

# Confinement : « une aubaine à saisir » pour les sportifs amateurs

Le deuxième confinement met, une fois de plus, à mal le sport amateur. Depuis le 30 octobre, les clubs, salles, gymnases, et autres lieux couverts, sont désormais fermés au public. Pour autant, certains sportifs voient, en cette période de restrictions, une opportunité de renforcer leur pratique individuelle. À l'instar de Jean-Michel, un sportif confirmé, confiné et déterminé. Rencontre.

Il n'est ni sportif de haut niveau, ni professionnel du secteur mais fait partie de ceux que l'on peut qualifier de mordu de sport. À 52 ans, Jean-Michel veille quasi-quotidiennement à « s'entretenir » grâce à sa pratique physique. Et son curriculum vitae de sportif est impressionnant. Licencié depuis ses 7 ans à la Fédération française de football puis entraîneur pour les jeunes et les équipes seniors dans les années 90-2000, le quinquagénaire a diversifié sa pratique du sport lorsqu'il a « basculé du côté des vétérans », il y a de cela 17 ans. Désormais randonneur du dimanche lors des trêves estivales et hivernales, cycliste à travers bois et forêts, runner et adepte de renforcement musculaire, celui qui rêvait de faire carrière dans le sport saisit toutes les opportunités qui s'offrent à lui pour « se bouger ». Parmi elles, le(s) confinement(s).

Placé en chômage partiel durant deux semaines lors du premier confinement, Jean-Michel a mis à profit son temps libre : « Plutôt que de rester dans le canapé à regarder la télé, je faisais du sport chaque jour. J'ai intensifié les séances, au point de n'avoir jamais fait autant de sport je crois. Être confiné, c'est une aubaine à saisir pour augmenter mes performances physiques. » En enchaînant des séances de renforcement musculaire quotidiennes, de course à pied (20 à 30 km) et de vélo (30 à 35 km) hebdomadaires, l'isarien avale la fonte et les kilomètres sur le territoire rural et boisé du Pays de Bray (Oise, 60), où il occupe, en famille, un ancien corps de ferme réhabilité depuis maintenant vingt ans. Un rythme qu'il s'efforcera de tenir lorsqu'il reprend du service au volant de son super poids lourd, pour livrer les grandes enseignes de matériaux. Et les efforts payent : « Quand j'ai retrouvé les pelouses de l'AS Auneuil lors du déconfinement, j'avais une meilleure condition physique. Les répercussions du confinement ont été très positives sur ce plan. » Depuis vendredi dernier, et comme 2 108 811 footballeurs amateurs adhérents à la FFF, Jean-Michel se voit, une nouvelle fois, privé de sa passion en club pour



Selon Jean-Michel, le confinement est une opportunité d'intensifier sa pratique individuelle du sport. © Chloé Gaillard

au moins quatre semaines. Pour pallier l'annulation des entraînements et des matchs, il comptait bien profiter des mesures gouvernementales lui permettant d'exercer une activité physique individuelle « dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile », tout en se munissant d'une attestation de déplacement dérogatoire. Mais c'était sans compter la réception d'un SMS de la Sécurité Sociale hier soir, lui annonçant sa détection en tant que « cas-contact ». Désormais isolé à domicile pendant au moins 7 jours, Jean-Michel ne laisse guère de place à la morosité et assure qu'« un 15m2 suffit pour faire du sport ».

## Le sport à la maison : « une question de volonté et d'imagination »

Si Jean-Michel a bien conscience que beaucoup de sportifs amateurs ne disposent pas du même cadre de vie que le sien pour s'entraîner, il assure que « le sport à la maison, c'est surtout une question de volonté et d'imagination ». De son côté, nul doute qu'il compensera, encore une fois, ses activités sportives habituelles, voire même les intensifiera, grâce au renforcement musculaire. D'une durée d'environ 30 à 45 minutes par jour, ses séances reposent sur divers exercices appris tout au long de son

expérience du sport et en club. Équipé d'une corde à sauter, d'un banc pour abdos, d'une paire d'altères et d'un ballon pour les étirements, il détourne volontiers des objets du quotidien dans la maison : « Il m'arrive d'utiliser la table du salon pour travailler les abdos, les marches de l'escalier pour renforcer les fessiers, les murs pour faire la chaise ou m'étirer. » Ainsi, « l'ensemble du corps peut être travaillé, des bras aux abdos, en passant par les jambes et les fessiers, les triceps, les biceps, les pectoraux, le dos ou encore les épaules. » Peu adepte des applications, il en a tout de même testé quelques-unes : « Je voulais voir ce que ces services en ligne proposaient. J'ai conservé « Fitness à la maison » si jamais je suis à court d'idées. »

Et pour celles et ceux qui joueraient la carte de la solitude et de la démotivation pour procrastiner, Jean-Michel saura vous répondre : « Il est vrai que faire du sport seul est frustrant car on perd la dimension cognitive du collectif, on est éloigné de notre passion parfois et coupé de nos relations sociales habituelles (son équipe, ses amis). Mais on peut aussi se motiver en groupe via des plateformes de visio. Alors on ne baisse pas les bras. Le sport, c'est bon pour le physique mais aussi pour le moral et en plus ça permet de rester jeune ! Comme moi. »

Chloé Gaillard