ej
en jeu une autre idée du sport
la revue de l'UFOLEP Décembre 2026 - N° 74 - Prix 3,50 €



FÉDÉRAL
Quel sport demain ?

MÉMOIRE
Le cyclosport

LE SPORT APRÈS 60 ANS

ufolep

édito

Le sport, une réalité locale

Par **Arnaud Jean**, président de l'Ufolep


Philippe Brenot

Beaucoup de Françaises et de Français se désintéressent aujourd'hui de la politique, le plus souvent parce qu'ils ont perdu confiance en leurs représentants. En presque tous… à l'exception de leurs élus locaux.

En effet, le lien entre la population et les maires et leurs conseils municipaux reste très fort. La proximité avec les élus locaux créée cette confiance, à travers des rapports qui prennent parfois un caractère personnel, pour ne pas dire humain. Certaines compétences des villes, villages et autres intercommunalités animent et déterminent au quotidien la vie de leurs habitants. Notamment dans le domaine des activités physiques et sportives.

C'est pourquoi, quand on est un ou une dirigeante de l'Ufolep, on rencontre les élus locaux pour solliciter des créneaux en gymnase, demander un soutien pour le déploiement des activités ou l'organisation d'un évènement. Ces élus répondent également présent lors des assemblées générales ou lorsqu'il s'agit de récompenser des bénévoles, saluer les officiels, féliciter des sportifs pour leurs bons résultats. Les occasions de solidifier les liens entre nos responsables associatifs et les élus locaux ne manquent pas !

Le maillage associatif de l'Ufolep, unique en France hexagonale comme dans les départements ultramarins, suscite ainsi chaque année des milliers de rencontres avec ces élus dévoués à leur commune ou à leur territoire, comme ceux qui témoignent dans ce numéro de leur engagement et de leur conception des activités sportives, au service de leurs concitoyens. Alors bonne lecture, et belles rencontres. ●

coup de crayon

Par Nadège Pertuit




S. Julien / Mairie de Villefranche-sur-Rouergue

INVITÉS
Spécial Salon des maires : « Ces élus partenaires de l'Ufolep »

Témoignages de Xavier Odo (Grigny-sur-Rhône), Julie Castillo (Casteljaloux), Philippe Quertinmont (Lormont), Stéphanie Bayol (Villefranche-de-Rouergue, *en photo*), Stéphane Roudaut (Brest), Christelle Mandon (Saran) et Joëlle Voisin (ComCom de l'Aillantais).

Philippe Brenot



FÉDÉRAL
Quel sport demain ?

Retour sur les Journées fédérales du Pradet.
Et aussi : l'école des cadres fait peau neuve.

DOSSIER
Le sport après 60 ans

Rémi Sainjeon



Les seniors sont majoritaires au sein du club Ufolep Multimarche 58.

Dans une France qui vieillit, près d'un licencié Ufolep sur cinq a 60 ans ou plus. Demain, ce sera peut-être un quart. Si les initiatives fédérales menées au nom du « sport tout au long de la vie » font déjà écho au souci du « bien vieillir », sans doute faut-il aller plus loin dans la prise en compte des aspirations d'un public qui, au-delà du bien-être, ne dédaigne pas non plus l'aiguillon de la compétition pour entretenir son corps et conserver sa jeunesse d'esprit.

sommaire

4 actualité
Le sport société Ufolep en séminaire
VuLuEntendu : *Miroir du cyclisme, l'histoire d'un magazine mythique*, Bernard Chambaz (En Exergue) ; *Le cyclisme par Aurélien Bellanger, L'athlétisme par Philippe Delerm, La montagne par Stéphanie Bodet* (Seuil/Magnum Photos)

6 invités

9 dossier

17 mémoire

Boucles de la Barguelonne / archives Ufolep Tarn



Une histoire du cyclosport Ufolep

20 fédéral

24 terrain

Ufolep Tarn



La belle histoire du volley tarnais

26 réseau
L'Association sport éco loisirs et vacances de Pont-Sainte-Maxence (Oise)

28 histoires
Morceaux choisis : *La meilleure*, Emmanuelle Lambert (Lamaindonne)
Je me souviens : Aurélien Bellanger
L'image : Multiform, par Gabriel Fontana

30 repères
Le vélo sous l'occupation (Arthaud) *et La Petite Reine des années noires* (Tallandier) ; *Une histoire du parapente*, Michel Ferrer (Glénat) ; *Les Perdants magnifiques, génération Saint-Étienne 1976,* Hervé Joly (Atlande)

en jeu "une autre idée du sport" est la revue de l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique (Ufolep), secteur sportif de la Ligue de l'enseignement **Ufolep-Usep** 3, rue Juliette-Récamier, 75341 Paris Cedex 07 **Téléphone** 01 43 58 97 71 **Site internet** www.ufolep.org **Directeur de la publication** Arnaud Jean **Rédacteur en chef** Philippe Brenot **Ont participé à ce numéro** Arnaud Jean **Photo de couverture** National cyclo-cross, Autun, mars 2023 / Julien Crégut **Maquette** Agnès Rousseaux **Impression et routage** Centr'Imprim, rue Denis Papin 36 100 Issoudun **Abonnement annuel** 13,50 € **Numéro de Commission paritaire** 0331 K 79982 **Numéro ISSN** 1620-6282 **Dépôt légal** Décembre 2026 **Tirage du numéro précédent** 7 561 exemplaires

la ligue de l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

PEFC
10-31-1543

actualité

Symposium UfoBaby au ministère de la Santé

Les résultats de la recherche-action sur l'évaluation du dispositif UfoBaby destiné aux enfants de 0 à 3 ans et à leurs parents seront présentés mardi 19 janvier au ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des personnes handicapées, avenue Duquesne à Paris (7e). Il sera question de développement moteur, du regard des parents sur l'activité physique de leurs enfants et de la dimension genrée de la pratique dès la petite enfance. Avec aussi un éclairage sur l'offre de séances structurées et des recommandations pour lutter contre la sédentarité précoce et l'omniprésence des écrans. Contact : apasquier@ufolep.org

Présidentielle : le sport au cœur du débat

Lundi 1er février 2027, un débat diffusé sur BFM-TV réunira les principaux candidats à l'élection présidentielle sur le thème du sport : ce sera là le point d'orgue de la campagne orchestrée par le collectif Sport 2027. Coordonné par le Comité national olympique et sportif français (CNOSF), Sport 2027 réunit aussi le Comité paralympique, la Fondation du sport français, une association du champ du sport et de l'animation (ANEJPAS) et des acteurs économiques : le Cosmos (syndicat d'employeurs), Sporsora (groupement de décideurs), Spor'Tech et l'Union des entreprises sport et cycle. Objectif : porter une dizaine de propositions communes, dont les premières ont été dévoilées le 10 novembre lors de l'évènement Demain le Sport à la Maison de la Radio.

AFP



Geoffroy Roux de Bézieux président des Alpes 2030

Ex-patron du Mouvement des entreprises de France (Medef) de 2018 à 2023, Geoffroy Roux de Bézieux a été nommé le 29 octobre président du Comité d'organisation des jeux olympiques et paralympiques (Cojop) des Alpes 2030

AFP



en remplacement d'Edgar Grospiron, qui a démissionné début septembre. Passionné de rugby et de cyclisme, Geoffroy Roux de Bézieux a notamment fait partie du groupement d'intérêt public chargé d'organiser la Coupe du monde de rugby 2023 en France et présidait dernièrement la Fondation France Vélo rattachée à la FFC. Il est en revanche moins familier des sports de neige et de glace. Alors que la nomination d'un ex-athlète de haut niveau n'était plus un critère obligatoire, c'est pour son expérience en matière de gouvernance et de pilotage des organisations que cet entrepreneur ayant fait fortune dans les télécommunications a été recruté. Sa proximité avec les milieux économiques est également de nature à rassurer les partenaires potentiels des Alpes 2030.

Panard d'automne

La dernière livraison du trimestriel *Panard* fait notamment écho à des questionnements partagés

LE SPORT SOCIÉTÉ UFOLEP EN SÉMINAIRE

En février 2017, le premier rassemblement «sport société» organisé à Saint-Ouen avait accompagné la structuration de ce pôle fédéral. Il avait aussi marqué une étape supplémentaire dans l'appropriation par les comités Ufolep des actions menées envers les publics éloignés de la pratique et des dispositifs qui l'incarnent, d'UfoStreet à Toutes Sportives. Depuis, l'ensemble du réseau a intégré cette dimension du sport pour tous et les comités départementaux ont étoffé pour cela leurs équipes, tandis que les dispositifs se diversifiaient, à l'instar de Primo-Sport ou des séjours socio-sportifs.

Philippe Brenot



Table ronde, GT sport société, 2025.

Près de dix ans après, le séminaire programmé les 8-9-10 décembre à Paris réunit les cinq grands profils d'acteurs qui animent le sport société Ufolep au quotidien : élus, directeurs et directrices, agents de développement, chargé.es de projet, éducateurs et éducatrices. Cinq parcours distincts leurs sont proposés autour de modules abordant des thèmes communs (santé, formation, violences sexuelles et sexistes, développement de projets et de partenariats, etc.), mais avec une approche correspondant aux responsabilités et aux questionnements de chacun et de chacune.

Le président de l'Ufolep, Arnaud Jean, le vice-président du pôle sport société, Patrick Jany, et sept autres élu.es plus directement en charge des domaines et dispositifs concernés animeront les différents modules de réflexion avec l'appui des membres de la direction nationale du pôle. Ce séminaire consacré à la fois au débat sur l'action menée aujourd'hui et à la projection sur l'avenir, notamment dans le contexte politique et financier actuel, se distingue en cela des GT (groupes de travail) plus techniques qui réunissent habituellement chaque rentrée les responsables des comités déclinant les dispositifs sport société. ●



par l'Ufolep : « Le modèle associatif fait de la résistance ! », analyse la sociologue Coralie Lessard, tandis que son collègue de Staps Guillaume Dietsch invite à « réinventer l'esprit club pour les jeunes » en intégrant leur usage du numérique. Avec aussi un éclairage inattendu sur le sport senior à travers un reportage sur des « Reines du foot » dordognotes âgées de 53 à 72 ans. *Panard #10, octobre 2026, 146 pages, 19 €.*
www.editions-attribut.com

La FF Squash s'installe à Joinville-le-Pont


Ryad Abdelmehi / FF Squash

Tandis que le squash sera discipline olympique à Los Angeles 2028 et que les joueurs français brillent, la fédération française, qui revendique 23 000 licenciés et 300 clubs, a inauguré en juin dernier son nouveau siège de Joinville-le-Pont (Val-de-Marne). Celui-ci est installé dans un complexe de 1 500 m² qui intègre les installations du Squash Club de Joinville.

« Lanterne rouge » en pole position

Quelles sont les expressions sportives les plus utilisées dans les médias français ? C'est ce qu'a demandé le quotidien *Ouest-France* à la plateforme de veille Tagaday. Au palmarès, « lanterne rouge » devance de loin « money time » et « remontada ». Suivent « arracher la victoire » (ou le nul), « sur le plan technique », « le chemin des filets », « dans la cour des grands », « mouiller le maillot », « refaire le match » et dix autres formules du même acabit, jusqu'à « chapeaux de roues ». Autant d'expressions imagées ou de lieux communs passés dans le langage courant.

VuLuEntendu

« MIROIR DU CYCLISME », ET DE SON ÉPOQUE



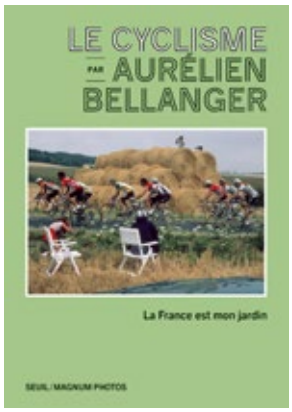




« Non, ce n'est pas rêver du passé que se souvenir des meilleurs moments du cyclisme, de ses champions les plus glorieux et les plus équilibrés » écrivait dès 1974 Maurice Vidal dans les colonnes du *Miroir du cyclisme*. On ne s'étonnera donc pas qu'une puissante nostalgie irrigue l'aventure éditoriale contée ici avec style, et à grand renfort d'images délicieusement *vintage*, par Bernard Chambaz, ancien lecteur passionné devenu un écrivain fondu de vélo.
Apparu en 1960, soit deux ans après son éponyme aîné consacré au football, *Miroir du cyclisme* sera le « magazine mythique » du vélo, de sa première couverture avec Bobet-Anquetil-Anglade en survêtement, jusqu'au n°474 de mars-avril 1994, avec le visage lunetté de l'impassible Miguel Indurain et, en pages intérieures, la première apparition d'un cow-boy américain nommé Lance Armstrong…
Se réclamant d'une éthique à laquelle ses accointances communistes n'étaient pas étrangères, le *Miroir du cyclisme* ne survécut pas aux années EPO, et finalement c'est peut-être heureux. Justifiant son nom, il aura été le reflet de ce qui fut peut-être le dernier âge d'or du cyclisme et posa pied à terre avant de risquer la compromission. Aussi peut-on se replonger aujourd'hui dans ses pages en conservant une certaine innocence. ● **PH.B.**

Miroir du cyclisme, l'histoire d'un magazine mythique, Bernard Chambaz, préface de Bernard Hinault, En Exergue, 192 pages, 35 €.

TEXTE ET PHOTOS, UNE COLLECTION DE BELLE ALLURE



Bonne idée que d'exploiter le fonds « sport » de l'agence Magnum Photos en créant une collection d'ouvrages de format semi-poche éclairés de textes d'auteur : Aurélien Bellanger, Philippe Delerm et Stéphanie Bodet pour les trois premières parutions, consacrées au cyclisme, à l'athlétisme et à la montagne.
« La France est mon jardin » proclame le romancier de *L'Aménagement du territoire*, qui retrouve le ton faussement désinvolte de ses chroniques sur France Culture pour conter les virées au long cours qu'il s'offre depuis sa découverte, à 34 ans, des joies de l'endurance à vélo, l'effort physique allant pour lui de pair avec la découverte des paysages et des trésors architecturaux de nos belles provinces. Côté photos, le formidable travail du coloriste Harry Gruyaert sur le Tour de France 1982 alterne avec le noir et blanc parfois très rêche d'un Guy Le Querrec ou d'un Robert Capa, ou celui plus rêveur d'un Cartier-Bresson ou d'une Martine Franck.
L'auteur de *La première gorgée de bière*, qui fut entraineur d'athlétisme bénévole, nous entraine pour sa part « dans les couloirs de nos mémoires » en faisant notamment dialoguer les exploits ou déconvenues de grands athlètes d'hier – Michel Jazy, Tommie Smith, Dick Fosbury, Guy Drut, Lasse Viren, Merlene Ottey – avec les reportages olympiques signés par Raymond Depardon, de Tokyo 1964 à Montréal 1976. Un regard sensible qui se marie aussi très bien avec l'œil d'un Martin Parr.
Stéphanie Bodet retrouve de son côté la veine intime d'*À la verticale de soi*, elle qui avant de devenir une grimpeuse d'élite fut une enfant découvrant, émerveillée, la randonnée et le ski en famille. De sa « promesse des sommets » réunissant trekking, alpinisme, escalade et glisse hors-piste, sourd un fort sentiment de nostalgie et de mélancolie tant les photos, magnifiques, renvoient à une montagne qui, entre changement climatique et industrialisation des pratiques, n'existe plus guère que dans les livres d'images. ● **PH.B.**

Le Cyclisme par Aurélien Bellanger, *L'Athlétisme* par Philippe Delerm et *La Montagne* par Stéphanie Bodet, coll. Allures, Seuil/Magnum Photos, tous 128 pages, 16,90 €.

invités

SALON DES MAIRES, 24-26 NOVEMBRE, PARIS PORTE DE VERSAILLES

Ces élus partenaires de l'Ufolep

En Jeu a interrogé des élus de différentes sensibilités qui soutiennent des clubs Ufolep ou travaillent avec un comité départemental sur des projets.

XAVIER ODO, maire de Grigny-sur-Rhône

(Rhône, 10 000 habitants)



Ville de Grigny-sur-Rhône

Vous soutenez le développement par l'Ufolep du baskin, variante inclusive du basket. Cette pratique vous tient-elle très à cœur ?

Oui, en tant que référent handicap de l'Association des maires de France (AMF). Pour aller vers une société inclusive qui ne laisse personne au bord du chemin, l'espace associatif et sportif est un enjeu majeur. Cela passe par l'accessibilité des infrastructures, mais aussi des pratiques. Or le baskin permet la pratique commune des personnes valides et non-valides, au lieu qu'elle soit séparée. Outre la mise à disposition de créneaux de gymnase, nous avons fait connaître le baskin sur la commune avec des démonstrations et l'accueil de compétitions. Nous avons également accompagné le club de basket dans la création d'une section baskin. Désormais, celui-ci est aussi labellisé « club inclusif ».

Quel soutien apportez-vous aux associations sportives, et notamment les sections de l'amicale laïque ?

Association historique et bientôt centenaire, l'amicale laïque rassemble les gens davantage encore qu'un club « monosport » en ce qu'elle propose des sports et des activités culturelles variés. J'y suis sensible et je conçois notamment qu'une telle association a besoin de locaux plus grands que d'autres.

Qu'attendez-vous d'une association sportive ?

Le rôle éducatif est pour moi premier, auprès des enfants et dans l'accompagnement des personnes, avec un souci d'inclusion et des préoccupations de santé. La compétition sportive est utile dans sa logique d'exigence et d'ambition : progresser pour gagner en vitesse, en habileté, gagner quelques secondes ou un match. Mais n'oublions pas celles et ceux qui pratiquent avant tout pour le plaisir et leur santé. L'idéal est de pouvoir combiner l'éducatif et l'accueil de tous, à tous les âges, ce qui permet au passage d'occuper nos infrastructures à des horaires complémentaires. Je considère également qu'une association sportive apporte une plus-value à la vie locale par rapport à une salle de sport privée.

Votre soutien passe aussi par des subventions…

Sur les 10 millions de budget de la commune, un million est fléché vers l'associatif, dont 100 000 à 150 000 € pour l'associatif sportif. Mais, au-delà des chiffres, j'insiste sur l'importance d'une totale transparence concernant les critères sur lesquels ces subventions sont accordées. Ça n'est pas « à la tête du client » mais au regard de nos ambitions sur l'éducatif, le handicap, etc. Cette transparence dans l'utilisation de l'argent public est indispensable. Cela évite les ressentiments et constitue le point de départ du dialogue avec les associations.

JULIE CASTILLO, maire de Casteljaloux

(Lot-et-Garonne, 4 700 habitants)



Ville de Casteljaloux

Vous accueillez chaque année une étape de l'Ufolep Playa Tour : dans quel esprit ?

Cette étape valorise notre base nautique du lac de Clarens et mobilise sur deux jours les centres de loisirs de la région, qui viennent profiter de cette très belle animation qui prend davantage d'ampleur chaque année.

Quel appui apportez-vous aux clubs sportifs locaux, parmi lesquels une amicale laïque et un club Ufolep de cyclosport ?

Comme ailleurs, ce soutien passe par des subventions, la

UN STAND AU SALON DES SPORTS



En Jeu Ufolep

Le Salon des maires et des collectivités locales se tient du 24 au 26 novembre au Pavillon 7 de Paris Expo Porte de Versailles. L'Ufolep anime un stand au Salon des sports et des parasports intégré à la manifestation. ●

mise à disposition d'infrastructures et l'appui logistique de nos services techniques lors de manifestations comme le cross du club cyclo. Bien que la question financière soit aujourd'hui particulièrement aiguë pour les collectivités locales, nous n'avons jamais renoncé à cet engagement et nous nous félicitons de la palette de sports présents sur la commune à travers nos clubs. C'est notre politique depuis dix ans, avec pour vitrine la coorganisation d'un semi-marathon avec le club de triathlon.

Qu'attendez-vous des associations sportives en retour ?
Elles participent au rayonnement de la commune et savent aussi se mobiliser pour nous apporter leur concours. Sur notre semi-marathon, le club cyclo s'occupe par exemple du chronométrage et des résultats. Et, au-delà du seul secteur sportif, tous nos bénévoles sont issus du milieu associatif.

PHILIPPE QUERTINMONT, maire de Lormont

(Gironde, 26 000 habitants)

Ville de Lormont



Le Club gymnique lormontais (CGL), affilié à l'Ufolep, compte plus de 700 licenciés. Que représente un club de cette importance pour la commune ?
La grande satisfaction de voir une réponse apportée à une demande sociale très forte. Cela valide notre choix d'accompagner le développement du club en investissant dans la construction, il y a bientôt dix ans, d'une salle d'entraînement dédiée à ses activités. Deux autres clubs contribuent aussi de façon conséquente à la vie associative : celui de football, avec plus de 500 adhérents, et le club loisir Sport pour Tous, qui en réunit plus de 350. Compte tenu de la sociologie de Lormont, qui fait partie des 150 communes françaises de plus de 20 000 habitants où le revenu par habitant est le plus faible, et où une personne sur deux vit dans un quartier Politique de la ville, l'associatif est l'acteur principal du bien vivre ensemble sur la commune. Il est la Réponse, avec un R majuscule, aux enjeux de citoyenneté et de solidarité. C'est pourquoi, depuis le début des années 2020, nous avons maintenu notre soutien au secteur associatif, sans jamais le réduire.

La ville de Lormont a également accueilli des Nationaux Ufolep de gymnastique et de GRS coorganisés par le CGL et l'Ufolep Gironde…
Nous avons apporté notre soutien à ces manifestations en mettant gratuitement à disposition notre grande salle du Pôle arts martiaux métropolitain, ex-Maison des sports, qui accueille 2 000 spectateurs assis. Et aussi du personnel municipal et tout l'environnement nécessaire à l'accueil de milliers de personnes. De tels évènements participent au rayonnement de la commune et valorisent l'engagement des bénévoles qui animent le club au quotidien.

STÉPHANIE BAYOL, adjointe aux sports de Villefranche-de-Rouergue (Aveyron, 11 000 habitants)

Ville de Villefranche-de-Rouergue



Des clubs Ufolep de cyclosport, volley-ball et gymnastique sont actifs sur votre commune, qui accueille des championnats nationaux et où la Caravane des Sports de l'Ufolep Aveyron fait étape. Le comité anime aussi des séances Toutes Sportives et une Maison sport santé. Quel est le fil rouge de ces partenariats ?
C'est la complémentarité qu'il peut ou doit y avoir entre une collectivité locale et le mouvement associatif sportif, sportif et populaire ai-je envie d'ajouter. L'Ufolep occupe une place importante sur notre territoire, avec des clubs qui sont à l'origine de l'organisation de championnats de France : sans eux, nous n'aurions pas accueillis de tels évènements, importants en termes de rayonnement, d'attractivité et aussi de retombées économiques. Nous avons aussi été les premiers à accueillir et à aider financièrement la Caravane des sports départementale, dans le cadre de la Politique de la ville.

Villefranche possède aussi depuis février une Maison sport santé animée par l'Ufolep…
C'est la concrétisation d'un projet de long terme. Nouvelle adjointe au sport en 2020, j'ai souhaité impulser une dynamique sport santé et appris qu'il existait une labellisation de maison sport santé Ufo3S propre à l'Ufolep. Sa réalisation a pris du temps, car nous tenions à l'installer en cœur de ville, dans le QPV de La Bastide. Inaugurée en février, les premiers retours sont excellents et nous dresserons un premier bilan en fin d'année.

STÉPHANE ROUDAUT, maire de Brest

(Finistère, 142 000 habitants)

Franck Bétermin/Brest métropole



Au lendemain de votre élection vous avez lancé plusieurs concertations locales, dont une sur le sport : dans quel but ?
« Brest au rendez-vous » vise à associer habitants et acteurs du territoire à la construction des politiques publiques. Dans le domaine du sport, cette concertation s'articule autour de trois axes : accompagner les acteurs du sport en travaillant sur la formation, la mutualisation des moyens et les subventions ; faire du sport un droit réel pour tous en favorisant l'inclusion, l'accessibilité, la santé et la prévention des violences ;

adapter les espaces et équipements sportifs aux besoins, aux nouvelles pratiques et aux enjeux de rénovation. La participation de l'Ufolep à cette concertation est précieuse, par son ancrage territorial et sa connaissance du tissu associatif.

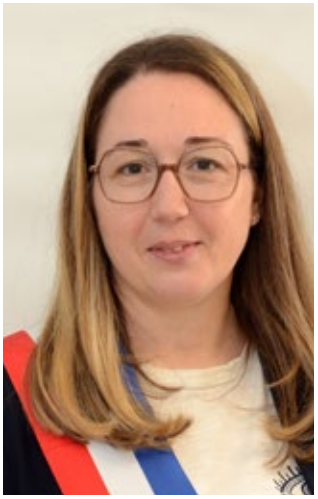
Deux conventions élaborées par la majorité précédente lient votre commune à l'Ufolep pour la Maison sport santé et la Caravane des sports : seront-elles reconduites ? Et l'évènement Urban Zone, associé à un UfoStreet ?

Les ambitions socio-sportives et sport santé du partenariat s'inscrivent pleinement dans l'objectif n°1 de notre mandat, à savoir l'inclusion. Avec 800 bilans médico-sportifs réalisés, le bilan de ce premier conventionnement est très encourageant. Il se poursuivra avec une ambition inchangée en termes de formation des professionnels de santé à la prescription d'activités physiques adaptées et d'animation de l'écosystème sport santé, avec le souci de renforcer la prévention primaire, en particulier auprès du public jeune. La Caravane du sport vient quant à elle en renfort des animations sportives proposées sur l'espace public par notre service Sports & Quartiers et dynamise l'activité socio-sportive au pied des tours. Enfin, avec 50 000 personnes en 2026, Urban zone est un évènement incontournable des sports urbains dans l'Ouest breton. Il repose en partie sur le succès de l'UfoStreet, lequel entre en complète résonnance avec l'enjeu d'ouverture et de rencontre porté par l'évènement.

CHRISTELLE MANDON, adjointe aux sports à Saran
(Loiret, 17 000 habitants)

Votre commune est en réflexion avec l'Ufolep sur plusieurs projets : dispositif UfoBaby pour les 0-3 ans et leurs parents, école multisport, Maison sport santé, évènement UfoNature réunissant plusieurs activités de plein air… Sur quelles bases ?

D'abord, nous portons un regard positif sur les partenariats avec l'Ufolep en ce qu'ils permettent d'aller au-delà de la simple pratique sportive et de répondre aux aspirations et aux besoins de tous les pratiquants. L'Ufolep participe également à nos forums sport santé visant à


Ville de Saran

sensibiliser la population aux bienfaits de l'activité physique. Les projets aujourd'hui en gestation vont dans ce sens, en s'adressant à des publics qui vont de la petite enfance aux adultes, avec le souci de s'adapter à chacun.

Dans quel contexte ?

L'Ufolep était présente localement à travers plusieurs associations et Saran a également coorganisé avec elle un évènement Du stade vers l'emploi. Puis, au lendemain du renouvellement de l'équipe municipale en mars dernier, ses responsables ont pris contact avec nous. Le projet UfoBaby et la Maison sport santé sont encore en gestation mais vont aboutir, car la petite enfance et la santé sont des sujets qui nous tiennent à cœur. Concernant l'école multisport, qui fonctionne le soir en semaine et le mercredi avec des créneaux basket, tennis, hand, athlétisme et multisport, l'idée est d'élargir la palette d'activités. Enfin, l'évènement UfoNature serait programmé en juin, sur un site et à une date qui sont à préciser.

Plus généralement, quelles sont les orientations de votre politique sportive ?

Continuer de soutenir les clubs à travers la mise à disposition d'équipements et d'éducateurs municipaux, avec une aide logistique qui passe aussi par le prêt de véhicules. Maintenir les subventions à un haut niveau, avec aussi des aides portant sur des projets précis. Accompagner le développement des associations dans un esprit sport pour tous, afin que chacun trouve l'activité qui lui corresponde, quel que soit son âge ou son niveau de pratique. En résumé, faire du sport un outil de cohésion sociale et de bien-être, avec le concours de tous ces bénévoles qui donnent énormément de leur temps. ●

YONNE : UNE MAISON SPORT SANTÉ POUR LA COMCOM DE L'AILLANTAIS

SANTÉ. Notre Maison sport santé est née d'une volonté de la communauté de communes de l'Aillantais de développer l'offre sportive et de santé sur son territoire, avec un équipement accessible à tous, *explique Joëlle Voisin, vice-présidente de la ComCom (Yonne, 10 200 habitants)*. Dès le lancement du projet de rénovation de la piscine d'Aillant-sur-Tholon, nous avons souhaité y intégrer une salle de sports avec du matériel adapté. La rencontre avec l'Ufolep 89, qui a répondu à notre appel à projet à travers sa labellisation Ufo3S, a permis la concrétisation de cette ambition et notre Maison sport santé a ouvert ses portes mi-septembre. C'était une demande de la population, et aussi le moyen de permettre une pratique sportive pour tous.

UFOSTREET. L'Ufolep est un acteur bien identifié et ça n'est pas notre premier partenariat avec elle. La ComCom a notamment accueilli un évènement UfoStreet et des jeunes du territoire participent chaque année à ces journées multisports, en collaboration avec les communes ou les centres de loisirs. Ce dispositif permet aux jeunes, notamment ceux éloignés de toute pratique sportive, de découvrir le sport autrement à travers des activités diversifiées, atypiques et gratuites. Et il s'adapte très bien à un environnement rural où les équipements sportifs ne sont pas toujours très développés. Par ailleurs, l'Ufolep a formé aux Premiers secours des professionnels des six centres de loisirs. ●

Julien Crégut



Une catégorie « 70 ans et plus » vient d'être créée en cyclo-cross et cyclosport. Ici, le National 2021.

Le sport après 60 ans

Dans une France qui vieillit, près d'un licencié Ufolep sur cinq a 60 ans ou plus. Si les initiatives fédérales menées au nom du « sport tout au long de la vie » font déjà écho au souci du « bien vieillir », sans doute faut-il aller plus loin dans la prise en compte d'un public qui, au-delà du bien-être, ne dédaigne pas non plus l'aiguillon de la compétition pour entretenir son corps et conserver sa jeunesse d'esprit.

AVEC UNE PRATIQUE BIEN-ÊTRE, LOISIR OU COMPÉTITIVE À L'UFOLEP

Vieillir sportivement

Quelle place accorder aux sexagénaires, septuagénaires et autres octogénaires dans l'ensemble de nos pratiques, au-delà de la forme et du bien-être ?

« *La vieillesse est un naufrage.* » Tirée des *Mémoires de guerre* du général de Gaulle, la citation visait Philippe Pétain, nommé en 1940 chef de l'État français à l'âge de 84 ans, avant d'entraîner la France dans la collaboration avec l'Allemagne nazie. Depuis, l'expression a fait florès pour caractériser la sénilité et la déchéance physique qui accompagnent parfois l'avancée vers le grand âge. Pourtant, des millions de *seniors* s'emploient aujourd'hui à démentir cette formule en conservant une activité sportive aussi stimulante pour le corps que pour l'esprit.

En 2012, *En Jeu* leur consacrait un dossier pour inviter les associations Ufolep à accorder toute la place qu'il convient à ce public chaque année plus nombreux. Le seuil retenu pour marquer l'entrée dans ce statut était alors celui de 50 ans. Près de quinze ans plus tard, l'évolution des mentalités et des modes de vie incite à repousser celui-ci à 60, considérant avec le Conseil économique, social et environnemental (CESE) que le senior est *« une personne qui a ou va quitter la vie professionnelle disposant de capacités permettant de mener, si elle le désire, une vie socialement active en valorisant le temps »*. Socialement, mais aussi sportivement active.

UN FRANÇAIS SUR TROIS

Faire de la place aux seniors, l'évolution de la pyramide des âges l'exige plus que jamais. D'une année sur l'autre, baisse de la natalité et hausse de l'espérance de vie se conjuguent pour que les plus de 60 ans représentent une part croissante de la population française. En 2030, c'est-à-dire demain, un Français sur trois aura atteint cet âge et parmi eux les plus de 75 ans pèseront de manière significative en raison du vieillissement de la génération des baby-boomers.

Clubs et fédérations seraient d'autant plus inspirés de s'intéresser de près à cette catégorie de la population, restée longtemps très secondaire dans leurs effectifs, que les « boomers » sont proportionnellement plus nombreux que leurs aînés à souhaiter conserver une activité sportive. Il y a dix ans, l'Injep indiquait déjà[1] que le taux de pratique des 60-64 ans avait grimpé à 49 %, supérieur à celui des quinquagénaires et pas très éloigné de celui des quadras. En comparaison, la pratique des 20-24 ans était de 57 %. Et en 2025, 61 % des personnes âgées de 60 ans et plus déclaraient pratiquer une activité physique, selon le baromètre des pratiques sportives Injep-Credoc. Un chiffre significatif, même si cette population est surreprésentée dans l'univers « marche et course », activités peu engagées et faciles à pratiquer en autonomie. Par ailleurs, en 2023 les fédérations de la gymnastique volontaire (devenue depuis Sport Vitalité), de golf, de randonnée pédestre et de pétanque étaient celles qui délivraient le plus de licences à partir de 60 ans[2]. Remarquons au passage que l'Ufolep, 9e dans la catégorie des 40-59 ans, n'appartenait pas à ce Top 10. Mais elle pourrait bien y entrer un jour prochain.

UN LICENCIÉ UFOLEP SUR CINQ

En effet, lors la saison 2025-2026 les 60 ans et plus représentaient 19,6 % de l'ensemble des licencié.es Ufolep : précisément 61 542 personnes sur les 313 876 licences délivrées. Parmi elles, les femmes sont nettement majoritaires (59,2 %) en raison de leur surreprésentation dans les deux grandes familles des activités de la forme (pratique douce et pratique cardio) et en randonnée pédestre. Or ces trois activités occupent le podium de celles pratiquées par les licencié.es Ufolep de 60 ans et plus.

60 ANS ET PLUS : LE TOP 10 DES ACTIVITÉS UFOLEP

1. Activités de la forme (douces) : 16 243 licencié.es (26,4 % des 60+ dont 88,3 % de femmes)
2. Randonnée pédestre : 5 401 licencié.es (8,8 % dont 63,9 % de femmes)
3. Activités de la forme (cardio) : 4 020 licencié.es (6,5 % des 60+ dont 89,1 % de femmes)
4. Cyclotourisme : 3 625 licencié.es (5,9 % des 60+ dont 90,4 % d'hommes)
5. Yoga-Qi-Gong : 3 512 licencié.es (5,7 % des 60+ dont 83,9 % de femmes)
6. Pétanque : 3 460 licencié.es (5,6 % des 60+ dont 79,1 % d'hommes)
7. Marche nordique : 3 295 licencié.es (5 % des 60+ dont 67,2 % de femmes)
8. Multisport : 3 059 licencié.es (5 % des 60+ dont 83,3 % de femmes)
9. Cyclosport : 2 818 licencié.es (4,6 % des 60+ dont 97,4 % d'hommes)
10. Tennis de table : 1 753 licencié.es (2,8 % des 60+ dont 97,4 % d'hommes)

À noter : ces statistiques de la saison 2025-2026 ne prennent pas en compte les bénéficiaires des programmes À Mon Rythme proposés dans les Maisons sport santé de l'Ufolep (Ufo3s) ou des interventions des éducateurs activité physique adaptée (Apa) dans les maisons de retraite et les Ehpad.



Ufolep Oise



Dans l'Oise, le dispositif « Seniors soyez sport santé » fédère essentiellement des femmes.

Les hommes sont en revanche ultra-majoritaires en cyclisme (cyclotourisme et cyclosport) et en tennis de table. Quant au « multisport », qui figure en 8e position, son pourcentage de licenciées femmes (83,3 %) donne à penser que les activités classées sous ce code relèvent davantage de pratiques ludiques ou de bien-être (floorball, jeux de ballon ou de raquette adaptés, marche et activités gymniques, etc.) que d'activités plus engagées.

On relèvera également que ce Top 10 *(lire ci-contre)* concentre plus des trois quarts (76,7 %) des pratiquants de 60 ans et plus, traduisant là une spécialisation forte des seniors autour d'un nombre restreint de disciplines. Cela s'explique : en prenant de l'âge, on veille à éviter les activités traumatisantes pour les articulations, instables ou supposant des interactions que l'on ne maîtrise pas, comme en sport collectif. Médecin fédéral de l'Ufolep, le Dr Jean-Jacques Pik invite d'ailleurs à la prudence les anciens sportifs qui, profitant du temps libre de leur retraite toute neuve, sont légitimement tentés de renouer avec leur pratique d'antan, mais le font parfois un peu trop brutalement, oubliant que leur corps n'est plus celui d'un jeune adulte *(lire pages 15-16)*.

Au prix de quelques innovations, et en veillant à l'intégrité physique des personnes, certaines disciplines pourraient toutefois s'intéresser davantage à ce public : courir après un ballon après 60 ans n'est pas forcément très conseillé. Mais du foot en marchant, et sans tacle, pourquoi pas ?

LES COMPÉTITEURS AUSSI

Sans doute a-t-on trop souvent associé le sport senior aux seules activités de la forme et du bien-être. Les ateliers « Seniors soyez sport » déployés depuis quinze ou vingt ans dans la Somme ou dans l'Oise *(lire ci-contre)* répondaient et répondent toujours à une vraie demande. Mais de plus en plus de seniors souhaitent aussi qu'on les prenne mieux en compte dans des activités compétitives.

Accédant à des doléances remontées du terrain, et en accord avec la commission nationale médicale, la CNS activités cyclistes vient ainsi de créer une catégorie masculine « 70 ans et plus » en cyclosport et en cyclo-cross. Jusqu'alors, tous les concurrents de plus de 60 ans relevaient du même classement. *« C'est une très bonne chose car cela concerne pas mal de compétiteurs qui avaient le sentiment de ne pas lutter à armes égales avec les concurrents plus jeunes de dix ou quinze ans »*, se réjouit Gérard Bongiovanni, 73 ans, président de la section cycliste de l'Amicale laïque de Valence d'Agen. Le même genre de demande existe d'ailleurs en tennis de table.

Comme en témoignent plus loin plusieurs licenciés septuagénaires ou octogénaires *(lire pages 12-13-14)*, « Le sport tout au long de la vie » n'est-il pas la raison d'être de l'Ufolep ? ●

PHILIPPE BRENOT

(1) Note de 2016 sur la base d'une enquête de 2015.
(2) Chiffres-clés du sport 2023.

● « SENIORS SOYEZ SPORT ! »

Lancé en 2011 par l'Ufolep de l'Oise pour favoriser le bien-être et rompre l'isolement des seniors, le dispositif « Seniors, soyez sport ! », est devenu depuis « Seniors, soyez sport santé ! » mais continue de proposer chaque semaine 19 ateliers multisports. Ceux-ci sont répartis sur tout le département, *« avec une présence particulièrement importante en milieu rural afin de proposer une offre de proximité à des publics éloignés des équipements sportifs »*, souligne la déléguée Ufolep, Claudie Azeronde. Au menu des séances : gymnastique douce mais aussi vélo, jeux sportifs, tir à l'arc ou badminton pour travailler équilibre, coordination et mémoire et favoriser ainsi l'autonomie des 329 licenciés concernés par le dispositif, dont 95 % de femmes. ●

Alain et Luce, marcheurs nordiques

C'est Alain, 80 printemps, qui fut le premier à s'inscrire au club Multimarche 58 de Nevers, sur les conseils d'une amie déjà licenciée. *« C'était il y a quatre ou cinq ans et je commençais à avoir un peu mal aux jambes quand je courais »*, explique-t-il. Son épouse, Luce, 77 ans, l'y a suivi un an plus tard. *« À l'époque j'étais préoccupée par les soucis de santé d'une de nos deux filles et mon mari m'a dit que ça me ferait du bien, au moins psychologiquement. C'est vrai, ça fait du bien de se retrouver dans un groupe, d'échanger avec les gens. Et on se fait des connaissances. »* Depuis, leur fille Delphine, 54 ans, les a rejoints dans ce club Ufolep dont la benjamine a une trentaine d'années. *« Ça nous a plu, l'ambiance et l'activité,* résume Alain. *La marche nordique c'est assez physique, assez cardio, il y a un bon groupe et les coachs sont sympas. On se retrouve le jeudi et le samedi matin, à des lieux de rendez-vous différents, pour des parcours de 8 à 10 km. Plus quelques "extras" le dimanche, sur la journée et en mode randonnée pédestre, sans bâtons. La dernière fois en forêt du Tronçais, dans l'Allier. »*

Deux fois par semaine, après un échauffement d'une dizaine de minutes, tout le monde s'élance, mais en deux groupes à l'allure différente. En dépit de son statut de doyen, Alain figure parmi les « fous furieux », surnom des plus sportifs : *« On se tire un peu la bourre »*, confie-t-il. L'émulation aidant, il s'est même brièvement essayé à la marche Audax, où il faut respecter une moyenne, selon le même principe qu'en cyclisme : *« du 6 km/heure »*. Et s'il n'a jamais été tenté par la compétition, que plusieurs pratiquent au club, Alain a aussi tenté la longue distance. Pas 100 km comme certains, mais 25 puis 50 km. *« À ma première tentative, je me suis arrêté après 40 bornes : il faisait trop chaud. La seconde a été la bonne, mais après je me suis dit : ça me suffit, je n'ai rien à prouver ! »* Adolescent, Alain avait fait du cross au collège, et ensuite surtout du vélo. *« Du cyclotourisme en club pendant une dizaine d'années, avec des sorties jusqu'à 100 km mais pas de compétition. »* Le vélo, c'était aussi de la balade avec son épouse et leurs filles, le week-end et en vacances. Alain et Luce Savry continuent d'ailleurs à pédaler, sur des parcours sans dénivelé, le long de la Loire ou du canal du Nivernais.

Le ski fut aussi un fil rouge de leurs parcours sportifs. D'abord au ski-club de Bourbon-Lancy (Saône-et-Loire), dont l'un et l'autre étaient membres avant même de se connaître, pour des équipées au Lioran ou à Super-Besse, dans le Massif central. Puis, chaque année, une semaine en famille dans les Alpes.

Rémi Sainjeon



Luce et Alain Savry sont licenciés au club Multimarche 58.

Un temps, Alain a tout de même dû mettre le sport de côté. *« Après un licenciement j'ai monté ma propre entreprise, et il n'était pas question de risquer une blessure, j'étais sans filet. Mais quand j'ai vendu et pris ma retraite, je m'y suis remis plus sérieusement. Du vélo, route et VTT, et à présent la marche nordique. »*

Et si c'était passé 60 ans que, sportivement, tout recommençait ? ●

Chantal, gymnaste bien-être

La danse de salon est-elle un sport ? C'est en tout cas l'activité par laquelle Chantal Peny, 74 ans, a rejoint l'amicale laïque de la Croix de Neyrat, au nord de Clermont-Ferrand. Auparavant, elle avait seulement fait du sport à l'école. *« J'aimais beaucoup le basket »*, se souvient-elle.

La quarantaine venue, et leurs trois enfants désormais grands, elle entraîna son mari dans une farandole de rock, tango et cha-cha-cha. *« Puis, après le départ du prof, nous avons bifurqué vers les activités physiques d'entretien »* explique-t-elle. Palliant un nouveau départ, Chantal devint ensuite animatrice pendant 17 ans tandis qu'Alex, ancien employé de Michelin, intégrait l'équipe dirigeante. C'est lui qui préside depuis quinze ans l'Amilclub, nom d'usage

DR



Chantal Peny fut aussi animatrice dans son amicale.

qui fait référence aux Mille-clubs édifiés dans les années 1970 pour répondre à la pénurie de locaux socio-éducatifs.

L'Amilclub propose aujourd'hui 25 activités, sportives et autres, et réunit 430 licenciés, *« avec une moyenne d'âge qui dépasserait largement les 60 ans sans les enfants de la section judo. »* Beaucoup d'adhérents pratiquent plusieurs disciplines. Outre la gym d'entretien (deux fois par semaine), Chantal et Alex sont ainsi assidus au yoga et à la randonnée pédestre, activité numéro un devant la gym dynamique et la gym douce. À 74 et 77 ans, ils ne voient aucune raison de réduire leurs activités. *« En gymnastique douce, notre doyenne, Michèle, a fêté ses 84 ans. Alors nous avons encore quelques années devant nous ! »* Et si Marie-Claude, jusqu'alors doyenne des randonneurs, s'est résolue à 93 ans à lâcher son bâton, elle a tenu à renouveler sa licence en début d'année : *« Elle nous a dit : "Je ne peux plus marcher avec vous, mais je veux rester au courant de ce que vous faîtes". »* Car l'esprit Amilclub ne connaît pas de limite d'âge. ●



Jean-Claude, cyclosportif

À la veille de ses 83 ans, Jean-Claude Chabourlin était une nouvelle fois au départ du National de cyclosport, sous son maillot du comité du Tarn-et-Garonne. *«Je retrouve des connaissances, des amis, et c'est toujours une belle organisation,* explique-t-il en expert, pour avoir accueilli par le passé des championnats régionaux et un National avec son club de Valence d'Agen. *Ça permet aussi de rester dans le rythme, car il faut quand même une bonne condition physique.»*

Cela fait une vingtaine d'années que l'ancien exploitant laitier est fidèle au rendez-vous de juillet quand le lieu n'est pas trop distant de sa ferme de Puymirol, à la frontière du Lot-et-Garonne et du Tarn-et-Garonne. Idem pour le National de cyclo-cross, dont il est aussi un habitué. Il en profite d'autant plus qu'avant la retraite il n'était pas question de laisser les bêtes tout un week-end. Désormais Jean-Claude se déplace en camping-car, sans contraintes et l'esprit libre, accompagné de Marie-Jo, son épouse et fidèle supportrice. Comme à Foussignac (Charente) l'été dernier, où la forte chaleur l'a toutefois incité à «mettre le clignotant» après deux tours de circuit.

Licencié depuis un demi-siècle à l'Amicale laïque de Valence d'Agen, Jean-Claude a débuté en cadet au club FFC de Puymirol. *«Plus jeune je jouais au basket, mais après avoir assisté à une course j'ai voulu faire du vélo. Pour me payer le mien, j'ai travaillé tout un hiver chez le mécano du village. Après, je descendais pour lui à Agen, récupérer des pièces détachées»*: 36 km aller-retour, un bon petit entraînement, avec trois ou quatre kilos dans la musette en rentrant.

Jean-Claude Chabourlin a ensuite marqué une pause, le temps de s'installer comme jeune agriculteur, avant de reprendre en 1971-1972. *«La première année j'ai remporté 18 victoires»* relève-t-il non sans fierté. Il a ensuite suivi un ami à l'ALVA, club pionnier du cyclosport, sous les couleurs duquel il se souvient avoir battu un «champion de France» Ufolep dans un sprint à deux. Il revendique aussi deux succès en championnat départemental, plus un autre en régional. Sans doute avait-il la «caisse» pour remporter davantage de titres, si ses vaches lui avaient laissé davantage de loisirs. *«Je faisais beaucoup de courses mais je ne m'entraînais quasiment pas,* explique-t-il. *Juste des sorties de 10-15 km à la tombée de la nuit, quand c'était possible.»*

Jean-Claude s'entretient aujourd'hui à raison de sorties solo de 30 à 40 km, en fin de journée. Le matin il a encore à s'occuper, entre son potager, ses bois et ses quatre ou cinq brebis. S'il a laissé tomber le VTT, il

DR



Jean-Claude Chabourlin au départ du National 2026.

continue le cyclo-cross et participe même à des trails de 10-12 km.

Lui qui n'envisage pas le vélo en dehors de son club – *«j'y ai de très bons copains, on a toujours plaisir à se retrouver»* – espère bien être au départ du National 2027 et se félicite de la création d'une catégorie «plus de 70 ans»: *«C'est dommage que ça a bien tardé à se faire. Je me serais retrouvé mieux placé.»* Et si demain on en créait une pour les plus de 80 ans, peut-être jouerait-il encore la gagne. ●

Claude, de l'arc à la sarbacane

C'est par hasard que Claude Dumesnil, 72 ans, a rejoint il y quarante ans les Archers de Saint-Étienne-de-Chigny, près de Tours. *«J'accompagnais ma fille Laetitia sur un National à Monflanquin, dans le Tarn-et-Garonne. Comme il manquait un juge, l'ancien président du club m'a demandé de le remplacer et m'a formé au pied levé, du soir pour le lendemain. Ça m'a donné envie d'essayer…»*

À la suite de leur aînée, Aurélie et Justine, la cadette et la benjamine, sont aussi passées par le club. Claude, lui, est resté. Il a même suivi un stage d'animateur et coaché des groupes de personnes handicapées, jeunes et adultes.

«Ce qui me plait dans le tir à l'arc, c'est qu'on fait le vide, explique-t-il. *On se concentre et on oublie le reste, on se vide la tête. Au club l'ambiance est familiale, et en compétition cela reste très amical. On ne force pas non plus les gens à participer à des concours. C'est comme on veut.»*

Depuis quatre ans, en raison de douleurs à l'épaule dues à son activité professionnelle, l'ancien électromécanicien a troqué l'arc pour la sarbacane. *«Les sensations sont différentes mais il y a toujours le système de l'archer, il faut trouver ses points de visée.»* Sa nouvelle discipline exige du souffle, et jusqu'à présent Claude en a suffisamment pour participer chaque année au National Ufolep, dont il est l'un des vétérans. ●

DR



Claude Dumesnil, un septuagénaire qui ne manque pas de souffle.

Alain, pongiste passionné

À 77 ans, Alain Péchin joue chaque jour au tennis de table, ou presque. *« Environ une heure et demie, en compétition. Mais c'est du ping VR, avec un casque de réalité virtuelle, une manette et un adaptateur pour une meilleure sensation de prise de raquette. Hier j'ai joué contre des Américains, la veille contre des Allemands. J'ai découvert ça pendant le Covid, l'avantage étant qu'on peut jouer n'importe où et quand on veut. »*

En attendant d'introduire cette version futuriste à l'Ufolep, Alain retrouve aussi deux fois par semaine ses camarades du club du Coudray-Monceaux (Essonne). Du moins quand ses multiples casquettes fédérales (départementales, régionales, nationales) ne l'accaparent pas trop. Juge-arbitre sur les compétitions nationales, cet ancien d'IBM s'occupe notamment de toute la gestion informatique au sein de la CNS tennis de table.

« Après avoir débuté sans enthousiasme la gymnastique vers 8 ans, car mon père était trésorier du club, et ensuite essayé le judo, je pratique le ping en compétition depuis l'âge de 15 ans. Je n'ai jamais arrêté, même si mes déplacements à l'étranger et des horaires de travail parfois très décalés ont pu compliquer les choses. J'ai aussi joué au tennis, avant d'arrêter à l'approche de la quarantaine pour des problèmes veineux. »

Aucune contre-indication en revanche pour la pratique du tennis de table. *« Mis très tôt en pré-retraite, j'ai pu reprendre à fond. Et si je suis désormais le doyen du club, je suis loin d'être le licencié le plus âgé de l'Essonne. André Rozman, du club de Brétigny-Jean Macé, pratique encore à 90 ans, et à 84 ans Michel Rousseau, de Sermaise, joue toujours en compétition. »*

Justement, la CNS envisage-t-elle de créer une catégorie au-delà de celle des 65 ans et plus ? *« On nous le demande. Ce serait jouable en départemental et en régional, mais sur un National nous sommes contraints par le nombre de tables et la durée de l'événement, qui n'est pas extensible. »* En résumé, pas de véto, mais ce n'est pas d'actualité. À moins peut-être d'étudier la solution réalité virtuelle… ●

DR



Pongiste acharné, Alain Péchin est aussi membre de la CNS tennis de table.

Jean-Pierre et Martine, boulistes

C'est à la veille de fêter son demi-siècle que Jean-Pierre Barrière, 72 ans aujourd'hui, s'est résolu à arrêter le rugby. *« Je n'avais plus tellement envie de prendre des coups »* glisse-t-il en rigolant. Par quelle autre activité sportive remplacer alors la balle ovale ? Avec son épouse Martine, ils suivent alors des *« copains »* au club de pétanque Ufolep de Lamonzie-Montastruc (Dordogne), à quelques kilomètres de leur village de Cours-de-Pile. *« Pour ma part je n'avais jamais pratiqué en club mais j'ai joué un peu au tennis et, avec Jean-Pierre, nous avons toujours fait beaucoup de marche »*, précise Martine, 69 ans, qui dans la foulée s'est retrouvée un temps vice-présidente du But Lamonzien.

Pour s'y adonner en loisir avec leurs amis, tous deux n'étaient pas de purs néophytes. Mais désormais la pétanque rythme leurs semaines, entre le rendez-vous du mercredi après-midi au club et les tournois du week-end autour de Bergerac. Leur statut de retraité – de la Société nationale des poudres et explosifs pour lui, d'Atsem dans les écoles maternelles pour elle – leur offre aussi le luxe de disputer des compétitions en semaine. *« Si on n'a rien à faire à la maison on peut participer ici ou là à des concours de pétanque à la mêlée. Ce sont des tournois où les équipes sont formées par tirage au sort et changent à chaque partie »*, explique Jean-Pierre.

S'il arrive qu'ils soient réunis dans la même équipe, c'est chacun de son côté, en triplette hommes pour lui et en doublette femmes pour elle, que tous deux se sont qualifiés il y a deux ans pour le National Ufolep de Soissons. C'était la première fois pour madame, la deuxième pour monsieur. Comme quoi il n'y a pas d'âge pour s'essayer au meilleur niveau Ufolep ! ●

DR



Jean-Pierre et Martine, doublette du But Lamonzien.



« Le sport est facteur de santé, mais restons raisonnables ! »

Les conseils du médecin

Médecin fédéral de l'Ufolep et *runner* passionné à 71 ans passés, le Dr Jean-Jacques Pik évoque notamment les modifications physiologiques de la ménopause et de l'andropause et distingue trois profils de sportifs seniors.

Jean-Jacques Pik, quels sont les risques de santé propres à la pratique sportive après 50 ou 60 ans ?
Plus que la barre symbolique des 50 ans, c'est l'âge physiologique qui importe. Néanmoins, chez la femme cela correspond aux débuts de la ménopause, qui en France intervient en moyenne à 52 ans, avec des modifications de la densité osseuse et une augmentation des risques cardiovasculaires et ostéo-articulaires.

Et l'andropause chez les hommes ?
Le phénomène existe, quoique plus tardif et en général progressif et pas toujours perçu par les intéressés. Chez la femme, c'est une véritable tornade hormonale et on est souvent amené à proposer un traitement hormonal substitutif, sous surveillance médicale attentive. Le bénéfice en a largement été démontré face à l'ostéoporose. De même, la question de la supplémentation en vitamine D doit être posée. Ce qu'il faut avoir en tête, c'est qu'à 45-50 notre corps de jeune adulte a changé. Il convient d'y être attentif.

Cela dépend aussi du profil de ces seniors…
On rencontre à cet âge trois types de publics très différents. D'abord, celles et ceux qui ont toujours gardé une activité physique et la poursuivent, avec la question de son adaptation à leur avancée en âge, au regard des modifications physiologiques de cette deuxième période de l'âge adulte. Ensuite, celles et ceux qui n'ont jamais eu d'activité physique importante, soit une bonne partie de la population, notamment chez les femmes, et qui s'y mettent sur le tard, poussés par le médecin ou l'entourage : par exemple l'ami, la voisine ou le voisin qui pratique déjà, que ce soit en autonomie, en salle ou dans une association. Enfin, celles et ceux qui ont fait beaucoup du sport, parfois à un très bon niveau, et reprennent sur le tard.

Jean-Jacques Pik



Jean-Jacques Pik est un grand amateur de course à pied.

Paradoxalement, le public qui cause le moins de souci est celui des néophytes, à l'instar des personnes qui fréquentent nos maisons sport-santé. Leurs éventuelles pathologies sont identifiées et elles sont en quelque sorte protégées par leur faible niveau technique initial. Elles n'iront pas non plus se « défoncer » pour réaliser une performance dans un ultra-trail. Quoique : on commence à rencontrer ce type de profil. Mais, de manière générale, ces personnes pratiquent avant tout pour améliorer leur santé et la socialisation qu'offre une pratique sportive partagée.
Ceux qui inquiètent davantage les médecins – car ce sont souvent des hommes – sont ceux qui à un moment ont arrêté toute activité sportive, n'ont pas observé une très bonne hygiène de vie – ils ont fumé, bu et pris du poids – et reprennent avec la projection mentale de ce qu'ils étaient auparavant. Ce sont les plus à risque, à la fois sur le plan ostéoarticulaire (les articulations, les muscles et les tendons ne sont plus les mêmes qu'avant) et cardiovasculaire. Bien sûr, il faut les encourager à reprendre une activité physique soutenue à 50 ans, mais c'est aussi l'occasion de faire un bilan cardiovasculaire : consulter les données physiologiques de sa montre connectée ne suffit pas.

Que conseilleriez-vous à ce public de « repreneurs » ?
Je conseillerais à celui qui reprend un sport collectif de ne pas se limiter à celui-ci et de faire à côté un peu de gainage et d'endurance, afin de remettre le système cardiovasculaire en route : vélo en terrain plat et marche rapide puis course à pied ou vélo elliptique. Puis on corse un peu la difficulté, très progressivement. Bien sûr, il faut ▶



tenir compte de la condition physique – notamment en cas de surpoids ou d'hypertension artérielle –, du mode de vie et des conditions de travail, qui diffèrent entre un ouvrier du BTP et un employé de bureau sédentaire, à qui je suggèrerais de prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.

Convient-il de changer de discipline sportive ? Il est fréquent de renoncer, l'âge venant, aux sports collectifs, avec leurs aléas, pour se tourner vers des pratiques individuelles…

Libre à chacun de pratiquer le sport de son choix, même si je déconseillerais de reprendre un sport de combat, ce qui est d'ailleurs rarement le cas. La grande question à mes yeux, c'est l'équilibre. En tant que grand adepte de course à pied et de marathons, je suis bien placé pour en parler ! Pour diverses raisons, je suis beaucoup tombé dans ma carrière de coureur, et à 71 ans ça me terrorise… C'est pourquoi je participe rarement à des trails. Toute activité qui permet d'entretenir et développer l'équilibre, comme la gymnastique d'entretien, le yoga et le Pilates, est la bienvenue. Le tennis de table aussi est intéressant pour la motricité et les réflexes. Au-delà, il y a la sociabilité qu'apporte toute pratique sportive partagée, surtout dans un cadre associatif.

Vous-même, comment avez-vous fait évoluer votre pratique sportive ?

Je suis un monomaniaque de la course à pied, même si j'ai aussi pratiqué le tennis de table en compétition : habitant à la campagne, j'ai juste à mettre mes baskets. Je redécouvre aussi le vélo avec un de mes petits-fils, âgé de 7 ans, qui veut toujours que je l'accompagne quand son père n'a pas le temps. Il faudrait que j'en fasse davantage, et aussi de la piscine, même si les longueurs de bassin m'ennuient terriblement. La natation, c'est pourtant excellent. Mais je conseillerais aux nageurs et nageuses de faire autre chose à côté : de la marche nordique par exemple, qui mobilise le bas et le haut du corps. L'idéal serait un cocktail : marche ou course associé à du vélo, de la natation et du Pilates. Là on aurait tout : équilibre, relaxation, cardio et endurance. Les microtraumatismes de la course à pied ou de la marche, ces micro-chocs provoqués par chaque impulsion, dont l'intensité varie selon la nature du sol et la façon dont on est chaussé, permettent aussi de stimuler le système ostéo-articulaire. Quoi qu'il en soit, la notion de plaisir doit toujours être privilégiée, c'est elle qui fait que l'on continue ou pas.

Julien Crégut / Ufolep



National VTT 2023. « En dehors de prises de risques disproportionnées ou caricaturales, l'activité physique, quelle qu'elle soit, est facteur de santé. »

Et l'arthrose ?

La médecine a évolué concernant celle-ci. S'il ne faut pas sur-solliciter un genou, une cheville, une hanche ou une épaule arthrosique, il convient de préserver le capital musculaire, de garder les tendons fonctionnels, tout en adaptant l'activité à la douleur. Dans nos maisons de sports santé, on sait faire, et le vélo ou la marche nordique permettent de conserver une activité tout en soulageant la pression sur les membres inférieurs.

Certaines personnes ont toutefois du mal à accepter la baisse de leurs performances…

C'est un aspect à prendre en compte et que mésestiment souvent les premiers concernés. Pour l'illustrer, je prendrai un exemple spécifiquement ufolépien : la commission nationale activités cyclistes a sollicité l'avis de la commission médicale nationale sur la création d'une catégorie « 70 ans et plus » pour les compétitions de cyclosport. La demande émanait de licenciés septuagénaires estimant ne pas pouvoir lutter à armes égales contre des gamins âgés d'à peine plus de 60 ans… Dans un premier temps, nous avons pensé : ils en sont donc encore à courir derrière les titres et les médailles ? Puis nous nous sommes dit : ces gens sont manifestement en bonne santé, très motivés, ils ont du punch et pas du tout envie de couper. Nous avons donc donné un avis favorable, notamment pour qu'ils ne prennent pas de risques inconsidérés à batailler contre des cadets ayant une meilleure VO2 max.

Les retraités ont toutefois davantage de temps pour s'entrainer…

Ça n'est pas faux. Moi-même, cet été j'ai pu adapter mes horaires pendant les canicules : j'allais courir à 6 heures du matin.

Peut-être ont-ils aussi appris à connaître mieux leur corps…

Cela se discute, car on a toujours tendance à surestimer ses capacités. Un jour ça coince, et on en est tout étonné.

Y a-t-il un âge où, par la force des choses, la pratique physique devient forcément du sport-santé ?

Je répondrais non. Pour ceux qui le souhaitent, l'aspect compétitif ou les défis qu'on se lance peuvent perdurer. Dans dix ans, on discutera peut-être de la pertinence de créer une catégorie « 80 ans et plus » en cyclosport ! En dehors de prises de risques disproportionnées ou caricaturales, l'activité physique, quelle qu'elle soit, est facteur de santé. Je pense à une tenniswoman de ma connaissance, bien suivie sur le plan médical, qui a 80 ans passés tient très bien l'échange avec des adversaires qui ont la moitié de son âge ! L'important est de rester raisonnable. ●

Propos recueillis par Philippe Brenot

mémoire

Apparu dans les années 1970 dans le Tarn-et-Garonne

Une histoire du cyclosport Ufolep

À une époque où le vélo Ufolep se résumait au cyclotourisme, deux clubs du Tarn-et-Garonne ont créé les premières épreuves avec classement. Une initiative vite élargie à d'autres départements.

Archives Ufolep



Arrivée au sprint, Critérium national 1984 à Crèvecœur-le-Grand (Oise).

Les archives manquent, mais les témoignages se recoupent pour permettre d'affirmer que le cyclosport, pratique intermédiaire entre le cyclotourisme et les courses organisées sous l'égide de la Fédération française de cyclisme, a vu le jour au début des années 1970 dans le Tarn-et-Garonne. *« Il y avait des courses de vélo à la fin des années 1960. Les bons couraient en fédération, les autres participaient à des courses de village pour non-licenciés. D'où l'idée de se rapprocher de l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique »* afin d'encadrer un peu mieux celles-ci, résumait dans *La Dépêche* Pascal Fanfelle lors du cinquantenaire de la section cyclosport de l'Amicale laïque de Valence d'Agen (ALVA), créée à son initiative en février 1974 pour mettre un peu de compétition dans le vélo Ufolep.

COURSES DE VILLAGE

Aujourd'hui âgé de 74 ans, l'ancien agriculteur garde un vif souvenir d'une réunion de la commission départementale cyclotourisme à l'issue de laquelle il avait demandé s'il était envisageable d'organiser des courses sous l'égide de l'Ufolep : *« Tout le monde m'était alors tombé dessus. De la compétition, mais vous n'y pensez pas ! C'était l'état d'esprit à l'époque. Mais à côté de moi il y avait ce monsieur qui me fait un clin d'œil : Christian Mourgues. Avec lui, nous avons posé les bases du cyclosport à l'Ufolep. »*

Les deux compères commencent par fonder leurs clubs respectifs : l'ALVA pour le premier, l'ASPTT Moissac pour le second, avec le concours d'un ami postier[1]. *« Les premières années, nos cyclosportives réunissaient des pelotons de 40-50 coureurs, notamment lors des fêtes de village. Ça ennuyait bien la FFC, dont j'étais précédemment licencié, et ça ne coûtait pas cher aux communes en récompenses : une coupe, des gerbes, des melons ou des fruits de saison »* se souvient Pascal Fanfelle. *« On courait pour une boîte de cassoulet, des pièces détachées de vélo ou d'autres bricoles »* complète Christian Mourgues, qui, pour avoir pris sa première licence Ufolep à l'âge de 15 ans, puis créé la section cyclotouriste de l'amicale laïque de Moissac, connaissait bien la « maison ».

L'engagement de celui qui était déjà cadre de fabrication ▶

L'ALVA, VAILLANTE CINQUANTENAIRE

Cinquante-deux ans après sa création, l'Amicale laïque de Valence d'Agen Cyclosport est un club exclusivement Ufolep qui réunit près de 70 licenciés, dont une trentaine de jeunes de 6 à 14 ans inscrits à l'école de vélo, *« même si pour le reste la moyenne d'âge est assez élevée »* reconnaît Gérard Bongiovanni, président depuis bientôt un quart de siècle ! Si le cyclosport y a toute sa place (avec au moins deux ou trois licenciés engagés dans le National Ufolep quand il ne se déroule pas trop loin du Tarn-et Garonne), le club propose aussi cyclotourisme, cyclo-cross et VTT. ●

dans l'aéronautique était lui aussi motivé par la volonté de structurer ces *« courses sauvages »* apparues dans les années 1960. Christian Mourgues présidera ensuite pendant 18 ans la CTD du Tarn-et-Garonne, dûment rebaptisée « activités cyclistes », et siègera longtemps à la commission régionale. Il œuvrera également à la promotion du cyclosport au sein de la commission nationale jusqu'en 1994. *« C'est dans le Tarn-et-Garonne que nous avons créé les premières catégories d'âge, qui n'étaient pas aussi nombreuses qu'aujourd'hui, et défini un règlement commun des épreuves. Je me fais aussi un honneur d'avoir ensuite réussi à imposer le port du casque, malgré les réticences des pratiquants. Finalement la FFC a suivi, et même les professionnels »*, souligne-t-il.

Le profil des premiers cyclosportifs ? Des cyclistes ayant couru en FFC puis remisé leur bécane en prenant de l'âge, et qui retrouvaient goût au vélo à travers des épreuves moins élitistes. Mais aussi des cyclotouristes titillés par l'idée de se mesurer aux autres ou venus courir entre copains d'un même club, sans se fixer d'objectifs de classement mais néanmoins mus par une certaine émulation. *« C'étaient des locaux, mais aussi des cyclos venus d'ailleurs et qui parfois créaient ensuite chez eux leur propre association »*, explique Christian Mourgues.

CRITÉRIUM NATIONAL ET TROPHÉES DES BRS

En ces années où le cyclisme professionnel vit encore un âge d'or, entre le crépuscule de Merckx et Poulidor et les exploits de Thévenet et bientôt Hinault, le cyclosport Ufolep s'étend rapidement à d'autres départements, à commencer par l'Yonne et les Alpes-Maritimes. Comme une consécration, le premier Critérium national de cyclosport Ufolep est organisé en 1979 dans le Tarn-et-Garonne, à Cazes-Mondenard[2]. C'est un succès, que la deuxième édition l'année suivante dans l'Yonne installe définitivement dans le calendrier national.

Puis, dans la seconde moitié des années 1980, la création des Trophées des Brevets de randonneurs sportifs (BRS), renforce encore la popularité des cyclosportives Ufolep[3]. Cette sorte de championnat auquel tout un chacun peut participer s'appuie sur une dizaine d'épreuves emblématiques tournant autour de 150 km.

« Pour concourir aux Trophées, il fallait participer à la plupart de ces cyclosportives, un classement étant établi sur la base des cinq meilleurs résultats obtenus » précise Jean-Claude Durand, qui fut durant près d'un quart de siècle la cheville ouvrière de leur organisation au sein de la CNS. La dernière édition, en 2015, comportait par exemple sept épreuves échelonnées de mai à septembre : L'Ekoï Tour en Charente-Maritime, la Pierre Jodet dans l'Indre, la Limousine en Haute-Vienne, la Marmotte d'Olt dans l'Aveyron, la Béarn Cyl'espoir dans les Pyrénées-Atlantiques, les Copains dans le Puy-de-Dôme et l'Écureuil dans la Creuse.


JP Thomas / Ufolep

Le peloton de la Limousine 1998.

« Au début, c'était des pelotons de 300 à 400 engagés, puis c'est monté jusqu'à mille. C'était un sacré boulot, en particulier pour les classements, qui au début se faisaient de façon artisanale, rappelle Jean-Claude Durand. *Je me souviens d'une édition de la Pierre Jodet où il tombait des cordes : pas facile de pointer les dossards dans ces conditions ! Il y avait sans arrêt des contestations ! C'est pourquoi nous avons été soulagés par l'arrivée des puces électroniques et des transpondeurs, et par l'application numérique élaborée par Daniel Manuel. Cela nous a considérablement facilité la tâche. »*

Cette organisation a toutefois fini par devenir trop lourde. *« Ma femme et moi donnions un coup de main sur chaque manifestation. Nous réunissions aussi une fois par an tous les organisateurs à Limoges. Au total, nous faisions 15 000 kilomètres par an »*, explique Jean-Claude Durand, aujourd'hui rangé des vélos.

D'une certaine manière, les Trophées des BRS ont été victimes de leur succès. Mais le cyclosport, lui, est resté, avec ses manifestations emblématiques estampillées Ufolep comme Les Copains à Ambert (63) ou La Limousine à Panazol (87), et le succès jamais démenti des Nationaux en ligne et contre-la-montre. ●

PHILIPPE BRENOT

EFFECTIFS : PROGRESSION PUIS REPLI

En 1981-1982, la pratique du cyclosport réunit 13 971 licenciés, contre 36 534 pour le cyclotourisme. Puis elle ne cesse de prendre de l'ampleur les décennies suivantes : 21 037 licenciés en 1990-1991, puis 27 510 en 1999-2000, tandis qu'en parallèle le nombre de cyclotouristes affiche une grande stabilité.

Cette pratique est moindre aujourd'hui, avec 14 265 licenciés en cyclosport et 5 471 en cyclotourisme. Dans les années 2010, les effectifs ont en effet connu une chute brutale en raison d'une forte hausse du coût de l'assurance. Le cyclosport, et les activités cyclistes en général, n'en restent pas moins très populaires à l'Ufolep. ●

(1) Beaucoup de clubs issus des Postes Télécommunications Télégraphes étaient alors affiliés à l'Ufolep.

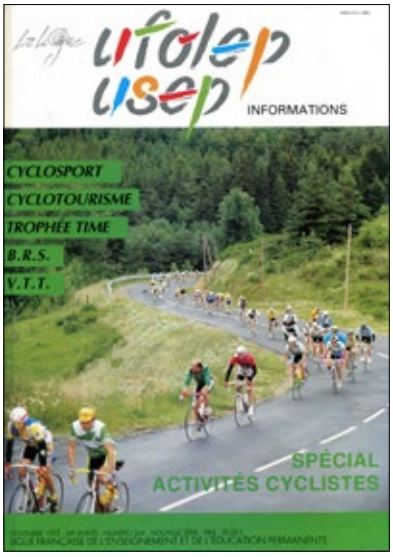
(2) En 1991, le Tarn-et-Garonne accueillera également le premier National de cyclo-cross.

(3) Parmi les autres épreuves de masse, il convient de mentionner la très exigeante Marmotte dans les Alpes, créée en 1982 par Yann Contat, qui participa au lancement des premiers BRS Ufolep, dont l'un comportait une ascension du mont Ventoux. Dans le même esprit, l'année 1993 verra la création par ASO, la société organisatrice du Tour de France, de l'Étape du Tour, sur un parcours identique à celui emprunté par le peloton professionnel.

L'arrivée du cyclosport vu de la revue fédérale

On peut mesurer la place progressivement accordée au cyclosport à l'Ufolep à travers son écho dans la revue fédérale *Ufolep-Usep Informations*.

On trouve une première mention du terme cyclosport dans un dossier technique consacré au « cyclotourisme », paru à cheval sur les numéros de mars et avril 1968 de l'ancêtre de *En Jeu*.



TRAIT D'UNION

Le président de la commission nationale, Jean Moulin, y évoque le cyclosport en ces termes : *« Trait d'union entre le cyclotourisme et le cyclisme, ce genre d'activité a de nombreux défenseurs parmi les jeunes et de très nombreux détracteurs parmi les "purs". Le cyclosportif participe à des épreuves qui comportent une prise de temps et un classement, il n'en est pas pour autant un coureur. Aucun souci de lucre ne l'anime et s'il tire quelque amour-propre de ses performances, cela ne fait de mal à personne. Il roule pour son plaisir et non pour de l'argent et éprouve une joie physique intense lorsqu'il se sent en pleine forme. Nous ne connaissons d'ailleurs pas beaucoup de cyclosportifs à 100 % et peu nombreux sont les purs qui ne se sont pas payé au moins une fois ou deux le luxe d'une bonne partie de manivelles au cours d'une montée cyclosportive. »*

Huit ans plus tard, en novembre 1976, le compte rendu du premier Bordeaux-Paris randonneur de l'Ufolep, organisé du 2 au 4 juillet, nous apprend que parmi les 388 partants figuraient 77 cyclosportifs dont l'avant-garde a effectué le parcours Cenon-Viry-Châtillon en 20 h 10 mn, tandis que cyclotouristes et randonneurs devaient respecter des délais fixés à 60 et 40 heures.

Puis, en mars-avril 1977, Gilbert Allo, « responsable technique » de la CN, s'emploie à clarifier les choses. Sur une dizaine de pages, il dresse un tableau exhaustif des *« sports cyclistes »* à l'Ufolep à l'intention des *« nouvelles sociétés, qu'elles soient récemment créées ou plus anciennes, mais récemment affiliées, pour leur permettre de s'intégrer aussi rapidement que possible »*.

CONCENTRATIONS, BREVETS ET CYCLOSPORTIVES

Gilbert Allo liste notamment les différents types d'organisations : les « concentrations », les « rallyes », les « brevets » (sur des distances d'au moins 100 km et avec une allure imposée dans la formule Audax), et enfin les « cyclosportives », présentées comme des *« compétitions de toute nature »*, que ce soit sur circuit, sur route, contre-la-montre ou en cyclo-cross. Gilbert Allo aoute qu'*« il convient de proposer aux membres d'une association affiliée de pratiquer les sports cyclistes sous toutes leurs formes »* et qu'une société Ufolep doit aussi accueillir en son sein *« une section de jeunes en âge scolaire, si possible en liaison avec les associations Usep »*.

La place prise par le cyclosport Ufolep se traduit aussi par la signature d'une convention avec la FFC dont les dix articles sont publiés dans le numéro de mars 1979. Par l'article 6, la fédération délégataire reconnaît notamment à l'Ufolep *« le droit d'organiser pour ses adhérents des manifestations cyclosportives départementales, régionales, interrégionales et nationales »*, à condition toutefois de ne pas *« porter le titre de Championnats »*.

Signe d'une cohabitation désormais harmonieuse entre cyclotouristes et cyclosportifs, en mai 1980 une pleine page réunit une présentation des « Boucles cyclosportives Ufolep-Yonne » et des « 30 heures du Cyclo-club giennois », dans le Loiret. Les « Boucles » sont organisées depuis 1974 à la mi-août en huit demi-étapes, cyclotouristes le matin sur une distance de 80 à 100 km avec une allure réglée à 22,5 km/h de moyenne, et en ligne l'après-midi, sur une distance plus courte. Quant aux « 30 heures », elles ont adjoint à leurs brevets allant de 50 à 400 km une épreuve cyclosportive sur circuit. Dans ce numéro sont aussi annoncés des tours Ufolep du Puy-de-Dôme et de l'Aveyron, en juillet, et les Six jours de Gruissan, début septembre, chacun avec une double formule randonneur et cyclosportif.

CRITÉRIUM NATIONAL

L'année suivante, le numéro de février 1981 présente – avec un peu de retard – les résultats du 2e Critérium national cyclosportif, organisé six mois plus tôt à Mont-Saint-Sulpice (Yonne) *« après la première expérience menée avec succès dans le Tarn-et-Garonne en 1979 »*.

La page précédente reproduit aussi le tableau chiffré du palmarès du critérium national de cyclotourisme, savante addition de points accordés en fonction du calendrier, de la propagande, des « photos » (probablement adressées au « National ») et de l'organisation ou de la participation à des concentrations, brevets et autres épreuves. Huit clubs figurent à ce tableau d'honneur dominé par le Cyclotourisme Mussipontain (Meurthe-et-Moselle), l'Association des amateurs niçois (AVAN) ayant été déclarée hors concours après trois victoires consécutives en 1977-78-79.

Le cyclotourisme est aussi à l'honneur en février 1991, avec un retour sur le premier rassemblement national, du 8 au 15 juillet à Thouars (Deux-Sèvres), et l'annonce du deuxième à Blénod-lès-Pont-à-Mousson (Meurthe-et-Moselle).

Enfin, en novembre 1992, un premier numéro spécial vient traduire l'importance du cyclosport et de l'ensemble des activités cyclistes, VTT compris, qui cette année-là réunissaient près de 60 500 licenciés. ● **PH.B.**

Journées fédérales d'octobre au Pradet

Quel sport demain ?

Climat, concurrence du secteur marchand et nouvelles tendances étaient au cœur des travaux des 150 élus et professionnels réunis du 16 au 18 octobre au village vacances La Bayette du Pradet (Var).

Profiter de l'approche du centenaire de 2028 pour se projeter vers l'avenir : c'est dans cette idée que l'Ufolep avait invité à la 6e édition de ses Journées fédérales des intervenants dont les exposés ont parfois bousculé les représentations des 150 membres du réseau présents au Pradet. Informer, interpeler, voire déranger : tel était l'objectif, à l'heure où le dérèglement climatique et les nouvelles formes de pratique questionnent rudement le modèle associatif sportif et ses modes de fonctionnement.

Philippe Brenot



Aymeric Guilbaut a présenté les propositions du Shift Project de Jean-Marc Jancovici pour réduire l'empreinte carbone du sport.

DÉCARBONER

Premier à entrer en scène, **Aymeric Guilbaut,** ex-sous-marinier et ingénieur dans le nucléaire devenu enseignant en lycée, école d'ingénieur et à la faculté de Hyères-Toulon, a présenté les résultats de la Grande consultation du sport. Publiée en avril par le groupe de réflexion The Shift Project, celle-ci entend aider le monde sportif à affronter les chocs climatique et énergétique. Les Shifters (de « shift », « changer » en anglais), est un mouvement apolitique porté par des bénévoles et animé par Jean-Marc Jancovici pour accompagner *« la décarbonation de la société dans tous les secteurs »*. Après l'agriculture et avant la santé et l'automobile aujourd'hui, The Shift Project s'est intéressé au sport, dans la foulée de Paris 2024 et avec comme fédérations tests le football et le rugby. La méthode utilisée pour cette étude : 100 entretiens qualitatifs complétés par les questionnaires remplis par près de 13 000 répondants volontaires.

Cycliste et grimpeur ayant trouvé son bonheur dans le proche arrière-pays varois après avoir renoncé à des terrains de jeu plus lointains, Aymeric Guilbaut a résumé un rapport dont il ressort que 94 % des responsables de clubs se considèrent vulnérables aux chocs climatiques et énergétiques : les canicules et sécheresses impactant à la fois les pelouses, les rivières (pour les sports d'eau vive) et l'enneigement (pour les sports d'hivers) ou l'arrosage des pistes (pour les sports mécaniques), mais aussi le prix du carburant (avec un scénario à 5 € le litre) et les restrictions de chauffage des piscines et des gymnases, avec également des conséquences sur le coût des équipements et des assurances. Ceci alors que l'étude a été menée avant les canicules de l'été dernier…

Plus encourageant, 85 % des responsables de club interrogés souhaitent réduire l'impact environnemental de leur structure et 77% ont déjà engagé des actions sur la mobilité, l'alimentation, les équipements ou les déchets.

Le covoiturage, les produits locaux et les circuits courts et la réduction des déchets, comités et associations Ufolep y sont sensibilisés depuis quinze ou vingt ans. Mais cette gestion des déchets, mesure emblématique et sans doute la plus facile à mettre en œuvre, ne pèse toutefois que pour 1 % dans l'impact environnemental du sport, très loin derrière la mobilité (42 %), les équipements (22 %), les infrastructures (18 %), l'alimentation (11 %) et l'énergie (6 %) : un chiffre qui a étonné l'auditoire et permis au *shifter* varois d'expliquer que les pratiquants sous-estiment souvent l'impact environnemental de leur pratique sur les postes moins visibles.

RÉVISER LE MODÈLE COMPÉTITIF ?

Ni stigmatisant ni culpabilisateur, l'exposé n'en suscita pas moins de nombreuses questions et prises de parole. *« Sommes-nous prêts à réviser le modèle compétitif ? »* – et les déplacements qu'il génère – interrogea la DTN adjointe Isabelle Chusseau, qui animait les échanges. *Et n'est-on pas tenté de se dire : est-ce à moi de faire des efforts tandis que d'autres ne font rien ? »*

Aymeric Guilbaut cita alors l'exemple du club Rennes Triathlon, qui a édicté pour son épreuve un *« classement durable »* intégrant le mode de déplacement choisi pour s'y rendre, avec un bonus à la clé pour ceux qui prennent leur vélo ou leurs pieds. Le directeur de l'Ufolep Auvergne-Rhône-Alpes, Cédric Godderidge, rappela alors que l'Éco

Philippe Brenot



Christian Guibert (Mouvement associatif) et Thierry Doll (Fédération des employeurs de loisirs) ont débattu avec le président de l'Ufolep, Arnaud Jean.

Tour déployé autrefois dans sa région valorisait le covoiturage à travers un coût d'inscription réduit et proposait un challenge amical de la *« douche la plus rapide »*.
La suggestion de Nationaux réduits à vingt concurrents provoqua ensuite quelques remous dans la salle et Chloé Malet, chargée de mission du secteur sport société, mit en balance les efforts nécessaires en faveur de la transition écologique et l'idéal de justice sociale qui sous-tend les séjours socio-sportifs. *« Vos choix stratégiques vous appartiennent »*, répondit Aymeric Guilbaut, tout en répétant le mantra selon lequel *« la façon de faire du sport doit changer »*.

ASSOCIATIF ET ENTREPRISES, MÊME COMBAT ?

Animé par le président de l'Ufolep, Arnaud Jean, le débat du samedi matin proposa ensuite un regard croisé sur les évolutions structurelles du sport. D'un côté, **Thierry Doll**, président d'un syndicat d'employeurs de loisirs plein air et indoor (FNEALP) et patron d'une petite entreprise de plongée sous-marine. De l'autre, **Christian Guibert**, président régional Sud-Paca du Mouvement associatif et dirigeant de la Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT).
Question : comment nos organisations doivent-elles évoluer pour rester utiles, attractives et solides ? Si aucun des deux intervenants n'avait de recette miracle à proposer, Thierry Doll a évoqué le développement – qui marque un peu le pas – des salles d'escalade en accès libre. Il a aussi mis en évidence le phénomène Basic'Fit, avec ses 900 salles de sport aux horaires extensibles et aux prestations minimales mais bon marché, ce qui a permis d'attirer un nouveau public. Pour sa part, Christian Guibert a cité plusieurs innovations de la FSGT : volley-ball à quatre, walking football et pratique enfant-parent.
Mais on retiendra surtout les convergences et la complémentarité affichée par les représentants d'un secteur marchand et d'un mouvement associatif généralement présentés comme concurrents, voire antagonistes. Ni l'un ni l'autre *« ne peut accueillir tous les publics »* et des rapprochements sont possibles, par exemple concernant la mise à disposition des associations de salles et de salariés du privé inemployés aux heures creuses.

NOUVELLES PRATIQUES, CENTENAIRE ET NUMÉRIQUE

Dimanche matin, le groupe de travail « nouvelles pratiques » de la commission nationale gymnastique a présenté son « festival » loisir et sa démarche d'inclusion des personnes en situation de handicap : deux façons d'élargir son public (voir *En Jeu* n° 73, octobre 2026).
Philippe Machu, président d'honneur de l'Ufolep, a ensuite expliqué comment la fédération souhaite impliquer associations et comités dans la célébration de son centenaire : groupe WhatsApp dédié, posts Facebook, valorisation des archives, teaser vidéo… Philippe Machu a aussi annoncé la prochaine souscription pour un roman graphique qui racontera l'histoire de la fédération.
Jean-Pierre Gallot, vice-président de l'Ufolep en charge du numérique, lui succéda en tribune pour signer une convention de partenariat avec le représentant de l'application Mon Club, qui vise à faciliter la gestion administrative et sportive des associations. Puis Natacha Mouton-Levreay, vice-présidente sport éducation, et Patrick Jany, vice-président sport société, se joignèrent à lui pour conclure ces Journées fédérales résolument tournées vers l'avenir. ●

TENDANCES

Puis, après des travaux en ateliers («L'Ufolep dans dix ans», «S'adapter au dérèglement climatique», «Quels métiers demain ?», «Réenchanter le club», «Sobriété des rassemblements», etc.), et avant une escapade de fin d'après-midi sur la plage de l'Almanarre à Hyères, **Armelle Solelhac**, fondatrice du cabinet Switch (autre synonyme de «changer») vint présenter son étude prospective sur le sport en 2035.

Après avoir mis en évidence le paradoxe selon lequel *«l'essor du sport ne freine pas la progression de la sédentarité»*, l'ex-pratiquante de haut niveau de ski freeride lista des tendances souvent résumées par un slogan en anglais. Pour commencer, l'aspiration au plein air (*wild is the new gym*) et à la paix intérieure, en bougeant *«pour se soigner, s'apaiser, se reconnecter à soi»* (*move for mood*). Mais aussi la *slow performance* et la recherche de la micro-aventure «instagramable». Enfin, la longévité active et le *creative mouvement*, incarné par une envie de *«danser, glisser, flotter, grimper»* en dehors des cadres contraignants et dont témoignent chacun à leur manière le parkour, le free run, l'ultra trail, le freeride ou le *yoga and cry*, avec ses séances ponctuées d'un cri primal, actuellement très en vogue en Californie parait-il.

Interrogée sur les décisions à prendre immédiatement par les associations sportives pour exister encore en 2035, l'ancienne gymnaste Ufolep[1] mentionna la *«coolitude»*, et suggéra à cet égard d'actualiser le logo de l'Ufolep… Elle ajouta la *« rareté»*, en variant par exemple les routines d'entraînement pour faire de chaque séance *«une expérience»*, et invita les dirigeants d'association à susciter *«le suspense»* et créer *«la surprise»*, sans hésiter à user aussi de *«l'humour»*.

Philippe Brenot



Armelle Solelhac.

Invitée pour finir à prédire l'avenir du bénévolat, qu'il faudrait rendre *«sexy et cool»* dans un monde toujours plus individualiste, Armelle Solelhac fit une *«réponse de conviction»* : *«J'espère que le modèle bénévole va perdurer, car nous ne sommes pas programmés pour être des loups solitaires. Or c'est un peu ce que nous sommes en train de devenir.»* Et, s'appuyant sur les mots de l'ancien président de l'Ufolep, Philippe Machu, qui observait que *«la rupture, c'est difficile»*, la consultante exhorta l'assistance à *«ne pas changer les choses trop vite, trop fort»*, mais au contraire d'y aller *«pas à pas»*.

En somme, le changement c'est dès maintenant, mais en douceur. ● **Philippe Brenot**

(1) Licenciée au club d'Orsay alors présidé par sa maîtresse de CM1, Élisabeth Delamoye, actuelle vice-présidente de l'Ufolep et très fière de son ancienne élève.

Philippe Brenot



Photo de famille, atelier, escapade à la plage et présentation d'une partie de la première promotion de l'école des cadres.

L'école des cadres fait peau neuve

Du 14 au 16 octobre, les Journées fédérales ont été précédées du premier séminaire de la nouvelle « école des cadres » Ufolep. Il a réuni 12 directeurs et directrices départementaux et régionaux, en poste depuis moins de deux ans.

Deux semaines après le premier des sept webinaires figurant à leur agenda pour l'année à venir[1], les 12 directeurs-directrices de comité de la première promo de la nouvelle école des cadres ont vécu au Pradet le premier des quatre séminaires qui rythmeront leur formation d'ici octobre 2027. Soit 70 heures au total, présentiel et distanciel confondus.

WEBINAIRES ET SÉMINAIRES

« Nous avons calqué le rythme de la formation sur la dynamique d'une saison », explique Vincent Bouchet, conseiller technique national et coordonnateur de l'école des cadres. Le premier webinaire, «Animer ma rentrée sportive», a ainsi fait intervenir des membres de la direction nationale sur des aspects techniques (plateformes d'affiliation, outil de gestion Ligue'Asso, dispositifs de prise de licence), et plus généralement sur la vie associative. Le premier séminaire a permis quant à lui de longs échanges avec le DTN Ludovic Trézières, ses adjoints en charge des pôles sport société et sport éducation, ainsi qu'avec le président de l'Ufolep, Arnaud Jean. Ce fut notamment l'occasion d'un rappel de l'histoire de la fédération et d'un point sur la relation salarié technicien-dirigeant bénévole.

Le coordonnateur de l'école des cadres a aussi fait intervenir un directeur départemental à la Jeunesse et aux Sports (SDJES) pour rappeler des éléments de contexte institutionnel et pointer les axes de relation entre les services de l'État et un comité. Une visite à celui du Var et à son délégué, Olivier Durand, a également permis une longue discussion sur le projet départemental, la posture de directeur, le management d'une équipe et les aspects socio-économiques. Ces temps d'échanges privilégiés ont été très appréciés.

ENGAGEMENT

Aucun des « stagiaires » n'est toutefois un débutant. Seul l'un deux, fort par ailleurs d'une expérience dans l'économie sociale et solidaire, a pris son poste en septembre. La plupart ont en effet accédé à leurs responsabilités actuelles après un parcours de plusieurs années à l'Ufolep. Pour chacun d'eux, la formation a été précédée d'un entretien de « positionnement » avec l'échelon national et le comité employeur pour valider le projet de formation et s'assurer de l'engagement de chaque partie. *« Il est important que les comités concernés identifient la logique de ce calendrier de formation et voient celle-ci comme un investissement dans les compétences de leur salarié et non pas comme un manque de disponibilité de celui-ci »*, insiste Vincent Bouchet.

Outre les webinaires et les séminaires, les stagiaires sont invités à assimiler à leur rythme des capsules vidéos d'apprentissage à distance spécialement conçues à leur intention, et à réaliser deux ou trois entretiens avec des collègues plus expérimentés. Ils bénéficient également d'un suivi individuel lors de temps de régulation avec le coordonateur.

Enfin, l'engagement personnel des stagiaires passe aussi par deux « fils rouges ». Le premier consiste à réaliser un diagnostic de leur comité, et le second à construire pour celui-ci un projet de d'actions à présenter lors du séminaire final, de nouveau au Pradet, en octobre 2027.

La plus-value de la formation des cadres réside également dans la dynamique de groupe. *« Si elle fonctionne, elle perdure dans le temps. On n'hésite pas à se tourner vers un camarade de promotion si on a une question ou un souci. Et là c'est une très belle promo, par ailleurs équilibrée en mixité avec six filles et six garçons. »*

TURNOVER

Cette formation sera-t-elle annuelle ? *« Nous la projetons ainsi, mais tout dépend du turn-over,* indique Vincent Bouchet. *Douze stagiaires, cela représente un renouvellement de l'ordre de 10 % de notre réseau, sachant que parmi eux figurent une agente régionale ayant des missions de direction et une chargée de projet programmée pour prendre la succession de l'actuel directeur de son comité en septembre prochain. Peut-être seront-ils moins nombreux l'an prochain. Nous verrons, car un nombre minimum est nécessaire pour faire groupe. »*

Dernier point : au regard de la complexité des tâches et du poids des responsabilités, dans la nouvelle école des cadres la qualification de « directeur » ou de « directrice » a définitivement remplacé, au moins dans la communication extérieure, le terme ancien de « délégué ». ● **PH.B.**

(1) D'une durée de deux heures, les webinaires s'échelonneront jusqu'à mai et auront respectivement pour objet : les partenariats, subventions et appels à projet ; l'animation des équipes de salariés et de bénévoles ; l'analyse et la gestion des ressources financières ; la gouvernance associative ; le modèle économique et l'organisation d'un évènement ; et enfin la préparation de la prochaine saison.

LA PROMOTION 2026-2027

Les 12 membres de la promotion sont Laëtitia Bonneville (Centre-Val-de-Loire), Christophe Cerival (Manche), Estelle Dagonneau (Haute-Garonne), Chloé Flouquet (Ardèche), Marie-Camille Imbo (Bouches-du-Rhône), Julien Lacoste (Sarthe), Morgane Laloy-Beuillé (Maine-et-Loire), Jean-Philippe Salcedo (Pyrénées-Orientales), Romain Lopes (Yonne), Alexandre Rebelo (Hauts-de-Seine), Élise Steinmetz (Yvelines) et Rémi Warluzel (Val-de-Marne). ●

AVEC TROIS CHAMPIONNATS DISTINCTS ET 742 LICENCIÉS

La belle histoire du volley tarnais

Le volley-ball est, avec le foot à 7, le sport collectif n°1 à l'Ufolep Tarn. Une success story contée par Nicole Sarda, fondatrice du club de La Mygale, près d'Albi.

Nicole Sarda, l'Ufolep Tarn réunissait la saison passée 742 licenciés en volley-ball. Parce que la fédération délégataire est peu présente ?
Non, c'est même l'inverse ! Le volley-ball s'est développé de longue date dans le Tarn sous l'impulsion de Michel Marcoul, décédé il y a deux ans à l'âge de 80 ans. Avant de présider le comité de volley-ball et le comité départemental olympique et sportif, il a beaucoup fait pour promouvoir son sport, notamment dans les écoles. Moi-même, c'est en CE1 ou CE2 que j'ai découvert le volley, il y a près de 60 ans ! Notre instituteur, un passionné, avait installé un filet dans la cour et organisait des tournois du dimanche réunissant écoliers, collégiens et lycéens dans le parc du lycée Fonlabour d'Albi, tout juste inauguré. On jouait avec des filets tendus entre les arbres !

Si la FFVB était si bien installée, comment l'Ufolep a-t-elle alors trouvé sa place ?
En étant complémentaire. L'Ufolep accueillait celles et ceux qui, au bout d'un moment, préféraient pratiquer en loisir ou n'avaient plus envie de faire de longs déplacements.

Vous-même, vous jouiez dans un club Ufolep ?
Je jouais au Volleyball Racing Club Albigeois, qui depuis a disparu en fusionnant avec un autre club. Puis j'ai eu mes enfants et j'ai arrêté. Et avec mon mètre cinquante, je plafonnais !

Mais en 1984, à l'âge de 27 ans, vous créez votre club, La Mygale du Séquestre, commune limitrophe d'Albi : d'où vient ce nom ?
Du club de football local, affilié à l'Ufolep, dont faisait partie mon ex-mari[1] et dont nous étions au début une simple section. Sans doute faut-il y voir une déformation du mot « amicale »… En tout cas nous l'avons conservé quand, quelques années plus tard, nous avons pris notre indépendance. Pour monter notre équipe féminine, j'ai appelé d'anciennes coéquipières. La première année, nous n'avions même pas de salle. Pas d'entraînement possible, et nous disputions tous nos matchs à l'extérieur ! C'était parfois sur une place de village servant de parking aux randonneurs où, avant de jouer, il fallait d'abord déplacer les voitures garées là avec le renfort de quelques gros bras. D'autres fois c'étaient des halles de marché aux bestiaux où il fallait nettoyer les plumes et les chiures de volaille. Mais c'était chouette ! Puis le directeur du lycée de Fonlabour nous a donné accès à son gymnase, avant


Archives Nicole Sarda
Nicole Sarda à l'entraînement.

que la mairie du Séquestre ne nous mette à disposition une salle appelée « L'atelier municipal ». Et aujourd'hui nous avons un magnifique gymnase ! Le grand luxe !

Pourquoi l'Ufolep du Tarn propose-t-elle trois championnats distincts : l'un mixte, un autre féminin, et un troisième composé pour moitié d'équipes d'entreprise, avec les matchs en semaine ?
Il faut remonter quarante ans en arrière, quand 40 équipes étaient engagées en Ufolep, dont une trentaine dans le championnat masculin, structuré en trois divisions comptant chacune plusieurs poules. Puis la FFVB a attiré les jeunes et seuls les plus anciens sont restés fidèles à l'Ufolep. Le fait de jouer le dimanche matin, faute d'autres créneaux, dissuadait aussi ceux qui préféraient rester ce jour-là en famille, surtout quand il fallait traverser le département.
Bref, les effectifs ont chuté. C'est pourquoi, il y a une quinzaine d'années, le championnat masculin est devenu mixte pour permettre à des clubs de village de continuer à engager des équipes associant désormais filles et garçons. Aujourd'hui ça repart un peu chez les garçons et, sur les 9 équipes, plusieurs sont exclusivement masculines. Mais ce n'est pas un souci. Le principal, c'est que les gens s'amusent et qu'ils jouent dans un bon esprit !

Et le championnat féminin ?

Ufolep Tarn



Une équipe de jeunes de La Mygale du Séquestre en 2026 : l'avenir du volley-ball Ufolep dans le Tarn passe par eux.

Il a marqué un peu le pas la saison passée, avec 11 équipes seulement. Mais on s'adapte. Nous avons organisé une première phase où toutes les équipes se rencontrent, et une seconde avec deux poules de niveau. Idem chez les « garçons mixtes ». Nous sommes à l'écoute des associations et des pratiquants et pratiquantes, pour faire vivre au mieux l'activité.

Aujourd'hui le championnat qui fédère le plus, c'est le Volley Loisir Amical Corporatif de l'Albigeois…

Le VLACA, c'est aussi toute une histoire. Tout est parti d'une association montée il y a une quarantaine d'années. Comme son nom l'indique, le Volley Loisir Amical Corporatif de l'Albigeois réunissait à l'origine exclusivement des équipes d'entreprises. Puis ce championnat est entré dans le giron de l'Ufolep et s'est ouvert au fil des ans à des équipes de club classiques, dont deux de La Mygale. Aujourd'hui, c'est moitié-moitié, avec 27 équipes mixtes, réparties en trois divisions de niveau. Chaque année, les premiers montent et les derniers descendent.

Ce qui fait le succès du VLACA, ce sont les matchs en semaine ?

Exactement. Cette formule répond au mode de vie d'aujourd'hui. Plusieurs clubs engagent d'ailleurs des équipes dans deux championnats. Avec la Mygale, je joue par exemple en « corpo » en semaine et avec l'équipe filles le week-end ! Chacun de nos trois championnats est également prolongé par une coupe, avec une consolante pour les premiers éliminés. Et si dans le championnat mixte nous tolérons les équipes uniquement masculines, en coupe il doit y avoir au moins une féminine sur le terrain. ●

Propos recueillis par Philippe Brenot

(1) Nicole Sarda est l'épouse de Philippe Sarda, ex-footeux qu'elle a converti au volley-ball et qui, après avoir été en charge des coupes nationales jeunes, est aujourd'hui le référent de la commission nationale sportive.

ET LES JEUNES ?

« Les 8-16 ans représentent environ 150 de nos 742 licenciés et sont aujourd'hui notre talon d'Achille, car seuls quatre clubs les accueillent vraiment. Nous organisons pour eux des plateaux avec des oppositions en 1x1 et en 2x2 afin d'aller progressivement vers du 4x4 et du 6x6, en les associant par niveau de compétence plutôt que par catégorie d'âge. Ces rendez-vous mensuels permettent d'intégrer des jeunes isolés dans leur association, afin qu'ils puissent progresser sur un plan individuel et collectif.

Trois fois l'an, le comité Ufolep du Tarn organise aussi avec ses voisins du Lot et de l'Aveyron des rencontres régionales, alternativement au Séquestre, à Cahors et Villefranche-de-Rouergue. Nous proposons aussi des stages pour les 11-16 ans, généralement le week-end de Pâques, et nous participons aux coupes nationales jeunes avec des joueurs de différents clubs. Sauf en 2026 : le Nord, c'était un peu loin…

Ce qui manque le plus, ce sont les bénévoles pour encadrer. Dans mon club je m'occupe encore moi-même des jeunes, en plus de mes entraînements et du suivi des équipes. Mais j'ai 68 ans et je commence à fatiguer… Aussi, nous n'avons pas eu les moyens d'accueillir tous les jeunes qui se sont présentés après les Jeux olympiques de 2024 et beaucoup sont partis ailleurs. Et puis nous nous heurtons à un problème de disponibilité des installations. Les salles des fêtes qui accueillent nos clubs servent aussi à d'autres publics et d'autres activités, et en campagne il est difficile de demander aux jeunes de se déplacer après 20 heures, une fois la nuit tombée. » ●

À Pont-Sainte-Maxence (Oise)

L'ASELV, asso multiservices

Née de la pratique enfantine du football, l'Association Sport Éco Loisirs et Vacances a étendu ses activités à la forme, au sport-santé et à l'insertion. Zoom sur un club laboratoire qui relaie l'action du comité Ufolep dans l'est de l'Oise.

Et dire que tout a commencé avec le baby-foot ! Pas ce jeu de table où l'on se dispute une balle en liège en actionnant des figurines en métal, mais une initiation au ballon rond pour enfants de 5 ans, avant qu'ils ne soient en âge d'intégrer les clubs de la Fédération française de football. C'est pour eux que Luc Hernu, alors directeur salarié de l'US Pont Football, a créé en 2006 l'Association Sport Éco Loisirs et Vacances à Pont-Sainte-Maxence, commune de 12 000 habitants située à mi-chemin entre Beauvais et Roissy-en-France. Luc Hernu est toujours trésorier de l'ASELV et Nadine Savangsy, autre transfuge du club de foot local, la présidente depuis quinze ans. Un gage de continuité à la tête d'une association atypique, devenue localement un acteur sportif et social incontournable.

ASELV



Luc Hernu et Nadine Savangsy.

MULTISPORT, FORME, SANTÉ, INSERTION…

« Le projet de l'Association Sport Éco Loisirs et Vacances, où "éco" renvoie à "écologie", est également né des stages vacances qu'avec l'US Pont-Sainte-Maxence nous souhaitions élargir à d'autres activités que le football. S'est alors posée la question de l'assurance, à laquelle l'affiliation à l'Ufolep offrait une réponse », explique Luc Hernu. Pour ce fils d'enseignants, aujourd'hui responsable du service emploi de la Fédération française de football[1], l'ASELV devient alors *« un peu un laboratoire »* d'une pratique sportive loisir variée, non compétitive, et à la vocation sociale implicite.

Le multisport pour adultes fut la première activité à venir s'ajouter aux stages vacances et au baby-foot, toujours présent et limité à 15 bambins, pour une seule année de pratique tournée vers l'initiation. Vinrent ensuite la marche nordique et une section athlétisme, conçue comme *« une passerelle vers des clubs plus structurés »* mais disparue après quelques années.

Le sport-santé est apparu vers 2009 et s'est rapidement développé les années suivantes, quand des conventions signées avec les collectivités et d'autres partenaires locaux ont permis d'étoffer et de pérenniser une équipe d'éducateurs sportifs salariés. Le volet insertion a suivi, en partenariat avec la Mission locale, à travers des activités sportives pour des jeunes et des moins jeunes accompagnés vers l'emploi.

ÉQUIPE SALARIÉE

L'équipe salariée compte aujourd'hui quatre personnes. Le pilier en est Adeline Quéti, 35 ans dont déjà treize au sein de la structure, et qui partage son temps entre l'animation sportive et le développement de l'association. Titulaire d'un BP Jeps[2] et d'un diplôme universitaire sport-santé, Adeline est entourée d'un éducateur APA (activité physique adaptée) également à plein temps, et de deux éducateurs sportifs à temps partiel.

Aujourd'hui, l'équipe intervient notamment dans des écoles élémentaires privées et publiques de Pont-Sainte-Maxence et de la communauté de communes afin d'animer les cours d'EPS en appui des enseignants, et aussi sur la pause méridienne. Ces interventions sont le prolongement de précédentes actions associant éducation physique et sportive et santé.

Toujours dans l'environnement scolaire, l'ASELV a aussi animé au sein du collège Lucie-et-Raymond-Aubrac une antenne de la Maison sport santé Ufolep (Ufo3S) implantée dans le quartier des Terriers, classé Politique de la Ville. À chaque période scolaire, une dizaine d'adolescents volontaires, garçons et filles, suivaient un cycle de sept séances. Cette expérience initiée en 2021 s'est interrompue depuis mais l'ASELV mène toujours des projets sport-santé en lien avec le collège et des centres médico-sociaux. *« L'an passé, nous sommes revenus au collège*

ASELV



Aubrac sous le format ICAPS (Interventions auprès des Collégiens centrées sur l'Activité Physique et la Sédentarité), et cette année à travers le dispositif des deux heures de sport en plus », précise Luc Hernu.

Le public âgé n'est pas oublié, avec des ateliers autour du bien-vieillir, de l'alimentation, de la mémoire et de la prévention des chutes, parallèlement aux créneaux hebdomadaires consacrés aux activités de la forme. *« Nous touchons 270 bénéficiaires chaque année et en parallèle nous comptons 188 licenciés, dont 80 % de femmes. Celles-ci sont en effet ultra-majoritaires dans les activités comme le Pilates et le renforcement musculaire »*, souligne Adeline Quéti.

PARTENAIRES

L'association a ses bureaux dans des locaux mis à disposition par la ville de Pont-Sainte-Maxence, qui lui donne également accès aux infrastructures municipales. Outre la commune et la communauté de communes des pays d'Oise et d'Halatte, l'ASELV compte parmi ses partenaires institutionnels et financiers le conseil départemental, le centre hospitalier intercommunal de Clermont, la conférence des financeurs et l'Agence nationale du sport. Quant au lien avec le comité Ufolep, que Luc Hernu a rapidement intégré et qu'il préside depuis mai 2025, il a toujours été très étroit. *« Aux débuts de l'ASELV, le prêt de matériel départemental nous a donné un vrai coup de pouce,* insiste celui-ci. *Et aujourd'hui, grâce à ses éducateurs salariés, l'association est en quelque sorte le "bras armé" du comité sur notre territoire. Dans l'Oise, peu d'associations disposent d'une équipe de professionnels. Il y a plein de beaux projets à dimension sociale, mais ceux-ci sont le plus souvent exclusivement soutenus par des bénévoles. Posséder une équipe de salariés permet de développer des actions plus structurées, en collaboration avec d'autres professionnels, et aussi d'en mesurer l'impact. »*

Pour avoir longtemps œuvré parallèlement dans un club de football de la FFF, Luc Hernu croit à la mutualisation et au partage des tâches entre les différents acteurs sportifs, au service d'un projet de territoire. C'est ce que promeut à sa façon l'Association Sport Éco Loisirs et Vacances, dont la présidente est d'ailleurs restée secrétaire de l'US Pont Sainte-Maxence. ●

PHILIPPE BRENOT

« Baby-foot », forme, marche nordique, multisport… L'ASELV propose une large palette d'activités à ses licenciés, parallèlement à ses actions sport-santé ou tournées vers l'inclusion.

(1) Plus précisément au sein de l'Institut emploi formation du football, entité propre à la FFF.
(2) BP Jeps : brevet professionnel jeunesse éducation populaire et sport.

Morceaux choisis EMMANUELLE LAMBERT

La classe de neige

La première classe de neige a été créée en 1953 sous l'impulsion d'un médecin nommé Max Fourestier. L'idée était de dépayser les enfants en combinant la pratique scolaire (le matin) et la pratique sportive (l'après-midi). Également, de leur apprendre la vie en collectivité. Un esprit sain dans un corps sain, et la vigueur du groupe.

Des enfants rassemblés en paquets dans des lieux bien précis. Les dortoirs, où nous étions plusieurs à vomir le soir parce qu'on nous obligeait à manger des endives bouillies. Les réfectoires, où l'on se regroupait par «bandes». Les tables carrées, où nous étions répartis par poignées de quatre ou cinq, et censés apprendre des choses. C'est pour moi l'essentiel de notre classe de neige.

Nous y avons passé des matinées entières à dessiner des bouquetins, merveilleux animaux dont nous venions de découvrir l'existence, avec celle des marmottes. Aussi, nous avons fabriqué des petits chalets en bois, décorés de pâte à modeler. Nos esprits enfantins, obsessionnels et songeurs, s'étaient plus particulièrement attachés aux détails ornementaux, et contre tout réalisme nos chalets accomplissaient l'exploit d'avoir à la fois de la neige sur le toit et des fleurs flamboyantes au balcon.

Je n'avais aucune envie d'y aller, étant sédentaire, solitaire, maladroite et pas du tout sportive. Mes parents avaient tenté de me vendre la chose comme l'occasion de découvrir la montagne et le ski, car nous n'avions, alors, pas les moyens d'y aller, comme la plupart des familles de mon école – il y avait bien une ou deux exceptions, qui, à la fin des vacances d'hiver, revenaient marron ou orange, le visage barré par la marque blafarde du masque, ce que je trouvais du dernier ridicule. J'avais presque honte pour eux qu'ils aient l'air aussi con, mais pas Maïra, déjà impitoyable, éduquée par son père, l'ancien maoïste, à ignorer purement et simplement ces pratiques bourgeoises (le mien, ancien trotskyste, était plus ambivalent, et a tout à fait apprécié pouvoir nous emmener au ski quand il s'est mis à mieux gagner sa vie). D'un air gravement pédagogue, mes parents avaient enfoncé le clou: le ski était une pratique sociale très chère, et beaucoup d'enfants ne pourraient jamais la connaître autrement que par la classe de neige. À la même époque, pour nous faire manger ce que nous n'aimions pas, on nous expliquait que des enfants mouraient de faim dans le monde, ce qui a sans doute fait de la peine aux enfants sensibles, mais n'a jamais convaincu qui que ce soit de manger. L'argument de la commisération sociale avait donc tourné court, et l'autorité parentale avait fini par refermer le dossier classe de neige sur la vérité incontestable que ce n'était pas à moi de décider, et que j'irais en classe de neige, un point c'est tout. Mais le seul argument valable avait été que Maïra, Aurélie et leurs bandes y allaient! J'avais trouvé ma motivation. Je ne voulais pas être la seule à rester. Aucun enfant n'a envie d'être une exception.

On ne peut pas dire que nous en soyons revenues enchantées. Sur cette photo, nous sommes seules avec un moniteur que j'ai ôté du cadre. Il doit bien y avoir une explication à l'extraction duelle de ces enfants bizarrement mises à l'écart de leur troupeau, passage d'étoile, retard, punition? que sais-je encore. Une chose est sûre. Nous étions toutes deux inadaptées au froid et à l'humidité, ainsi qu'au déplacement contraint en milieu montagnard, et donc nous étions toujours à la traîne. De mes saignements de nez à ses engelures, de nos allergies communes et pas encore détectées à notre goût de la lecture supérieur à celui du sport, nous étions comme deux briques liées par leur résistance obstinée à la bonne humeur savoyarde.

Toujours solidaire, et toujours buté, notre duo résisterait à l'autorité scolaire longtemps après la classe de neige. ●

© LAMAINDONNE



DR

«Sur cette photo, nous sommes seules avec un moniteur que j'ai ôté du cadre.»



La Meilleure, Emmanuelle Lambert, coll. Poursuites et ricochets, Lamaindonne, 93 pages, 20€.

MAÏRA, LA MEILLEURE AMIE

Se raconter à travers des photos de famille, tel est le principe de la collection qui accueille aujourd'hui Emmanuelle Lambert, essayiste, romancière et commissaire d'exposition, dont celle consacrée en 2019-2020 à Jean Giono au Mucem à Marseille. Celle-ci a choisi comme fil rouge de son récit sa relation à la «meilleure» amie de son enfance et de sa jeunesse dans l'Essonne. Or c'est en classe de neige que se forgea ce «duo», pour reprendre le titre du chapitre dont est tiré cet extrait qui ne manquera pas de réveiller de lointains souvenirs parmi les vieux écoliers ayant eu la chance de partir au ski avec leur classe. C'est précisément le ressort de la collection «Poursuites et ricochets» des éditions aveyronnaises Lamaindonne, spécialisées dans la photographie: les vies qui s'y dévoilent à partir des images les plus banales disent aussi un peu des nôtres. ● PH.B.

je me souviens… Aurélien Bellanger

Pick



Aurélien Bellanger, 46 ans, est l'auteur de plusieurs essais (*Houellebecq, écrivain romantique*, Léo Scheer, 2010) et de huit romans (*L'architecte de Notre-Dame*, Actes Sud, 2026). Aussi chroniqueur dans l'émission *Clique* sur Canal +, ses rapports avec le sport furent longtemps compliqués avant qu'il ne devienne sur le tard un grand adepte du vélo : une passion qu'il fait partager dans le livre photo *Le Cyclisme par Aurélien Bellanger* (Seuil, 2026).
Lire aussi page 5.

Je me souviens du cross du collège – des centaines d'enfants alignés dans la boue face aux ruines de l'ancien château du parc. Ceux qui vomissaient d'avance, ceux qui mangeaient un sucre de sécurité. Ma terreur d'avoir ces trois kilomètres à parcourir pour la première et dernière fois de ma vie – l'année prochaine il faudrait faire le tour deux fois.

Je me souviens des matelas bleu profond de la pièce sombre où on rangeait le matériel d'athlétisme ; un système de scratch permettait d'adapter la hauteur du cheval d'arçon en mousse, un trampoline en bois de s'y hisser.

Je me souviens des cours d'équitation et qu'il m'a fallu des années pour avouer à mes parents que je détestais ça. Mais je repense souvent au cheval noir qu'on me donnait presque à chaque fois, et je me dis qu'il n'est pas impossible que, par miracle, il soit encore vivant.

Je me souviens de Monsieur Rouquette, notre professeur de sport de sixième, qui voulait absolument me mettre à l'AS Rugby – et je ne me souviens que de ma terreur, dans le bus qui nous menait à notre premier match, des récits que les anciens faisaient de la troisième mi-temps : j'ai cru qu'on ne me ramènerait jamais chez moi et ne suis jamais remonté dans ce bus. Je crois que Monsieur Rouquette m'en a voulu : quand, effectuant l'exercice du saut du lapin, Matthieu Pierre m'a envoyé son talon dans l'œil, il a prétendu dans un premier temps que je simulais, ou que ce n'était que l'arcade sourcilière, quand j'avais en réalité la paupière fendue en deux : je crois qu'on voit encore la cicatrice quand je dors.

Je me souviens m'être inscrit au hand et avoir été encore plus dégoûté par le racisme décomplexé d'Erwan, notre jeune entraîneur, que par mes performances médiocres : j'étais remplaçant et je priais pour qu'il ne m'appelle jamais, j'ai longtemps détesté courir devant les autres. Je m'en suis vengé en courant à travers toutes les rues de Paris : j'aurai bientôt couru devant plus de deux millions de personnes.

Au lycée, enfin, je me souviens que le diable, déguisé en l'un de mes camarades, m'avait dit d'envoyer très haut mon ballon de basket pour qu'il retombe sur la tête d'un garçon que nous n'aimions pas. Je ne comprends toujours pas comment j'ai pu obéir, ni viser aussi mal : il est retombé sur la tête de notre professeure de sport, dont je savais la gentillesse – elle avait eu ma grande sœur, alors anorexique, l'année de son bac – et moi j'avais failli la tuer : elle s'était évanouie là et n'était revenue au lycée que pour me faire signer, feignant de croire à la thèse de l'accident, un papier pour les assurances.

J'espère qu'elle va bien. ●

l'image

MULTIFORM, PAR GABRIEL FONTANA

Multiform, Gabriel Fontana © 2019, Photo by Iris Rijskamp



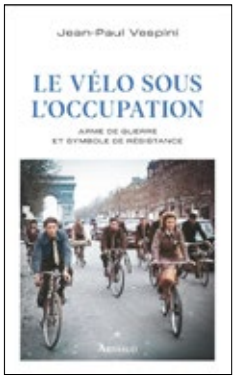
Dans son exposition « Faire alliance », Gabriel Fontana interroge à travers photos et vidéos le sens du collectif dans le sport en déconstruisant l'idée de compétition. Le jeune designer a imaginé pour cela quatre disciplines alternatives. *Multiform* réunit par exemple trois équipes où les joueurs et joueuses portent une tenue transformable qui évolue au cours de la partie, les invitant à changer plusieurs fois de camp. Dans *Fluid Field* (*Terrain Vague*), c'est le terrain projeté au sol qui change de superficie et de forme. Enfin, *En Jeu* met en scène des artistes et *Race/Care* (*Course/Soin*) joue avec les mots pour explorer la tension entre compétition et coopération. Intriguant, déstabilisant, et à découvrir aux Abattoirs de Toulouse. ● PH.B.



« Faire alliance », jusqu'au 26 septembre 2027 aux Abattoirs, musée Frac Occitanie Toulouse, 76 allées Charles de Fitte. www.lesabattoirs.org

repères

VÉLO DE GUERRE



Jusqu'alors, la place du vélo dans la vie quotidienne des Français de 1939 à 1945 transparaissait surtout dans les films d'époque. Mais aujourd'hui paraissent deux ouvrages consacrés exclusivement au sujet : *Le Vélo sous l'Occupation*, signé par Jean-Paul Vespini dans la foulée de son *Zola à bicyclette*, et *La Petite Reine des années noires*, des historiens Sébastien Albertelli et Clément Dusong.

Après une première partie très documentée (dont un passionnant chapitre consacré à Albert Chichery, fabricant de cycles et ministre du Ravitaillement de Philippe Pétain, mort assassiné en août 1944), le plaisant ouvrage de Jean-Paul Vespini privilégie des histoires personnelles. Plus fouillé et solide historiquement, *La Petite Reine des années noires* évoque de son côté Sartre et Beauvoir, Jean Moulin, le général Leclerc, Daniel Cordier, Jacques Duclos et Charles Tillon. *« Car rares sont ceux et celles qui ont vécu ces années noires sans qu'aucun fil ne les rattache à la petite reine. »* **PH.B.**

***Le Vélo sous l'occupation, arme de guerre et symbole de résistance*, Arthaud, 318 pages, 21 €. *La Petite Reine des années noires*, Tallandier, 368 pages, 20,90 €.**

GÉNÉRATION SAINT-ÉTIENNE 1976



Comme Dominique Bathenay et Jacques Santini, dont le 12 mai 1976 le tir et la tête échouèrent sur les fameux poteaux carrés – plus précisément la barre transversale – du stade Hampden Park de Glasgow, Hervé Joly a un peu loupé le coche : c'est au printemps que le cinquantenaire de l'épopée inachevée des Verts de Saint-Étienne a été célébré. Sans doute le directeur de recherche au CNRS, 9 ans et demi à l'époque, était-il occupé à peaufiner cette somme sur le parcours personnel de ces *Perdants magnifiques*. Fastidieuse au premier abord, mais passionnante dans le détail.

***« Ce livre dresse le portrait d'une élite sportive, comme j'ai pu le faire d'une promotion de polytechniciens,* explique l'auteur. *Comment devient-on, souvent sans y être né, footballeur à Saint-Étienne en 1976 ?* » Aucune photo et pas d'effet de style, mais un travail d'historien et sociologue qui éclaire cet acte marquant du football français, intercalé entre la Suède 58 et Séville 82. ● PH.B.**

***Les Perdants magnifiques, génération Saint-Étienne 1976*, Hervé Joly, éditions Atlande, 478 pages, 21 €.**

PARAPENTE STORY



La collection « Une histoire » des éditions Glénat s'enrichit aujourd'hui de celle du parapente, contée par Michel Ferrer, ex-rédac-chef de *Parapente* +. Passé un glossaire illustré permettant au néophyte d'identifier les différentes parties d'une voile et de comprendre la physique des courants thermiques ascendants, ce volume fait la part belle aux portraits, du guide Michel Fillon, qui en 1982 révolutionna la discipline en s'élançant du sommet de l'Aiguille Verte, au regretté Jean-Marc Boivin qui en 1988 s'élança du haut de l'Everest avant de se tuer un an plus tard dans un accident de base-jump. Les femmes sont aussi à l'honneur : l'opiniâtre japonaise Seiko Fukuoka ou encore l'Allemande Ewa Wiśneska qui, aspirée par un système orageux pendant une compétition en Australie, survécut miraculeusement pendant une quarantaine de minutes à l'altitude de 10 000 mètres. Michel Ferrer évoque aussi les compétitions, les records et la Coupe Icare organisée chaque année à la Dent de Crolles, près de Grenoble, sans oublier les innovateurs ayant amélioré le matériel et la technique.

Pour finir, tout en se réjouissant de l'engouement actuel pour le parapente, il pointe les incivilités de certains et dispense quelques conseils avisés. **Ph.B.**

***Une histoire du parapente*, Michel Ferrer, Glénat, 160 pages, 26 €.**

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

RETROUVEZ L'ACTUALITÉ
DE L'UFOLEP SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

SUIVEZ LIKEZ PARTAGEZ



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Engagé.e.s ensemble depuis



1928 • ANS • 2028

EN 2028, L'UFOLEP FÊTE SON CENTENAIRE.
AIDEZ-NOUS À RACONTER SON HISTOIRE !

Si dans votre comité, votre association
ou à titre personnel, vous possédez des photos,
des archives, des plaquettes, des objets
qui en témoignent, contactez-nous :

1928.2028@ufolep.org

Fédération sportive de
la ligue de l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

pass Sport

Profitez de 50 € de réduction immédiate sur votre inscription sportive sous conditions de ressources

VÉRIFIEZ VOTRE ÉLIGIBILITÉ

pass.sports.gouv.fr

VALABLE JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2026