

OPTION SPORT SANTÉ

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

ÉDITION AQUITAINE



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 physique et sportive reste un formidable moyen d'expression. La Gym Volontaire, forte de ses 500 000 licenciés, est l'exemple même d'une pratique sportive à dimension humaine, ouverte à toutes et tous. Dans chaque club de la région Aquitaine ou d'ailleurs, nos adhérents licenciés se retrouvent pour vivre pleinement une activité et partager une certaine idée du bien-être.

Même si, parfois, l'environnement économique, social et humain s'avère 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 au sein de 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, en défendant l'idée d'une Gym Volontaire porteuse de lien social et de partage.



Françoise SAUVAGEOT, Présidente de la Fédération Française EPGV



Christian CHARTIER, Président du Comité Régional EPGV d'Aquitaine

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 Simona Pizzuti (SapienSapienS), Stéphanie Darzon, Claire Goutine / Comité de relecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Christiane Lamblet, Nicolas Muller, Florentine Valton, Zelda Garnier / Coordinateur régional : Vincent Charlot / Conception et réalisation : land'M Paris - 01 42 61 62 63 / Photos et illustrations : Comités et Clubs, Marc de Tienda, Thinkstock, land'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

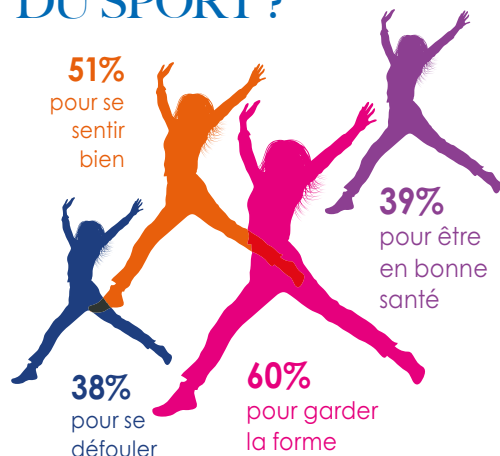
Études



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 pour **32%** des personnes interrogées
3. Faire du sport pour **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.



Aquitaine

au service du sport 3 000 m2

En juillet dernier, le Comité Régional EPGV a pris possession, avec beaucoup d'enthousiasme, de ses bureaux dans la nouvelle Maison Régionale des Sports. Gérée par le Comité Régional Olympique et Sportif d'Aquitaine, elle propose, aux acteurs du sport, 3000 m² de locaux fonctionnels permettant d'échanger et de mutualiser leurs ressources dans des conditions optimales.

Christian Chartier, président du Comité Régional EPGV, apprécie tout particulièrement son implantation à Talence, près du campus universitaire et des principales filières de formation sportive : « Nos bureaux sont désormais mitoyens du CREPS et à deux pas de l'UFR STAPS. Par ailleurs, nous côtoyons ici plus de 40 ligues et comités régionaux ; cela va certainement favoriser de nouvelles synergies. »



Aquitaine

EN CHIFFRES

123

Animateurs sportifs se sont formés, tout au long de la saison dernière, pour répondre aux attentes des clubs et des licenciés de la FFEPGV en Aquitaine. Une quarantaine d'entre eux ont passé le CQP ALS (1^{er} niveau de qualification professionnelle dans le champ de l'animation sportive) ; les autres se sont perfectionnés dans différentes activités (Gym Volontaire en extérieur, activités Tendance...) ou dans l'encadrement de certains publics (enfants, seniors...).



Exercice en plein air lors du stage 2015.



33 - Gironde

UNE JOURNÉE DÉDIÉE AUX DIRIGEANTS ASSOCIATIFS

Comme chaque année, le Comité Départemental EPGV de Gironde organise, pour les dirigeants des associations sportives, une journée de formation afin de les accompagner dans la gestion de leur structure et dans la réponse à apporter aux attentes de leurs publics. La prochaine session aura lieu le samedi 12 mars autour de 3 thèmes :

- ✓ la transmission entre deux équipes : quelles actions mettre en place pour faciliter l'intégration des nouveaux dirigeants et la transition entre l'ancien et le nouveau bureau ?
- ✓ l'animateur : sa place dans le projet du club et sa formation,
- ✓ la gestion humaine au sein de l'équipe dirigeante.

Bien entendu, l'activité physique n'est pas oubliée dans cette journée puisque les participants pratiqueront du Body Zen et du Beat Fit®, des activités Tendance à proposer ensuite dans leur club !

64 - Pyrénées-Atlantiques

FORME, BIEN-ÊTRE & HANDICAP

Développer l'activité physique pour tous, telle est la philosophie de la Gymnastique Volontaire ! Y compris pour des publics spécifiques.

Contacté par l'ASEPT (Association Santé, Education et Prévention sur les Territoires Sud Aquitaine), le Comité Départemental EPGV 64 a répondu présent pour animer des ateliers auprès d'adultes en situation de handicap. Ceux-ci sont accueillis au **foyer de vie François de Paule** à Anglet, qui leur propose toute l'année des activités adaptées afin de développer leur autonomie.

Deux programmes de prévention menés par l'EPGV sont prévus tout au long de cette saison 2015-2016 :
 ✓ des ateliers sur l'équilibre de décembre à avril,
 ✓ puis des ateliers forme & bien-être d'avril à juin.

En amont, la conseillère de développement et l'éducateur sportif prennent soin d'effectuer une mini séance afin de mesurer les bienfaits de cette pratique physique auprès des participants.



Aquitaine

95 ANS / 9 MOIS

La doyenne des licenciées EPGV est âgée de 95 ans et pratique à l'ASCPA de Pessac (33). La plus jeune de la région, du haut de ses 9 mois, est inscrite à la Gymnastique Volontaire de Miramont (47).

40 - Landes



SE RÉCONCILIER AVEC SON CORPS

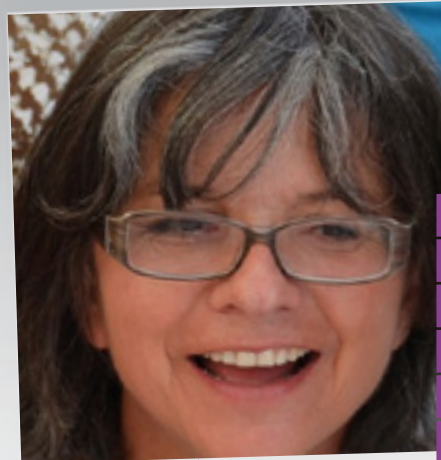
Prise de poids, cicatrice, douleur ou fatigue... Après un cancer, les séquelles sont parfois pesantes.

Atteinte de cette maladie il y a 9 ans, Marie-Pierre participe depuis 4 ans à une séance de gym douce par semaine proposée par La **Ligue contre le cancer de Dax**. Un bien-être précieux, pour Marie-Pierre : « C'est Martine Vignoles, animatrice EPGV, qui donne ce cours et elle m'a convaincue de venir à la marche nordique également. Cela permet de se réconcilier avec son corps. Comme tous les participants sont dans la même situation, il n'y a aucune gêne entre nous. On se soutient sans avoir à fournir d'explications. »

La signature d'une convention de partenariat entre La Ligue contre le cancer et le Comité Départemental EPGV des Landes, en novembre dernier, va permettre à ce dernier de développer de nouveaux projets.

Sylvie Cousin, bénévole en Gironde (33)

SUIVRE SA VOCATION



Bénévole au sein de la FFEPGV depuis presque 20 ans, Sylvie participe à l'animation de trois clubs de Gironde. Elle s'engage également au profit de toutes les initiatives qui peuvent faire grandir ce qu'elle appelle sa « deuxième famille ».

L'EPGV est devenue ma deuxième famille. Il m'arrive d'organiser des sorties en dehors des cours pour le simple plaisir de partager des moments avec des personnes que j'apprécie !

Une philosophie de vie

« Je partage pleinement les principes de la Fédération, notamment la promotion d'une pratique sportive au service de la santé et du bien-être, affirme Sylvie. Cela me permet aussi de satisfaire mon intérêt pour la médecine, une vocation que je n'ai pas pu suivre dans ma jeunesse. »

• Par Simona Pizzuti

« J'ai rejoint l'EPGV en 1998 », raconte Sylvie Cousin, qui a d'abord été pratiquante avant de s'engager en tant que bénévole. « A cette époque, je rentrais de l'étranger avec ma famille. J'avais décidé de quitter mon travail de géomètre pour élever mes deux enfants et j'avais envie de m'engager dans la vie de mon village. » Ancienne athlète et coureuse régulière, Sylvie a donc choisi le sport et l'EPGV dont elle partage les valeurs.

Insuffler l'esprit Sport Santé

Sylvie parcourt le département non seulement pour donner ses cours de Gym Volontaire en salle et en extérieur, mais également pour développer l'activité des clubs EPGV. « Nous sommes en manque d'animateurs, explique cette passionnée, c'est pourquoi je participe activement au projet de recrutement dans le sud de la Gironde pour sensibiliser les jeunes à passer le diplôme requis et à s'engager dans l'animation sportive. »

Par ailleurs, le Comité Départemental EPGV 33 met en place un système de mutualisation des moyens techniques (salle, matériel d'entraînement...) et humains entre les différentes associations, afin de répondre aux demandes croissantes des licenciés et des clubs. Sylvie s'occupe à présent de contacter les animateurs, les responsables de clubs et les élus municipaux ; facilitant ainsi la coordination de cette mise en commun.

MIEUX VOUS CONNAÎTRE

- **Date & lieu de naissance** : 29 avril 1956 à La Réole (33)
- **Diplôme** : Certificat de Qualification Professionnelle d'Animateur de Loisir Sportif (CQP ALS), certifications et formations fédérales (Oxygène, Acti'March'®, prévention des chutes, Gymmémoire®)
- **Parcours professionnel** : Géomètre
- **Clubs** : Amicale Laïque Gymnastique Volontaire à La Réole, Les Amis des Esseintes, Gym Volontaire Joyeux Automne à Caudrot
- **Passion** : Course à pied
- **Devise** : « Sport Santé se conjugue avec éducation et encadrement ! »



SE DÉPASSER AVEC LE SPORT SANTÉ

Êtes-vous plutôt Pilates, stretching, tai-chi ou préférez-vous les séances plus toniques ? A dire vrai, l'un et l'autre ne s'opposent pas et les clubs EPGV d'Aquitaine proposent, à leurs licenciés, une belle diversité d'activités très complémentaires qui permettent de se dépenser en toute sécurité et d'entretenir sa forme.

Philippe Dubos adore le lundi. Ce jour-là, il va au ping-pong et file ensuite à son cours de gym « active ». Les nombreux créneaux horaires de l'association de Gymnastique Volontaire pour Tous de Pontenx-les-Forges (40) lui permettent de pratiquer soit le matin, soit en fin de journée selon ses horaires alternés de travail. « Je suis arbitre de foot et c'est ma femme qui m'a parlé de la Gym Volontaire pour entretenir ma forme. Au départ, j'étais sceptique mais j'avoue qu'après une heure de step, j'en ai plein les jambes ! » Etre le seul homme dans la salle ne gêne pas du tout Philippe, qui reconnaît se donner à fond. « Altères, ballons..., ça change tout le temps et j'adore transpirer en musique. Lors du 1^{er} cours, je faisais tous les mouvements à l'envers, je n'ai jamais autant ri ! »

Bouger à l'heure du déjeuner

A l'image de Philippe, nombreux sont les licenciés qui viennent se défouler après le travail. Ou en milieu de journée, comme l'explique Alain Stocco, secrétaire du club Gym Volontaire de Boé (47) : « Depuis 6 ou 7 ans, nous avons largement élargi et rajeuni notre audience grâce à deux activités : le stretching le lundi, également apprécié par les hommes qui ont fait du sport le week-end et viennent s'étirer en début de semaine, et plusieurs séances de body-minceur le soir ou de 12h20 à 13h20. Ce sont en majorité des femmes, de 25 à 45 ans, qui sont employées dans les environs et qui aiment venir bouger pendant leur pause déjeuner. »



« Les activités de forte intensité sont, comme tant d'autres, adaptables : au lieu de courir, les personnes plus âgées peuvent, par exemple, monter les genoux sans sauter. Grâce à la pédagogie différenciée, nos séances de Gym Volontaire sont accessibles à toutes et à tous. »

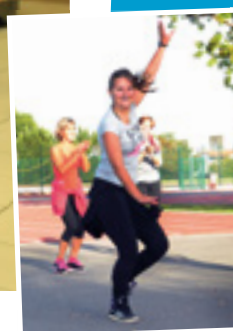
Corinne Renard, animatrice

UNE SÉANCE TRÈS STRUCTURÉE



Quelle que soit l'activité, un cours comprend toujours plusieurs phases, explique Corinne Renard.

- ✓ Pendant environ 15-20 minutes, on s'échauffe puis on pratique des mouvements plus longs. C'est la phase d'aérobie.
- ✓ Vient ensuite le temps de la dépense énergétique, où les exercices sont fatigants et ne peuvent être tenus dans la durée. C'est la phase d'anaérobie. La respiration devient saccadée et les temps de récupération sont plus ou moins courts. J'alterne alors les rythmes, en me servant toujours de la musique comme appui.»
- ✓ Sans oublier la phase de récupération, qui clôture toute séance.



Concernant les cours en fin de journée, Alain remarque que certains aiment pratiquer plusieurs activités à la suite, comme le jeudi où certains adhérents assistent au cours de 18h, puis restent pour la séance d'après qui est beaucoup plus tonique. C'est exactement ce que fait Amandine Raffin au club GV de Villefrance (64). Cette jeune maman fait garder ses deux enfants le mercredi soir et en profite. « C'est un moment pour moi dans la semaine. Je débute par de la gymnastique douce. C'est un bon moyen pour se concentrer sur certaines parties du corps et pour travailler en douceur toutes les articulations. A l'issue, je suis bien échauffée pour entamer l'heure suivante consacrée à de la gym tonique. »

Diversifier les efforts

Qu'elles proposent de l'Aéro Move, du step ou du cardio-training, les animatrices EPGV inscrivent souvent ces activités dynamiques dans des cycles pour varier les plaisirs. A Saint-Médard-en-Jalles (33), Corinne Renard joue l'alternance tous les 15 jours avec, tour à tour, du cardio fractionné, du renforcement musculaire avec ou sans petit matériel, et des activités d'une certaine intensité en musique. Pour Corinne, diversifier le type d'effort est primordial pour ne pas faire travailler les muscles toujours de la même façon. La semaine EPGV idéale selon elle ? « Une séance cardio, une de renforcement musculaire et une de stretching. »

● Claire Goutines

DU CÔTÉ DES ACCESSOIRES

Pour intéresser –et retenir– un public jeune, Alain Stocco, secrétaire du club Gym Volontaire de Boé (47), reconnaît qu'il faut sans cesse innover. Actuellement, Alain voit émerger un certain engouement pour le trampoline... L'acheter, oui. Mais pour le stocker, le club a plus de difficultés ! Restent les accessoires vedettes, largement utilisés en séance, comme la bande élastique, le step, les ballons, les poids, etc. Autrement dit, de quoi bien transpirer et se muscler !



PRENEZ GARDE

À VOTRE POITRINE

Selon une étude britannique, 1 femme sur 5 délaierait 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 !

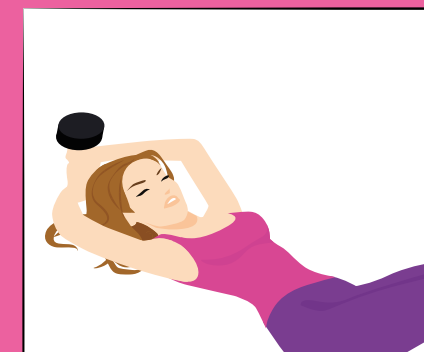
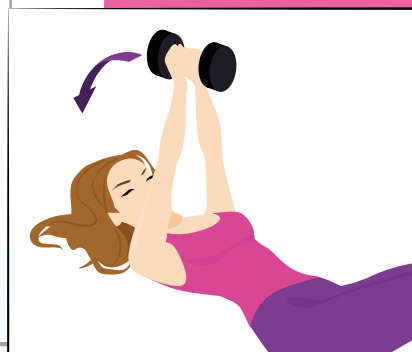
Un organe fragile

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 ?

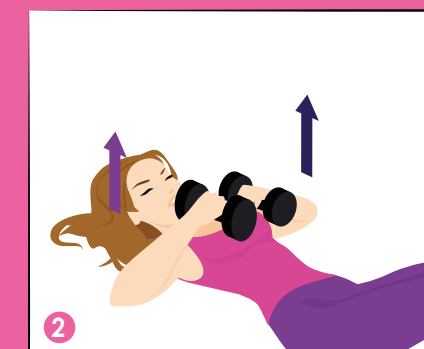
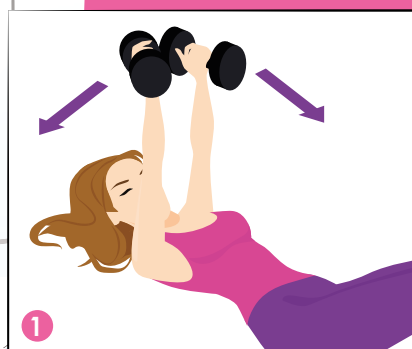
La brassière se caractérise par l'absence de découpe spécifique de bonnets. Elle stabilise la poitrine par compression sur le thorax. A contrario, le soutien-gorge sépare et maintient chaque sein individuellement. A partir du bonnet C, et pour toutes les activités comportant des chocs ou des mouvements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