

« Le club de sport réunit tous les ingrédients essentiels à la santé globale »

Entretien avec Stéphanie Mériaux,

maîtresse de conférences,
Laboratoire motricité humaine, expertise,
sport, santé (Lamhess),
université Côte d'Azur,
présidente du club Cavigal Nice
Gymnastique,
présidente du comité départemental
de gymnastique des Alpes-Maritimes
et de Monaco.

L'ESSENTIEL

► Depuis quatre ans, le Cavigal Nice Gymnastique s'est engagé dans une démarche de promotion de la santé, qui dépasse le cadre du sport santé, principalement axé sur la lutte contre la sédentarité. Cette action s'incarne dans tous les aspects de la vie du club : accessibilité pour tous les publics, prévention des blessures, accompagnement des entraîneurs, création d'un cadre bienveillant et structurant. Chaque décision vise à favoriser le bien-être physique, mental et social des gymnastes, des plus jeunes aux plus expérimentés, en loisir comme en compétition. Cette dynamique transversale est portée collectivement par l'ensemble de l'équipe, des dirigeants aux bénévoles.

performance. C'est aussi agir sur les conditions qui permettent le maintien d'une activité physique et sportive sur le long terme, en l'adaptant aux besoins et aux objectifs. Ceci permet de diminuer l'abandon sportif, qui survient surtout à l'adolescence. Dans notre structure, notre action englobe aussi bien la gymnastique adaptée que le soutien aux jeunes sportifs engagés dans des pratiques intensives. C'est une démarche portée par un travail d'équipe, une dynamique collective, à tous les niveaux du club ; que ce soient les entraîneurs, les dirigeants, les bénévoles, les assistants coachs, chacun a un rôle à jouer. Nous défendons une approche où chaque pratiquant est important, qu'il s'agisse d'un bébé gymnaste ou d'un sportif de haut niveau. C'est cette vision partagée qui donne du sens à notre engagement.

S. A. : Le club est-il un lieu privilégié pour promouvoir la santé ?

S. M. : Le club sportif réunit tous les ingrédients essentiels à la santé globale : activité physique, lien social, régularité, engagement personnel, sentiment d'appartenance... On n'y vient pas seulement pour s'entraîner, mais aussi pour partager, se construire, se dépasser. C'est un espace de socialisation fort, et donc un levier précieux pour faire de la prévention et pour promouvoir le bien-être. Au Cavigal, historiquement, l'attention était portée sur la préservation de la santé des gymnastes en pratique intensive. Puis, en croisant mes expériences universitaires et associatives, j'ai vu qu'il y avait une cohérence à structurer une vraie politique en ce sens. Cela fait environ quatre ans qu'on a formalisé cette démarche qui répondait à des

La Santé en action : En quoi la promotion de la santé dans un club diffère-t-elle du sport santé ?

Stéphanie Mériaux : La promotion de la santé dépasse le simple cadre du sport santé, même si les deux se rejoignent. Le sport santé vise surtout à rompre la sédentarité, souvent chez des publics éloignés de la pratique, avec des formats adaptés, comme la gymnastique pour les seniors. La promotion de la santé, elle, englobe l'accessibilité à la pratique pour tous, la prévention des blessures, la prise en compte de la santé psychique, ou encore la gestion équilibrée de la





besoins internes tout en étant alignée sur les valeurs du club. On a mieux nommé ce que l'on faisait déjà et cela nous a permis d'aller plus loin.

S. A. : Quelles actions de promotion de la santé sont mises en place ?

S. M. : Elles sont multiples. Un partenariat a été développé avec un cabinet de kinésithérapie pour permettre un suivi privilégié de nos compétiteurs. Nous suivons aussi l'évolution physique des jeunes gymnastes pour prévenir les blessures liées à la croissance et afin qu'ils deviennent des adultes en bonne santé physique et mentale. Les entraîneurs des groupes de compétition mènent ainsi des actions de prévention avec un suivi des émotions des sportifs avant et après l'entraînement, notamment grâce à un tableau d'émotions adapté aux enfants. Grâce à une adaptation de nos approches pédagogiques, des enfants porteurs de handicap ou présentant des troubles de l'attention ont été inclus dans les groupes. Des formules de pratique souples ont été mises en place pour les adultes qui veulent revenir au sport sans s'engager sur l'année. En matière de bien-être, nous mettons un accent particulier sur le soutien aux entraîneurs à travers des temps de parole, des formations et des échanges réguliers, afin de favoriser un environnement d'entraînement sain et équilibré. Nous avons aussi réaménagé la salle pour rendre leurs conditions de travail plus confortables. Nous avons développé une véritable identité « club », avec des signes de reconnaissance, comme des tee-shirts et des doudounes siglés, pour renforcer le sentiment

d'appartenance. Afin d'améliorer le lien social, un groupe WhatsApp a été lancé et un partenariat a été créé avec l'association Prévention et Bienveillance dans le sport pour favoriser des temps de cohésion sociale. Des événements conviviaux (représentations de Noël et de Pâques) ont lieu pour fédérer les plus jeunes et les fidéliser, de même que les pratiquants des groupes de loisir. Cette démarche globale s'est peu à peu greffée sur ce que nous faisons déjà, avec une adhésion de l'ensemble des entraîneurs, du comité directeur, des bénévoles. Elle concerne tout le monde, des tout-petits dès 18 mois lors des séances parents-enfants, jusqu'aux seniors, et aussi bien les pratiques en loisir que compétitives, avec des approches adaptées à chaque profil.

S. A. : Rencontrez-vous des difficultés ?

S. M. : La principale difficulté est de trouver des partenariats financiers. Le manque de visibilité médiatique de la gymnastique rend la recherche de sponsors compliquée. Certes, beaucoup de choses se font grâce à l'engagement de l'équipe et au temps que chacun investit dans le club. Toutefois, nous manquons de moyens pour aller plus loin notamment en matière d'équipement. Pourtant, certains outils comme les bottes de récupération¹ ou des équipements de prévention seraient très utiles, mais leur coût reste un frein.

S. A. : Avez-vous mesuré les effets de votre action ?

S. M. : S'il n'y a pas eu d'évaluation scientifique, les retours de terrain

sont très positifs. Qualitativement, les résultats sont là : nous observons moins de blessures, moins de recours aux strappings en compétition et un climat général plus apaisé. L'environnement de travail des coachs permet une meilleure préparation concernant la gestion des émotions de leurs athlètes, leur motivation et leur confiance en eux. Le programme Promotion de la santé dans les clubs sportifs (PROSCeSS), qui nous a accompagnés pendant un an, nous a aidés à structurer notre réflexion, à identifier nos forces et nos axes de progrès. Ce temps de recul nous a permis de mieux valoriser nos actions et de les consolider.

S. A. : Quelles sont les prochaines étapes de ce projet ?

S. M. : Nous aimerions nouer des partenariats avec les écoles pour mieux aménager les horaires de nos jeunes compétiteurs, dès le primaire, afin d'éviter des entraînements tardifs. Nous voulons aussi poursuivre l'aménagement de nos locaux. À nous également de mieux communiquer pour améliorer la visibilité de nos activités santé auprès des publics seniors. Enfin, nous cherchons à élargir notre réseau de professionnels de santé partenaires, en incluant par exemple des ostéopathes, diététiciens, psychologues du sport, etc. Ces actions contribueraient à renforcer encore la qualité de notre accompagnement. ■

Propos recueillis par Anne-Lise Favier, journaliste.

1. Appareil de pressothérapie pour relaxer les muscles endoloris.