

---

### Délégation "Pôle de réflexion sur le sport"

---

24 janvier 2011



### Contribution de Daniel OLLIVIER

thera.conseil@numericable.fr

### **Sport et santé : au service du lien social et du développement durable**

Notre dernière séance du 20 janvier sur le thème « Sport et Santé » nous a obligés à très vite prendre conscience des restrictions ou limites de ces domaines dans notre vécu quotidien :

- le sport renvoie naturellement à la compétition et à la performance, et à partir de là, à une pratique encadrée et qui s'inscrit de préférence dans une logique collective
- la santé pour sa part signifie pathologie, structure médicale... voire déficit de la sécurité sociale.

Est-il nécessaire de préciser que le sport ne concerne pas uniquement que les licenciés sportifs ? Pourtant, les pratiquants non-licenciés n'apparaissent dans aucune statistique et sont nombreux à faire d'une manière régulière une activité physique.

La santé devrait évidemment se définir en premier lieu comme une démarche de prévention contre les maladies et de lutte contre le vieillissement.

Le lien entre ces deux approches prend alors une autre signification et propose un enjeu conséquent pour le projet de territoire à savoir « développer la pratique raisonnée de l'activité physique et sportive des habitants pour un territoire en bonne santé ».

### **Sport et santé : des investissements rentables...**

Les propositions concernant un développement sur notre territoire de l'activité physique et de la prévention dans le domaine de la santé peuvent faire appel à la créativité de tous... mais nous savons que les moyens et installations à mettre en place auront un coût.

Toutefois, sommes-nous aujourd'hui en mesure d'évaluer les répercussions financières du stress qui touchent de nombreuses personnes alors que nous savons que celui-ci est à l'origine de pathologies telles que les troubles musculo-squelettiques (TMS), lombalgies, maladies cardiovasculaires (MCV), sans oublier les dépressions. Le stress serait à l'origine de 50 à 60 % de l'ensemble des journées de travail perdues.

Nous pourrions évoquer ici le problème majeur que représente aussi le développement de l'obésité. Les derniers chiffres pour les adultes français comptabilisent 14,5 % de la population adulte (6,5 millions d'individus) contre seulement 8,7 % en 1997. Chez les jeunes, il devient une réelle priorité.

Nous laisserons aux médecins le soin de construire un bel argumentaire pour mettre en relief le rôle que la prévention en matière de santé et la pratique du sport peuvent jouer pour améliorer une telle situation. S'il faut devoir l'exprimer sur un plan financier (ce qui n'est pas évidemment notre première motivation à agir), préparons-nous à le faire aussi sous cette forme.

### **Sport et développement durable**

Par ailleurs, n'est-il pas logique de considérer que la pratique raisonnée du sport devient un levier essentiel du développement durable ? En effet, il conduit à l'amélioration du bien être des humains à court terme tout en ayant un impact positif sur celui-ci à moyen et long terme.

Toutefois, pour y parvenir, il faut pouvoir se donner les moyens de pratiquer une activité sportive. Nous aurons l'occasion prochainement d'évoquer la problématique des équipements, mais la promotion du sport pour lutter contre les risques de la sédentarisation ne repose pas seulement sur la construction des gymnases et des piscines.

Nous savons que les sportifs non licenciés sont très nombreux et qu'ils pratiquent de préférence la marche, la course à pied ou le vélo. Faut-il encore que ces personnes puissent bénéficier d'un minimum de structures pour pouvoir le faire en toute sécurité.

La ville où chacun est à moins de 500 mètres d'un espace vert et où il est possible d'avoir une activité physique est une ambition qui nous fait rêver. Notre attente sera plus modeste.

Dans beaucoup d'endroits sur cette planète, il est devenu possible de s'adonner au jogging à la tombée du jour (été comme hiver) parce que des parcours dédiés à la course à pied bénéficient d'un éclairage public. À Nantes, rien de tout cela... et c'est bien dommage puisque à peu de frais, il serait possible d'équiper les bords de Loire ou de l'Erdre, le Val Chezine ou le parc de Procé pour ne citer qu'eux.

Evidemment, cela peut paraître contradictoire avec la volonté de réduire les coûts de l'énergie mais là encore faudrait-il passer d'un extrême à l'autre ? L'éclairage de quelques endroits clés seraient suffisants et présenteraient au regard du développement durable, un rapport coût/gain appréciable.

Nous n'aurons pas le mauvais goût d'évoquer le coût des deux mois d'éclairage pendant les fêtes de Noël ou bien la mise en valeur du Château car ce sont des investissements judicieux.

Il nous semble que le projet qui consiste à créer des parcours éclairés pour permettre de courir ou marcher le soir de 18 à 22 heures deviendrait rapidement dans la métropole une grande réussite.

### **Et le lien social dans tout cela...**

Evidemment, le projet qui consiste à faire une journée sur le thème de la santé et du bien être et de favoriser, à cette occasion, la promotion de l'activité physique répond à un réel besoin.

Une réelle prise de conscience se développe sur la nécessité d'avoir une activité physique, toutefois le passage à l'acte reste délicat. La promotion de l'activité physique reste donc à faire et c'est un projet en tant que tel.

Toutefois, il me semble que **plusieurs rendez vous sportifs proposés à tous dans l'année** pourraient avoir une plus grande efficacité.

Il y a quelques années, les parisiens avaient découverts le plaisir d'être ensemble pour faire du roller le vendredi soir. La déambulation dans les rues de Paris était encadrée mais cela laissait une grande liberté aux acteurs sur le choix du parcours. Une manière sympathique de découvrir sa ville et de faire une activité en plein air sans réelles contraintes.

Nous voyons bien que beaucoup de pratiquants (et notamment parmi les jeunes) ne souhaitent pas s'inscrire dans une démarche trop normée. Saluons aussi l'initiative de la ville de Pornichet. Elle organise maintenant depuis plusieurs années sur une partie du remblai, dès le printemps, des débuts de soirées (19 à 21 heures) pour inciter à la pratique du roller. Cette manifestation attire les jeunes et les moins jeunes et les familles viennent ensemble puisqu'on accepte bien volontiers les bicyclettes à quatre roues des jeunes enfants.

Le succès ne se dément pas et l'organisation ne nécessite pas des moyens considérables : animation musicale pour mettre un peu d'ambiance, barrières et poste de secours.

Le sport doit être synonyme de plaisir, de fun... mais aussi de lien social. En effet, la pratique sportive permet aussi de créer ce lien social. L'événement que représente l'installation de la patinoire en fin d'année près de la Cathédrale est à ce titre intéressant. Plusieurs générations se côtoient et la convivialité est de rigueur.

La journée du vélo doit être aussi un autre événement à promouvoir et elle peut aussi faire la part belle à la découverte du patrimoine culturel. Pourquoi mettre des frontières là où nous devrions être capables d'y mettre des passerelles ? Les Rendez vous de l'Erdre ou Estuaire 2012 peuvent être aussi des tremplins favorables à une synergie entre sport et culture.

Il nous faudrait identifier quelques événements dans l'année et les inscrire dans un vrai projet pour notre territoire. Ils pourraient, à date fixe, être des rencontres dont l'objectif est de développer l'activité physique mais aussi de favoriser le lien social.

Est-il si déraisonnable de considérer que la pratique du sport peut devenir pour chacun d'entre nous une fête et être synonyme de plaisir, d'envie de partager et de civisme ?