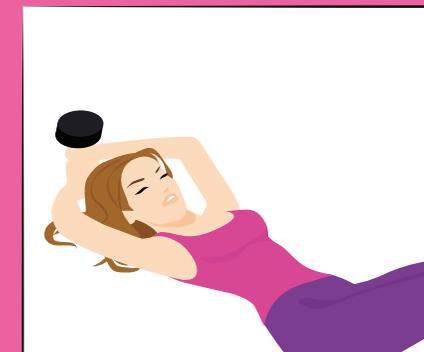
Les armatures d'un modèle classique risquent de provoquer des plaies et de meurtrir les tissus qui composent la poitrine. Les seins d'une femme, qui fait du 90 B, pèsent autour de 500 grammes chacun. Et ce poids est multiplié par 2, voire par 4, selon l'intensité de l'effort !

Un organe fragile

La poitrine n'est pas un muscle. C'est une glande, constituée de graisse, essentiellement maintenue sur le thorax par un ensemble de ligaments (les ligaments de Cooper) et par la peau. Le tout est posé sur les muscles pectoraux situés sous la poitrine. Ainsi s'explique la fragilité de cet organe. Le sport pratiqué, sans protection ou avec un maintien insuffisant, provoque des secousses qui malmènent les ligaments suspenseurs et peuvent occasionner des hématomes.

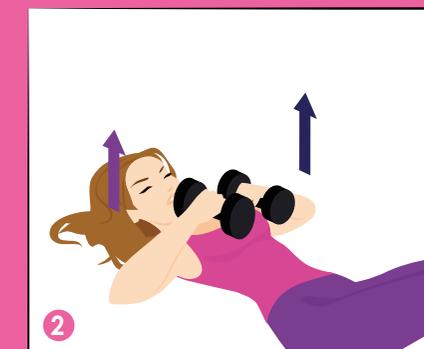
BRASSIÈRE
OU SOUTIEN-GORGE ?

La brassière se caractérise par l'absence de découpe spécifique de bonnets. Elle stabilise la poitrine par compression sur le thorax. A contrario, le soutien-gorge sépare et maintient chaque sein individuellement. A partir du bonnet C, et pour toutes les activités comportant des chocs ou des mouvements brutaux (VTT, course à pied, fitness...), le modèle qui s'impose est le soutien-gorge. Brassières et soutiens-gorge de sport offrent différents niveaux de maintien, qui permettent de choisir le modèle parfaitement adapté à l'activité pratiquée.

1 EXERCICE ET 2 VARIANTES
POUR TRAVAILLER LE BUSTE

Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol. Prenez un haltère entre vos deux mains et levez les bras vers le plafond, dans le prolongement des épaules. Puis descendez les bras derrière la tête. Ramenez l'haltère devant vous à la verticale au milieu de la poitrine.

Faites 4 séries lentes de 8, puis 4 séries rapides de 8, minimum.



VARIANTES :

- 1 Même position de départ avec un haltère dans chaque main. Descendez les bras de chaque côté du buste en pliant légèrement les coudes lors de l'ouverture et en contrôlant la descente. Ramenez les haltères devant vous à la verticale au milieu de la poitrine.

Faites 4 séries lentes de 8, puis 4 séries rapides de 8, minimum.

- 2 Même position de départ, avec un haltère dans chaque main. Descendez les haltères jusqu'au niveau de la poitrine en fléchissant les coudes. Puis poussez vers le haut les deux haltères, les deux bras tendus.

Faites 4 séries lentes de 8, puis 4 séries rapides de 8, minimum.

Les différents modèles de lingerie sportive offrent un maintien compressif, qui vient réduire les mouvements excessifs de la poitrine, évite les douleurs (particulièrement fréquentes en cas de forte poitrine) et atténue les impacts, tout en permettant aux épaules d'être libres de tout mouvement. De surcroît, leur tissu technique, sans coutures aux zones de frottement, permet d'évacuer efficacement la transpiration et de gagner en confort.

● Stéphanie Darzon

PLUS D'EXCUSES !

Même les femmes à la poitrine généreuse peuvent trouver de la lingerie sportive adaptée à leur morphologie. De nombreuses marques ont développé un large choix de bonnets, à l'image de Freya Active qui propose des modèles jusqu'au bonnet K. Choisissez la même taille que pour vos soutiens-gorge classiques. Attention, les modèles de sport donnent l'impression de serrer un peu plus. C'est normal ! Regardez avec attention tous les petits détails qui font, au final, la différence : certains s'enfilent par la tête alors que d'autres s'agrafent par devant ou par derrière, les bretelles peuvent être capitonnées au niveau des épaules, elles peuvent être droites ou croisées... Performance, innovation et confort sont les maîtres mots des fabricants aujourd'hui. Vous n'avez plus d'excuses !



63% DES FRANÇAIS SONT SPORTIFS !

Co-directeur du département
Opinion et Santé au sein
de l'institut de sondages Ipsos,
Etienne Mercier accompagne
depuis 5 ans la Fédération dans
l'élaboration de son Baromètre
Sport Santé.
Décryptage des attitudes
et des comportements
avec cet expert.



*Les Français font, en moyenne,
3h24mn de sport
par semaine.*

En 5 ans, quelles sont les grandes tendances observées via le Baromètre Sport Santé ?

Etienne Mercier : La proportion des Français n'ayant aucune activité physique ou sportive diminue. C'est une bonne nouvelle !

Aujourd'hui, 63% des Français déclarent pratiquer une activité sportive. En un an, nous avons encore gagné un point.

L'autre tendance de fond porte sur les inégalités d'accès au sport et les inégalités hommes-femmes. Les hommes, qui pratiquent une activité, font près d'une heure de sport de plus que les femmes ! Cette différence se retrouve aussi au niveau de leur état de forme. 1/3 des hommes le jugent compris entre 8 et 10 alors que les femmes le situent autour de 7. Les femmes paient toujours au prix fort leur double journée, à la fois professionnelle et familiale.

Par ailleurs, 1 ouvrier sur 2 n'a aucune activité sportive contre seulement 1/4 des cadres. Les populations fragilisées, parmi lesquelles on retrouve encore de nombreuses femmes, ont plus difficilement accès au sport.

Alors que sport et santé sont de plus en plus intimement liés, comment les Français perçoivent-ils le sport ?

E. M. : Le lien avec la santé est indubitable. Quand on leur demande ce qu'ils associent au mot « sport », ils répondent « hygiène de vie », « forme » ou « santé ». Ces réponses arrivent loin devant l'effort.

Mais ne perdons pas de vue les motivations car celles-ci varient beaucoup en fonction du sexe et de l'âge. Les jeunes femmes de moins de 25 ans font du sport essentiellement pour sculpter leur corps. Tout au long de leur vie active, les femmes affichent davantage que les hommes l'envie de se défouler. Pour les 60 ans et plus,

le sport est associé à une envie de garder la forme et de se sentir bien. La recherche d'un bénéfice santé est alors plus prégnante.

Dans ce contexte, quel rôle a à jouer une fédération sportive comme la nôtre ?

E. M. : Elle contribue à faire passer, au quotidien, un message essentiel : celui de l'intérêt de la pratique sportive sur la santé, la forme et le bien-être. Elle est aussi bien placée pour porter une attention particulière à l'égard des non sportifs, ceux qui ne pratiquent pas ou plus depuis 10 ans. Se mettre ou se remettre au sport n'est jamais facile. Les freins sont multiples. Ce sont des gens qu'il faut aller chercher !

Quelles tendances voyez-vous se dessiner en termes de pratiques sportives ?

E. M. : L'utilisation des objets connectés devrait se renforcer au cours des prochaines années.

A ce jour, près d'un sportif sur cinq utilise un tel objet pendant sa pratique sportive. Ce phénomène pourrait venir renforcer, très nettement encore, le lien entre le sport et la santé.

L'autre tendance concerne le sport chez les seniors. Arrivés à la retraite, les Français prêtent davantage attention à eux, renouent plus amplement avec le sport au point de voir, dès qu'ils pratiquent régulièrement, leur niveau de forme remonter ! Accompagner le mieux possible ce public vers le 3^{ème}, le 4^{ème}, voire le 5^{ème} âge constitue probablement un enjeu fort pour les années à venir. Une enquête, réalisée il y a deux ans, montre que l'âge de la retraite est le plus bel âge ! C'est une période de la vie sur laquelle les Français misent beaucoup.

Plus d'infos sur www.ipsos.fr