

OPTION SPORT SANTÉ

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

ÉDITION
MIDI-PYRÉNÉES



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 la région Midi-Pyrénées 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



Claudine GARCIA, Présidente du Comité Régional EPGV de Midi-Pyrénées

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

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 Nicolas Mathé (SapienSapienS), Stéphanie Darzon, Claire Goutines / Comité de relecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Christiane Lamblet, Nicolas Muller, Florentine Valton, Zeldia Garnier / Coordinatrice régionale : Magali Clerc / 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

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 RÉOLUTIONS 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 (32% des personnes interrogées)
3. Faire du sport (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.



12 – Aveyron

L'EPGV AU CŒUR DE LA COURSE

Terre promise pour les coureurs de tout poil, la région millavoise accueille notamment deux manifestations majeures : la course du Viaduc de Millau et le Festival des Templiers, l'un des plus importants événements mondiaux de trail, avec plus de 10 000 participants et près de 50 nationalités différentes. Deux courses auxquelles le Sport Santé a souhaité s'associer.

Ainsi, depuis quelques années, la Gym Sympa de Millau et la GV des Gorges de Rivière-sur-Tarn portent les couleurs de l'EPGV au cœur de l'organisation de ces grands rendez-vous. Distribution des dossards, ravitaillement, remise des médailles..., adhérents et dirigeants des deux clubs mettent la main à la pâte. « C'est important de faire partie de la dynamique sportive du territoire. Ce sont des moments conviviaux qui nous permettent de connaître du monde », se réjouit Viviane Vivien, trésorière de la GV des Gorges.

Il arrive même que l'EPGV se mêle aux coureurs. Cela a été le cas lors de la dernière édition du Festival des Templiers en octobre dernier, avec la participation de plusieurs licenciées de la Gym Sympa avec leur animatrice, Christine Hellec.

65 – Hautes-Pyrénées

LA MARCHÉ SOLIDAIRE

À l'initiative de Danièle Fanlou, animatrice dans plusieurs clubs du département, l'EPGV s'associe à une marche organisée par l'association Cranio, créée pour venir en aide et rompre l'isolement des familles victimes du craniopharyngiome, une maladie rare qui touche surtout les enfants. Il s'agit d'une tumeur bénigne qui se développe dans le cerveau et entraîne des problèmes de vue et d'hormones ainsi que de graves troubles alimentaires (absence de satiété, installation de l'obésité).

Régulièrement, Cranio organise des événements pour sensibiliser le public à cette maladie, à l'image de cette marche qui aura lieu le 21 mai à Tournay.

L'EPGV aide à l'organisation et met déjà tout en œuvre pour mobiliser, au niveau du département, ses adhérents. « L'idée est de mettre notre notoriété au service de cette cause. Cela nous touche car la santé est bien évidemment au cœur de nos problématiques », explique Danièle Fanlou.



46 – Lot

34



C'est l'âge de Régis Coulom, le plus jeune président de club en Midi-Pyrénées. Et en à peine deux ans, le jeune homme a presque triplé les effectifs de son club grâce au renouvellement du cours tonique destiné aux 35-55 ans. De 25, la GV de Sauzet est passée à 70 adhérents et accueille même quelques lycéens.

« Nous avons réussi à faire venir un nouvel animateur, Philippe Pelissier, que nous avons repéré depuis deux ans. Ce succès est en grande partie dû à la qualité de ses cours mais c'est aussi une réussite de l'ensemble du bureau », précise Régis Coulom.



09 – Ariège

Où sont les hommes ?

À la **GV de Montgailhard**, pardi ! Ce club de village, créé en 1980 et qui organise aujourd'hui trois séances hebdomadaires, présente l'originalité de proposer un cours réservé aux hommes.

Lancé en 2002, ce cours pour hommes a été encadré pendant 13 ans par Geneviève Amiel. En janvier 2015, c'est Marion Alard qui a pris le relais.

Au programme pour la vingtaine de fidèles âgés de 55 à 83 ans : sports collectifs pour la partie cardio et renforcement musculaire ; en salle, ou à l'extérieur au printemps. Des séances toniques pendant lesquelles les pratiquants ne ménagent pas leurs efforts, sans oublier le plaisir et les échanges. Les étirements en fin de séance sont en revanche, selon les dires de l'animatrice, bien plus laborieux !

81 – Tarn

AUBERGE ESPAGNOLE À AMBRES

Concentré sur l'effort, on n'a pas toujours l'occasion de discuter lors des cours. Alors pour remédier à cela, la **GV Ambraise** a mis au point depuis 5 ans un système tout simple : premier acte en juin lors de l'assemblée générale désormais toujours accompagnée d'un spectacle, qui rassemble les adhérents. Préparé quelques mois en amont, ce spectacle se fait en costumes autour d'un thème choisi en commun (country, French cancan, Rabbi Jacob...). Le tout est filmé, ce qui donne l'occasion de se retrouver autour d'une « table espagnole », en décembre, afin de visionner les exploits de chacun. Moment propice à une franche rigolade, et une belle manière de créer de véritables liens entre pratiquants, animateurs et dirigeants.



GYM VOLONTAIRE DE MÈRE EN FILLE



Emmanuelle, Chantal et Christel

« Nous allons à des formations ensemble, on se donne des idées d'enchaînements. Il y a une vraie émulation entre nous. »

Chantal, Emmanuelle, Christel, Estelle, Françoise

La journée de la femme, le 8 mars, est une excellente occasion de mettre en lumière des trajectoires féminines particulières. A l'image de ces filiations que l'on retrouve dans certains clubs, où mères et filles sont animatrices.

« J'ai pris la décision d'arrêter mon travail à temps plein pour me consacrer au Sport Santé, et me former cette année au **BPJEPS Activités Physiques pour Tous**. » Motivée par sa fille, Françoise, déjà diplômée fédérale, a aussi obtenu le CQP.

La 3^{ème} génération arrive !

Toutes manifestent une grande fidélité à leur club de départ : Chantal, Emmanuelle et Christel exercent –entre autres- au **S.A.O. Gymnastique Volontaire** de Saint-Alban, tandis que Françoise et Estelle se retrouvent à la **Gymnastique Volontaire de Lavernose-Lacasse**(31).

Autre point commun ? Les repas de famille pendant lesquels les maris doivent bien se résoudre à entendre parler renforcement musculaire, Pilates, step... Sans parler des musiques qu'elles se font écouter pour partager leurs coups de cœur.

Pendant ce temps-là, il y en a une qui ne perd rien de tout cela. Dans un coin du salon, Enaé, 11 mois, la fille d'Estelle, se trémousse dès qu'elle entend les mélodies. La relève est sans doute assurée !

● Claire Goutines



Françoise Viguier et sa fille Estelle

« **M**oi, je serai animatrice EPGV comme ma maman » pourraient répondre certaines filles. Pourtant, que ce soit dans la famille Athier (Chantal, la maman et ses deux filles Emmanuelle et Christel) ou la famille Viguier (Françoise, la mère, et Estelle, sa fille), la vocation des jeunes n'est pas née tout de suite. « Lorsque je suis arrivée à Saint-Alban (31), se souvient Chantal, il y avait peu d'activités physiques pour les filles. J'ai créé une section EPGV pour les enfants, et Emmanuelle et Christel ont fait de la gym avec moi. » Si les deux filles ne s'orientent pas tout de suite vers l'animation, elles restent néanmoins dans cet univers sportif : Emmanuelle décroche un master de psychologie du sport, et Christel obtient deux licences de sport. Mais très vite, en complément de leurs études, elles passent les diplômes pour devenir animatrices de Gymnastique Volontaire. Françoise, quant à elle, a même incité sa fille à suivre une autre voie. Estelle valide une licence en finance mais sa passion du sport a prend le dessus : en 2008, elle obtient le **Certificat de Qualification Professionnelle d'Animateur de Loisir Sportif** (CQP ALS).



SE DÉPASSER AVEC LE SPORT SANTÉ

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

Les activités intenses sont de plus en plus recherchées.

Une demande entendue par les clubs de Midi-Pyrénées !

Mercredi matin. Ils sont une douzaine, bonnet sur la tête, à courir au bord du lac de la Ramée, près de Toulouse (31). C'est l'heure du footing de la Gymnastique Volontaire de Tournefeuille (31). Au même moment à Balma (31), une dizaine « d'Acti'Marcheurs » de la section EPGV du Club Athlétique Balmanais transpirent autour du stade. « Les gens se dépensent pour déstresser, se vider la tête, et garder la forme », explique Geneviève Crokaert, animatrice à Tournefeuille (31). Françoise Lecomte, pratiquante à Balma confirme : « Je cherchais une activité physique qui ne soit pas traumatisante pour les articulations. L'Acti'March®, c'est parfait ! J'évacue toutes les tensions du quotidien. C'est un bon médicament. » Parole de médecin !

Nous sommes de plus en plus nombreux à rechercher des activités à forte dépense énergétique, même si nos motivations sont diverses, allant du souci d'évacuer le stress à celui d'améliorer sa condition physique. Les clubs EPGV intègrent donc ces pratiques dans leurs séances en extérieur, mais également en salle. Cathy Barbé, ancienne triathlète de haut niveau, est animatrice dans le Gers.

« Les gens recherchent un peu d'intensité, à nous de les motiver », sourit-elle. Pour faire accepter des efforts parfois... douloureux, Cathy utilise l'humour. « Quand je leur dis : « allez, plus que 100 abdos », elles rigolent, mais apprécient le fait qu'il n'en reste en réalité que... 10 ! » Le groupe, également, motive. « Même si chacun a ses propres objectifs, raconte Françoise Lecomte, on essaie de s'accrocher aux plus rapides. Cela donne envie de s'améliorer. »

« Les pratiquantes sont assidues. Elles rouspètent -gentiment- quand les cours s'arrêtent pendant les vacances.»

Cathy Barbé, animatrice.



Treks en montagne, week-ends en VTT... Geneviève Crokaert organise aussi des séjours sportifs pour les licenciés de Tournefeuille. « Une autre façon de se dépenser tout en prenant du plaisir ! »

« La course à pied permet de garder la forme physique. C'est une activité d'endurance complémentaire aux cours de gym. »

Geneviève Crokaert, 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 peu fada ?

C'est là qu'un encadrement professionnel s'impose. « Notre rôle est de veiller à ce que chacun reste dans les limites du raisonnable, explique Cathy Barbé. Pour chaque exercice, je propose différentes options, en trotinant ou en marchant par exemple. Je surveille sans cesse les postures, le placement des genoux ou du dos. » Même rigueur à Tournefeuille, où les coureurs débutants sont invités à utiliser un cardiofréquencemètre. Geneviève explique : « Je calcule pour chacun la fréquence cardiaque à laquelle il faut courir pour s'améliorer, et celle à ne pas dépasser. Je reste très vigilante, même s'il y a des bons coureurs. »

Les activités intenses sont aussi un moyen de se fixer des objectifs personnels ou collectifs. Ainsi, l'an dernier, une petite dizaine de licenciées de la GV de Mazères et de la section mixte GV de Saverdun (09), emmenées par leur animatrice Aurélie Gabriel, ont participé à la Ruée des Fadas. Une course de 12 km, semée d'obstacles en tout genre. « C'était un moyen de souder le groupe au travers ce défi, certes physique, mais tellement drôle », rigole encore l'animatrice. Et le but a été atteint. La troupe reprendra cette année le départ sous les couleurs de l'EPGV.

● Claire Burgain



PAROLE DE PRATIQUANTE

Félicité Sanchez suit les séances de Cathy Barbé aux clubs FormEssentielle à Auch (32) et à l'Association de Gym Volontaire Marambataise (32). Sédentaire toute sa vie, elle a découvert l'EPGV il y a 3 ans. Une révélation !

« Je fais aujourd'hui 9 heures d'activité physique par semaine : gym tonique, Zumba®, yoga... pour oublier le boulot et les tracas quotidiens. Après une séance, je suis en nage, vidée mais complètement détendue. Et les bienfaits physiques sont évidents : je suis plus endurante et plus souple. Certains vont courir dans leur coin. Moi, j'ai besoin d'un groupe qui me motive. Ainsi, sans m'en rendre compte, j'arrive à me dépasser. »

PRENEZ GARDE

À VOTRE POITRINE

Selon une étude britannique, 1 femme sur 5 délaisserait 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 !

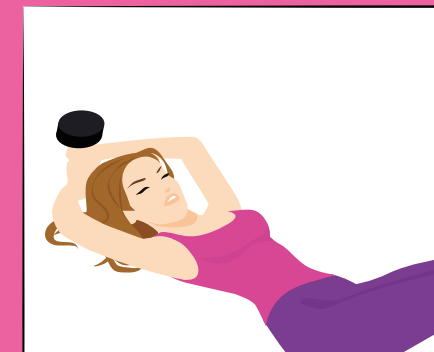
Un organe fragile

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 ?

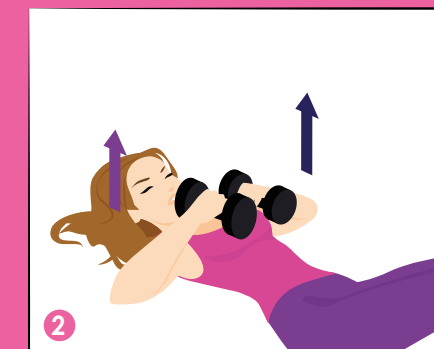
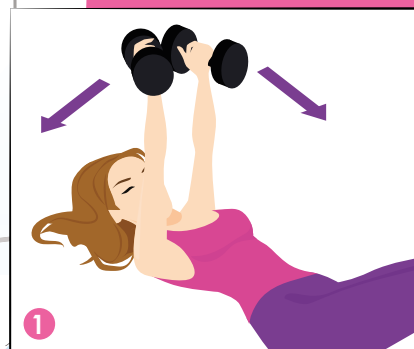
La brassière se caractérise par l'absence de découpe spécifique de bonnets. Elle stabilise la poitrine par compression sur le thorax. A contrario, le soutien-gorge sépare et maintient chaque sein individuellement. A partir du bonnet C, et pour toutes les activités comportant des chocs ou des mouvements 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.
- 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.

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