

#### **La pétanque pour garder la forme !**

Par Richard VANDOOREN, Kinésithérapeute des Equipes de France FFPJP

J'ai intégré le staff de l'équipe de France voilà maintenant deux ans. Je ne suis certes pas un grand pétanqueur mais un sérieux compétiteur et passionné par le sport de haut niveau.

La pétanque brille par sa technicité, ses stratégies de jeu et son interaction sociale. Ne pas considérer la pétanque comme un sport est une erreur. Elle fait partie de ces disciplines asymétriques à faible intensité comme le tir à l'arc ou le tir sportif deux disciplines olympiques avec en plus un réel jeu de stratégie.



Je suis toujours étonné par la contrainte physique sur le long terme de cette pratique notamment en haut niveau ce qui nécessite de la part des joueurs et joueuses de l'équipe de France de mettre en place un travail d'entretien physique toute l'année et plus spécifiquement avant les compétitions internationales pour avoir un vrai pic de forme et une endurance suffisante pour tenir les 4 ou 5 jours. Toutefois la pétanque ce n'est pas que du haut niveau. C'est aussi le sport loisir, convivial et c'est aussi le sport santé. En effet j'utilise la pétanque dans mon cabinet pour certaines pathologies. Elle me permet notamment de travailler le relevé du sol, la stabilité, la coordination. C'est grâce à ces différentes qualités que la pétanque doit jouer un rôle dans la lutte contre la sédentarité omniprésente dans notre société, un réel fléau pour l'avenir de nos seniors mais aussi et surtout de nos jeunes. L'avantage c'est que les règles sont simples et pas besoin d'être un coureur du 100 mètres pour pouvoir pratiquer et vite se prendre au jeu. Moralité il n'y a pas de mauvais sport seulement des mauvaises pratiques!

#### **Retour sur le premier séminaire sport santé de la FFPJP du 25 au 28 mars 2024**

L'objectif était d'identifier et de responsabiliser des référents sports santé potentiels dans les territoires afin de promouvoir la thématique sport santé.

A ce titre, les seuls CTFR n'avaient pas été ciblés. Mais force est de constater qu'un seul bénévole était présent, ce qui peut aussi se comprendre compte-tenu d'une organisation en semaine. Sept régions représentées (AURA, GE, BFC, IDF, PACA, Bretagne, Normandie).

Pour arriver à cet objectif, dans un premier temps, il s'agissait de rencontrer d'autres fédérations afin d'avoir leurs retours d'expériences et des témoignages sur leurs démarches, sur les partenariats construits, les financements obtenus.

Dans un deuxième temps, il était convenu de commencer à construire des contenus de façon à pouvoir, dans un avenir proche, équiper les comités territoriaux de kits pédagogiques leur permettant de développer des cycles d'animation et d'intervenir auprès de partenaires à identifier.

Après l'ouverture des travaux par le président national, Michel LEBOT, nous avons eu le témoignage de Lucie COULON, CTN auprès de la Fédération Française de Tennis de Table. Cela nous a notamment permis de relativiser sur les difficultés rencontrées et le délai pour commencer à voir des résultats.

Nous sommes allés à la rencontre de l'UFOLEP AURA dans leurs locaux. Après nous avoir présenté le fonctionnement d'une maison sport santé, le directeur et sa chargée de missions nous ont présenté différentes actions et les dispositifs dans lesquels ils s'inscrivent. Ils nous ont également présenté des tests physiques possibles préalables à la mise en place d'un programme d'animation mettant en action nos CTFR.

Le deuxième temps, animé notamment par Richard VANDOOREN, a permis une présentation des aspects physiques et mentaux de la pratique sportive ainsi que des bienfaits potentiels de la pétanque et du jeu provençal. A la suite, nous avons sollicité les participants, techniciens

diplômés de la fédération, afin de construire des séances d'animation relatives à des objectifs de maintien des capacités.

Le troisième et dernier temps du séminaire a offert à William ROUX, responsable de la formation, l'opportunité de nous présenter le projet de formation en deux phases (bien-être et santé) que le CNF va pouvoir proposer au réseau. Conscient des spécificités relatives aux stratégies d'intervention, se basant sur la formation proposée par le CNOSF dans le cadre du sport sur ordonnance, il est essentiel d'apporter des contenus sur la connaissance des publics et de leurs pathologies ainsi que sur les protocoles d'intervention et d'animation à mettre en œuvre. Il se propose de mettre en place une action collective de formation permettant le financement des référents fédéraux.

La conclusion du séminaire faite par le DTN, Patrice RODRIGUEZ, a mis en avant la qualité des échanges et la pertinence des interrogations, mais également et surtout, la qualité des contenus proposés par les stagiaires !

## **Trophée Sport santé 2024**

La FFPJP a souhaité reconduire en 2024 le Trophée sport santé afin d'inciter ses comités territoriaux et ses associations affiliées à s'investir dans le développement de la thématique Sport Santé.

Après une édition 2023 qui a vu la mise en avant de trois projets structurants, l'ambition cette année est de vous voir plus nombreux vous impliquer dans cette thématique permettant ainsi à nos disciplines d'être mises en avant pour des vertus essentielles à notre société, au-delà de l'approche de loisir et de compétition, telles que permettant, entre autres, de lutter contre la sédentarité, de favoriser le lien social ou encore de favoriser le maintien de l'autonomie de personnes fragiles.

L'appel à projet a été adressé à vos comités le 16 avril dernier ! La fédération souhaite vous accompagner dans la mise en place de cycles d'animation ou d'évènements spécifiques (hors organisation de concours) tels que des stands sur des « villages-sport » ou en parallèle des compétitions fédérales.

**[Nous vous invitons à relayer largement cette information auprès de vos associations dans vos territoires.](#)**

**Les retours sont attendus pour le 1<sup>er</sup> juin 2024 (par courrier ou par mail).**

## **Colloque « Pour une France en forme » organisé par la DRAJES AURA**

Le 23 avril 2024 avait lieu au MATMUT Stadium de Lyon un colloque sur le thème du sport santé dans le cadre de la Grande Cause Nationale décrétée par le gouvernement.

Au programme, différentes interventions de médecins spécialistes, de l'ARS AURA, de témoignages de fédérations pour sensibiliser l'auditoire à la nécessité d'effectuer un minimum de 30 minutes d'activités physiques quotidiennes !

### *Pourquoi bouger 30 minutes par jour ?*

GRANDE CAUSE NATIONALE  
**30 JOURS!**  
CHAQUE JOUR!  
**Faites bouger**  
votre quotidien

- 30' d'activité physique et sportive modérée par jour réduit de 30% les risques d'accident cardio-vasculaire

- 30' d'activité physique et sportive par jour est la norme fixée par l'OMS

- 30' d'activité physique et sportive par jour est la recommandation diffusée dans le cadre du Programme national nutrition santé depuis 2002

Il en ressort qu'une pratique d'activité physique, liée à une nutrition équilibrée ainsi qu'un sommeil de qualité, peut augmenter l'espérance de vie jusqu'à 10 ans ! La sédentarité, qui correspond au temps quotidien passé assis, est néfaste mais également facteur de maladies chroniques.

La France est malheureusement classée 119<sup>ème</sup> sur 146 en termes de volume d'activité physique chez les jeunes. Ce qui entraîne une baisse de 12% de la capacité physique sur ce public entre 1987 et 2022.

**Il apparait essentiel que la FFPJP s'inscrive dans cette dynamique et développe des actions autour de cet objectif. Car avec quelques efforts et une pratique régulière, tout peut changer rapidement !**

Notamment par le biais d'actions de prévention, de créneaux à destination des personnes ayant des besoins spécifiques en insistant sur la lutte contre la sédentarité.

Cela contribuera également au développement de nos structures affiliées !