

Le sport santé a le vent en poupe

Par Arnaud Bevilacqua, le 20/06/2015 à 8h30



ZOOM

La marche accélérée avec des bâtons spécifiques se révèle un sport de bien-être recherché, notamment par de nombreux adhérents de la Fédération française d'athlétisme. / IMAGE SOURCE / BSIP

Il n'y a pas que les Jeux olympiques dans la vie. De plus en plus de fédérations sportives, parallèlement au développement du sport haut niveau et leur quête de médailles, s'ouvrent à la pratique du sport loisir orienté vers la santé et le bien-être des pratiquants. Cette lame de fond du sport santé prend davantage d'ampleur année après année.

Les pathologies liées à la sédentarité constituent aujourd'hui la première cause de mortalité évitable dans le monde selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). L'idée selon laquelle le sport possède des effets bénéfiques sur la santé, la prévention de maladies ou la récurrence de certains cancers est très largement partagée.

À tel point que, en avril dernier, l'Assemblée nationale a adopté un amendement qui autorise les médecins à prescrire officiellement des séances de sport à leurs patients souffrant d'une pathologie lourde.

Les fédérations sportives ne pouvaient pas rester à l'écart de ce mouvement. D'autant que les pouvoirs publics, notamment sous l'impulsion de Valérie Fourneyron, ancienne ministre des sports, poussent ce dossier.

> Lire aussi : [Le sport sur ordonnance bientôt gravé dans la loi](#)

L'essor de la marche nordique

« Avec l'offre "Athlé santé loisir", la Fédération française d'athlétisme accueille depuis 2006 un public qui recherche le bien-être et l'amélioration de sa forme par l'activité physique plus

que la performance, explique Philippe Boidé, directeur du département des adhérents et des nouvelles pratiques de la Fédération. Bien que le cœur de l'athlétisme consiste à courir plus vite ou sauter plus loin, nous avons proposé ces activités parce que la demande était forte. »

Aujourd'hui, la Fédération française d'athlétisme, qui a créé une licence spécifique, compte 25 000 pratiquants dans ce secteur, dont beaucoup s'orientent vers la marche nordique (marche accélérée avec des bâtons spécifiques). Un chiffre en constante augmentation. Fin 2017, elle espère atteindre les 40 000 licenciés.

Par Pascal Charrier, le 18/07/2008 à 20h30

La marche nordique, la santé au bout des bâtons

Plus sportive que la randonnée et moins exigeante que le jogging, cette pratique venue de Finlande est en plein développement en France

Etrange ballet. En plein Paris, sur les pentes du parc des Buttes-Chaumont, quatre femmes parcourent les allées avec de longs bâtons à la main, en amplifiant les mouvements de balancier des bras ou en enchaînant les petits bonds.

La scène attire une curieuse, tombée au hasard de sa promenade matinale avec son chien sur ce groupe d'adeptes de la marche nordique. « Après trois ou quatre séances, j'ai retrouvé mon souffle, lui assure Hélène. Maintenant, je peux courir après le bus ! »

Une activité en pleine expansion

Plus sportive que la randonnée - la dépense énergétique est plus importante de 40 % - et moins exigeante que le jogging qui sollicite davantage les articulations, cette discipline apparue en Finlande au milieu des années 1990 est en pleine expansion en France.

Il s'agit de marcher, sur des terrains variés, en s'appuyant sur une paire de bâtons inspirés de ceux utilisés pour le ski, spécialement conçus pour être légers, ergonomiques et amortir les chocs. « Il faut en prendre en matériaux composites, à base de carbone, et surtout pas à 100 % en aluminium, ni télescopiques », insiste Anne Gourdon, qui encadre le petit groupe parisien.

Cet ancienne professeur de tennis s'est convertie il y a deux ans aux bienfaits de ce sport « doux », réclamant seulement un minimum de pratique pour maîtriser correctement la gestuelle, proche du ski de fond, afin de se propulser en avant de manière efficace.

« On est obligé de se tenir droit, souligne-t-elle. C'est extrêmement complet et cela fait travailler tout le corps, pas seulement les jambes. Les bras, les dorsaux, les muscles intercostaux, les abdominaux sont sollicités. C'est vraiment très intéressant pour éviter la fonte musculaire ou pour

prévenir l'ostéoporose. »

" Attention à ne pas faire n'importe quoi "

Évidemment, cet exercice physique met aussi à contribution le système cardio-vasculaire. Réunies tous les jeudis, les marcheuses des Buttes-Chaumont sont d'ailleurs membres d'un club Coeur et santé rattaché à l'antenne Île-de-France de la Fédération française de cardiologie.

« C'est un effort que l'on peut adapter à tout âge et à tout rythme, avec un travail en endurance, en vitesse ou en résistance, reprend Anne Gourdon. Mais il faut compter une heure vingt pour que ce soit efficace et commencer par un échauffement de dix minutes avant de finir par des étirements. Et ne pas faire n'importe quoi. »

À ce sujet, l'animatrice parisienne s'inquiète des possibles dérives commerciales sur ce nouveau créneau porteur qui pourrait attirer des spécialistes des métiers de la forme surtout soucieux de leur chiffre d'affaires.

Pour l'instant, il n'existe pas de brevet d'État d'éducateur sportif (BEES) - le diplôme nécessaire pour encadrer des

activités physiques - spécifique à cette pratique.

Toutefois, une Fédération française de marche nordique-Nordic Walking, à laquelle Anne Gourdon est affiliée, s'est constituée. Mais il s'agit d'une simple association, qui n'a reçu ni l'agrément ni la délégation du ministère des sports.

Bien-être plus que performance sportive

Par ailleurs, la Fédération française d'athlétisme (FFA) s'est positionnée sur ce secteur, via l'offre « athlé santé loisirs » qu'elle propose depuis deux ans en plus du classique triptyque course-saut-lancer de compétition.

La marche nordique constitue l'outil privilégié de ce nouvel axe de la politique fédérale, destinée à accueillir des pratiquants plus intéressés par le bien-être que par la performance chronométrique. Quinze mille personnes - pour 180 000 licenciés en tout - ont pris ainsi une licence « loisirs » à la FFA qui s'est rapprochée de la Fédération française de pneumologie et du Comité national contre les maladies respiratoires.

Sortant de plus en plus du cadre restreint des stades, la FFA

s'est également tournée vers des manifestations extra-sportives, comme des salons réservés aux « seniors » et aux retraités, pour présenter ses « produits » à un public plus âgé.

« Cela correspond à une demande, souligne Géraldine Zimmermann, directrice du développement à la FFA. Mais nous ne nous positionnons pas en concurrents de la randonnée. Nous proposons une autre façon de travailler sa condition physique avec des sorties de deux heures. » Pour ce faire, une cinquantaine de « coachs santé » ont été embauchés par des clubs ou des structures décentralisées de la fédération.

Parfois anciens étudiants en éducation physique ou anciens athlètes de haut niveau, ces entraîneurs ont trouvé un nouveau débouché en recevant une formation assurée sous la houlette d'une conseillère d'origine finlandaise, Arja Meyer.

« Nous avons commencé par un stage, avant de bénéficier d'une formation continue qui est obligatoire », précise Christophe Valette, sprinteur reconverti dans l'athlétisme de loisirs depuis un an à Clermont-Ferrand. « On s'y fait vite et la pratique, à raison de quatre à cinq fois par semaine, nous permet aussi de progresser. La plus grosse erreur, au départ, c'est de planter les deux bâtons devant, comme des

randonneurs. »

Ancienne coureuse de 400 mètres, Géraldine Zimmerman s'est elle-même essayée à la marche nordique. « Au départ, il ne faut pas avoir peur du regard des autres, témoigne-t-elle. Mais c'est vraiment sportif. Quand j'ai commencé, j'ai vite eu des courbatures. Pour moi qui suis une grande bavarde, cette forme de marche a un grand avantage : cela permet de faire du sport tout en discutant avec ses copines, sans être essoufflée. »

Pascal Charrier