



## 6 lieux où faire du sport pour vous remettre en forme sans dépenser



Vous n'avez pas forcément envie de vous abonner à un club de natation ou à un centre de fitness ? Sachez qu'il existe d'autres endroits pour bouger et entretenir sa forme. Suivez le guide...

Fabienne Colin  
iStock En entreprise

Le saviez-vous ? Environ 18% des sociétés – surtout des grands groupes, mais pas uniquement – proposent à leurs équipes des séances de sport dans leurs locaux, souvent au moment de la pause déjeuner. Et, depuis mai 2021, l'Etat donne un coup de pouce à celles qui mettent en place des mesures pour inciter à l'activité physique et sportive. De quoi encourager les employeurs à passer à l'action, à l'instar du fabricant de cosmétiques écoresponsables Lamazuna, qui, dans son nouvel écolieu installé à Marches, dans la Drôme, a ouvert à tous (et pas seulement à ses salariés !) son toit-terrasse pour des cours de yoga ou de tai-chi. Avis aux résidents qui habitent à proximité !

En ville

Un banc, un trottoir, un poteau : tout devient prétexte à s'étirer, à monter des marches, à sauter... Découvrez les joies du sport urbain, c'est tendance ! De nombreuses communes comme Cannes, Lyon (et son appli *Enform@Lyon*) ou Bourg-en-Bresse s'équipent de parcours santé. Ça et là dans les rues, des poutres d'équilibre, des tables d'abdominaux, des espaliers... élargissent le champ des possibles. Ces endroits sont parfois équipés de panneaux explicatifs afin de s'échauffer et de pratiquer correctement. A Paris et dans sa proche banlieue, la RATP a mis en place des parcours de running\* (10 km en tout) entre deux stations de métro (Nation-Gare-de-Lyon, Etoile-Trocadéro, etc.). L'idée ? S'arrêter une station avant l'arrivée et finir en petites foulées ! « *De quoi faire ses trente minutes de sport recommandées au quotidien* », se félicite Nicolas Martin, en charge des partenariats sportifs à la RATP.

\*[ratp.fr/decouvrir/sorties-et-visites/sport/decouvrez-nos-quatreparcours-de-running](http://ratp.fr/decouvrir/sorties-et-visites/sport/decouvrez-nos-quatreparcours-de-running).

Grâce à un magasin de sport



Pour découvrir une activité ponctuelle ou dénicher des sorties sportives, n'hésitez pas à solliciter les enseignes spécialisées comme Foulées, Terre de Running, Specialized, Mondovélo... Decathlon, par exemple, dispose d'une dizaine de « villages » sur tout le territoire pour pratiquer des sports très variés (pétanque, foot, etc.) en partenariat avec des clubs de la région, participer à des courses, à des initiations au VTT... C'est payant ou gratuit en fonction des activités. Il est aussi possible d'y louer un terrain de volley-ball ou de football à la journée. Autre bon plan : la plate-forme [activites.decathlon.fr](http://activites.decathlon.fr) propose, en fonction de votre adresse, des cours (yoga, Pilates...) à l'unité, des parcours de course d'orientation, des séances découverte de baby gym, mais aussi des stages. Chez ou avec son voisin

Qui n'a jamais rêvé de faire un plongeon dans une piscine privée ? Eh bien, c'est réalisable ! On peut louer la piscine de son voisin le temps d'un après-midi. Et ce, partout en France, grâce au site [swimmy.fr](http://swimmy.fr). Il suffit d'indiquer sa localisation et la date souhaitée. Il ne reste qu'à choisir – comptez en moyenne 40 € de l'heure pour cinq personnes. Et, pour les fans de running, l'esprit de proximité se retrouve au cœur des applications [Envie2courir](#) ou [Ouirun](#), qui mettent en relation des coéquipiers d'un même quartier. Parce que l'on est toujours plus motivé quand on court à plusieurs. Dans un hôtel

Certains établissements ne réservent plus leurs équipements sportifs aux seuls clients. Ainsi, les hôtels deviennent aussi des endroits où l'on peut nager, faire du rameur ou travailler ses abdominaux sur un espalier... Mais comment les trouver ? Rendez-vous sur les sites Internet de location de chambres à la journée comme [Dayuse](#) ou encore [Merci Félix](#). Le principe : on ne réserve pas une nuit mais un créneau. On a ainsi accès aux équipements sportifs de l'hôtel : sa piscine, ses vélos elliptiques, ses bancs de musculation... Signe des temps, l'UCPA a ouvert en mai dernier son premier UCPA Sport Station Hostel. Ce complexe, situé à Paris, dans le 19e arrondissement, allie auberge de jeunesse et multiplexe sportif de 3000 m<sup>2</sup> avec mur d'escalade, salle de fitness, terrains de squash, de padel, de badminton (séance découverte à 1 €). Le tout est accessible aux clients qui dorment sur place comme aux personnes de passage pendant la journée. « *Nous souhaitons casser les codes et la routine de la pratique sportive dans cet endroit propice aux rencontres et aux échanges* », résume Frédéric Carlier, le directeur de l'établissement. Au programme également: des ateliers pour découvrir en groupe la capitale à vélo, à trottinette ou en courant.

Dans un centre de thalasso

Si vous habitez près d'une thalasso, sachez que vous pouvez profiter de l'offre sportive de la plupart de ces établissements. Et pas seulement de l'accès à la piscine ! Ces centres proposent souvent des activités innovantes, voire avant-gardistes. Exemples : l'Aquaboxing, pour travailler la coordination et le tonus, ou encore le « fit forever young », en prévention des douleurs d'arthrose ou de l'ostéoporose, activités nouvellement arrivées à la **Thalasso Concarneau Spa Marin Resort**. Vous pouvez aussi vous lancer dans l'Aquapilates à la Thalasso Alliance Pornic. Selon les formules et vos besoins, vous prendrez un cours ponctuellement (de 16 à 18 € en moyenne) ou opterez pour un forfait week-end ou semaine. A l'extérieur, dès que la météo le permet, certaines activités (remise en forme, marche nordique...) se déroulent sur la plage ou dans un parc. De quoi s'oxygéner à pleins poumons au bord de la mer. À l'hôpital aussi...

On le sait, le sport réduit le risque d'accidents cardiaques, de diabète ou d'obésité. On le sait moins, mais l'activité physique est également bénéfique – et c'est prouvé – pour se remettre sur pied plus vite ou éviter les récurrences d'un cancer. Mais pas question d'aller spontanément courir 5 km ou rouler 15 km à vélo. On parle d'activité physique adaptée (APA) à la personne et à sa pathologie, encadrée par des professionnels spécifiquement formés. De plus en plus d'hôpitaux accompagnent leurs patients dans leurs locaux, tels



le Centre Léon-Bérard, à Lyon, ou les CHU de Montpellier et de Lille. Le CHU de Poitiers, lui, dispose d'une structure « Vie la santé », située à proximité.

Pour les enfants hospitalisés, signalons l'engagement de l'association Premiers de cordée, qui organise des animations sportives sur place. Objectif : « *Les initier à différents sports, les pousser à bouger, à se défouler, à gagner en confiance, et leur offrir un véritable moment d'évasion.* » A noter également : il existe en France plus de quatre cent trente-six Maisons sport-santé, réservées aux personnes souffrant d'une maladie chronique ou se remettant d'une pathologie lourde (coordonnées disponibles sur le site [sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)).

