



TIPHAINE CARIOU

LA VAGUE DES SPORTS DE PLEIN AIR

L'ÉTÉ EST ARRIVÉ ! AVEC LES BEAUX JOURS, C'EST UN PLAISIR DE DÉCOUVRIR DE NOUVELLES ACTIVITÉS *OUTDOOR* OU DE DÉCLINER SON SPORT DE PRÉDILECTION CÔTÉ NATURE. VOICI QUELQUES PISTES D'ACTION À L'ATTENTION DES ASSOCIATIONS POUR INVESTIR LE CHAMP DE LA PLEINE NATURE.

Activités sportives de pleine nature, sports de plein air ou sports *outdoor* sont autant d'expressions désignant peu ou prou les mêmes pratiques ! Ce type d'activités s'est beaucoup développé depuis les années 1980. Tous les deux ans, l'INJEP, l'Institut national de la Jeunesse et de l'Éducation populaire, se penche sur les habitudes sportives des Français. Et comme on peut le constater, les activités de pleine nature ont toujours la côte. Selon son baromètre : *Comme en 2018, en 2020 (hors confinement), 77 % des sportifs ont pratiqué au moins un sport ou loisir de nature, soit 50 % de l'ensemble de la population (versus 51 % en 2018). D'autre part, en 2020 parmi l'ensemble des sportifs, 48 % déclarent pratiquer leur activité principale en premier lieu en plein air (36 % en pleine nature et 12 % en « nature urbaine »). Les sports de nature les plus pratiqués en 2020 demeurent la randonnée, la course à pied et le vélo.*

ACTIVITÉS SPORTIVES DE PLEINE NATURE, SPORTS DE PLEIN AIR OU SPORTS OUTDOOR SONT AUTANT D'EXPRESSIONS DÉSIGNANT PEU OU PROU LES MÊMES PRATIQUES !



Comme on peut également le constater, le niveau de pratique apparaît assez stable par rapport à 2018, en dépit de la crise du Covid : *Le baromètre de l'INJEP montre un engouement certain pour les pratiques de pleine nature. Une tendance que l'on observe, c'est la multiplication d'activités qui mêlent culture et sport, avec notamment des randonnées qui mêlent effort physique et découverte du patrimoine. Si les sports de nature sont globalement pratiqués de manière autonome, sans club ni entraîneur, je pense que les associations ont un rôle éducatif et social à jouer, notamment pour tout ce qui est sensibilisation à l'environnement. En pratiquant dans la nature, les jeunes découvrent des milieux naturels variés qu'ils apprennent à respecter et à protéger. Dans l'éducation à l'environnement, il est possible de développer différentes actions comme par exemple la mise en place des activités de collecte de déchets,* explique Florence Giraud, responsable du Pôle ressources national sports de nature (PRNSN).



Florence GIRAUD,
Responsable
du Pôle ressources national
sports de nature

Créé par le ministère des Sports, ce pôle ressources, implanté au CREPS Auvergne-Rhône-Alpes sur le site de Vallon-Pont-d'Arc, a comme mission la mise à disposition d'outils adaptés aux besoins des acteurs du développement des sports de nature. Sur le site internet, il existe un espace activités (www.sportsdenature.gouv.fr/agir/espace-activites) : on y trouve l'information réglementaire, pédagogique et des données d'observation relatives à chaque activité sportive ou groupe d'activités. Ces dernières sont classées par ordre alphabétique ; c'est un excellent outil pour toutes les associations qui souhaitent développer leurs pratiques *outdoor*, comme l'apnée, le snorkeling (randonnée palmée) ou la plongée sous-marine. Parmi d'autres exemples, la course d'orientation, qui se pratique sous la forme d'une course contre la montre, permet d'acquérir une autonomie de déplacement en milieu naturel. Faire de l'escalade à l'extérieur permet de franchir des obstacles verticaux sur des terrains présentant des contraintes variées et donc d'acquérir de nouvelles formes de motricité. Pour les amateurs de sensations fortes, la via ferrata, un itinéraire aménagé dans une paroi rocheuse est de plus en plus prisée. Sans oublier le trail, une course pédestre qui suscite ces derniers temps un fort engouement.



Par ailleurs, les formations organisées par le pôle ressources national des sports de nature à destination des acteurs des sports de nature permettent de mettre à jour ses connaissances et d'accéder à de nouvelles compétences dans ce secteur. Des sessions sont programmées annuellement. Les sujets et domaines sont très variés et touchent des problématiques relatives aux sports de nature comme l'évolution de la jurisprudence, l'éducation à l'environnement ou le cadre juridique. Ces formations peuvent aussi concerner des activités plus spécifiques comme le contrôle des dispositifs de sécurité des activités nautiques ou le savoir rouler à vélo (plus d'informations sur www.sportsdenature.gouv.fr/se-former/formations).



NOUVEAUX SPORTS

Le beach-volley, le paddle ou le longe côte, qui consiste à remonter le littoral par la mer en marchant, sont déjà des grands classiques de la pratique *outdoor* ! Plus récemment, le beach handball est de plus en plus tendance côté plages. À l'instar du beach-volley ou encore du beachminton, c'est un dérivé du badminton qui se joue pieds nus dans le sable. Dans tous les cas, combiner les sports est la clé pour faire du sport toute l'année avec des activités spéciales cardio ou plus dans le renforcement musculaire. L'été, l'objectif est de faire du sport plaisir, qui permet de se reconnecter à la nature. Cela permet de rester en forme tout le reste de l'année. Pour les sportifs de haut niveau, il est important l'été de varier le type d'activité, l'intensité et la durée. Cela permet de stimuler son organisme et ses muscles de différentes manières, pour qu'ils continuent à progresser.

DU CÔTÉ DES ASSOCIATIONS



Christelle XALLE,
responsable de la commission
nationale Activités aquatiques

EN MILIEU AQUATIQUE

Début juin, une nouvelle épreuve sportive a été organisée pendant les championnats nationaux de natation de la fédération : l'aquathlon, une autre version du triathlon qui combine course à pied et natation en bassin en nage libre. Une super découverte pour tous les clubs de natation ! À la commission Activités aquatiques, nous essayons de diversifier les pratiques le plus possible, notamment dans les sports en plein air avec la natation en eau libre, qui se déroule dans les rivières, les lacs, la mer ou les canaux. C'est un sport très différent qui peut apporter d'autres licenciés car les entraînements et les contraintes sont très différents. Nager en eau libre, c'est nager autrement, cela demande plus d'endurance, souligne Christelle Xalle, responsable nationale de la commission des Activités aquatiques. Pour ce qui est réglementation, la commission dispose de toutes sortes d'outils qu'elle peut partager avec les associations qui souhaitent organiser ce type d'activités. Par exemple, un certificat attestant que le site est approprié doit être délivré par les autorités compétentes locales d'hygiène et de sécurité. En France, il existe de nombreux endroits où il est possible de nager en eau libre.

À LA CAMPAGNE



Sylvain GENTIAL,
agent de développement
du comité départemental
de la Loire

Basé sur la multiactivité, l'Éveil de l'enfant permet un développement physique global, aux plus petits de construire leur relation aux autres et de vivre un maximum d'expériences motrices à travers des jeux collectifs, gymniques, etc. Cette activité, qui existe depuis plus de 30 ans au sein de la fédération, connaît un essor particulier depuis quelques années. Affiliée à la FSCF, l'association *Éveil Forme Loisir* propose cette activité à Villars (Loire) depuis de nombreuses années à de très jeunes enfants. Depuis 6 ans, l'association propose également des week-ends sportifs.

Dans cette continuité, elle organise cette année un séjour d'été de 5 jours comportant diverses activités nature : L'an dernier, nous avons déjà organisé un stage estival car, du fait de la Covid, les jeunes n'avaient pas beaucoup profité de leur activité. Nous organisons un séjour multisports pour les enfants de 3 à 8 ans. Dans le cas de l'éveil de l'enfant, l'activité se fait en intérieur, avec du matériel spécifique. Mais il est également possible de l'organiser en extérieur. Cela permet aux enfants de continuer à pratiquer pendant l'été mais d'une façon un peu différente. Pendant le stage, les activités sont réparties entre la pratique de l'éveil le matin et des jeux d'extérieur l'après-midi : accrobranche, via ferrata, sortie avec des ânes pour découvrir la région et ses fermes pédagogiques, etc. Nous allons mettre en place des petites balades et des activités sur la préservation de la nature avec des jeux d'orientation et des jeux de piste. Pour cela, nous travaillons notamment avec les offices de tourisme qui ont souvent de la documentation intéressante à partager, précise Sylvain Gential, agent de développement du comité départemental de la Loire et animateur à l'association depuis 2016.



Sylvain THOMAS,
agent de développement à la
commission départementale de
gymnastique féminine de la Loire

PRÈS DE LA LOIRE

Depuis 8 ans, le comité départemental de la Loire propose, également en juillet un séjour sportif de 6 jours à l'attention des gymnastes ; qui alterne entraînements de gym le matin et activités extérieures l'après-midi : catamaran, kayak, accrobranche, paddle, natation et parcours d'obstacles. Ce dernier rencontre un vrai succès et compte 24 stagiaires âgées de 10 à 17 ans venant de tous les clubs de la Loire, ainsi que 4 encadrants : C'est en discutant avec les clubs locaux que nous avons eu envie d'organiser ce type de séjours pendant les vacances d'été, et qui peuvent s'apparenter à des stages multisports. Le stage qui s'est de plus en plus diversifié d'année en année, avec des activités aquatiques et plus estivales. Pour nos gymnastes, c'est bénéfique de pratiquer d'autres activités. Le fait de passer par d'autres sports sollicite les muscles autrement et c'est bien plus ludique ! C'est un séjour qui n'est pas très complexe à organiser. Il est déclaré à la DDCCS¹ qui nous demande notamment des attestations de « savoir nager » pour les stagiaires. Nous collaborons avec des animateurs sur place qui sont qualifiés pour encadrer notamment les activités aquatiques. Travailler avec des professionnels permet de sécuriser les activités, indique Sylvain Thomas, agent de développement à la commission départementale de gymnastique féminine de la Loire.

¹Direction départementale de La Cohésion sociale

DES SPORTS DE NATURE... EN VILLE

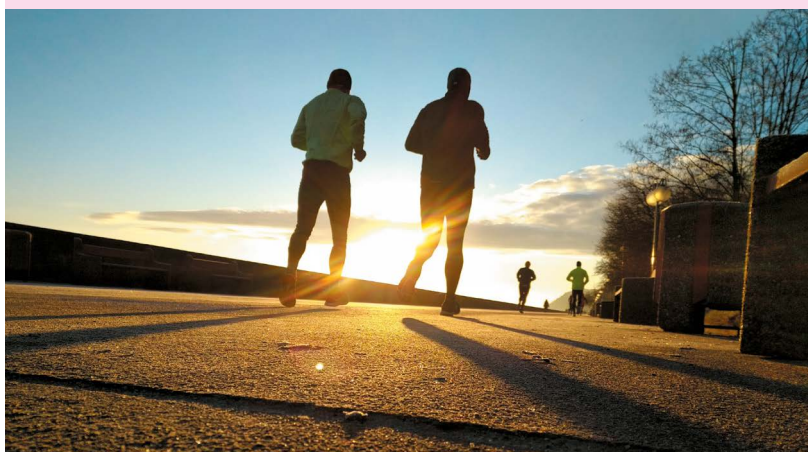
En 2018, 55 % des Français ont pratiqué une activité sportive ou de loisir de nature. Or, près de 80 % des Français vivent en ville. Tous n'ont pas la possibilité d'accéder aux espaces naturels, et certains expriment le souhait de pratiquer leur activité, dehors, à proximité de chez eux. Par ailleurs, le développement du sport *outdoor* en ville apporte des réponses aux enjeux sociaux, économiques et environnementaux, parfois concentrés dans les territoires urbains. Les actions à mettre en œuvre sont variées : favoriser la pratique pour le plus grand nombre, créer des espaces adaptés aux modes actifs, revaloriser des quartiers en y introduisant les sports *outdoor*, organiser des événements sportifs. Toutes amènent à s'interroger sur la conciliation des usages, la gestion de l'espace et l'optimisation des équipements dans un milieu urbain aux multiples fonctionnalités.

Source : www.sportsdenature.gouv.fr



LES BIENFAITS DU PLEIN AIR

Les bénéfices de la pratique d'une activité physique en extérieur sont multiples : réduction du stress, meilleur sommeil, etc. Des études soulignent un lien étroit entre le contact avec la nature et la diminution du taux de cortisol, une hormone associée au stress. C'est donc excellent pour rester de bonne humeur ! Faire du sport aux beaux jours permet également de faire le plein de luminosité grâce aux rayons de soleil. Les UV permettent aussi de synthétiser la vitamine D qui garantit la solidité des os. Fait un peu moins connu du grand public, pratiquer une activité dehors permet aux enfants de conserver une bonne vue : certaines études récentes ont souligné le fait que les enfants qui se dépensent à la lumière naturelle ont moins de risques de développer une myopie que les autres.



FINANCEMENTS, MODE D'EMPLOI

Afin de relever les nouveaux défis économiques, sociaux et environnementaux qui se présentent à chaque région, il est possible de solliciter des fonds européens pour mettre en œuvre des projets de développement territorial par les sports de nature. Il existe plusieurs types de financements : les FESI, les fonds européens structurels et d'investissement (FEDER, FSE, FEADER) et Erasmus +, le programme européen pour l'éducation, la formation, la jeunesse et le sport.



POUR PLUS D'INFORMATIONS,
ENVOYER UN MAIL À

www.sportsdenature.gouv.fr/contact