

SPORT
ET SANTÉ

34 millions de personnes
DÉCLARENT PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
SOUTENUE OU UN SPORT PENDANT L'ANNÉE

10 millions de français
ADHÈRENT À DES ASSOCIATIONS OU DES CLUBS SPORTIFS

et 50 % participent
à des compétitions

LE DÉVELOPPEMENT DEPUIS LES ANNÉES 70 DE LA PRATIQUE SPORTIVE AMATEUR TRADUIT UNE VOLONTÉ AFFIRMÉE DE S'EXPRIMER ET SE RÉALISER EN RECHERCHANT UN ÉQUILIBRE HARMONIEUX ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT.

UNE PRATIQUE EN PLEINE EXPANSION

Fait significatif : le nombre de licenciés dans les fédérations sportives a triplé en 40 ans. Certaines disciplines anciennes ont connu une forte progression (golf, tennis ... dont la pratique s'est largement démocratisée), d'autres ont su conquérir une place de choix comme le surf, le squash ou

le karaté. Mais surtout de nouvelles pratiques corporelles de loisir et de détente se sont développées. On peut citer l'essor du ski de fond, du VTT ou du fitness et le succès durable du jogging et de la randonnée... L'ensemble explique que **les deux tiers des hommes et la moitié des femmes** environ déclarent aujourd'hui se livrer, dans notre pays, à une activité sportive.

FAIRE DU SPORT, CA VEUT DIRE QUOI ?

Le dictionnaire définit le sport comme :

« une activité physique exercée dans le sens du jeu, de la lutte et de l'effort, et dont la pratique suppose un entraînement méthodique avec le respect de certaines règles et disciplines ».

De la boxe à l'aviron en passant par le ski alpin, le cyclisme, le foot, la marche ou la natation, pour ne citer que quelques exemples, les choix sont donc nombreux.

LES BIENFAITS DU SPORT

Les bénéfices de l'activité sportive sur la santé sont multiples et ont été très largement démontrés. On peut citer ses effets positifs :

- ▶ sur l'ensemble du **système cardiovasculaire** et du **métabolisme** puisque le sport favorise la régulation de la tension artérielle, diminue notamment le risque d'infarctus en renforçant le muscle cardiaque, et intervient directement dans la prévention et la prise en charge du diabète ;
- ▶ au niveau **respiratoire**, il augmente la capacité pulmonaire et améliore la ventilation ;
- ▶ sur **les muscles, les os et le squelette**, il protège notamment contre l'ostéoporose...

Plus généralement, le sport contribue à une bonne **qualité de vie** et joue un **rôle psychosocial important** dans la mesure où il renforce l'estime de soi, favorise le décloisonnement et l'intégration sociale.

Les contre-indications sont rares. Certaines maladies cardiaques, musculaires ou squelettiques nécessitent une pratique adaptée, mais d'une manière générale, il est toujours possible de trouver une activité en rapport avec ses capacités physiques, voire son handicap.

A CHACUN SON SPORT !

Le sport ne se pratique pas de la même façon pour tous et doit être adapté à son profil.

L'ESSENTIEL

• **Précautions**

- Consulter son **médecin** avant de débiter – ou de reprendre – une activité physique.
- Prévoir toujours un laps de temps de 10 minutes pour échauffer muscles et articulations avant de débiter une séance de sport, et un temps de récupération de 10 minutes après la séance.
- Boire 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min pendant la séance.
- Ne pas rechercher à tout prix les performances mais la satisfaction personnelle !

Selon votre âge, vos capacités physiques et votre état de santé, mais aussi en fonction de votre personnalité et de vos goûts, il existe un sport pour vous.

Alors comment choisir ?

En premier lieu, il est essentiel de **se faire plaisir** ! La pratique d'un sport ne doit pas être une contrainte car vous risquez de ne pas tenir sur la longueur et d'interrompre au bout de quelques semaines. Il est indispensable avant tout d'être motivé et de prendre du plaisir en pratiquant le sport.

Ensuite, il est inutile de se presser : vous avez le **droit d'essayer et tester** plusieurs activités différentes avant de vous décider et de vous engager. Vous avez aussi tout à fait le droit de pratiquer **plusieurs sports** ou d'alterner plusieurs activités comme par exemple du ski en hiver, du char à voile en été et du tennis tout au long de l'année.

Nous avons la chance, en France, que les maîtres mots de l'offre sportive soient diversité et dynamisme. En voici quelques exemples :

• **Vous êtes sociable et aimez être en groupe**

Pensez aux sports collectifs comme le football, le handball, le badminton, l'aviron ou les sports de voile... qui développent l'esprit d'équipe.

• **Vous êtes de nature solitaire**

Vous n'aimez pas l'ambiance des salles de sport ou celle des groupes et préférez être seul : faites du vélo, de la marche, de la natation... qui vous permettront d'améliorer vos performances personnelles.

• **Vous aimez la nature et les grands espaces**

Faites de la randonnée, de la marche, du vélo, de l'équitation, du bateau ... Et si vous recherchez les sensations fortes pratiquez un **sport extrême** (parachute, deltaplane, saut à l'élastique...).

• **Vous avez une sensibilité artistique**
N'hésitez pas à vous inscrire à des cours de danse ou d'expression corporelle.

...ET LE SPORT POUR TOUS !**Quelques sports accessibles qui s'adressent à tous**• **Marche ou course à pied**

Accessible parce qu'il n'y a besoin d'**aucun équipement particulier**. Tout le monde peut trouver un chemin près de chez soi pour aller marcher ou courir.

• **Natation**

Chacun peut nager à son rythme. De plus dans l'eau, le poids est divisé par quatre et donc les articulations sont soulagées.

• **Fitness, gymnastique, cardio-training...**

Très en vogue et bénéfiques pour le cœur.

A tout âge

L'avancée en âge ne constitue pas un obstacle à la pratique du sport. Au contraire, elle permet de garder la forme et reste recommandée, à condition d'être adaptée.

Le but de l'activité physique chez le senior est de stimuler et d'entraîner les capacités fonctionnelles et motrices, les fonctions cardio-respiratoires et d'entretenir l'équilibre pour préserver notamment des chutes.

A noter qu'il existe maintenant des coachs sportifs à domicile, titulaire d'un Diplôme Universitaire d'Activités Physiques et Sportives pour Seniors et Personnes Agées qui proposent **gymnastique douce, gymnastique adaptée, yoga, sophrologie**, ou un entretien de la gestuelle et de la motricité. Ces séances sont souvent adaptées aux personnes autonomes ou semi-autonomes, comme aux personnes à mobilité réduite (déambulateur ou fauteuil roulant).

Les handisports

Le handicap, quel qu'il soit, ne doit plus être un facteur limitant. Un **handisport** est un sport dont les règles ont été aménagées pour être pratiqué par des personnes ayant un handicap physique ou sensoriel.

On nomme sports adaptés les sports pratiqués par les personnes souffrant d'un handicap mental.

La plupart de ces activités sont basées sur des sports existants. Toutefois, certains ont été créés spécifiquement et n'ont pas d'équivalent en sport valide.

Les installations sportives progressent dans la réception des personnes handicapées. Les activités sont mieux organisées et volontiers regroupées en fonction de trois handicaps : surdité/malentendance, déficience physique et déficience intellectuelle.

CONTACTS

- ▶ Pour s'inscrire à une fédération ou trouver un club :
 - Site du Ministère des sports, www.sports.gouv.fr
 - Site de EPMM « Sports pour tous » www.sportspourtous.org
- ▶ Pour connaître l'offre de votre commune, renseignements auprès de :
 - votre mairie,
 - et des centres d'action sociale.
- ▶ Activités pour jeunes mamans : www.walea-blog.com
- ▶ En cas de handicap : Fédération Française Handisport, www.handisport.org

BON A SAVOIR

L'article L.100-1 du Code du sport stipule, dans le consensus : « *Les activités physiques et sportives constituent un élément important de l'éducation, de la culture, de l'intégration et de la vie sociale. Elles contribuent notamment à la lutte contre l'échec scolaire et à la réduction des inégalités sociales et culturelles, ainsi qu'à la santé. La promotion et le développement des activités physiques et sportives pour tous, notamment pour les personnes handicapées, sont d'intérêt général* ».

Palmarès des activités physiques ou sportives citées

1. **Marche de loisir** (27,8 millions de pratiquants)
2. **Natation de loisir** (12,7 millions)
3. **Vélo de loisir** (11,8 millions).