

## Omnisports

# France Mourey (UFR Staps) : « Le mouvement est un médicament »

L'UFR Staps Dijon - Le Creusot de l'Université de Bourgogne, en lien avec le laboratoire Inserm Cognition, Action et Plasticité Sensorimotrice (U1093), organise un colloque scientifique et pluridisciplinaire international « Pour que vieillir soit une chance », du 11 au 13 avril. Focus.

Le colloque « Pour que vieillir soit une chance » est un incontournable. France Mourey, professeure des Universités à Dijon, enseignante chercheur rattachée au laboratoire CAPS spécialisé dans la recherche sur le mouvement en est l'une des maîtres d'œuvre. « J'ai contribué dans ce laboratoire à développer l'axe vieillissement. Je travaille sur les effets de l'âge sur le mouvement et l'équilibre », annonce-t-elle. « Au tout départ, j'étais kinésithérapeute. Je viens du monde de la rééducation. En arrivant dans le laboratoire, j'ai étudié sur les aspects plus fondamentaux. Comprendre comment le vieillissement affecte le mouvement ? C'est plus compliqué qu'il n'y paraît. »

La réflexion se poursuit : « Il y a les effets sur les muscles qui sont importants mais pas uniquement. Il y a ceux sur la manière dont le cerveau contrôle le mouvement. C'est le contrôle moteur. Il y a aussi la qualité des automatismes et de



Des personnes âgées participent à des protocoles de recherche à l'UFR Staps Dijon - Le Creusot et donc aident à l'amélioration des connaissances. Photo fournie par l'UFR Staps Dijon - Le Creusot

l'équilibration. En comprenant mieux ces effets, on pourra développer des programmes dans le cadre de la prévention du mauvais vieillissement. »

### Interdisciplinarité revendiquée

Comme le souligne cette scientifique l'enjeu est sociétal. « Le vieillissement est normal mais il s'agit de donner des pistes pour assurer cette prévention. »

La compréhension des processus est un fondement impérieux. « L'idée du colloque est de réunir sur Dijon des spécialistes, des chercheurs, des

professionnels du monde de la gérontologie, des gens d'univers différents pour dialoguer et se questionner sur le vieillissement. C'est un challenge difficile car il est plus facile de faire un entre-soi. »

Les sciences humaines, politiques, sociologiques sont des domaines qui se croiseront durant trois jours. Canadiens, Suisses, Belges sont invités.

La pratique de l'activité physique étant dans tous les cas de figure l'une des clés. « Le fait de bouger est un outil de la prévention contre le vieillissement. Le mouvement est un médicament ! Une activité régulière est protectrice des effets négatifs de l'âge. La prise

de conscience que le vieillissement n'est pas un truc qui vous tombe dessus un matin mais est un processus au long court, progressif et que le mode de vie que l'on a va en conditionner la qualité n'est pas dans la culture. Avant, on disait plutôt, les gens sont âgés, ils vont se reposer. Aujourd'hui, c'est l'inverse ! », insiste-t-elle.

Bouger est donc un outil du bien vieillir. L'intéressée poursuit : « Le sport c'est autre chose. Avant, les gens décrochaient. Aujourd'hui, on veut aider les anciens sportifs à poursuivre leurs efforts jusqu'au bout dans des conditions différentes. J'ai un collègue au Staps qui s'intéresse d'ailleurs



« Une activité régulière est protectrice des effets négatifs de l'âge. »

France Mourey, chercheur

aux athlètes de la catégorie Master », précise-t-elle. « Les fédérations sportives doivent réfléchir au vieillissement de leurs adhérents et adapter leur pratique. À titre personnel, je réfléchis en tant que cavalière à la manière dont je monterai à 100 ans ! Ce n'est pas qu'une plaisanterie. L'âge n'est pas une barrière, c'est une caractéristique. »

L'enjeu économique étant également en filigrane car la dépendance coûte cher. L'un des buts étant de ne pas entrer dans cette dépendance.

Être dans les causes et non les conséquences. Tout un programme !

● Jérôme Roblot

## Omnisports

## Le Suaps développe son côté vert

Le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (Suaps) colle à l'actualité. « Notre objectif est de former les étudiants et le personnel de l'uB à la pratique des activités sportives, artistiques et de bien être pour gérer sa vie physique actuelle et future », rappelle en préambule Sam Pécaud, son directeur. « Dans la formation, on est sur une orientation à destination de l'autonomie et pour aller sur une pratique libre. »

Depuis 50 ans, il y a donc des activités traditionnelles (sport de raquette, combat, collectifs, etc) mais aussi de nouvelles pratiques qui pointent le bout de leur nez. « En 2017, on a

créé une famille d'activités nommée bien-être », stipule le responsable. « Cette prise de conscience sur l'évolution des pratiques nous a amenés à réfléchir sur les enjeux de la société. On ne peut plus passer à côté des enjeux écologiques. »

### Plongées et glaciers

Il prolonge : « On doit réfléchir sur l'impact de notre pratique et avoir une pérennité dans notre vie et nos relations sociales à travers le sport. Fort de tous ces éléments, on veut faire vivre des expériences à nos étudiants à travers notre formation et nos actions. »

Deux projets voient ainsi le

jour : « L'un est scientifique avec le laboratoire Sciences et Vie de la Terre », reprend Pécaud. « On forme des étudiants à des plongées scientifiques pour constater et mesurer l'impact du changement climatique (mer, fonds marins, biodiversité). Cette formation mise en place cette année est diplômante. Puis, on a un projet qui va se faire en juin. »

Il développe : « On va emmener des étudiants sur un glacier dans les Alpes du Sud pour leur prendre conscience à la montagne de l'impact de la fonte des glaciers (10 personnes dont 8 étudiants). Il est parrainé par une glaciologie française



Sam Pécaud, directeur Suaps. Photo Eric Bontemps

mondialement reconnue plus un laboratoire spécialisé des glaciers basé sur Dijon. Ceci est financé à 100 % par l'université de Dijon. Pour le matériel, on travaille avec des entreprises qui ont une fibre écologique. Nos déplacements sont sur de

la mobilité douce (train plus vélos aménagés). Ces gamins qui n'ont aucune expérience de la montagne, on va les former sur la marche sur glacier. »

Voilà une nouvelle aventure qui promet...

● J. R.