



Archives En Jeu

## Sport rural : le bonheur est-il dans le pré ?

**Hors des zones urbaines, la pratique sportive a toujours été entravée par de nombreux handicaps.**

**Mais ceux-ci se doublent aujourd'hui de nouveaux problèmes liés à la professionnalisation du sport et aux exigences des pratiquants. Comment relever le défi d'un accès égal pour tous ? La réponse passe par une adaptation de l'offre aux différents publics concernés et par une meilleure mutualisation des moyens.**

FAIBLES MOYENS, DIVERSITÉ DES PUBLICS, ÉVOLUTION DES PRATIQUES...

# Les nouveaux défis du sport en milieu rural

**Le sport à la campagne, ce n'est plus « foot pour tout le monde ». En dépit de problèmes structurels liés à l'éloignement et à la faible densité de population, la palette s'est élargie.**

**D**ressant son clocher au milieu d'un pays parsemé d'étangs et de sous-bois, Nantiat est une commune rurale de 1780 habitants, située à une petite demi-heure de route de Limoges. Mais sa dimension modeste ne l'empêche pas d'afficher un dynamisme sportif étonnant. Son association multisports compte 805 licenciés (dont 350 en Ufolep) et propose une palette étendue d'activités sportives, parmi lesquelles le basket, le handball, le rugby, le judo, la gymnastique, le tennis, le cyclo-tourisme, etc.

À quoi attribuer une telle vitalité ? « Cela s'explique en grande partie par la réalité géographique de la commune, explique Roland Martin, président de l'US Nantiat et élu national Ufolep. Nantiat est un chef-lieu de canton qui abrite à la fois une école, un collège, une entreprise de 500 employés et une gare SNCF. Mais surtout,

*nous disposons d'un gymnase, conçu il y a une quinzaine d'années pour pouvoir y accueillir simultanément quatre activités différentes.* »

Cet équipement haut de gamme a grandement contribué à drainer de nouveaux adhérents : un an après sa construction, le nombre de licenciés avait déjà bondi de 350 à 650. Mais le succès de l'US Nantiat tient aussi sans doute à la formule retenue : une association multisports, qui regroupe en son sein différentes sections et gère seule l'occupation des équipements. « La municipalité nous a confié la gestion de tous les créneaux après 17 heures. Chaque fois qu'une activité nouvelle se crée, elle l'envoie vers nous. »

#### QUAND LES NÉO-RURAUX S'EN MÊLENT...

Cette réussite a évidemment de quoi faire rêver bien des campagnards en mal de sports, qui n'ont parfois à se mettre sous la semelle qu'un

terrain de foot livré aux herbes folles. Mais aussi exemplaire soit-elle, elle n'est pas reproductible partout, loin s'en faut. « En milieu rural, l'accès au sport recouvre encore de profondes inégalités », souligne Benoît Gallet, chargé du dossier au sein de l'Ufolep. Premier problème, l'isolement et les distances, qui rendent parfois les déplacements coûteux et problématiques. S'y ajoute souvent un manque de moyens, d'équipements et d'infrastructures, des effectifs réduits peu propices à la constitution d'équipes de sports collectifs, des difficultés pour trouver l'encadrement ou encore le vieillissement de la population dans les départements les plus enclavés. Ces problèmes récurrents, renforcés par l'exode rural de l'après-guerre et la désertification des campagnes, expliquent que pendant longtemps les seules activités proposées aux ruraux se soient

## LE GRAND ÉCART DE LA FÉDÉRATION DU SPORT EN MILIEU RURAL\*

Bien que peu connue hors de ses bastions, il existe depuis 1983 une Fédération nationale du sport en milieu rural (FNSMR) qui réunit 110 000 adhérents. Or le profil de ceux-ci a tendance à évoluer, ce qui remet en cause son positionnement traditionnel et illustre bien les nouveaux défis du sport en milieu rural. « Nous sommes amenés à faire le grand écart entre la base historique, ces foyers ruraux des petites communes, qui fonctionnent grâce à un certain militantisme, et les néo-ruraux qui vivent aux lisières des grandes villes et recherchent des prestations comparables au privé, explique Philippe Del'Homme, directeur de la FNSMR. Pour

*répondre aux attentes des uns et les autres, il faut évoluer, ce que tout le monde n'accepte pas facilement... »* Aussi la fédération joue-t-elle désormais la carte de la diversité : à côté des activités sportives classiques et des jeux traditionnels (palet, jeux de quille...), elle développe les sports de plein air et des activités à thèmes qui utilisent les pratiques sportives pour découvrir les richesses d'un territoire.

\*Petit rappel : on considère comme « rural » un territoire caractérisé par une densité de population inférieure à 100 hab/km<sup>2</sup> et un taux d'urbanisation (proportion d'habitat urbain) inférieur à 65 %.





« Cheux, France » / Hans van der Meer, in Terrains d'Europe, paysage du football amateur (Steidl, 2009).



Un stade à l'ombre d'un clocher, image d'Épinal du sport en milieu rural.

résumées, selon les terroirs, au foot, au rugby ou au basket. C'est d'ailleurs dans ce terreau rural qu'une fédération comme l'Ufolep a souvent pris racine, en investissant les territoires où il n'existait pas d'autre offre sportive.

Mais s'ils perdurent aujourd'hui dans nombre de régions, ces handicaps ne résument pas à eux seuls la problématique du sport en milieu rural. Car les campagnes d'aujourd'hui n'ont plus grand chose à voir avec celles d'hier. Elles ont connu durant ces dernières décennies des mutations qui obligent à repenser l'offre sportive. Mutation géographique en premier lieu, qui a rendu poreuses les frontières entre deux mondes jusqu'alors hermétiques l'un à l'autre. *« Les territoires ruraux sont marqués par l'imbrication de plus en plus grande entre ville et campagne, même s'il convient de distinguer les "pôles ruraux", le "rural sous influence" et le "rural isolé", explique Jean-Pierre Augustin, professeur de géographie à l'université de Bordeaux III. Dans tous les cas, ces territoires se transforment : la vocation initiale des campagnes centrées sur la production agricole se double désormais d'une vocation résidentielle, récréative et touristique qui se traduit par de nouveaux usages. »*

Corollaire de cette évolution, les populations qui habitent les zones rurales ont elles aussi beaucoup changé. Depuis quelques années, une nouvelle catégorie d'habitants, chassée des centres villes par la pression immobilière ou l'envie de repeindre son quotidien en vert, est

venue s'installer à la campagne ou dans ces zones périphériques qui entourent les villes. Ces « néo-ruraux » ont importé une autre manière de vivre et une culture différente. *« Aujourd'hui, les gens sont des consommateurs avant d'être des associatifs »,* remarque Roland Martin. Des consommateurs qui se montrent souvent plus exigeants quant au choix d'activités sportives, entre lesquelles ils aiment à zapper au gré de leurs envies. *« Le milieu urbain peut s'adapter à cette demande, mais le milieu rural est beaucoup plus démuné »,* note Jean-Marie Darmian, maire de Créon, une commune girondine de 4 000 habitants.

## UNE NÉCESSAIRE ADAPTATION

Les acteurs du développement rural doivent aussi tenir compte des mutations du sport lui-même. *« Quand j'étais gamin, notre terrain de basket, c'était la place du village ! se souvient Alain Nédélec, délégué départemental de l'Ufolep Somme. Aujourd'hui, le sport a évolué vers davantage de technicité. On n'imaginerait plus jouer au basket dehors. Il faut forcément un gymnase ! Cela entraîne une concentration des activités sur les infrastructures existantes, qui sont vite saturées. Même un chef-lieu de canton ne dispose pas de suffisamment de structures pour accueillir tout le monde. »* Une difficulté d'autant plus aiguë que les équipements doivent désormais répondre à des normes très strictes. *« Les réglementations émises par les fédérations handicapent la pratique, regrette*

Jean-Marie Darmian. *Nous, par exemple, nous sommes contraints de construire de nouveaux vestiaires pour répondre aux normes édictées par la fédération de foot. Une fois déduites les subventions du Conseil général et du CNDS, la commune doit verser 150 000 euros... En n'étant même pas sûre que, l'an prochain, nous pourrions aligner suffisamment de monde pour constituer une équipe ! »* Quant à la professionnalisation de l'encadrement, voulue par le monde sportif, elle pose également des problèmes : *« Dans nos structures de campagne, nous n'avons souvent pas les moyens financiers de pérenniser un emploi, à moins d'augmenter le prix des licences, remarque Roland Martin. Et cette professionnalisation met en péril le bénévolat. A l'US Nantiat, nous avons essayé de salarier un animateur, mais nous avons vite renoncé ; les bénévoles nous disaient : "Pourquoi viendrais-je travailler gratuitement, alors que certains se font payer pour ça ?" »*

À la campagne, il faut aussi savoir s'adapter aux équipements disponibles, si insuffisants soient-ils. *« On ne peut pas débarquer avec notre paquet cadeau déjà tout ficelé ! Il faut concevoir des animations dans de petites salles polyvalentes ou dans des salles d'école transformées en gymnases de fortune, explique Jean-Luc Giraud, délégué départemental Ufolep de la Creuse. Notre but à nous, c'est d'amener de la vie dans toutes les communes. »* Les écoles de sport mises en place sur le département ont ainsi pris l'habitude de se nomadiser pour permettre aux

► enfants de découvrir au cours d'une année différentes activités. « *Au premier trimestre, ils se rendent dans un village qui dispose d'un gymnase, au deuxième dans la salle communale d'un autre village, et au troisième trimestre, ils découvrent les activités de nature dans une commune qui ne dispose d'aucun équipement* », détaille Jean-Luc Giraud.

Pour pratiquer des sports collectifs, il faut aussi savoir jongler avec les règles. Pratiques à effectif réduit, auto-arbitrage, constitution d'équipes mixtes sont presque des passages obligés pour les petites associations rurales qui souhaitent organiser des rencontres. À titre d'exemples, dans l'Yonne et l'Eure-et-Loir l'Ufolep promeut avec succès la pratique du foot à 7, tandis que l'Aude a mis en place une activité futsal – laquelle se pratique à six avec le gardien – qui impose d'avoir une féminine en permanence sur le terrain. En Isère, la commission handball organise des tournois «salade» où joueurs et joueuses de plusieurs clubs (dont ceux aux effectifs insuffisants) sont mélangés. Dans le Finistère, l'Ufolep et la FSGT organisent en commun un championnat de volley-ball mixte et proposent des formules 3x3 ou 4x4 dans les catégories jeunes...

#### L'UNION FAIT LA FORCE

Ces petits arrangements dictés par la réalité du terrain permettent souvent de maintenir des activités sportives hors des villes. Mais l'adaptation ne fait pas tout. En milieu rural, pour pallier le manque de moyens, il faut aussi savoir ne pas rester seul face aux difficultés et fédérer toutes les bonnes volontés plutôt que de se placer en situation de concurrence. « *Chez nous, on essaie de s'entendre*, souligne Roland Martin, président de l'US Nantiat. *Par exemple, nous avons passé des accords au niveau départemental avec plusieurs fédés, comme celles de rugby ou d'athlétisme, pour se partager les licenciés : à nous la masse, à eux l'élite. Quand nous repérons un bon élément, nous le basculons vers un club de meilleur niveau.* »

Fédérer les bonnes volontés, c'est aussi savoir

se tourner vers tous les partenaires susceptibles d'apporter leur soutien. Dans la Creuse, l'Ufolep a ainsi signé une convention avec la Caisse primaire d'assurance maladie pour mettre en place des ateliers santé à destination des seniors. Cette logique prévaut aussi de plus en plus au sein des collectivités territoriales : dans le Puy-de-Dôme, le Conseil général s'est rapproché depuis 2001 de la Direction départementale Jeunesse et Sport pour harmoniser leurs actions, dans le but de développer l'offre de services sportifs et de lutter contre la désertification rurale. Jusqu'alors, l'un et l'autre attribuaient des aides sans se consulter. Résultat : un soutien financier peu opérant, qui tenait plus du saupoudrage que d'une politique structurante. Quelques années plus tard, leur rapprochement a déjà permis de monter plusieurs projets : le comité départemental de tir à l'arc s'est par exemple orienté vers le public des seniors, en proposant des animations dans des maisons de retraite ; le comité départemental de tennis a initié la constitution d'un groupe d'employeurs pour l'embauche d'un éducateur commun à huit clubs.

Cette mutualisation des moyens semble être de fait la seule solution pour surmonter les handicaps structurels du sport en milieu rural. « *Ce qu'il faut, c'est arriver à monter des projets de territoire*, préconise Jean-Marie Darmian. *L'avenir, c'est l'intercommunalité.* » Mais l'avenir peine à se concrétiser, tant il faut lutter contre des habitudes anciennes, où les querelles de clocher l'emportent souvent sur la volonté de travailler ensemble. « *Chez nous, pour l'instant, l'intercommunalité ne nous a pas apporté grand chose* », déplore Evelyne Salles, déléguée Ufolep de l'Aude. De fait, beaucoup de communautés de communes ont la compétence «loisir» mais ne sont pas structurées pour mettre en place une



Animation sportive dans une maison de retraite de la Creuse.

offre sportive intercommunale, même quand elles disposent d'équipements (*lire ci-dessous*). Donner des clés et des outils à ceux qui n'ont pas les moyens de développer seuls une offre sportive de qualité : c'est aussi vers cette piste que s'oriente l'Ufolep, qui réfléchit à la création de «centres locaux éducatifs et sportifs». Ceux-ci agiraient comme des centres de ressources au niveau de l'intercommunalité ou du canton. « *Ce qui nous manque, c'est un réseau d'animateurs un peu plus pointus et spécialisés qui puissent intervenir dans plusieurs communes pour monter des projets* », confirme Evelyne Salles, déléguée de l'Aude.

À l'évidence, le sport en milieu rural n'est donc encore qu'au début d'une nécessaire transformation. Mais celle-ci ne pourra se faire que si elle prend aussi en compte ce qui a toujours fait la force des petites associations : le lien social. Plus encore qu'en ville, la pratique sportive à la campagne répond à un besoin de nouer des contacts avec les autres et de se retrouver autour d'activités communes. « *Participer à la vie du territoire, s'impliquer dans la vie locale, c'est une vraie demande*, note Alain Nedelec, délégué de la Somme. *Les gens viennent s'installer à la campagne pour retrouver des valeurs perdues, comme le plaisir d'être ensemble et la convivialité.* » Face à cette attente commune des ruraux et des néo-ruraux, le sport doit pleinement jouer son rôle. Pourvu qu'on lui en donne – ou qu'il s'en donne – les moyens... ●

SOPHIE GUILLOU

## LE CHANTIER DE L'INTERCOMMUNALITÉ

À la campagne, sport et intercommunalité se conjuguent trop rarement. Consciente de cette lacune, la direction départementale Jeunesse et Sports de Gironde a organisé l'an dernier un colloque sur le sujet. « *Dans l'esprit des élus, la politique sportive se résume encore trop souvent à l'octroi d'une subvention municipale au club de foot*, remarque Didier Dahan, chargé du dossier à la DDJS de Gironde. *À ma connaissance, il n'existe pas un seul exemple d'intercommunalité qui ait mis en place un service des sports ! Il faudrait pourtant qu'au sein des collectivités locales, il y ait des gens*

*susceptibles de mettre en place un véritable développement ; c'est-à-dire des gens qui connaissent l'organisation du sport, maîtrisent la méthodologie de projet, sachent nouer des partenariats et créer des réseaux...* » Au-delà de synergies concernant les sports collectifs, l'intercommunalité pourrait aussi permettre une réflexion commune sur l'aménagement des espaces naturels pour le sport nature. Aussi la DDJS de Gironde envisage-t-elle de concevoir un guide pratique à l'attention des élus ruraux pour les aider à mettre sur pied un véritable service des sports sur leur territoire.



## LE SPORT NATURE, UN ATOUT MAJEUR

Si le monde rural cumule les handicaps, il garde dans sa manche un atout précieux : la nature et les grands espaces propices aux activités de plein air. « Nous avons de plus en plus de demandes sur de nouveaux sports, comme la randonnée, le VTT, des raids nature ou de l'acrobranche », confirme Alain Nédelec, délégué départemental de la Somme. Certaines communes, même très modestes, jouent cette carte du sport nature. Comme par exemple en Bretagne Landudal, 800 habitants, à 15 km de Quimper (Finistère). « Profitant de ce que chez nous les sentiers aient été préservés par les agriculteurs, nous avons choisi de développer la randonnée pédestre, le VTT et le trail. Cela permet de satisfaire à la fois les demandeurs de sport loisir, qui veulent pratiquer en famille, et ceux qui recherchent des sensations fortes. L'aspect formation est aussi pris en compte, avec une école de VTT qui accueille une quinzaine de jeunes à partir de 8 ans » explique le maire, Raymond Messenger. Outre le classique soutien financier aux associations, la municipalité sécurise et balise les sentiers pour favoriser une cohabitation harmonieuse entre sportifs et agriculteurs. Elle construit également un gîte d'étape adapté à la pratique du sport nature en famille.

Pour autant, il faut <sup>FCC</sup> veiller à ce que l'essor des sports de pleine nature ne se fasse pas au détriment des autres disciplines sportives. « C'est important de garder une dimension compétitive, affirme Roland Martin, président de l'US Nantiat (Haute-Vienne). Une personne qui fait du sport a toujours besoin, à un moment ou à un autre, de se mesurer à d'autres. » D'ailleurs, le maire de Landudal ne dit pas autre chose : « Même si chez nous un sport comme le football est en perte de vitesse, notamment en raison de la difficulté à constituer des équipes, il est essentiel qu'une commune puisse proposer plusieurs activités sportives afin que les enfants et les adultes disposent d'un vrai choix. De plus en plus de gens font attention à ça avant de s'installer quelque part. »



## À ALZONNE (AUDE), L'ÉDUCATION POPULAIRE A ENCORE DU SOUFFLE

Affilié à l'Ufolep, le Foyer d'éducation populaire d'Alzonne (Aude) dynamise la vie sportive locale.

Badminton, gymnastique, modern jazz, yoga, roller, futsal, tennis de table... La commune d'Alzonne, dans l'Aude, a beau ne compter que 1200 habitants, elle peut s'enorgueillir de proposer un éventail fourni d'activités sportives et d'accueillir un large public, de 4 à 70 ans. Ce dynamisme, c'est au Foyer d'éducation populaire qu'Alzonne le doit. Longtemps concentrée sur des actions sociales, l'association a dû revoir son orientation il y a quatre ans lorsque la communauté de communes s'est saisie de cette compétence. Le nouveau projet associatif s'est alors structuré autour de la pratique sportive, culturelle et associative. Un vrai manque dans ce village où la plupart des habitants se déplaçaient jusqu'à Carcassonne, distant de 16 km, pour pratiquer le sport de leur choix.

En quatre ans, l'association est passée de 6 à 14 activités (toutes affiliées à l'Ufolep) et le nombre d'adhérents a bondi de 80 à 280. Le fruit d'une politique de prix favorisant l'accès de tous et d'une écoute attentive des besoins. À l'origine, un questionnaire avait été envoyé à l'ensemble de la population pour sonder ses attentes. Et chaque année, des enquêtes de satisfaction permettent de



Pas moins de 14 activités sont proposées au public!

réorienter si besoin l'offre sportive en fonction des demandes exprimées. À condition bien sûr de trouver des personnes susceptibles de les encadrer...

« Le problème, c'est que la professionnalisation et la réglementation voulues par l'État refroidissent sérieusement l'ardeur des bénévoles, qui engagent leur responsabilité dès lors qu'ils encadrent des pratiquants », remarque Boris Sierols, directeur du Foyer d'éducation populaire. Autre

handicap : la difficulté à organiser des moments de rencontre avec l'extérieur. « C'est bien de se retrouver entre copains, mais au bout d'un moment, il faut aussi se confronter à un challenge ! estime Boris Sierols. À cet égard, l'affiliation à l'Ufolep n'est pas toujours un avantage. Des associations comme la nôtre, il n'y en a plus beaucoup... Du coup, ce n'est pas simple de développer l'échange de pratiques et de mettre sur pied des championnats. » En dépit de ces difficultés, l'association continue à se développer. La construction d'une nouvelle salle, financée par la mairie, a toutes les chances de dynamiser encore la pratique sportive. Mais le foyer d'éducation populaire se sait fragile. « Si Alzonne reste une exception, on le doit avant tout à une volonté municipale très forte, souligne le directeur de l'association. Si cela changeait, nous ne pourrions plus fonctionner comme aujourd'hui. »

# Le sport, pratique citoyenne

**Historiquement présente dans les campagnes, l'Ufolep y promeut des pratiques adaptées au nom de sa conception de la citoyenneté. Mais elle doit faire preuve d'innovation pour s'adapter à un public et un environnement institutionnel en mutation.**

Dès sa naissance en 1928, l'Ufolep a planté ses racines à la campagne, où vivait alors la majorité des Français. Malgré la rapide urbanisation de l'après-guerre, ces racines demeurent, tout autant que notre volonté de proposer aux « ruraux » des pratiques qui entretiennent le lien social et participent d'une citoyenneté pleine et entière. Pour autant, avec l'apparition des « néo-ruraux » la sociologie de ces populations a encore changé et il convient de s'interroger sur des pratiques, des sensibilités et des besoins aujourd'hui bien différents de ce qu'ils étaient il y a vingt ou trente ans. S'y ajoutent les mutations de l'environnement institutionnel, avec le développement des communautés de communes. Tel est le double défi auquel l'Ufolep doit répondre.

**Atouts.** Face à celui-ci, notre principal atout réside sans doute dans notre identité multisport et la large palette de disciplines sportives offerte avec une seule et même licence. Notre deuxième atout tient à la souplesse de nos contraintes réglementaires : n'étant pas engagés dans le haut niveau, nous ne supportons pas les contraintes des fédérations délégataires concernant les normes des installations spor-

tives et le strict respect des règlements sportifs. Aussi avons-nous en la matière toujours cultivé le sens de l'innovation. Enfin, on peut voir un troisième atout dans notre implantation territoriale, partout en métropole et outre-mer.

**Difficultés.** À l'inverse, notre réseau éprouve souvent des difficultés à s'adapter aux évolutions de son environnement. Outre une certaine résistance au changement, nombre de responsables associatifs méconnaissent ces évolutions et, par conséquent, ne sont pas suffisamment tournés vers l'avenir. L'un de nos atouts, à savoir la diversité de notre réseau, se retourne alors contre nous car il brouille notre image et complique aussi nos relations internes.

Ufolep 44



L'école de sport est un concept adapté aux problématiques du sport rural.

## VILLE ET CAMPAGNE, DEUX MONDES À PART ?

Certains départements possèdent à la fois des zones rurales et des zones très urbanisées.

Comment répondre simultanément à des problématiques territoriales aussi contrastées ?

À l'Ufolep du Rhône, cette réalité tourne pour l'instant nettement à l'avantage de la ville.

Sans doute parce que, numériquement parlant, les ruraux partent avec un très net handicap : seulement 14 % des licenciés habitent des communes rurales. Mais aussi sans doute en raison du décalage entre les attentes de certains pratiquants ruraux et l'offre de l'Ufolep. « Sauf pour les activités purement compétitives, on n'arrive pas à mobiliser les gens, regrette Maryline Faath, déléguée départementale. Ils ont du mal à s'inscrire dans une démarche fédérale. » Du coup, il est souvent difficile de favoriser les échanges entre ville et campagne. « Dans les activités de pleine nature, qui pourraient donner lieu à des échanges, nos licenciés des communes rurales souhaitent plutôt rester entre eux et privilégient une pratique intimiste. » Telle est l'équation à résoudre pour le comité Ufolep du Rhône, dont l'un des objectifs du projet de développement quadriennal est de « mieux répondre aux besoins de son public », d'où qu'il soit... S.G.

**Avancées.** Nous développons aujourd'hui deux concepts adaptés aux problématiques du sport en milieu rural : les écoles de sport à destination du jeune public et les centres de loisirs sportifs tous publics labellisés Ufolep (CLSU), désormais au nombre d'une dizaine. Au-delà de ces initiatives encourageantes, nous devons « généraliser » et élargir ces projets, notamment au niveau des communautés de communes. Car si la plupart des intercommunalités ont la compétence « loisir », leur politique sportive va rarement au-delà des ententes entre clubs dont les faibles effectifs ne leur permettent pas d'engager une équipe dans un championnat. Mais pour dépasser ce stade « expérimental », il faut adapter nos procédures d'affiliation et de délivrance de licences à ces nouveaux publics, et résoudre dès à présent les questions liées à l'emploi et à la qualification des animateurs.

**L'implication du réseau.** Tout cela ne pourra se faire qu'en impliquant notre réseau fédéral et en veillant à conserver notre orientation éducative et sociale. Or, dans un contexte de professionnalisation, l'erreur serait de dériver vers la simple prestation de services de loisirs sportifs. Il est donc essentiel d'être clairs sur notre projet et de renforcer la formation de nos dirigeants bénévoles, qui plus que jamais demeurent les garants de la dimension associative et « citoyenne » de notre démarche. ●

LUCIENNE ROQUES, VICE-PRÉSIDENTE DE L'UFOLEP  
CHARGÉE DU DÉVELOPPEMENT



## Petite photographie de la ruralité Ufolep

**Les outils manquent pour cerner très précisément les réalités de l'implantation « rurale » de l'Ufolep. En revanche, il est clair que le potentiel de développement est important, pour peu qu'on l'envisage d'abord dans une logique de territoire.**

Une petite précision technique pour commencer : si la ruralité représente environ 70% du territoire français, c'est une donnée à manier avec précaution lorsque l'on envisage la question à l'échelle d'un comité départemental Ufolep. Très concrètement, une comparaison établie avec notre logiciel Affiligue à partir d'un échantillon de 14 départements\* catalogués « urbains » (où plus de 65% des habitants habitent en ville) ou « ruraux » (moins de 65% de population urbaine) tendrait à indiquer que l'Ufolep est proportionnellement plus présente à la campagne : dans les départements ruraux, notre taux de pénétration (licenciés / population) s'établit à 1,67%, avec une pointe à 3,66% en Creuse, contre seulement 0,53% dans les départements « urbains ». Mais ce chiffre est à relativiser car il ne fait pas la différence entre les licenciés habitant une petite commune rurale et une ville, petite ou moyenne, d'un de ces départements étiquetés « ruraux ».

Pour autant, on relèvera avec intérêt que si les départements « urbains » rassemblent l'essentiel de nos licenciés, sur les cinq dernières années le pourcentage d'augmentation de nos licenciés (rapporté à la densité de population) est plus élevé dans les départements ruraux. Dans le même temps, ces départements ruraux ont vu croître de 3,3% le nombre de leurs associations alors que ce chiffre est en régression dans les départements urbains (-9,5%). Évidemment, la taille moyenne de ces associations est plus modeste : 37 adhérents dans les départements ruraux, 73 dans les départements urbains.

### PLUS ÂGÉS ET PLUS MASCULINS

Si l'on s'intéresse au profil des licenciés, on constate que la part des hommes est plus importante en « zone rurale », les femmes représentant 35% des effectifs contre 42% en « zone urbaine ». Ces licenciés sont également plus âgés. Si dans les départements urbains la pyramide des âges de nos licenciés connaît un pic très affirmé chez les 8-12 ans, celui-ci est moins marqué dans les départements ruraux. Inversement, les plus de 50 ans sont plus nom-

breux alors que les comités « urbains » enregistrent une « décroissance » après 44 ans.

Dans les départements ruraux, les activités pratiquées sont multiples. Par ordre d'importance, on retrouve les activités sportives « classiques » (football, basket, tennis de table...), de pleine nature (randonnée, activités cyclistes...), d'entretien et d'expression (APE, danse...). Plus généralement, les pratiques « santé » sont en forte croissance. Dans quelques régions, les jeux traditionnels, très identitaires, conservent une place importante. Les sports mécaniques (moto-cross, kart-cross, poursuite sur terre) trouvent aussi à la campagne des terrains où ils peuvent pleinement s'exprimer, et leurs manifestations drainent un large public. Néanmoins, la spécificité de l'offre sportive Ufolep en milieu rural réside principalement dans la multiactivité et la pratique intergénérationnelle, avec la nécessité de rassembler plusieurs partenaires autour de projets. Concernant l'emploi fédéral, un seul des 7 comités les plus ruraux de l'échantillon étudié était employeur en 2004, contre 5 comités « urbains » sur 7. Mais, bien souvent, les délégations enregistrant une augmentation de leurs effectifs sont aujourd'hui engagées dans une dynamique de professionnalisation en recrutant sur des emplois d'animateurs ou de chef de projets. Selon l'Insee (Institut national de la statistique), 10% des français ont changé de département au cours de ces cinq dernières années, souvent pour vivre à la campagne et loin du stress des grandes villes. L'enquête de 2006 sur le recensement de la population précise également que plus les départements sont ruraux, plus ils sont attractifs. Ainsi, alors que désormais les trois quarts de la population française est urbaine, le sens de l'exode – dans des proportions bien moindre – s'inverse.

Le défi est évidemment de répondre aux attentes de ces « néo-ruraux », notamment en jouant la carte de l'intercommunalité. Or c'est



Les sports mécaniques (ici, du kart-cross) trouvent à s'exprimer à la campagne.

le sens de l'initiative d'Argonne Nature, association gestionnaire du centre « le Val d'Ante » (récemment labellisé CLSU, Centre de loisir sportif Ufolep), et de l'Ufolep de la Marne. L'objectif est de dynamiser la pratique sportive associative sur la communauté de communes de Givry-en-Argonne en visant autant les jeunes que les seniors : rencontres multiactivités, manifestations départementales, animations, formations, diffusion d'informations pratiques... Cette stratégie d'implantation à l'échelon intercommunal doit permettre à cette structure Ufolep d'accompagner la collectivité dans son projet de développement en proposant un véritable centre de ressources territorial au profit des acteurs locaux.

Plus largement, ces migrations inversées de population vers les zones rurales ou les petites communes situées à la périphérie des aires urbaines, l'engouement croissant pour des pratiques sportives loisir et de pleine nature, et enfin la montée en puissance des intercommunalités, représentent un potentiel de développement que l'Ufolep ne saurait ignorer. Il est toutefois une condition *sine qua non* à la réussite de cette ambition : celui d'inscrire d'abord une telle politique de développement dans une logique de territoire plutôt que dans une logique de croissance de telle ou telle activité. ●

**BENOIT GALLET**

\* Ces 14 départements-tests sont, pour les « ruraux » : l'Ardèche, les Landes, la Nièvre, l'Ariège, le Cantal, la Creuse et la Lozère ; et pour les « urbains » : Paris, les Hauts-de-Seine, les Yvelines, le Rhône, le Nord, les Bouches-du-Rhône et l'Essonne.

## Se dépenser au quotidien

Chaque jour, nous avons mille occasions de nous dépenser physiquement: saisissons-les, tout en veillant à ne pas nous faire mal !

« **E**n termes de dépense physique, je crois beaucoup à la

puissance du quotidien. »

Pour Jérôme Pages, coach spécialisé dans la remise en forme (1), « le corps ne se soucie pas de savoir s'il est dans une salle de gymnastique ou bien en train de faire du jardinage, du ménage ou de grimper les escaliers du métro ! Du moment qu'il est

soumis à une accélération cardiaque modérée et une mise en mouvement des muscles, il est en situation de dépense physique et ça lui convient. »

Le corps humain n'est en effet pas « conçu » pour l'immobilité: en l'absence d'activité, les muscles se détériorent, les graisses s'accumulent, les tendons et les articulations perdent leur souplesse, tous les organes fonctionnent moins bien. Dommage, car selon les recommandations officielles du programme national nutrition santé (PNNS) il suffit de pratiquer « l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour » pour rester en bonne forme !

Utile à savoir: une demi-heure par jour peut parfaitement signifier trois fois dix minutes. Il ne nous reste donc plus qu'à faire feu de tout bois et surtout à nous montrer imaginatifs pour transformer tous les petits gestes du quotidien en dépense physique.

### EN AVANT, MARCHÉ !

L'activité physique la plus évidente et la plus accessible consiste à mettre un pied devant l'autre. Pourquoi ne pas décider par exemple de se rendre au travail en marchant ? Ou bien, si c'est trop loin, de descendre un arrêt de bus avant sa destination et de finir le trajet à pied ? Ou encore, se rendre à la boulangerie se situant à dix minutes de chez soi plutôt qu'à celle qui est au coin de la rue ? Une question d'état d'esprit...

Mais attention, il y a marcher et marcher ! « Pour que la dépense physique soit réelle, il faut que la marche nous mette dans un état de très léger essoufflement, sans nous empêcher de parler. Autre critère: le pouls doit atteindre un certain rythme, environ 60% de 220 moins l'âge » explique Jérôme Pages (2). Il peut être judicieux d'effectuer le trajet avec des chaussures confortables, sans talon, quitte à les changer en arrivant au bureau. « Si l'on a de mauvais appuis au sol du fait de chaussures inadaptées à la marche, on risque une répercussion sur le dos et des douleurs » prévient-il.

Monter des escaliers est une autre façon d'activer son cœur et ses muscles et la bonne résolution du moment peut consis-



Pas besoin d'enfiler un short pour monter un escalier !

ter à bannir ascenseurs et escalators dès que possible.

« Très vite, avec un peu d'entraînement, les escaliers sembleront faciles à gravir. On peut alors corser la difficulté pour augmenter la dépense. Par exemple monter les marches en ne posant que la pointe des pieds pour stimuler les muscles du mollet. Ou bien monter les marches deux à deux pour faire travailler

les fessiers » suggère Jérôme Pages.

### BRICOLAGE, MÉNAGE, JARDINAGE...

Laver ses vitres, monter et descendre d'un escabeau quand on perce un trou dans un mur pour suspendre un cadre, bêcher, désherber, transporter ses sacs de courses du parking jusqu'à la maison: ça aussi c'est de la dépense ! Mais il convient d'effectuer ces petits gestes dans de bonnes conditions. Le dos est à cet égard le point essentiel à surveiller car il est en permanence sollicité par tous ces gestes. « Le dos est un élément très fragile: il joue le rôle de mur porteur sans en avoir la solidité puisqu'il est fait d'articulations et non d'un os rigide. Il faut penser à le préserver en le maintenant toujours plat, sans courbure de la colonne et en rentrant souvent le ventre pour tonifier les abdominaux, qui servent à le maintenir » insiste Jérôme Pages.

Une lourde charge à soulever du sol ? « Il faut utiliser la force des jambes. On démarre jambes fléchies, le dos bien plat et droit. On plaque la charge contre son corps et on se redresse en poussant sur les jambes. Attention, les fesses doivent partir vers l'arrière comme si on voulait s'asseoir, les talons doivent se poser dans le sol, les tibias doivent être perpendiculaires au sol: on évite ainsi que les genoux ne partent vers l'avant et ne subissent trop de pression » explique le coach.

Le jardin à désherber ? Position accroupie, les pieds en canard, le dos bien droit et surtout pas les jambes tendues et le dos fléchi au niveau des lombaires. Des courses à transporter ? On les divise en deux sacs de poids égal, on en porte un dans chaque main pour ne pas déséquilibrer le dos. Rien n'empêche non plus de porter une ceinture de maintien – à acheter en pharmacie – pendant une séance de bricolage ou de jardinage: elle permet de répartir la pression que subit le dos. Autant ne pas attendre d'avoir mal !

ISABELLE GRAVILLON

(1) auteur de *Un corps d'athlète pour lui et Une silhouette de rêve pour elle* aux éditions Amphora ([www.amphora.fr](http://www.amphora.fr))

(2) Pour une personne de 50 ans, le pouls doit être aux environs de 0,6 x (220-50), soit 102 pulsations par minute.