

Nouveaux sports : tous à la barre ? Pas si sûr...

Dans les salles de sport, les inscriptions explosent à chaque rentrée. Et la tendance est plus à l'effort. La Gondécourtoise Florence François, enseignante et responsable de la licence professionnelle des métiers de la forme à la faculté des sports de Lille 2 (FSSEP) appelle néanmoins à la prudence.

PAR MARIE-CATHERINE NICODÈME
seclin@lavoixdunord.fr

Le sport, aussi, suit les tendances. Florence François pourrait en parler pendant des heures. En cours magistral comme en interview. Elle les connaît toutes. En pratique certaine (*lire ci-dessous*). Se rend compte, aussi, que le corps médical a parfois du mal à suivre le rythme. « *Déjà, dans les années 90, j'étais intervenue auprès des médecins pour évoquer les nouveaux sports.* » Et si la responsable de la licence professionnelle des métiers de la forme, de la santé et du bien-être, prône les vertus de l'activité physique. Toutes ne sont pas adaptées. Encore moins préconisées.

Le **crossfit**, par exemple, « *qui est un circuit-training, supervisé, encadré, s'adresse à un public averti* » alors que les clubs de gym qui l'impulsent dans la métropole lilloise affirment le contraire. « *Certes, chacun va à son rythme en fonction de ses potentialités mais on est là dans de l'entraînement qui permet d'améliorer son endurance, sa force et sa souplesse. C'est un très bon entraînement.* »

Mais pas adapté à tous.

La **pole dance**, aussi, selon la chercheuse, ne semble pas adaptée à toutes les filles. Consciente que ces chorégraphies autour d'une barre métallique verticale « *véhiculent une image sexy qui séduit surtout les jeunes femmes. Mais la pole dance n'a pas qu'un côté artistique, précise l'universitaire. Elle nécessite des qualités physiques et de force énormes pour tenir les combos. On est là plus sur de la gym.* »

Les sports de combat, comme la

savate forme où les chorégraphies s'effectuent sur de la musique, ou le **fit punch** issu de la formation des boxeurs professionnels, rencontrent, eux aussi, un réel engouement mais là encore, ils s'adressent, « *plutôt à des personnes plus calées en boxe.* » Quant



“ **Le crossfit qui est un circuit-training, supervisé, et encadré, s'adresse à un public averti.** ”

aux **boots camps**, basés sur les entraînements militaires prônant le retour du sifflet, ce sport doit « *être réservé à des sportifs capables d'endurer un rythme soutenu.* »

On aurait alors tendance à préconiser aux novices... la zumba, « *bien plus accessible* », et toujours très en vogue. Oui, mais sous certaines conditions. Cette activité a « *tellement de succès que les cours se font souvent en très grand nombre, où il est impossible de corriger tout le monde.* » Ce qui peut générer « *des problèmes ostéo-articulaires et/ou musculaires.* »

L'autre point noir serait que « *la zumba attire des non-initiés pouvant avoir des contradictions cardiaques, articulaires.* » ■



Le crossfit est une technique de conditionnement physique. PHOTO STÉPHANE MORTAGNE.

«Le pilates, l'activité la moins à risque»

Vous n'êtes pas sportive. Mais êtes fermement décidée à le devenir. Florence François, enseignante à la fac des sports de Lille 2 (*lire ci-dessous*) préconise alors la pratique du pilates.

Elle, l'ancienne danseuse, qui l'enseigne au centre Ekilibre de Villeneuve-d'Ascq. « *C'est un renforcement musculaire des muscles profonds de la posture et du plancher pelvien.* »

ADAPTÉE A TOUS

Selon elle, « *toute tranche d'âge, sédentaires ou sportifs, peut la pratiquer.* » Vous souffrez du dos, avez

quelques déviations ostéo-articulaires ou n'avez pas votre rééducation du périnée, cette pratique répond, selon elle, à ses problématiques. « *On travaille sur la force et la résistance de la colonne vertébrale, ainsi que la mobilité et la souplesse.* »

UN TREMPLIN POUR LES NOUVELLES PRATIQUES

Pour l'universitaire, cette pratique sportive sert de tremplin aux pratiques, telles que les tendances de la rentrée. « *Et en plus on mobilise autant le corps et l'esprit.* » ■



Sédentaires, sportifs, jeunes ou âgés, selon l'universitaire tout le monde peut pratiquer le pilates.

L'EAU, EFFET DÉCOUPLÉ

Pour l'experte dans les métiers de la forme, la santé et du bien-être, le sport est comme la mode, un éternel recommencement.

Le crossfit reprend « *l'entraînement des Marines* » ; la savate forme rappelle le kick boxing ; la gym-fix, la gym. « *Il n'y a rien d'innovant.* »

Et aujourd'hui, bon nombre d'activités sportives se déclinent dans l'eau : aquazumba, biking, gym... Et c'est tant mieux : « *On profite des bienfaits de l'eau : le poids du cœur allégé, moins de risques articulaires et la résistance à l'eau permet de renforcer le travail musculaire.* »