

Se (re)mettre au sport à la rentrée ?

C'est la bonne résolution du mois de septembre. Quels que soient l'âge et le niveau, le moment est idéal pour trouver son bonheur dans l'offre pléthorique proposée par les acteurs du monde sportif.

En chiffres

17,2 millions

de licences sportives annuelles ont été délivrées en 2024, soit 3,8 % de plus qu'en 2023

1

pratiquant sur deux exerce son activité sportive principale le plus souvent seul

95 %

de la population adulte française est exposée à la détérioration de sa santé faute d'une activité physique suffisante

Christophe Lacaze-Esloué et Frédéric Van de Ponsele

CHOUETTE, c'est la rentrée. Et, avec elle, l'heure de se (re)mettre au sport. Mais quel est l'activité sportive choisie ? « C'est la question que j'ai le plus entendue, peut-être plus de 10 000 fois dans toute ma carrière de médecin », sourit le docteur Pierre Garçon, 70 ans, médecin et chirurgien du sport à la retraite, ancien assistant du professeur Gérard Saillani, dorénavant médecin fédéral à la Fédération française des clubs omnisports et à la VGA Saint-Maur (Val-de-Marne).

Avec le docteur Garçon, nous vous donnons, dans ce supplément sport rentrée, tous les conseils pratiques pour bien choisir votre activité sportive en fonction de votre âge. « J'avais l'habitude de répondre à cette question en posant trois points : déroulez le médecin du sport. Premièrement, il faut trouver un sport qui nous fait plaisir ou envie. Deuxièmement, il faut

que ce soit facile d'accès et à côté de chez soi. Si vous devez faire 200 km pour votre séance, vous risquez de décrocher rapidement. Et enfin, troisièmement, je conseille de le faire en club car on est accompagné. Sans accompagnement, le risque de décrochage est grand. »

Une femme sur deux et un homme sur trois inactifs

Les Français aiment le sport. Les exploits de leurs champions dans les stades, sur les routes et dans les bassins les font vibrer. Le succès historique des Jeux de Paris l'an passé a marqué les esprits. Serait-ce le campé et se mettre soi-même en action est une toute autre histoire.

D'après les données de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), « 95 % de la population adulte française est exposée à un risque de détérioration de sa santé faute d'une activité physique suffisante ». Un paradoxe, alors qu'il n'y a jamais eu autant de temps libre en dehors de la vie professionnelle.

Près de la moitié des femmes et un tiers des hommes sont physiquement inactifs. Un adulte sur trois combine un manque d'activité physique et une durée des comportements sédentaires trop importante. Vers la quarantaine, les risques sont connus : surpoids, hypertension, diabète de type 2 (autrement appelé diabète gras) avec ses complications, notamment sur le cœur, les vaisseaux sanguins, les reins et les nerfs. On l'a compris, on est mieux dehors que dedans.

Bésoin ou simplement agir, tout le monde a conscience que c'est urgent. « Le sport santé, c'est toute l'activité de prévention, que l'on soit en bonne santé, avec une maladie par exemple, ou une plus grande », explique le docteur Pierre Garçon.

120 fédérations prêtes à vous accueillir

Que l'on soit pratiquant occasionnel (moins de 52 séances d'activité physique et sportive par an) ou régulier (plus de 52 séances), avec une intensité élevée ou une moyenne, la littérature (selon Santé Publique, on entend par ce terme la notion d'investissement et les compétences des individus) à accéder, comprendre, évaluer et utiliser l'information en vue de prendre des décisions concernant leur santé est devenue une manière de faire, surtout depuis le Covid.

En 2022, après les premières vagues de la pandémie, les 120 fédérations agréées par le ministère chargé des Sports ont ainsi délivré 15,4 millions de licences annuelles. En 2024, le nombre est passé à 17,2 millions, soit une augmentation de 3,8 % par rapport à 2023. Les sports collectifs, de combat et de raquette ont bénéficié de fortes retombées après les Jeux olympiques de Paris 2024. La distribution reste cependant inégale : en 2022, 57 % des licences sont délivrées à des personnes de moins de 20 ans, et 62 % à des hommes. Un pratiquant sur deux exerce son activité sportive principale le plus souvent seul, les autres se partagent entre la famille, le couple et les amis.

Beaucoup de progrès sont encore à faire. Si fin juin, le gouvernement a annoncé la fin du dispositif passe Sport pour les plus jeunes (6-13 ans), les patients en affection longue durée (ALD) peuvent obtenir depuis 2017 la prescription par leur médecin de pratiquer une activité sportive. C'est le sport sur ordonnance. « En tant que médecin à prescrire une activité phy-

sique, on reconnaît enfin le sport comme une activité thérapeutique. C'est un énorme progrès », soutient le docteur Garçon. Depuis 2019 et la création par les ministères des Sports et de la Santé du programme Maisons Sport-Santé (MSS), 540 aujourd'hui, un certain

n'osait pas se lancer, a accès à une pratique physique durable, avec des programmes personnalisés gérés par des éducateurs (activité physique adaptée). « Mes problèmes de santé et mes besoins ont été immédiatement pris en compte, explique Catherine, qui souffre de spondylarthrite ankylosante, maladie auto-



Combs-la-Ville (Seine-et-Marne), en juillet. Dans la famille sportive des Lejeune-Pointard, on compte Alain (au c.), le père d'Angélique (à g.), mariée à Rémi (à dr.), tous deux parents de Noémie et d'Amauré.

immune chronique qui touche les articulations. Un programme sur mesure a été mis en place. Depuis, mes trois heures de sport par semaine contribuent de manière essentielle à mon bien-être. »

Enfin, ne vous fiez pas forcément au fameux objectif des « 10 000 pas par jour », qui

n'est autre qu'une campagne de pub lancée pendant les Jeux olympiques de Tokyo en 1964 par une marque japonaise de podomètres. La moitié suffit déjà, à condition d'avoir un rythme soutenu et d'être capable en même temps de soutenir une conversation sans peine. Alors, prêts à vous lancer ? 3, 2, 1... Partez !

FAMILLE | Chez eux, on se bouge de génération en génération

« ON VA AVOIR dix minutes de retard ! » Pour Angélique, le timing est important. Habitée des chronos depuis sa plus tendre enfance, la quadruple championne de France de roller de vitesse met un point d'honneur à être à l'heure. Avec Rémi, son mari, elle revient tout juste de la piscine en ce beau vendredi caniculaire. « Pas pour faire trempe, héin ! On a uniquement fait nos longueurs », se justifie celle qui s'est tournée depuis quelque temps vers le triathlon. Pas de souci : ils étaient tout pardonnés.

Dans le garage de leur ravissant pavillon de Combs-la-Ville (Seine-et-Marne), les vélos de course sont suspendus au plafond. Les appareils pour faire de l'activité physique sont éparpillés un peu partout dans le jardin, où trône un trampoline surplombé d'un panneau de basket. Chez les Lejeune-Pointard, on vit le sport au quotidien, une passion transmise de génération en génération.

« Certains ont besoin de croire à une réligion, la nôtre, c'est le sport, raconte l'enseignante de 45 ans à l'allure taillée pour enchaîner les sessions de natation, course à pied et vélo malgré deux grossesses. Pour nous, c'est une question d'équilibre entre le physique et l'émotionnel. On fait très attention à nos très fortes en nutrition. On sait très peu d'alcool car on sait que notre corps a pas en casser. Pareil pour le sommeil. On est des gros dormeurs. »

Des véritables touche-à-tout

Outre le roller, Angélique a pratiqué la danse et la gymnastique à haute dose. Rémi, 44 ans, a été international de base-ball et champion de France avec les Lions de Savigny-sur-Orge (Essonne), puis a enchaîné le golf et donc le triathlon. Noémie, 17 ans, a enchaîné la gym, le roller, l'escalade, la danse, et dorénavant l'athlétisme. Amauré, le cadet, semble avoir trouvé sa voie avec le parkour, après avoir essayé le base-ball, le basket, le foot, la capoeira et le taekwondo. À seulement 12 ans !

Chez les grands-parents, même topo. Marie-Christine, 73 ans, la mère d'Angélique, s'est essayée à la gym et baigne dorénavant dans l'aquagym. Pour Alain, 74 ans, son mari, le parcour

est plus simple et pourtant plus accidenté : « J'ai fait du basket, du saut à la perche, et surtout du foot (au niveau national quand il avait 20 ans avant d'avoir son diplôme d'entraîneur), raconte le papa fan de rock. Un premier cancer des poumons à la fin des années 1990 m'a obligé à tout arrêter. »

Autour de la table de jardin, la discussion s'emballa. « Chez nous, c'était le base-ball, sourit le père de famille, également enseignant. Je n'ai pas eu trop le choix, c'était naturel. Mon père était le président des Cro-Magnons de Noisy-le-Sec, il nous embaquait avec mon frère en voiture pour les entraînements. »

« J'ai un besoin de dépense physique »

Pour Angélique, c'est la même tréjocroire : « J'ai commencé par la danse. Mon père préférait aller voir mes frères, dont l'un faisait du roller. Ça m'a donné envie et très vite, je me suis imposée, même contre les garçons. Rémi sait que j'ai un besoin de dépense physique sinon je péte un câble ! C'est pareil pour les enfants. Nous souhaitons qu'ils aient une ou plusieurs activités soutenues. »

À Amauré, le club de gym dispute le Top 12 depuis des décennies. Noémie a donc débuté bébé à 9 mois. En CM 2, elle a le niveau Performace 2, juste sous l'élite. Elle s'est lancée dans l'athlétisme, sur le 1 500 m et depuis peu sur le 2 000 m steeple. « Je suis à fond dans la compétition », reconnaît la jeune femme. Amauré, le zébulon de la famille, a choisi le parkour car il n'y avait pas de club de gym en Nouvelle-Calédonie, où la famille s'est exilée pendant quatre ans.

Une seule fois, l'une d'entre eux a fait une longue pause. « J'ai arrêté une dizaine d'années jusqu'en 2015, le temps de mes deux grossesses, sourit la quadra en sirotant sa citrouille. Je m'entretenais et j'avais bien entendu envie de reprendre. C'est la maladie de mon père qui m'a décidée. On craignait qu'il ait un nouveau cancer alors je me suis remise à roller sans qu'il le sache. Le jour de la compétition, il me voit prendre le départ et rien croit pas ses yeux. On en a pleuré. » Lamême année, elle est vice-championne du monde maître. Alain va beaucoup mieux. Il a arrêté de fumer et s'est aujourd'hui tournée vers la musculation qu'il pratique dans son sous-sol, à Draveil (Essonne). Tout seul, à son rythme. C. L.-E.

