



Nouvelles pratiques au plus près de la nature

Sports



Le retour au premier plan de la nature./ Photo DR, M2P.

Le sport se pratique désormais en toute liberté, et de plus en plus au contact de la nature ; un retour aux sources qui modifie la donne sur le plan de l'offre sportive. Une enquête réalisée récemment par Ipsos rapporte que 43 % des Français souhaitent faire librement du sport en plein air dans un milieu naturel, dans une quête d'équilibre. Beaucoup l'affirment : ils n'ont pas envie de jouer le jeu d'être mieux que quiconque mais seulement être meilleur par rapport à eux-mêmes. Au sein de l'association lisloise, Move prévention performance, affiliée la [fédération française des sports pour tous](#), on s'inscrit dans la mouvance des aspirations actuelles. Ici, en Gascogne toulousaine, on se réfère à la maxime de Georges Hébert : «Etre fort pour être utile.» Cet officier de marine du début du XXe siècle aura constaté au cours de ses missions dans les colonies françaises d'Afrique que la méthode naturelle, consistant à pratiquer des exercices liés à l'activité quotidienne ordinaire : la marche, la course, le saut, le grimper, le lever de charges, la quadrupédie, le lancer d'objets, l'équilibre, la défense et la natation s'avérait beaucoup plus pérennes que des répétitions d'exercices physiques rébarbatives et usantes. Le paléo fitness (aussi appelé le mouvement naturel ou encore le movnat) s'est donc tout naturellement imposé. Il s'agit de retrouver un corps fonctionnel. «Notre approche de la remise en forme se veut innovante» en privilégiant l'aspect ludique et la coopération, bref «se dépasser et s'amuser.» Le paléo-fitness est parfait pour se préparer à tout type d'épreuves. Les courses à obstacles sont un excellent moyen, accessible à tous, de s'amuser en équipe et de tester ses limites. Pour se motiver, toute personne désireuse de se dépasser aura la possibilité d'intégrer l'équipe M2P sur la ligne de départ de quelques courses à obstacles et

www.ladepeche.fr

Pays : France

Dynamisme : 383



[Visualiser l'article](#)

courses classiques en 2019 (Ruée des fadas, Frappadingues, Mud days...). L'association Move Prévention performance sera présente lors de la fête du sport et de la culture le samedi 8 septembre au stade de rugby Lapalu à l'Isle-Jourdain. Renseignements : www.mpreventionperformance.fr.

La Dépêche du Midi