

DECATHLON | UNITED



L'ÉLAN VITAL

SOIGNONS NOTRE FORME
POUR RE-VIVRE EN PLEINE SANTÉ

Contre les maladies, contre les virus, le sport est notre allié.
Vous reprenez une activité physique en extérieur :
nous sommes là pour vous accompagner.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust



MESSAGE À VOUS, AMIS SPORTIFS ET ARTISANS DE VOTRE SANTÉ

Nous ne savons pas pour vous, mais nous, au sein de Decathlon, nous sommes engourdis, comme engoncés dans notre corps, chamboulés dans nos têtes, embrumés, en fait, par toutes ces semaines d'inactivité, alors que certains, pour nous protéger, ont connu une suractivité. Nous sortons du confinement, du grand arrêt, de la grande fermeture dans laquelle cette épidémie nous a plongée.

De notre côté, chez Decathlon, nous ressentons maintenant un désir de grande évasion, une folle envie de bouger. Pour beaucoup d'entre nous aussi, ce désir de marcher, de courir, de rouler, de jouer, se rappelle à notre corps. Plus que jamais.

Avant de ressortir, nous pensons d'abord à celles et ceux qui sont partis pour que nous restions, nous en vie. Notre gratitude est pour eux, et à tous ceux qui, souvent invisibles jusque-là, ont lutté sur le terrain. Dans les hôpitaux, en nos rues, usines, entrepôts et magasins. De tout notre cœur, de toute notre âme, nous leur adressons un immense Merci.

Nous disons aussi Merci au sport. Il aura été pour nous, pendant ces mois et ces semaines de fermeture, une ouverture. Un espace de liberté. Un souffle d'air. Une fenêtre sur le monde. Un lien entre corps et esprit. Un lien qui rattache à la Vie.

Nous, Decathlon, portés par votre énergie et vos envies, croyons dans le sport. Nous croyons en l'activité physique. Nous croyons en ce mouvement qui est notre Forme, qui est Bien-Etre, qui est Santé.

Des mois de "confinement" physique sont longs. Oui, nous remettons en route, en marche, en course mais... suivons les règles sanitaires et médicales édictées, en respectant à la lettre les distances et les gestes barrières, et en écoutant notre propre corps aussi. « Reprenez l'activité physique, certes, mais tranquillement, explique Thibault Deschamps, du Ministère des Sports français. Attention à ne pas reprendre trop fort. »

Ce dossier, à travers exemples et témoignages, vous accompagnera dans votre reprise.

Pour lutter contre les maladies, pour être rempart aux virus, pour bien vivre et mieux vieillir, l'activité physique est notre alliée.

Elle est d'ailleurs l'un des piliers de la santé dans la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé. **Il existe, pour chacune et chacun d'entre nous, une discipline adaptée**, un rythme approprié, un geste magnifique, qui nous permet de soigner notre plus beau capital : notre Forme. Nous en sommes acteurs, et nous voulons, à travers des centaines de sport, redécouvrir et préserver notre Nature.

Vous avez, comme nous, des fourmis dans les jambes, les pieds, dans les bras, les mains ? Vous voulez redonner à votre corps toute sa dimension, toutes ses dimensions ? **Vous sentez pousser cette sève qui nous invite à bouger dans un présent actif qui nous dessine déjà un avenir plus sain ?**

Allez : venez faire un tour avec nous ! Vous, nous, sportifs, sportives, à tous niveaux, dans le respect de soi-même et des autres, artisans de notre Santé et de notre Vie. Nous sommes là pour vous accompagner.

Nous sommes là pour vous. A fond, et en pleine forme !

CHIFFRES DU SPORT EN FORME !



DE COURSE À PIED
PAR JOUR

=

**4 À 6 ANS
DE VIE PROLONGÉE !**

1 heure de marche
à 6 km/h
=
6000 pas
(300 kcal dépensées)

25
millions
de français

déclarent courir
au moins une fois
de temps en temps.
Et des milliards de
par le monde !

30 min

de jogging par jour
sont jugées vitales
pour préserver la
santé physique et
mentale

75 min
de marche
hebdomadaire

allongeraient
l'espérance de
vie de près
de 2 ans !



80%

des déplacements urbains
se font sur moins de 5 km

PRENEZ DONC VOTRE VÉLO !



113 000
licenciés de
cyclisme

inscrits dans les
2 500 clubs affiliés
à la fédération
française de
cyclisme

VTT, vélo route, cyclisme sur piste, BMX,
BMX Freestyle, Cyclo-cross, Polo Vélo,
cyclisme en salle, vélo couché...

LES CONSEILS D'UN EXPERT
PASSER DU CONFINEMENT AU DÉCONFINEMENT : COMMENT FAIRE ?



**“C’EST LE DÉBUT
D’UNE NOUVELLE
ÈRE AU BÉNÉFICE
DU SPORT SANTÉ,,**

La situation inédite de confinement a eu un impact sur notre quotidien, notre mode de vie et notre forme physique. Nous avons moins bougé et avons été plus sédentaires, nos habitudes ont changé. Dans ce contexte, **il n’est pas toujours facile de savoir comment reprendre le sport. Pour nous aiguiller, Thibault Deschamps, conseiller technique athlétisme au Ministère des sports en France, répond à nos questions.**

**#AFondLaForme
#InSportWeTrust**

Quel est l'impact du confinement sur notre corps ?

Le fait d'être confiné impacte notre corps de manière générale avec une diminution des qualités physiques due à la baisse de l'activité physique et à l'augmentation de la sédentarité. A moins d'être très bien équipé chez soi, ce n'est pas facile d'avoir le même niveau d'activité physique qu'en temps normal ni les mêmes intensités de pratique.

L'ensemble du corps se déconditionne physiquement avec notamment une baisse de l'endurance, de la force musculaire et de la coordination.

“ En cette phase de transition, il est important de se remettre à bouger, même si ce n'est pas dans notre discipline habituelle ”

Comment reprendre le sport après le déconfinement ? Quel sport, quelle activité conseiller ?

Ceux qui n'ont pas été confinés totalement ont eu de la chance, à la fois pour leur forme physique et morale. Attention ! Reprendre avec la même intensité qu'avant le confinement peut augmenter les risques sur le plan musculaire, musculo tendineux, voire sur le plan cardiaque. C'est donc à proscrire. L'idée est surtout de se remettre en état de forme, quelle que soit sa pratique. **On va devoir travailler ses différentes qualités physiques avec renforcement musculaire, gainage, endurance et réathlétiser son corps avant de reprendre son activité sportive habituelle, progressivement.** Il ne faut surtout pas vouloir rentrer trop vite dans des exercices d'intensité et de compétition !

Combien de temps met le corps pour se réadapter à l'activité physique ?

Cela va dépendre du sport, du niveau de pratique, de l'âge... Le corps va avoir besoin de temps pour se réadapter au fur et à mesure. Ce qui est important, **en cette phase de transition, c'est de se remettre à bouger**, même si ce n'est pas dans notre discipline habituelle.

Pourrons-nous retrouver l'aspect social du sport, notamment les sorties sportives en groupe, le sport en équipe ?

Chacun va devoir réinventer ses pratiques pour **réintégrer le lien social du sport dans ses entraînements. On pourra repartir sur des pratiques collectives pour garder le lien social qui est fondamental, mais en tout petit groupe et en respectant scrupuleusement les gestes barrières. Tous les sports ne vont pas être égaux** : sports collectifs, athlétisme, natation, sports de duel. Les enjeux ne seront pas les mêmes et les adaptations seront certainement plus compliquées sur les sports collectifs par exemple.

Et quid des précautions sanitaires, justement ?

Dans chaque pays, des propositions sont émises par les autorités comme les Ministères des Sports et les fédérations sportives pour rassurer les familles et nous réorganiser au mieux pour la rentrée scolaire de septembre 2020. Ce qui est sûr, c'est qu'il y aura un avant et un après.

Comment les sportifs licenciés peuvent gérer leur frustration de voir les compétitions annulées ?

La compétition est fondamentale dans le sport car elle organise une pratique et permet de se structurer pour un défi. Mais avant de vouloir repenser à la compétition, il faut avant tout se remettre en forme pour pratiquer de nouveau son sport en compétition. Il ne faut pas griller les étapes.

Quelles leçons sportives pourrons-nous tirer de ce confinement ?

L'aspect vraiment positif de ce confinement, c'est qu'on s'est **finalement rendu compte que le sport était un besoin aussi essentiel que la nourriture ou le sommeil.** Le mouvement et l'activité physique font partie de notre ADN. Ils nous permettent de maintenir notre capital santé et d'optimiser notre immunité physique. Cette situation est finalement **une opportunité pour repenser de nouvelles pratiques sportives et laisser davantage de place dans notre société pour le sport et l'activité physique. C'est le début d'une nouvelle ère au bénéfice du "Sport Santé" et le slogan "A fond la forme" a plus que jamais sa place aujourd'hui !**



Thibault Deschamps
conseiller technique athlétisme
au Ministère des sports en France





Le Sport en toute protection ?

VIVE LA CO-CRÉATION À LA DECATHLON !

Début avril 2020, afin de répondre à l'appel à projets du Ministère de la défense en France, Decathlon a lancé un sujet de co-crédation. Le but ? Trouver des solutions innovantes aux problématiques de protection, de respect de la distanciation, des hôpitaux de campagne et de l'amélioration de la vie en confinement. À l'issue de cette co-crédation, les concepts ont été proposés à chaque entreprise qui souhaitait les mettre en oeuvre.

Au delà de ces solutions et afin de préparer le déconfinement et la reprise des activités sportives, nous avons lancé récemment un autre sujet afin de cerner les doutes et problématiques liées à la pratique, pouvoir imaginer des solutions, et permettre de les développer au plus vite. Le projet est ouvert à tous !

Pour y participer, rendez-vous sur **cocreation.decathlon.fr**

#AFondLaForme
#InSportWeTrust



“La marche est le meilleur moyen pour reprendre en douceur une activité physique.”

LA MARCHÉ : PREMIER PAS VERS LE SPORT OUTDOOR

« La marche est le meilleur remède pour l'homme ». Cette phrase fut prononcée par celui qui est considéré comme le père de la médecine : Hippocrate, médecin et philosophe grec. 2 400 ans plus tard, ces mots résonnent plus fort encore.

Oui, la marche est le sport en tous points adapté pour développer et relâcher corps et esprit. Dans tous les domaines, elle nous apporte le bien être. Oui, la marche est le meilleur moyen pour reprendre en douceur une activité physique. Au moment où nous retrouvons progressivement la joie des sentiers, les sensations d'une foulée, le plaisir de respirer, les senteurs de la nature, marcher est un bonheur. Alors, oui, marchons et retrouvons les chemins de la liberté.

Marcher est un vecteur d'ondes positives permettant de re-découvrir la nature, et donc de la préserver, car il est naturel de protéger son aire de jeu.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

LA MARCHE, VOTRE ALLIÉE SANTÉ

50%

**moins traumatisante
que le running...**

Les impacts que le corps
subit ne représentent
qu'environ 1,5 le poids de
votre corps contre 3 fois en
course à pied ⁽²⁾

43%

**de fractures
de la hanche en moins**
pour 4 heures de marche
hebdomadaire ⁽³⁾

3500

pas par jour,
limiteraient de 29%
le risque de diabète ⁽³⁾

1h

de marche quotidienne
diviserait par 2
le risque d'obésité ⁽³⁾

2ans

**d'espérance de vie
en plus**
pour 75 minutes de
marche hebdomadaire ⁽³⁾

2h

**de marche
hebdomadaires**
réduiraient de 30%
le risques d'AVC ⁽³⁾

30min

de marche quotidienne
limiteraient les symptômes
de la dépression de 36% ⁽³⁾

MARCHER, C'EST DONC...



**Réduire le risque de maladies
du cœur et d'accidents vasculaires**



Soulager les maux de dos



Baisser la tension artérielle



**Atténuer les conséquences
négatives de l'arthrose**



**Diminuer le taux de
cholestérol sanguin**



Perdre du poids



Augmenter la densité osseuse



Allonger l'espérance de vie



Lutter contre la déprime

10 COMMANDEMENTS POUR 1 REPRISE...

TON TYPE DE MARCHE, TU DÉCIDERAS...

Le choix est entre vos pieds. La marche propose plusieurs disciplines. Par ordre croissant d'engagement physique : la marche active, que nous pratiquons quotidiennement, la marche nordique avec bâtons, la marche sportive qui est un sport reconnu, et la marche athlétique qui est celle pratiquée par Yohann Diniz, au plus haut niveau, en compétition.

TON HEURE DE SORTIE, TU CHOISIRAS...

En période estivale, mieux vaut privilégier les horaires matinaux ou en soirée. Vous éviterez ainsi fatigue extrême ou déshydratation.

TON LIEU DE MARCHE, TU TROUVERAS...

Pas besoin de chercher un stade ou une salle. Vous pourrez pratiquer la marche partout. Où que vous soyez, les lieux s'offrent à vous. Ville, montagne, bords de mer, forêts, la nature devient votre terrain de jeu.

TA TENUE, HAUT ET BAS, TU SÉLECTIONNERAS...

Première priorité : des chaussures adaptées, conçues pour la marche, telles les **PW 540** de Newfeel. Souple, légère, polyvalente, elle est parfaitement adaptée. Vous pouvez également ajouter des semelles au rayon marche des magasins Decathlon.

TON ÉCHAUFFEMENT, TU N'OUBLIERAS PAS...

Marcher plusieurs minutes d'un pas tranquille, étirer bras et jambes. Respirez tranquillement.

TA (BONNE) POSITION, TU ADOPTERAS...

Bien marcher, c'est avant tout avoir une bonne posture. Il faut garder la tête et la colonne vertébrale droites. Les épaules et les bras doivent être détendus et relâchés. Ne surtout pas forcer le geste qui doit toujours être fluide.

TON SOUFFLE, TU MAÎTRISERAS...

Ne jamais retenir son souffle. Il faut respirer régulièrement. L'idéal est de trouver votre équilibre entre respirer trop légèrement et trop profondément. Si vous avez de difficultés à respirer, n'hésitez pas à ralentir. Mieux vaut aller un peu trop lentement que trop vite.

TON RYTHME, TU AJUSTERAS...

Trouver votre rythme est primordial. Ne surtout pas surestimer vos capacités. La reprise doit être progressive car au début, on est vite essoufflé. Qui va piano, va sano... Vous pourrez ensuite accélérer si vous vous en sentez capable.

TA FRÉQUENCE, TU MAINTIENDRAS...

Plus vous marchez, plus les bienfaits se font sentir. Il est donc préférable de marcher tous les jours. Attention, si il y a plus de cinq jours entre les séances, les effets positifs seront minimisés.

TA VITESSE, TU RÈGLERAS...

Tout dépend de votre niveau. Mais la vitesse recommandée est un rythme dynamique qui correspond à environ 90 à 110 pas la minute soit 4 ou 5 km à l'heure.⁽⁴⁾



Découvrir
la boutique Marche :
www.newfeel.fr

LES SECRETS FORME D'UNE BEACH-VOLLEYEUSE INTERNATIONALE

Alexandra Jupiter, joueuse professionnelle de beach-volley, compose la paire féminine de l'équipe de France avec Aline Chamereau. La team, soutenue par **Copaya**, figure dans le Top 30 mondial. Pour garder la forme et l'énergie à la sortie du confinement, Alexandra livre ses trucs...

UN RÉVEIL... MUSCULAIRE

Après de longues semaines confinée, il m'est important de continuer à me fixer des horaires dans la journée. Pour un réveil musculaire pas trop agressif, j'effectue une petite jogging – entre 30 et 45 minutes – le matin avant de prendre le petit-déjeuner. C'est une bonne façon de sentir que la journée a commencé.

UN EXTRA, OUI, MAIS AU P'TIT DÉJ

Avec moins d'activité sportive dans la journée, on a évidemment moins brûlé de calories. Pendant cette période de confinement, j'ai coupé les féculents et les sucres autant que possible et, si je me suis autorisé quelques extras, c'est uniquement au petit-déjeuner ! En revanche, pour les autres repas, c'est protéines comme poulet, steak haché, avec haricots rouges qui offrent une protéine végétale. Et surtout beaucoup de légumes verts. Et je poursuis ce régime post-confinement.

BOIRE... POUR NE PAS MANGER !

C'est hyper important de boire de l'eau tout au long de la journée. Mais en période de moindre activité sportive, je ne me dépense pas assez pour y ajouter des compléments énergétiques ou de récupération. Ce n'est pas nécessaire, ça pourrait être néfaste même. En soirée, je bois aussi des tisanes. Ça empêche de grignoter. S'hydrater c'est aussi lutter contre le grignotage. Quand on pense avoir faim sans qu'il y ait de raison dans la journée, c'est qu'on a soif, très souvent. Se mettre de l'eau dans l'estomac coupe cette sensation.

GAINAGE STATIQUE

Evitons les grands mouvements qui vont entraîner des courbatures et peuvent casser quelques fibres et provoquer des elongations. En revanche, le gainage statique est sans risque et ne provoque que du bon pour le dos et le corps. Allongée face au sol, posée sur les coudes et, jambes tendues, en appui sur les orteils, je maintiens la position pendant 45 à 60 secondes. Pause d'une minute. Puis je continue sur chaque côté et l'appui sur un coude. Je répète trois fois l'exercice à chaque séance et ça trois fois par jour.

LA RÉCUPÉRATION

Après l'effort, je récupère. La méditation, même sur une dizaine de minutes, fait un bien fou. Je travaille la respiration et les étirements légers. De nombreux sites proposent de courtes séances où on se laisse guider par une voix calme et une musique de fond, cela vient en complément des applications comme **Decathlon Coach**. Récupérer, ça pose un cadre, un environnement.

Découvrir Copaya,
la marque Beach-volley :
www.decathlon.fr

#AFondLaForme
#InSportWeTrust



UN MÉDECIN DU SPORT NOUS PARLE : “PROGRESSIVITÉ ET BON SENS”

Nous n'avons qu'une hâte : reprendre la pratique d'une activité physique. Le Docteur Bechir Boudjemaa, médecin du sport à Lille, nous alerte : “Il ne faut pas minimiser l'impact qu'auront eu les dernières semaines sur notre corps et notre mental. **À la sortie du confinement, il faudra se donner du temps pour reprendre une activité physique**”.

Entretien avec un connaisseur qui préconise la progressivité pour une reprise en douceur.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

Nous venons de passer plusieurs semaines confinés chez nous. Quel est l'impact du confinement sur notre forme physique ?

L'impact du confinement sur notre forme physique et mentale est négatif. Au niveau physique, à partir de quelques semaines de non activité physique, on est en état de désentraînement. C'est bien connu chez les sportifs blessés ou qui recommencent après une maladie longue : **on perd très vite des qualités physiques, cardio et neuromusculaires essentiellement. Il y a aussi un impact énorme au niveau psychologique qui va retentir sur le physique** : beaucoup vont vouloir rattraper le temps perdu alors qu'au contraire il faudra donner du temps au temps.

En reprenant le sport après plusieurs semaines d'activité sportive modérée, n'y a-t'il pas un risque de fatiguer son organisme et l'affaiblir face au virus ?

Si, le risque existe parce que nombre d'entre nous voulons reprendre au niveau sportif tel qu'on l'a laissé avant l'entrée en confinement, d'où l'aspect psychologique de cette gestion. Il faut se donner du temps à l'entraînement pour récupérer ses qualités physiques. Une grande progressivité est nécessaire. Il faut reprendre un programme d'activité physique en se fixant des objectifs raisonnables à court, moyen et long terme pour récupérer une bonne forme physique et surtout ne pas se blesser. **Nous risquons de commettre l'erreur de vouloir revenir trop vite sur notre activité physique. Or tout organisme affaibli risque de tomber malade (COVID-19 et tout virus). Nos défenses immunitaires sont plus faibles et on est moins apte à combattre une bactérie.**

Combien de temps va mettre le corps pour se réadapter à l'activité physique ?

Il faut compter six semaines pour récupérer toutes ses qualités physiques en faisant une préparation physique générale. Après, en fonction du sport, cela prendra plus ou moins de temps. Un sport individuel pourra être de nouveau pratiqué plus facilement et rapidement qu'un sport collectif, qui, lui, nécessitera des aptitudes supplémentaires, notamment la coordination au sein de l'équipe. **L'important, là encore, va être la progressivité.**



Est-ce que certaines pratiques sportives sont plus adaptées que d'autres pour une reprise en douceur ?

Toutes les activités physiques sont adaptées, **à condition de mettre de la progressivité et du bon sens dedans.**

“ Il faut compter six semaines pour récupérer toutes ses qualités physiques en faisant une préparation physique générale ”

On a vu fleurir les cours en ligne, applications de coaching aidant au renforcement musculaire et au stretching. Faut-il conserver ces habitudes en complément de notre activité sportive habituelle ?

Ces applications sportives ont été importantes pour guider les sportifs dans le maintien de l'activité physique pendant le confinement. Cela a donné une motivation pour faire du sport. On peut choisir le support qui est le plus adapté. Il faut les conserver, car tout ce qui est pris n'est plus à prendre. **Si ces applis ne remplacent pas le lien social du sport, elles donnent le choix à la personne moyennement motivée** de pratiquer une activité physique en toute simplicité.

L'alimentation peut-elle nous aider pour une reprise sans blessure ?

Oui, c'est l'une des bases de la santé en général, au même titre que l'hydratation et le sommeil. **Il faut de la patience pour revenir à une activité physique, en fonction de son propre niveau. Il y a aussi un stress post confinement à gérer, qui risque d'affaiblir notre organisme. En conclusion : ne pas gagner du temps, mais prendre le temps, son temps.**

Docteur Bechir BOUDJEMAA
Médecin du sport, à Lille



Nota Bene : À noter qu'avant de reprendre le sport après plusieurs semaines d'arrêt, il est préférable de consulter votre médecin pour savoir si vous êtes de nouveau apte à la pratique sportive.



NOS MARQUES SONT LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER !

AVEC KIPSTA, AFFINEZ VOTRE FOOTBALL !

Même si les championnats ne reprendront qu'à la rentrée de septembre 2020, il est temps de se préparer, retrouver les sensations du football, avec et sans ballon.

Pour jouer, on doit avoir un cœur en pleine forme ! Pour cela, des exercices **cardios** sont nécessaires et c'est le moment de se préparer au mieux à la reprise. La corde à sauter est un très bon exercice pour améliorer ses capacités d'endurance. Quelques minutes suffisent à répéter plusieurs fois dans la semaine.

Il ne faut pas oublier non plus les accélérations et l'explosivité ! Kipsta vous accompagne et propose des **circuits training** : entre les sprints et les skippings (montées de genoux rapides), vous allez améliorer votre vitesse !

Et soigner la technique, bien sûr. Se préparer à dribbler ses adversaires tout en étant à la maison, c'est possible en créant des parcours techniques avec quelques **plots**. Slalomez avec un ballon sans les faire tomber. Attention à être bien agile et précis !

Le football n'en perd pas son côté ludique... le ballon vous manque ? Défiez-vous sur les jongles. Aux pieds, sur les genoux ou la tête, à vous d'en faire le maximum !

Tous les conseils foot sur [kipsta.fr](https://www.kipsta.fr)

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

AVEC KALENJI, LES FOULÉES SONT DOUCES...

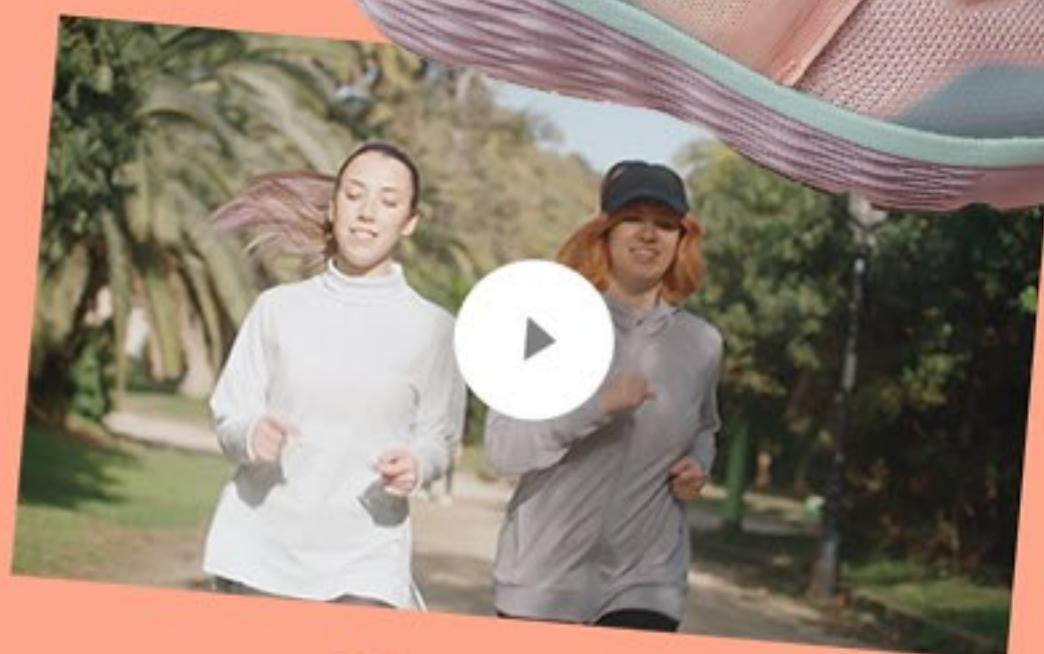
Pendant le confinement, nombre d'adeptes de course à pied ont su s'adapter en restreignant leurs sorties pour répondre aux normes sanitaires en vigueur... D'autres, se sont lancés dans des défis dans leur jardin, autour de leur maison et ont fait des centaines de tours pour atteindre des kilomètres... Tous ont vu en la course à pied le moyen de se sentir plus libre et de prendre une bouffée d'air.



Angélique T. - Leader de Kalenji

COURIR APRÈS LE CONFINEMENT

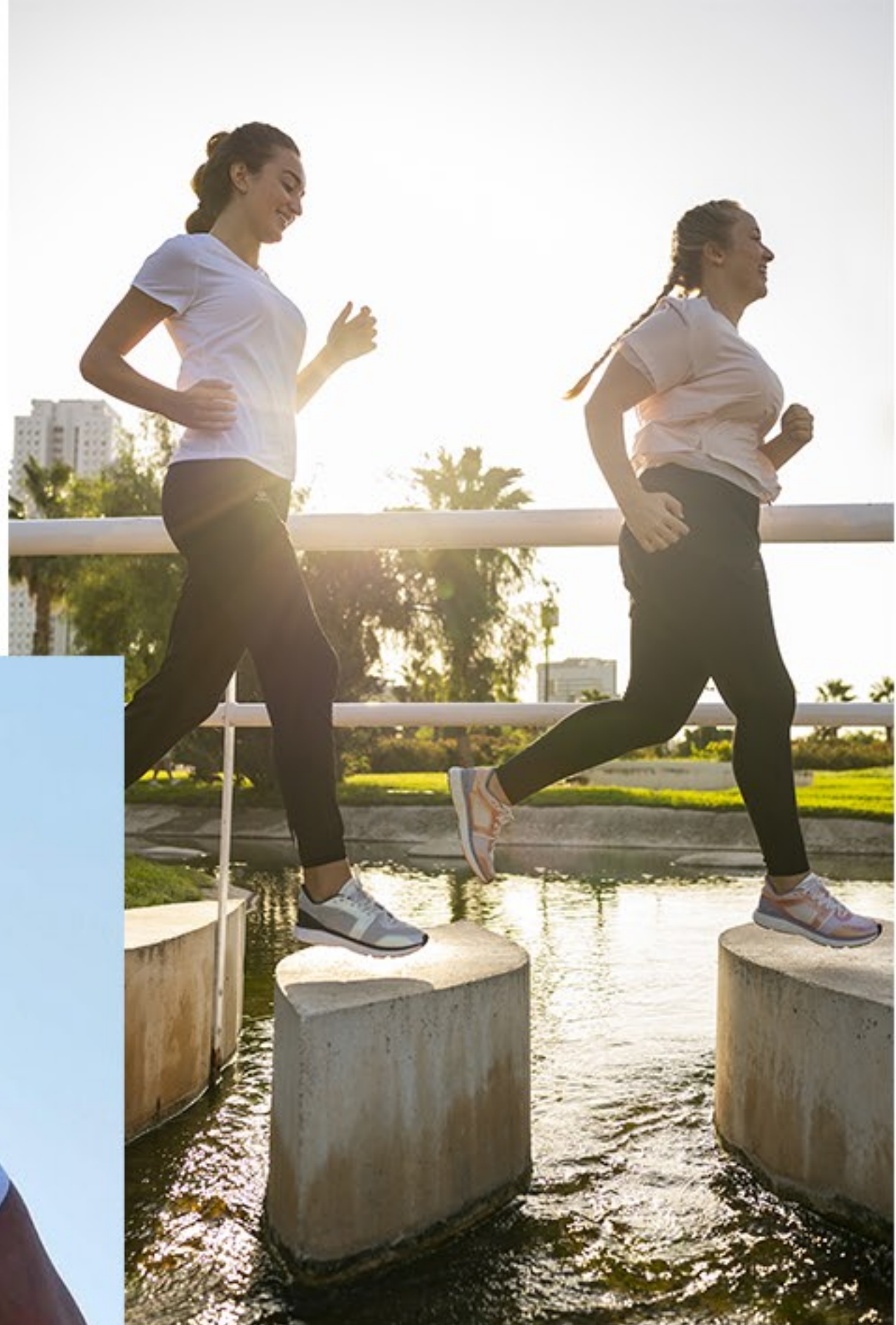
La nouvelle chaussure de jogging "Run confort" est idéale pour se mettre en mouvement. Elle deviendra votre alliée pour jogger en tout confort.



JOG AS YOU FEEL

Découvrez l'univers du jogging
à travers le quotidien de chacun.

bit.ly/JogAsYouFeel



« Pendant cette épidémie, le rapport au temps, à la distance, à l'espace, à soi-même et aux autres a fait bouger les lignes de la pratique sportive. Aller jogger pendant le confinement, c'était rompre avec la routine du quotidien, se livrer à une course libre, goûtant un éveil sensoriel au monde extérieur, **se faire plaisir, être soi-même et tirer les bénéfices d'un exercice même modeste. La routine santé / bien-être que nous prônons chez Kalenji a pris tout son sens pendant cette période !**

Dans un quotidien confiné, inactif, sédentaire, souvent à plusieurs dans un espace réduit, courir a été une fenêtre laissant l'air circuler en soi. Et un vecteur pour éviter de prendre trop de poids, de garder son souffle, de se vider la tête et d'avoir son moment à soi pour être bien avec soi-même et avec les autres... Etre en forme, c'est une promesse utile et durable. On voit bien que face à cette pandémie, ce sont les plus vulnérables en termes de santé qui sont les plus en risque, les bienfaits du sport étaient déjà une évidence, ils le seront d'autant plus dans les années à venir.

Kalenji, la marque que je mène, accompagne les joggeurs en manque de temps et de motivation pour que cette routine bien-être puisse intégrer leur quotidien. **Plus que l'intensité, c'est la régularité de la pratique qui prime. C'est pourquoi tous les produits conçus par Kalenji sont des facilitateurs bienveillants** qui simplifient l'accès au plaisir et aux bienfaits du jogging. »

Angélique T.
Leader de Kalenji

AVEC OXELO, L'ÉTÉ SERA TOUT EN GLISSE !



EN ROLLER...

L'été arrive, le soleil aussi et avec eux les beaux et longs jours pour profiter de l'extérieur. C'est l'occasion de changer son mode de transport. Se déplacer autrement et faire du sport sans en avoir l'air... Et pourquoi pas le roller ? **Entre travail musculaire et équilibre, le roller a de nombreux bienfaits sur notre santé.**

EN SKATE...

Impossible de parler glisse sans évoquer le skateboard... Pratiqué aux quatre coins du globe avec plus de 20 millions d'adeptes, désormais présent aux JO, le skateboard est l'icône du style et du fun en glisse urbaine ! Miniskate, cruiser, skateboard street, longboard, surfskate, il existe tout un tas de planches montées sur quatre roues pour se déplacer en ville. Le fun ne vous empêchera pas de faire travailler vos muscles, votre cardio mais aussi votre équilibre. Moins encombrants qu'un vélo, les skates sont bien plus petits et par conséquent plus pratiques à transporter, idéal pour rider et sauter dans un bus ou une rame de métro !

Trouvez le type de planche correspondant à vos besoins et usages grâce aux conseils de nos coaches :

conseilsport.decathlon.fr.



EN TROTTINETTE...

Dernier instrument de glisse : la trottinette ! Pour les citadins, elle est décrite comme un atout bien-être. Trouver le temps de faire du sport avant ou après le travail est parfois compliqué. Se déplacer en trottinette est alors l'occasion de profiter du grand air tout en se musclant. **Les jambes sont sollicitées lors de la poussée, mais aussi les bras pour tenir le guidon. Sans oublier les abdos pour maintenir l'équilibre.** Tout travaille !



AVEC LE CYCLISME, ROULONS À FOND VERS NOTRE AVENIR

Le vélo s'essaye à la liberté retrouvée. Mode sportif sur la route, type loisir sur les chemins ou forme indispensable dans les déplacements du quotidien. « Une opportunité historique pour le vélo » insiste Dominique Riou, ingénieur et spécialiste des transports en région d'Ile-de-France, autour de Paris, persuadé que **le deux-roues doux sera au cœur de la mobilité post-Covid 19. Le gouvernement français prévoit un plan d'aide au vélo à hauteur de 20 millions d'euros** (réparation, places de stationnement, etc.) Les Français possèdent 30 millions de vélos. L'imagination est au bout du guidon.

Demain, sur la route, **la sortie en peloton répondra sans doute à de nouvelles conduites dès lors que l'on pourra à nouveau aller rouler en groupe. Et si les restrictions conduisent à limiter le cadre des sorties, d'autres pratiques se révèlent. Le confinement a accéléré l'émergence du home-trainer, outil connecté. Une vraie alternative pour l'entraînement et même la pratique du vélo avec d'autres amis... à distance. Le gravel**, phénomène importé des Etats-Unis où il mêle activité de loisirs et compétition, se pointe. Il est un compromis entre la route et la ville et séduit un public de plus en plus large, amateur de pistes cyclables comme de chemins pierreux.

C'est en ville que la révolution du vélo est attendue. Les trajets urbains dessinent une autre réalité. Pour se détourner de l'affluence des transports publics où il sera difficile de se faire une place, le vélo est bien plus qu'une alternative. Pourquoi continuer à prendre sa voiture pour les effectuer ? Dans l'objectif prioritaire de santé, chacun peut être acteur de ses choix pour ses déplacements. Route, VTT, urbain, VTC, gravel, le vélo opère sa mutation technologique. Les solutions sont là. Collectivités locales, citoyens, entreprises, tout le monde pédale dans le même sens.

SUR ROUTE OU SUR SENTIERS

Cyclos-touristes ou gravel addicts, ça déboule



Découvrir la marque Triban sur www.decathlon.fr

Avec l'été, et les routes de nouveau ouvertes, le champ des possibles s'ouvre pour les cycliste.

« Il va falloir être vigilant », anticipe aussitôt Cyril Saugrain. L'ancien professionnel qui oeuvre aujourd'hui au sein de Van Rysel connaît la passion des pelotons. « On va tous se retrouver comme à la fin de la coupure hivernale, repartir pour des sorties de deux ou trois heures, mettre un peu d'intensité et apprendre à gérer à nouveau la concentration qu'exige une sortie en groupe. Il faudra peut-être être moins nombreux au début. S'adapter, être à l'écoute de nos comportements. C'est une attitude responsable que chacun doit présenter ».

Le cyclisme sur route à venir est forcément impacté par les mesures sanitaires. Il pourrait amener à concevoir son usage autrement. « Pour tous les cyclos, ces deux mois passés en confinement ont mis un gros coup de zoom sur le home trainer. Une pratique alternative qui aurait finalement émergé mais peut-être plus tard » analyse Cyril.

L'avenir fera aussi une place à la pratique du **gravel, discipline émergente qui séduit de plus en plus. À l'image du modèle alu développé par Triban pour la balade et bientôt celui en carbone pour la compétition, la pratique est un mixte entre route et chemin.**

EN VILLE

De Bogota à Strasbourg, ça déroule

L'après confinement va-t-il assurer l'essor du vélo en ville que tous ses usagers réclament depuis des années ? Il semble que oui. Le retour progressif à l'utilisation des transports en commun ne chassera pas la réticence des passagers à les utiliser. Les mesures de précaution non plus.

D'ores et déjà, de nombreuses métropoles ont revu à la hausse, même de façon temporaire au moyen de plots amovibles, leur réseau de pistes cyclables urbaines. Objectif : ne pas ramener le trafic automobile à ce qu'il était avant le confinement. Et même prévenir son augmentation si les citadins, pour se rendre au travail, préfèrent leur auto au métro, au bus ou au train. **Avant même le déconfinement, Bogota a transformé en une nuit 117 kilomètres de voies urbaines en voies cyclistes pour « favoriser la distanciation sociale ».** En France, Strasbourg, Montpellier et d'autres agglomérations montrent la voie aussi.

Les projets de REV (Réseau express vélo) sont devenus des réalités en France et à l'étranger dans le grand périmètre des métropoles. Sur ces autoroutes pour vélos, **les cyclistes sont séparés de la circulation automobile et piétonne et peuvent ainsi rouler sans obstacle à une vitesse moyenne de 20 à 25 km/h, soit autant que les voitures en villes.** Comme à Londres, Montréal ou Toulouse, les collectifs d'associations et les collectivités territoriales s'activent.

Découvrir la boutique Vélo Ville
sur www.decathlon.fr



FOCUS

Van Rysel, partenaire numéro un de la vie à vélo

« La place du vélo en ville n'est plus à démontrer, argumente Nicolas Pierron, leader de Van Rysel, la marque de vélo de route de Decathlon.

Il faut l'accompagner par les solutions qui vont faciliter la pratique des usagers et en attirer de nouveaux. **Avec le confinement, le temps s'est ralenti. Est-ce qu'on va poursuivre ainsi ou se projeter à nouveau dans une vie à 100 à l'heure ? On doit donner la part belle aux pratiques alternatives de déplacement que sont le vélo, la marche.**



Nicolas Pierron,
leader de Van Rysel



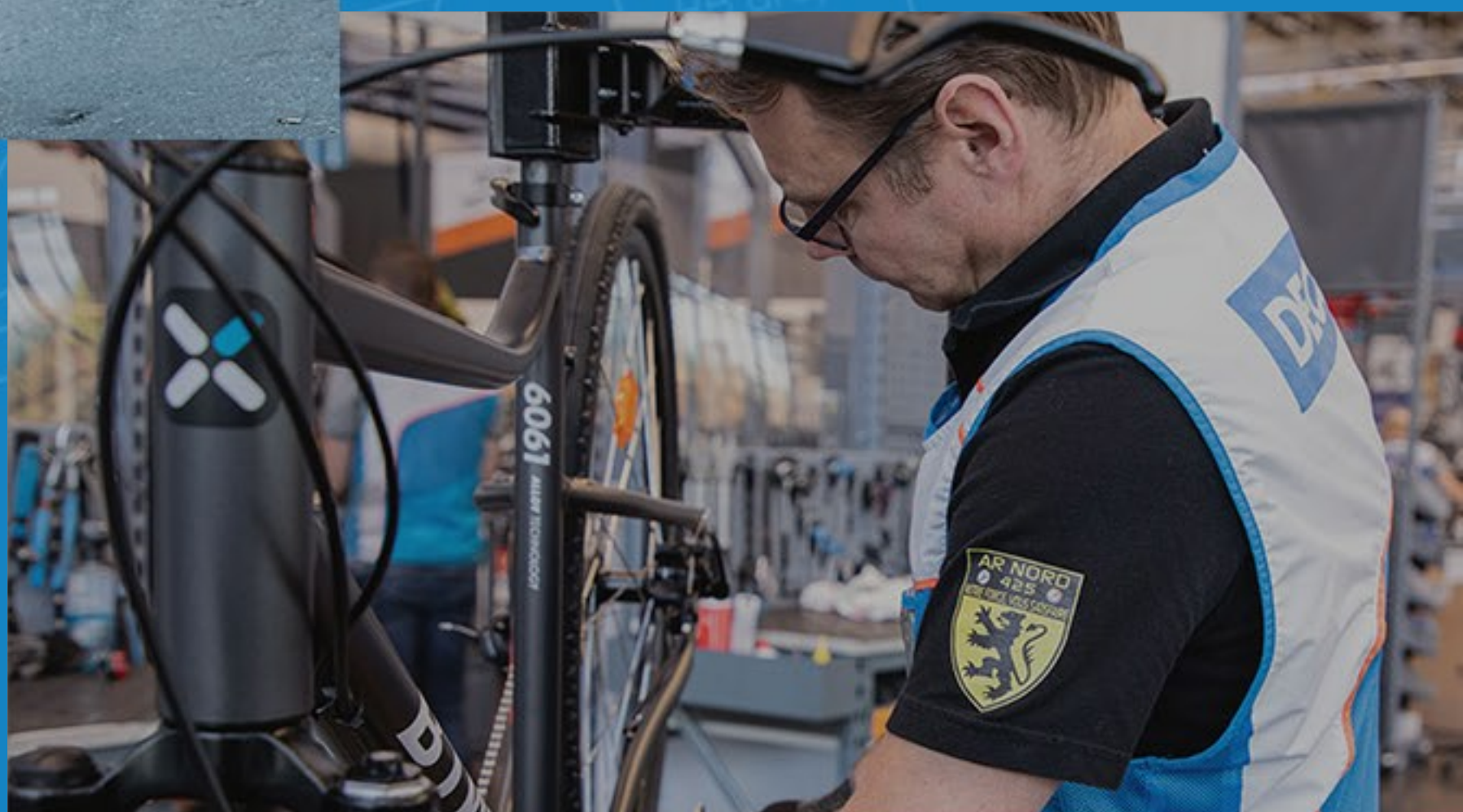
Découvrir
la boutique VAE
sur www.decathlon.fr



C'est dans notre culture d'observer les utilisateurs, de trouver des solutions, d'être en support des institutions pour les conseiller via les services. Comment gonfler les pneus, réparer facilement un vélo électrique ou recharger une batterie en panne, emmener les enfants à l'école, se rendre au travail quand il pleut et ne pas arriver mouillé ? Notre rôle est de trouver tous les avantages à rouler en vélo.

Chez Decathlon, on développe une vision globale et on favorise la mobilité au sens large du terme. Demain, les premiers kilomètres on les fera en vélo, les derniers en marchant ou en trottinette. Au BTWIN Village, à Lille - centre mondial de conception des cycles Decathlon -, on a mis un jet d'eau pour nettoyer son vélo. Toutes les petites attentions comptent et facilitent l'envie de se convertir à cette mobilité. Le vélo électrique le démontre. Demain, la sécurité avec la visibilité active ou passive des usagers, sera capitale : leds sur un vélo rechargeable ou sur casque.

L'accessibilité nous guide toujours dans la conception, donc le coût. Mais le vélo c'est également un état d'esprit. On parle bien-être et écologie. En Europe du Nord, où le prix d'un vélo peut atteindre 6 000 euros, notamment électrique, les gens sont prêts à investir pour tout ce qu'il représente dans leur cadre de vie. Il y a là-bas un affect avec son vélo que l'on n'a pas forcément avec la voiture. »



TECHNO ET INDOOR

Quel avenir pour le vélo connecté ?



Grâce au home-trainer, remis à la mode par le besoin de s'entraîner durant le confinement, les cyclistes ont découvert ou redécouvert un monde connecté qui rend toute sortie à la maison aussi excitante - ou presque - que des kilomètres sur la route. Avec à une application téléchargée, à vous d'imaginer le parcours à emprunter et à suivre sur votre smartphone, votre montre ou l'écran d'ordinateur. Les technologies boostent la pratique.

Decathlon Coach, par exemple, s'adresse à ceux qui choisissent le vélo de route ou le VTT pour des séances avec l'application dédiée. Sur le smartphone ou votre montre GPS **Kiprun 500**, vous suivez votre itinéraire, vos calories brûlées, et de retour à la maison vous enregistrez ces données sportives grâce à l'appli. Elles permettront de juger de vos progrès à chaque sortie.

Les courses virtuelles se développent chaque jour. « Cela ne remplacera jamais une sortie en plein air mais cela développe sûrement une autre façon de faire du vélo à l'avenir », dit Cyril Saugrain, vainqueur d'une étape sur le Tour de France en 1996. « En hiver ou quand il pleut, les applications permettent de se donner virtuellement rendez-vous avec des amis et rouler ensemble ». Pour l'ancien coureur, le peloton professionnel succombera-t-il à la mode ? « Pourquoi pas ?

À l'avenir, dans les équipes pros, il y aura des coureurs qui feront les classiques, les grands tours et iront de temps en temps sur des courses virtuelles. Ces équipes pourraient même compter dans leur effectif quelques coureurs présents dans leur programme virtuel toute l'année. Peut-être verra-t-on un jour un champion de courses virtuelles intégrer une équipe pro et s'imposer sur la route ? Tout est possible. »

Et Nicolas Pierron de conclure : « Pendant le confinement le home-trainer a créé des vrais contacts avec d'autres cyclistes par écran interposés. On va garder le côté virtuel qui a des avantages et qui va permettre à toute une partie de nos nouveaux sportifs d'appréhender le vélo route. Mais l'homme est un animal de meute, il a besoin de partager avec ses congénères. Du virtuel pour les petites sorties bien précises, oui. Mais les longues sorties se referont dehors, pour reprendre du plaisir à voir la vie ».

Découvrir la boutique Vélo connecté sur **www.decathlon.fr**



ENSEMBLE, CONTINUONS DE REINVENTER LE SPORT

Le sport sera-t-il un jour « comme avant » ?
Vous vous posez peut-être la question ? Nous aussi.

Nous pensons, comme vous, que le sport tel qu'on l'a connu, pratiqué, regardé, ne sera plus celui du pré-confinement. Car il est repensé, en ce moment-même, pour mieux protéger ses pratiquants, ses passionnés, ses spectateurs. Comment le Sport va-t-il se réinventer au cœur de nos vies ? **Nous en préserverons en tout cas ses valeurs d'inclusion et de communion, de partage et de courage, de dépassement et d'engagement... Le sport que nous aimons est de toute éternité, de toute humanité.**

Aujourd'hui, nous, Decathlon, avec vous, croyons que cette pandémie ouvre aussi des horizons positifs et des possibilités optimistes, si nous voyons le Sport **comme la Forme, mais avec un F majuscule plus grand que jamais !**



Avec vous, nous sommes engagés sur ces voies de la Forme en :

- renforçant nos activités physiques liées à la Santé et au Bien-Être
- réactivant notre lien à la Nature, en la préservant, en la nourrissant par et avec nos activités
- aidant nos villes à toujours mieux respirer, avec des déplacements écologiques et sportifs.

Chérissons notre Bien Commun

Nous le savons, le sport est tout simplement d'Utilité Publique. En ce sens, il fait bien partie du commerce essentiel. Nous le redirons dès que possible : **le sport doit désormais être reconnu pour ce qu'il est, un Bien Commun de Première Nécessité, vecteur de bien-être, rempart contre les maladies, facteur de cohésion sociale et sociétale. Car le sport est créateur de lien-s**, de paix sociale. Il fait tomber toutes les barrières, fait vivre notre générosité. Il est union, cohésion, mieux-être pour les plus vulnérables. Jusque dans les prisons et les camps de réfugiés, même, où il apporte le mouvement et rend ainsi possible une part d'évasion, jusque sur les champs de bataille, qu'il a amenés, depuis l'invention des Jeux Olympiques par les Grecs, vers la paix.

Le Mouvement, la Vie, et notre droit de bouger

Saisissons-nous de notre droit de bouger. Notre corps, ce lieu d'expression du mouvement à l'état pur, est fait pour avancer, se dépenser, vibrer, se reconnecter incessamment à soi-même et aux autres. **Ce droit de bouger appartient à chacune et chacun, partout. Nous le rendrons accessible à toutes et tous, l'exercerons tout le temps et partout, tout en respectant bien sûr les règles sanitaires et sécuritaires d'aujourd'hui.**

Reconnaissons le sport pour ce qu'il est. Indispensable. Prioritaire. Depuis 1994, il est pleinement inscrit dans la charte des Droits de l'Homme de l'ONU, où il est défini comme capital et vital ⁽⁵⁾.

Vous le prouvez chaque jour : jamais notre monde n'a eu autant faim d'activité physique. Jamais il n'a eu autant soif de sport. Le Sport pour tous, tel que nous l'aimons chez Decathlon, c'est la Forme, c'est la santé, c'est la vie, et nous avons plus que jamais envie de nous engager, avec vous, à vos côtés, sur ce chemin-là.

Jamais, finalement, le slogan "A fond la Forme" n'a été aussi actuel.

SOURCES

(1). France Info - Skateboard : un sport plus que jamais à la mode

www.francetvinfo.fr/economie/tendances/skateboard-un-sport-plus-que-jamais-a-la-mode_2048833.html

(2). Newfeel - Dossier de presse "Marche nordique"

www.decathlon.media/shared/dossiers-presse/pdfs/newfeel_dp_marche_nordique_2018_bd_j8rz7igq.pdf

(3). Le Point - Demorand - Les fabuleux bienfaits de la marche

www.lepoint.fr/sante/kine/demorand-les-fabuleux-bienfaits-de-la-marche-04-02-2019-2291131_2467.php#

(4). Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail - La marche, toujours le meilleur remède

www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html

(5). Comité International Olympique - Le sport et un monde en harmonie

stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Documents/Conferences-Forums-and-Events/Forums-World-Forum-on-Sport-Education-and-Culture/5e-Forum-Mondial-sur-le-Sport-l-Education-et-la-Culture-Rapport-Final-Beijing-2006.pdf

oneblueteam
DECATHLON UNITED

www.oneblueteam.com



@OneBlueTeam



@OneBlueTeam



company/oneblueteam



@OneBlueTeam

DECATHLON | UNITED