



Pôle Ressources National  
**SPORTS de NATURE**



# La lettre du réseau national des sports de nature

n° 79 septembre 2012

## Sports de nature et santé

- > Alexander SLAFKOVSKÝ, maire de Liptovský Mikulaš, président du comité d'organisation des Nature & Sports Euro'Meet 2013
- > Sports de nature et santé
- > La randonnée pédestre, une clef du bien vieillir en Lorraine
- > Brèves du réseau

## Le point de vue de...

### ➔ Alexander SLAFKOVSKÝ, maire de Liptovský Mikulaš, président du comité d'organisation des Nature & Sports Euro'Meet 2013

Des thèmes pertinents à débattre au cœur des Carpathes en 2013

« Sports de nature », « outdoor sports » et autres expressions qualifient le terme « sport » pour parler d'activités très en vogue dans la période d'urbanisation accélérée que nous vivons ; parallèlement, le nombre de maladies chroniques non transmissibles croît, formant une véritable épidémie. Parmi ces maladies figurent l'obésité, les maladies cardiaques, les maladies de la circulation sanguine... S'ajoutent à ces maux du corps les troubles psychologiques et même quelques maladies psychiatriques dont les dépressions. Les individus, qui sont de plus en plus avertis des risques liés à une mauvaise hygiène de vie, cherchent à y remédier en pratiquant les activités physiques en plein air lors des vacances. Le remède est bien plus efficace si l'on pratique ces activités régulièrement, en week-end, ou mieux encore, tout au long de la semaine. En revanche, le nombre important de pratiquants et la demande croissante de pratiques sportives de nature génèrent également des problèmes de santé tels que des blessures, des accidents, des risques de surcharge des organes, etc. Pour s'en prémunir, moniteurs, sportifs et organisateurs doivent être bien informés du type de risques encourus. Le champ de la coopération à développer entre les médecins, les encadrants et les promoteurs des activités physiques est vaste. Il est temps d'engager la discussion !



Il est facile d'énumérer une multitude de raisons pour lesquelles les individus choisissent de pratiquer un sport ou une activité physique dans la nature. En revanche, il est plus compliqué de trouver un « mode de vie » entre la protection de la nature, plus spécialement des sites protégés, et la demande du grand public d'y accéder pour pratiquer des activités physiques. Il est essentiel de chercher et de trouver un équilibre entre la protection des sites naturels et les activités sportives autorisées. L'homme fait partie intégrante de la nature, mais il ne peut prendre le risque de la détruire du fait du développement de ses activités.

Les pays d'Europe centrale et orientale sont fiers d'avoir de beaux sites naturels, dont bon nombre sont protégés. L'industrialisation et la commercialisation de l'offre des activités physiques promettent un développement économique très intéressant, mais elles peuvent dans le même temps constituer un danger pour la nature. Sans les sports de nature, bien moins de personnes pratiqueraient un sport, et l'humanité subirait plus de maladies chroniques. La question de la conciliation et de l'interaction de ces usages sera au cœur des réflexions des Nature & Sports Euro'Meet 2013 qui se tiendront à Liptovsky Mikulaš, en Slovaquie. Nous vous invitons à y prendre part du 2 au 4 octobre 2013, au cœur des Carpathes.



## ➔ Sports de nature et santé

Les acteurs des domaines du sport, de l'environnement, du tourisme et des territoires ont su développer des perspectives, des éléments de langage et des actions en commun autour du concept de sports de nature.

Les cinq éditions des Rencontres du Tourisme et des Loisirs Sportifs de Nature (RTLNS) ont joué un rôle déterminant dans cette construction.

Cependant, au regard du nombre de pratiquants concernés (plus de 25 millions en France) et de leur impact économique et sociétal, le tour de table s'élargit naturellement.

Dès l'édition 2009 des RTLNS, et plus encore en 2010, le domaine de l'industrie et de l'économie a su trouver une place auprès des partenaires historiques. Ce décloisonnement entre acteurs est un atout considérable pour une prise en compte partagée du développement maîtrisé des sports de nature. Les conclusions de Nature & Sports Euro'Meet, Annecy 2011 et de l'European Outdoor Forum 2011<sup>1</sup> confirment cette convergence de points de vue.

Dorénavant, nous pouvons observer que l'ouverture du réseau des sports de nature s'opère avec le secteur de la santé.

### De l'activité physique aux sports de nature

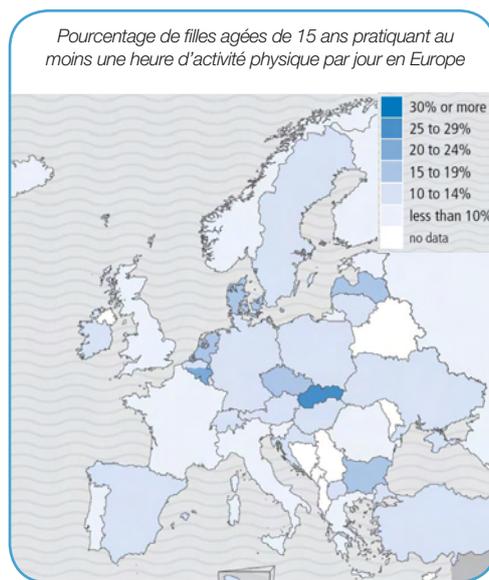
La promotion d'une meilleure santé pour le plus grand nombre passe par la pratique d'une activité physique, comme le recommande l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)<sup>2</sup>. De nombreuses organisations se sont emparées du sujet, principalement pour lutter contre les maladies chroniques non transmissibles (obésité, maladies cardiovasculaires, cancer, diabète, etc.) et émettent des préconisations en faveur de la pratique d'une activité physique via des référentiels tels que le livre blanc intitulé « Une stratégie européenne pour les problèmes de santé liés à la nutrition, la surcharge pondérale et l'obésité », le livre blanc européen sur le sport, le Plan National Nutrition Santé, PNNS (où le terme nutrition doit être compris comme englobant les questions relatives à l'alimentation et à l'activité physique !). Les études<sup>3</sup> relatives à la motivation des pratiquants sportifs renvoyant prioritairement aux notions de contact avec la nature, de convivialité et de santé, la logique « sports/santé » voire « sports de nature/santé » s'impose déjà pour les pratiquants avérés.

Les déplacements doux, urbains ou ruraux, sont également amenés à jouer un rôle dans la relation entre sports de nature et santé. L'activité physique préconisée peut être réalisée en marchant ou à l'aide d'une bicyclette. Des initiatives sont portées depuis de nombreuses années en ce sens, telles les Véloroutes et Voies Vertes et le partage de cycles. La marche et le cyclisme étant parmi les activités les plus déclarées par les Français, la relation transports/santé/sports de nature est avérée.

Le lieu de pratique revêt un intérêt tout particulier. L'Eurobaromètre consacré aux « Sport et activités physiques » révèle que les européens

pratiquent à 48 % « leurs activités dans des endroits informels comme des parcs ou d'autres environnements extérieurs ». Au-delà des différences sémantiques<sup>4</sup>, la pratique des sports de nature est une réalité européenne et française. La mise en œuvre des préconisations de pratique est donc à envisager, majoritairement, dans le champ des sports de nature !

La combinaison des trois approches développées ci-dessus amène à considérer d'un œil particulier la relation « sports de nature et santé ».



### Exemples concrets

Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) est une étude internationale menée avec le bureau européen de l'OMS. Elle consiste à observer les comportements de santé des enfants scolarisés. L'édition 2006 pointe une différence du taux de pratique d'activité physique selon les pays : à titre d'exemple, les jeunes françaises de 13 ans déclarent un taux de pratique d'activité « modérée à intensive » de 5 % (c'est le plus faible taux européen) contre 35 % pour les slovaques. Il faut mettre cette information en corrélation avec l'étude PNNS Aquitaine 2004-2005 : d'une part les enfants qui déclarent pratiquer le plus d'activité sont également ceux qui aspirent à en pratiquer davantage ; d'autre part les enfants qui vivent dans un foyer composé de parents sportifs pratiquent plus. Il est

donc primordial que les acteurs des sports de nature sachent accompagner les pratiquants potentiels et ce de façon innovante car bien qu'ils ne soient qu'un tiers à suivre les recommandations de l'OMS, ils émettent comme raison de leur abstinence le manque de temps.

Cette considération du foyer de résidence est également éclairée par le rapport 2011 de l'Outdoor foundation (USA) : les pratiquants d'outdoor<sup>5</sup> déclarent un taux d'activité plus élevé dans les foyers de plus de deux personnes, encore accentué en présence d'enfants. Qui plus est, les activités d'outdoor sont celles qui sont pratiquées le plus massivement par les hommes, jusqu'à l'âge de 65 ans.

2012 a été proclamée « Année européenne du vieillissement actif », il est donc à propos de constater que les sports de nature peuvent jouer un rôle crucial pour le maintien ou l'amélioration de l'état de santé à toutes les périodes de la vie : scolarité, activité professionnelle, retraite.

Notons que la ville de Liptovský Mikuláš, organisatrice de Nature & Sports Euro'Meet 2013 en Slovaquie, a retenu le principe de traiter la thématique « sports de nature et santé », et qu'un parcours thématique y sera dédié.

<sup>1</sup> [www.europeanoutdoorforum.com](http://www.europeanoutdoorforum.com)

<sup>2</sup> Recommandations de l'OMS : [www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/fr/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/index.html)

<sup>3</sup> > Principales activités physiques pratiquées en France en 2010. - Ministère des Sports, 2011. - Stat-info, n°11-02 [http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/Stat\\_Info\\_no11-02\\_de\\_novembre\\_2011.pdf](http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/Stat_Info_no11-02_de_novembre_2011.pdf)

> Sport et activités physiques. - Commission européenne, 2010. - Eurobaromètre spécial, n° 334 [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_334\\_fr.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_fr.pdf)

> Sports et sportifs en France. - Fédération professionnelle des entreprises du sport et des loisirs, 2008

<sup>4</sup> L'élaboration d'une définition partagée des sports de nature fait partie des préconisations des Nature & Sports Euro'Meet 2011

<sup>5</sup> Champ plus large de celui des sports de nature

### Pour en savoir plus :

> Francis GAILLARD, PRNSN

[francis.gaillard@jeunesse-sports.gouv.fr](mailto:francis.gaillard@jeunesse-sports.gouv.fr)

## ➔ L'expérience du mois : La randonnée pédestre, une clef du bien vieillir en Lorraine

**Structure porteuse du projet** : Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP) et son comité régional de Lorraine

**Enjeu** : Santé / Cohésion sociale/ Économie sociale et solidaire

**Lieu** : Lorraine

**Résumé** : En 2011 la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP) a participé à un appel à projet du ministère des Solidarités et de la Cohésion sociale pour la mise en œuvre de dispositifs d'incitation à l'activité physique des seniors. La FFRP a mené cette expérimentation en Lorraine dans le cadre d'une collaboration avec son comité régional. L'objectif « bien-être et santé » de ce projet est de contribuer à la prévention de la perte d'autonomie des seniors de plus de 57 ans en proposant une pratique régulière de la randonnée pédestre ou activités connexes au sein de clubs FFRP. L'objectif « social » de ce projet est de permettre à des seniors de mener une vie sociale, active et valorisante en tant que pratiquant et/ou bénévole dans une association de randonnée pédestre.

Le projet repose sur trois actions :

> recruter 250 seniors en coopération avec des acteurs du secteur social, médical et entrepre-

neurial. Mutuelles, entreprises, établissements de santé deviennent des recruteurs pouvant orienter les seniors vers une offre de club adaptée. Des « cafés rencontres » et des ateliers de pratiques permettent aux seniors de découvrir la randonnée sous toutes ses formes (sportive, culturelle, bien-être...) et des activités connexes telles que la marche nordique, la raquette à neige, le balisage des sentiers.

> animer et faire découvrir la randonnée pédestre dans un cadre associatif, ludique, par une pratique progressive et d'intensité adaptée, encadrée par des animateurs bénévoles compétents. Un module de formation spécifique à l'encadrement des seniors a été mis en place dans le cadre de ce projet.

> fidéliser les 250 seniors à la pratique régulière de l'activité physique. Une enquête par questionnaire permettra de mesurer l'adhésion des

seniors à cette offre et d'orienter les actions de fidélisation des pratiquants

>> Cliquez ici pour avoir le descriptif complet de l'expérience (tapez « randonnée, santé »)

\*European Network of Outdoor Sports

**ENOS\* Experiences**  
Consulter / Partager

Retrouvez d'autres expériences  
sur la randonnée pédestre

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)



### ➔ Témoignage

**Fabienne VENOT**

Conseillère technique nationale à la FFRandonnée

« Des études révèlent que l'activité physique demeure un pilier majeur de prévention de la dépendance, aux côtés de l'équilibre alimentaire et de la stimulation sociale et mentale. »

### Quelles sont les particularités de l'encadrement du public senior et comment sont formés les bénévoles ?

Les seniors disposent pour la plupart de bonnes capacités de pratique de la randonnée cependant il est nécessaire que l'encadrant veille au respect des recommandations en matière d'adaptation des rythmes de marche, d'hydratation ou encore de récupération. La FFRP compte 70 % de licenciés de plus de 50 ans ; de ce fait le cursus classique de formation que nous dispensons aux bénévoles comprend des contenus adaptés à l'encadrement de ce public.

Pour l'encadrement des seniors aux capacités plus réduites, la FFRP a élaboré en 2009 une formation « Rando Santé® » complémentaire au brevet fédéral, qui permet aux animateurs de randonnée pédestre d'assurer un encadrement en toute sécurité. Des apports plus spécifiques sont abordés par des médecins, citons à titre d'exemple la prise en charge de seniors sédentaires, malades chroniques ou encore dépressifs

### Vous allez créer un module de formation pour vos partenaires afin de prévenir la dépendance par l'activité physique, en quoi cela consiste-t-il ?

Dans le cadre de ce projet la FFRP s'adresse à de nouveaux partenaires : entreprises, centres sociaux, mutuelles, établissements de santé...

Ces partenaires ne connaissent pas la fédération, ses clubs adhérents et ont souvent une vision très sportive de la randonnée, c'est-à-dire en montagne avec un gros sac à dos. Ce module de formation permet de modifier cette représentation et de leur faire découvrir les bienfaits de la pratique régulière de nos activités, pour la santé, le bien-être et la cohésion sociale. Nous avons besoin de gagner leur confiance et de leur démontrer que nos animateurs bénévoles sont formés et compétents pour accueillir leurs patients, leurs clients ou leurs salariés.

### Avez-vous déjà identifié des facteurs clés qui contribuent à fidéliser un senior à la pratique de la randonnée ?

La convivialité et le lien social au sein de l'association sont deux facteurs clés. Le senior sera fidèle à la pratique si sa qualité de vie s'améliore. Ce n'est pas la marche pour la marche qui le motive. Monter des escaliers plus facilement, retrouver un réseau social, se rendre utile en tant que bénévole sont autant de raisons qui vont le conduire à continuer la pratique avec plaisir. La qualité de l'encadrement est également un facteur important, qui explique que nous ayons adapté notre système de formation fédéral à ce public.

Lors de l'évènement Nature & Sports Euro'Meet 2013 la thématique « sports de nature et santé » fera l'objet de temps d'échanges spécifiques. D'après vous quelles sont les pistes de travail à explorer pour mobiliser davantage les acteurs des sports de nature sur cette thématique ?

La France n'est pas en avance dans ce domaine et nous aurons certainement beaucoup à apprendre des autres pays européens. Chaque année, 80 000 personnes supplémentaires dépassent les 80 ans. Les conséquences médicales, sociales et économiques pour la France sont majeures.

Des études révèlent que l'activité physique demeure un pilier majeur de prévention de la dépendance, aux côtés de l'équilibre alimentaire et de la stimulation sociale et mentale. Les fédérations sportives doivent proposer de nouvelles offres, qui ouvriront la porte à de nouveaux financements et au recrutement de nouveaux licenciés.

La prescription de l'activité physique comme alternative à la consommation de médicaments mériterait également d'être davantage promue par les politiques de santé publique.



## Actus

### Séminaire sur l'emploi et la formation dans les sports de nature

Cette 3<sup>e</sup> édition du séminaire se tiendra les 11 et 12 octobre prochain sur le site de Boulouris du CREPS Sud-Est. À l'occasion de ce temps privilégié de partage entre les acteurs de ce secteur d'activité, deux cents agents d'État, professionnels représentants des syndicats professionnels et partenaires du ministère des Sports sont attendus pour échanger à propos des bonnes pratiques en matière d'emploi et de formation. L'objectif visé est de faire le point sur l'évolution de l'emploi dans le secteur et sur l'offre de formation en matière d'encadrement professionnel. Des temps d'information en séance plénière alterneront avec des temps de travail en ateliers. Le séminaire est ouvert aux partenaires le jeudi 11 octobre. Une restitution des travaux sera publiée dans la lettre du réseau des sports de nature de janvier 2013.

Consulter le programme du séminaire :

[www.sportdenature.gouv.fr](http://www.sportdenature.gouv.fr)

### Deux nouvelles CDESI sont nées !

La Meuse et les Pyrénées-Atlantiques se sont dotées d'une Commission Départementale des Espaces, Sites et Itinéraires de pratiques relatives aux sports de nature (CDESI). Officiellement créée en avril 2012 par délibération du conseil général, la CDESI de la Meuse va se réunir en septembre 2012. Recensement des ESI, critères d'inscriptions des ESI au Plan Départemental des Espaces, Sites et Itinéraires de pratiques (PDESI) et outils de gestion du plan seront à l'ordre du jour. Du côté des Pyrénées-Atlantiques, la CDESI s'est réunie pour la première fois en juillet 2012. Petite originalité, cette CDESI n'est pas composée de représentants de structures officielles (comités sportifs, associations environnementales...) mais de personnes qui siègent en noms propres. Certains ont même candidaté pour intégrer cette commission ! Retrouvez les informations et documents relatifs à ces démarches sur l'Observatoire des PDESI et CDESI.

[www.cdesi-sportsdenature.fr](http://www.cdesi-sportsdenature.fr)

### Non au VTT interdit : les vététistes se mobilisent

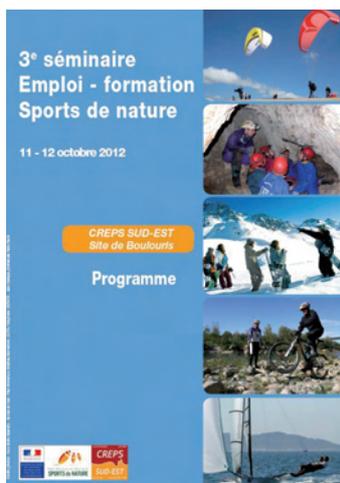
Les problèmes principaux avancés pour limiter, voire interdire, la pratique du vélo tout terrain sur certains sites sont : les impacts sur l'environnement (sur habitats, faune, flore...), la cohabitation sur les sites et itinéraires (conflits d'usage), la responsabilité des propriétaires. Mountain Bikers Foundation (MBF), lance la campagne « Non au VTT interdit - Respectons les Libertés, Je m'engage pour un VTT responsable » et met à disposition sur son site un outil de veille des interdictions dont les résultats sont présentés sur la « carte des points noirs ». MBF invite les pratiquants d'une part à alimenter cet outil, d'autre part à mettre en œuvre des actions d'aménagement et d'entretien de sites de pratique, puis à s'investir dans les comités locaux de décision.

[www.mountainbikers-foundation.com](http://www.mountainbikers-foundation.com)

### France Vélo Tourisme à un an : bilan

La démarche France Vélo Tourisme est l'aboutissement d'une concertation entre de nombreux acteurs issus de collectivités territoriales, d'entreprises et d'associations impliqués dans le tourisme à vélo. Elle a pour but de développer l'économie touristique liée au vélo et d'optimiser l'organisation de la filière. Le bilan de la première année de fonctionnement du comité national France Vélo Tourisme est publié sur le site du ministère du Tourisme.

[www.tourisme.gouv.fr](http://www.tourisme.gouv.fr)



### 3<sup>e</sup> Séminaire sur l'emploi et la formation dans les sports de nature

11 et 12 octobre 2012

CREPS Sud-Est, Site du Boulouris

Retrouver le programme sur :

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)

## Juridique

### ➔ Manifestations sportives sur les voies publiques ou ouvertes à la circulation

Circulaire DS/2012/305 et n° DMAT/2012/000646 du 2 août 2012 concernant l'application du décret n° 2012 du 5 mars 2012 relatif aux manifestations sportives sur les voies publiques ou ouvertes à la circulation publique, ainsi que de ses arrêtés d'application des 14 mars, 28 mars et 3 mai 2012.

<http://circulaires.legifrance.gouv.fr>

### ➔ Les stagiaires en formation professionnelle peuvent désormais encadrer en ACM

Le décret n° 2012-1062 du 17 septembre 2012 portant modification de l'article R. 227-13 du Code de l'action sociale et des familles donne la possibilité pour les stagiaires de la formation professionnelle d'encadrer des activités physiques de mineurs en structures d'accueil collectif.

[www.legifrance.gouv.fr](http://www.legifrance.gouv.fr)

## En kiosque

### ➔ Manifestations sportives de nature en région PACA : recensement et bilan 2011

« Ce document vise à faciliter les démarches régionales pour tous les organisateurs, à harmoniser les procédures de traitement dans les services compétents et à proposer un tableau commun de recensement. » Il complète la liste des actions mises en œuvre en région Provence - Alpes - Côte d'Azur dans ce domaine : Trophées Sport et Nature, cahier des charges et charte des manifestations éco-responsables.

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)

## À venir

### ➔ European Move Week

La semaine européenne de l'activité physique et sportive.

1<sup>er</sup> au 7 octobre 2012 - Partout en Europe

<http://www.nowwemove.com/fr>

### ➔ OIA Rendezvous 2012

3, 4 et 5 octobre 2012 - Boston (Massachusetts)

[www.outdoorindustry.org](http://www.outdoorindustry.org)

### ➔ 18<sup>e</sup> regroupement des référents « sports de nature » du ministère chargé des Sports

10 octobre 2012 - Boulouris (Var)

### ➔ Congrès des parcs naturels régionaux

« Projets partagés, territoires vivants »

10, 11 et 12 octobre 2012, Aups (Var)

<http://2012.congres-des-parcs.fr>

### ➔ Communica sport

12<sup>es</sup> rencontres nationales du sport et des collectivités.

11, 12 et 13 octobre 2012 - Saint Omer

(Pas-de-Calais)

[www.communicasport.com](http://www.communicasport.com)

### ➔ European outdoor forum

16 et 17 octobre 2012 - Annecy (Haute-Savoie)

[www.europeanoutdoorforum.com](http://www.europeanoutdoorforum.com)

### ➔ Assises de l'Éducation à l'Environnement vers un Développement Durable (EEDD) en France

Renforçons les liens entre sports de nature et EEDD. Pour participer à la réflexion, participons aux assises territoriales et nationales de l'EEDD.

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)

Proposer une actualité  
S'abonner à la lettre

Formulaires disponibles rubrique « La Lettre »  
[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)