

**LE SPORT
COMPAGNON
DE NOTRE ÉTÉ**

UN PARTENAIRE **QUI NE NOUS DÉÇOIT JAMAIS**

LAISSEZ-VOUS **SURPRENDRE !**

LES VACANCES **AU GRAND AIR**

LA MEILLEURE ÉQUIPE ? **LA FAMILLE...**

LE SPORT, **SOURCE DE BIEN-ÊTRE**

UN ARRÊT AU STAND **POUR PLUS DE SÉCURITÉ**

UN PARTENAIRE QUI NE NOUS DÉÇOIT JAMAIS

L'été est là. Envolées les habitudes du quotidien ! Pour quelques jours ou quelques semaines, nous allons goûter à une parenthèse ensoleillée, offrant repos et dépaysement, en cassant la routine. Une période indispensable pour recharger les batteries, faire le plein d'énergie positive, profiter du soleil, de la famille, des amis, et de soi-même.

Bref, vivre à fond ces mois de juillet et d'août, que nous soyons en vacances, ou non. Que ce soit à la mer, à la campagne, à la montagne, et même si l'on reste chez soi en ville ou au travail, un objectif : le bien-être ! Il est temps de prendre soin de soi et de ceux qui nous entourent.

Quel que soient votre niveau, vos possibilités, vos envies, dites « Oui ! » au sport, un partenaire qui ne nous déçoit jamais...



LA FRANCE EST NOTRE TERRAIN DE JEU

Ce rendez-vous estival réunit toutes les générations. En location saisonnière, maison de famille, résidence secondaire ou camping, l'occasion nous est donnée de se faire plaisir à longueur de journées.

Sur 35,6 millions de Français prenant des vacances (soit 55 % de la population, étude du cabinet Protourisme basée sur l'été 2013), **près des trois-quarts (72%) optent pour la France. L'Hexagone est en effet un territoire présentant une diversité et une variété de lieux de pratique, du SwimRun à découvrir dans les calanques de Marseille et Cassis au Longe-côte à tenter sur les plages du Nord Pas-de-Calais...** La France présente aussi l'avantage d'offrir, dans chacune de ses régions, des endroits relativement proches, accessibles géographiquement et abordables, en termes de prix.



Et, dans ce pays aux visages multiples et aux cultures diverses, il y a de la place pour toutes et tous. Amateurs de stand-up paddle ou de beach-volley côtoient, en été, les pratiquants d'escalade, de via ferrata, de marche nordique ou de trail running, de roller ou de longboard.



La possibilité de pratiquer une activité physique ou sportive sur leur lieu de villégiature est un critère important pour 44% des Français quand ils choisissent leurs vacances d'été (Etude Assureurs Préventions réalisée par Opinionway, juin 2014). Dans un pays qui compte 25 millions de pratiquants (source : Ministère des Sports), les trois familles d'activités les plus pratiquées par les plus de 15 ans sont respectivement la marche (balade, randonnée, trekking), la nage (baignade, natation, plongée, water-polo) la course à pied (running, trail) et le vélo (cyclisme, VTT, BMX). Cet engouement se traduit en chiffres puisque la croissance des adhésions dans les fédérations sportives de nature en France a même atteint plus de 50% (51,1%) entre 2000 et 2011.



LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE !

En quête de sensations nouvelles ? Il suffit d'oser. Partez à la découverte ou (re)découverte de pratiques sportives, c'est le moment. On vous donne quelques idées. À vous d'en profiter !

LA SLACKLINE



Pas besoin de s'imaginer une traversée périlleuse entre deux immeubles de Las Vegas ou les Gorges du Tarn lors des derniers Natural Games de Millau comme l'osent les plus téméraires slackliners, pour profiter de l'expérience. Cette discipline envahit aussi bien l'espace urbain que les sites naturels, même avec de jeunes enfants. Le kit slackline Simond en offre la démonstration.

LE SWIMRUN

Courir, nager ; courir, nager. Vous êtes en quête de nouveau défi sportif ? Le Swimrun est fait pour vous ! La discipline en vogue en Europe du Nord, et notamment en Suède, gagne du terrain. Les concurrents alternent, sans transition, sections de course à pied en mode trail, et sections de natation. Il faut courir sur les sentiers en combinaison et les palmes à la main. Et nager en tenant ses baskets. Les fondus de trail et triathlon en raffolent. À vous d'imaginer la suite.



LE WINDSURF AIR

Mettez du vent dans votre voile où vous le souhaitez grâce au Windsurf Air. Sur les eaux calmes d'un lac de montagne ou le long de la côte, à vous de choisir le site. Avec cette planche gonflable, le transport n'est plus un handicap, et la pratique redevient accessible à tous. Quelque soit l'âge, la planche Windsurf Air de Tribord facilite la découverte de la pratique de la planche à voile pour appréhender les premières sorties. Et pourquoi ne pas s'en servir comme simple planche de Stand up Paddle ? Laissez-vous glisser en toute sécurité.



LE LONGE-CÔTES

Cette forme de randonnée aquatique est apparue confidentiellement sur le littoral du Nord Pas-de-Calais il y a 10 ans. La mode a envahi depuis toutes les côtes françaises. Equipé(e) d'une combinaison intégrale pour un usage en tout confort sans sensation de froid, vous entrez dans l'eau jusqu'à la poitrine et marchez à marée haute parallèlement à la côte en vous aidant, ou pas, d'une pagaie. Tonique et technique ! Les plus téméraires oseront même le franchissement des vagues.



LE KAYAK DE MER

Loin des baigneurs et à l'écart des embarcations à moteur éloignées de 300m du rivage, allez raser la côte à votre rythme. Seul ou en duo dans votre kayak, vous pagayez à votre rythme. Pensez à prendre de l'eau, une casquette et à vous la balade. Dépaysant.



LE STAND-UP PADDLE

Trop de monde sur la plage ? Allez marcher sur l'eau ! Et découvrez enfin le plaisir du stand up paddle. Pas besoin d'être un grand sportif pour s'y lancer en toute tranquillité. Rigide ou gonflable, comme le SUP gonflable 9'8 Tribord, votre planche de paddle offre une grande stabilité. **Debout, la longue pagaie en mains, la balade commence à votre rythme.** Zen !



LE SKI D'ÉTÉ

De très bonne heure, chaussez les skis en plein été après être allé faire vérifier votre matériel à l'Atelier Decathlon avant de partir en vacances estivales. Un comble. Tee-shirt sur le dos, chaussures de ski aux pieds, c'est le paradoxe. À vous la neige des glaciers dans les hautes stations alpines. Il faut l'attaquer à l'heure du petit-déjeuner. Avant qu'elle se dégrade en fin de matinée, vous en aurez bien profité.



LES VACANCES AU GRAND AIR



36 MILLIONS DE MARCHEURS DE RANDONNEURS

Marche loisir (première pratique sportive en France), randonnée pédestre, randonnée en montagne : 3 pratiques majeures en France synonymes de grand bol d'air pour plus de 36 millions de français. Profitez-en à pleins poumons cet été. **Une paire de chaussures, une casquette, un sac à dos et de l'envie, c'est parti sur une portion des 180 000 kilomètres de sentiers et d'itinéraires dans l'Hexagone que revendique la fédération française de randonnée pédestre.**

DECATHLON



Comment se dit « Grand air » en langage sportif ? Quechua !

Quechua est là pour encourager les marcheurs avec sa gamme de produits afin d'apprécier la balade.

Si vous souhaitez une sortie plus tonique, **osez la marche nordique**. Elle se pratique aussi bien le long du Canal Saint-Martin au cœur de Paris que dans les sentiers montagneux autour du lac d'Annecy ou dans l'arrière-pays vendéen. Accueillie par la fédération française d'athlétisme depuis 2009, elle propose aussi aux participants une pratique encadrée par des moniteurs. **Apprenez les bons gestes pour un effort complet qui mobilise tout le corps.** Puis, bâtons en main, comme la paire Diosaz 400 de Quechua, c'est à vous de marcher.





AU PLUS PRÈS DE LA NATURE

Des vacances au grand air, c'est la passion partagée par beaucoup quand il s'agit de choisir son hébergement estival. Comme le révèle la fédération française des campeurs (source ffcc.fr), en 2013, **un Français sur trois a été un adepte de l'hôtellerie de plein air**. Si les plus jeunes sont davantage enclins à partir au camping que les seniors (**21% des campeurs ont moins de 25 ans**) avec 30% d'adeptes, les familles représentent la première population de campeurs. Il suffit de choisir son site.



Au plus près de la nature, au plus près de ses envies. Que ce soit au bord de la mer (La Vendée est le département accueillant le plus d'emplacements) ou à la montagne (24% des campeurs français, chiffres ffcc.fr), **liberté et mobilité séduisent les vacanciers**.

Quechua accompagne depuis longtemps campeurs et randonneurs dans leur passion. On fête cette année les 10 ans de la tente 2 Seconds Easy qui a révolutionné le camping itinérant. Hop, d'un geste la tente est prête ! Ouf, pas de temps perdu ! Ah, c'est l'heure du repos !



L'ÉTÉ EN DEUX ROUES

Il y a deux possibilités de se passionner pour le vélo l'été. La première, on regarde le Tour de France à la télévision ou au bord de la route. Enthousiasmant. La seconde, on grimpe sur le vélo pour multiplier les sorties. Motivant. VTT, voies vertes, balades en famille ou avec les amis, l'important c'est de rouler. Les deux occupations sont compatibles et témoignent de la passion française pour le vélo. (www.btwin.com)



Pourquoi ne pas laisser les plus jeunes s'exercer au BMX et s'initier à leurs premiers tricks, ces figures techniques qui font que la discipline fait fureur aujourd'hui.



Nos territoires régionaux disposent de plus de 13 000km de voies vertes aménagées pour offrir des balades en toute sécurité (www.francevelotourisme.com et www.voiesvertes.com).



LA MEILLEURE ÉQUIPE ? LA FAMILLE...



UN ÉTÉ EN FAMILLE

Les vacances en famille restent un must pour les Français. Une étude (sondage CSA pour ClubMed, août 2014) atteste que 56% des sondés et 75% des 35-49 ans ont passé leur été en famille lors de l'été 2014. Selon la même enquête, **59% des Français déclarent ainsi que le temps en famille est « très important » pour de « vraies » vacances.**

DECATHLON

Les vacances en famille



Enfants, parents, frères, cousins, oncles, cousines, tantes, sœurs, grands-parents, formez vos équipes au gré de vos envies et défiez-vous ! C'est le moment de faire du sport ensemble et pimenter le jeu par un petit esprit de compétition qui mêle grands et petits. Essayez votre adresse dans une partie de quilles Géologic, ce jeu inspiré du jeu de quilles finlandaises, ou de Jav'ball. Pour mesurer leur adresse, les plus déterminés vont se défier avec le kit de tir à l'arc soft archery embarqué dans les bagages. Un arc, une cible et deux flèches, le tournoi peut commencer. Qui visera le plus juste ?



Le set Artengo Rollnet permet d'installer son filet de tennis de table sur n'importe quelle surface pour se lancer dans une partie de ping-pong. La table de la véranda ? Elle fera l'affaire. Sortez vos raquettes. À vous d'imaginer la suite.

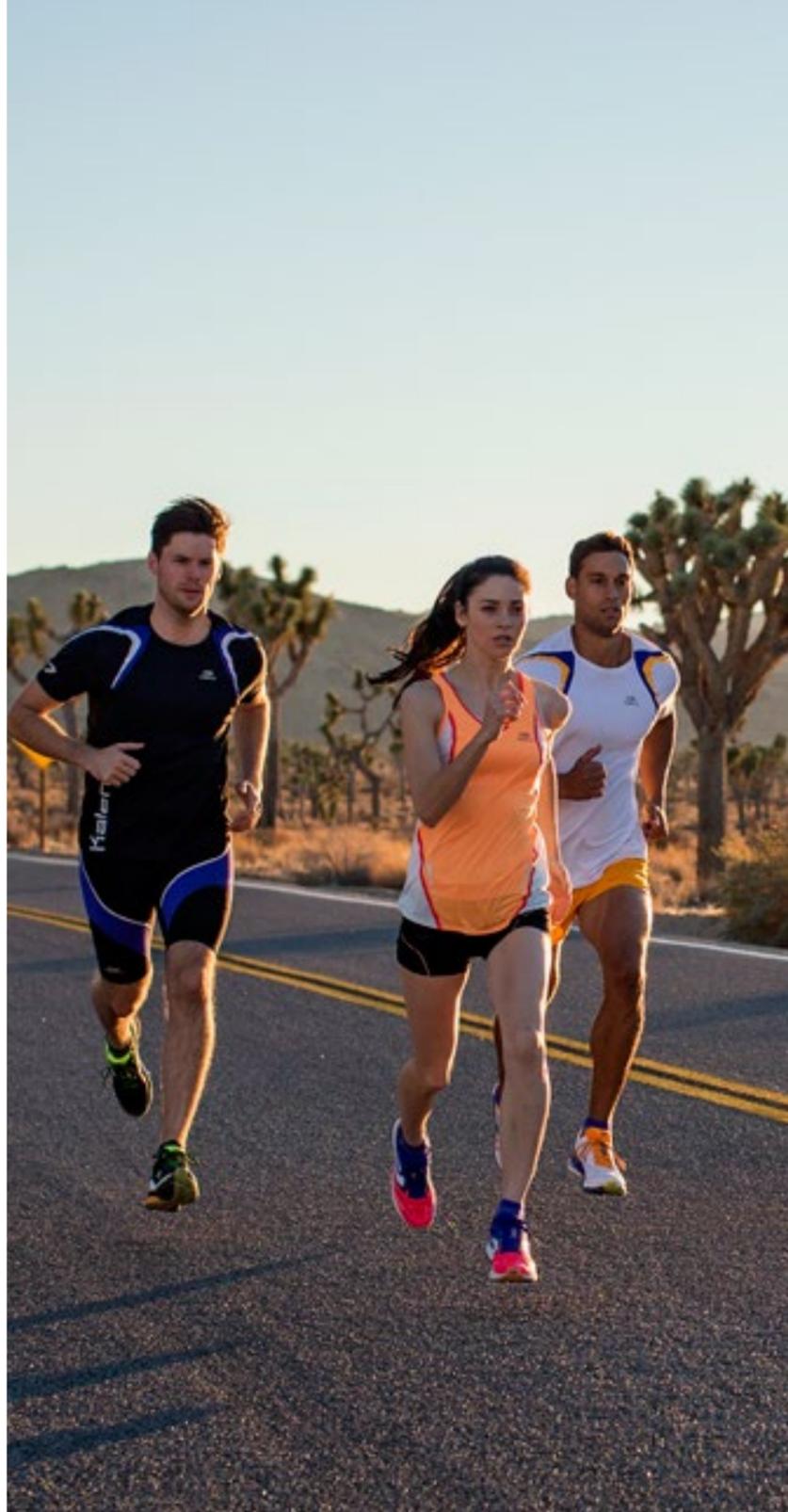


LE SPORT, SOURCE DE BIEN-ÊTRE

DITES « OUI » AU SPORT

L'été est la saison pour passer de sédentarité à activité. Et dire « oui » au sport peut devenir très tentant. « **La demande de remise en forme et de bien-être est en augmentation en France** » insiste Thibault Deschamps conseiller technique sportif du Ministère des Sports. « L'été est l'occasion de reprendre une activité pour certains et de préparer la rentrée en meilleure forme. » La pratique régulière d'une activité est l'une des réponses simples à apporter pour se sentir bien. L'éducation à l'activité physique passe aussi par l'exemple et l'incitation comme l'explique l'enquête nationale d'Assureurs Préventions sur « le niveau d'activité physique de la population française » (juin 2014).

« **Les parents jouent un rôle prescripteur important** en incitant leurs enfants à pratiquer une activité physique ou sportive. 54% des parents ayant eux-mêmes une activité physique ou sportive ont incité leurs enfants à pratiquer ce type d'activité, (ils ne sont que 35% lorsqu'ils n'en pratiquent pas). C'est un cercle vertueux : en se dépensant plus, les parents accroissent davantage les chances que leurs adolescents fassent de même », résume l'étude des chiffres.



LE SPORT PAR TEMPS CHAUD



Courir, pédaler, marcher, et même nager, l'activité physique en été ne se pratique pas n'importe comment. Quinze minutes de course à vitesse moyenne élèvent la température du corps à 38,5°. La ventilation et la transpiration corporelle limitent la surchauffe de l'organisme, mais à partir d'une température extérieure de 28° ce processus naturel devient insuffisant (Kalenji.fr). « La chaleur est un élément très important. Pour que l'activité se déroule parfaitement, il faut veiller à l'alimentation et l'hydratation » souligne Marie Fauchille, diététicienne et nutritionniste chez Aptonia, la Marque Passion de Decathlon dédiée aux produits de boisson et de nutrition sportives. « La première alerte c'est quand on transpire. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire. De l'eau sucrée suffit quand la randonnée ne dépasse pas une heure. Au-delà, il faut s'alimenter pendant l'effort. Dans des sports plus toniques encore, comme le tennis ou la course à pied, il existe des produits plus spécifiques encore, et techniques. » Ce sont ceux de la gamme Aptonia convenant à toutes les pratiques avec boissons et barres énergétiques.



Outre les conditions climatiques et l'exercice lui-même, l'environnement joue un rôle qu'il ne faut pas négliger. « En montagne, la déshydratation arrive plus vite avec l'altitude et au bord de la mer, c'est le vent qui en est responsable » poursuit la nutritionniste. Une remarque qui vise aussi les enfants accompagnant les adultes dans les balades estivales. « **Ce sont surtout les parents que l'on sensibilise, car les enfants s'expriment rarement pour dire ce qu'ils ressentent.** » En répétant les sorties, peu à peu la fatigue et les courbatures vont se faire plus rares.

« **Plus on s'entraîne, plus on repousse ses limites** » précise Marie Fauchille. Mais la qualité de l'alimentation et de la boisson est aussi importante que l'entraînement. La nutritionniste conclut que **passer un été actif et sain n'est pas sorcier** : « Une alimentation plus équilibrée provient d'un **apports en fruits et légumes** de saison, et de **grillades au barbecue.** »

Consacrer du temps au sport est bon pour sa santé. Confirmation donnée par les médecins, les psychologues, et les sportifs eux-mêmes, de tous niveaux, qui le sentent et le ressentent sans pour autant le savoir scientifiquement ! C'est aussi devenu une réalité avec le vote en mai dernier de l'amendement déposée par l'ancienne Ministre des Sports, Valérie Fourneyron, dans le cadre de **la loi santé**. Il permet aux médecins de prescrire à certains de leurs patients souffrant de maladies chroniques des séances de sport avec des éducateurs santé. Objectif : « **Remplacer les médicaments par du sport** ». Une opération indolore pour les caisses d'assurance maladie. La prise en charge des pratiques sportives du plan « **Sport, santé, bien-être** », est assurée par les collectivités territoriales, les mutuelles ou des associations de patients. L'initiative du sport sur ordonnance existe à Strasbourg depuis 2012. Chaque année 10 000 habitants en bénéficient. « En favorisant l'oxygénation des tissus, le sport améliore la fonction cardiovasculaire et pulmonaire, les muscles, le squelette, le système nerveux, le cerveau et les supports de l'immunité », rappelle l'Académie de médecine.

UN ARRÊT AU STAND POUR PLUS DE SÉCURITÉ



PRÉPARER SES VACANCES, PRÉPARER SON MATÉRIEL

En sport auto, le passage au stand est recommandé... Chez Decathlon, l'Atelier est là pour vous aider à bénéficier de la meilleure des montures, et du matériel adéquat, adapté et configuré, tout en sécurité, grâce à des techniciens qualifiés.

Préparer ses vacances, c'est aussi préparer son matériel. L'Atelier Decathlon, c'est aussi la promesse de redonner un usage intensif à ses équipements sportifs qui vont être réutilisés et, parfois, mis à rude épreuve par les enfants ou les adolescents (voire même parfois les adultes). Avant de traverser toute la France avec les VTT accrochés au porte-vélos de la voiture pour dévaler les sentiers, ou ressortir ses rollers ou sa raquette de tennis pour profiter des pistes ou des courts de tennis ensoleillés, il est largement conseillé de vérifier l'état de son matériel auprès de spécialistes, et à prix

raisonnable. Ce qui est valable pour les glisseurs ou les tennismen est également vrai pour les marcheurs, les randonneurs, les grimpeurs, les rouleurs ou les lucanistes (adeptes du cerf-volant) : vérifier les arceaux de sa tente, entretenir son vélo de route, son VTT, ou encore réparer la toile de son cerf-volant, la liste des préparatifs n'est pas exhaustive...

Car tout le monde n'a pas un talent de bricoleur, ni le temps de le faire, ni l'espace pour étaler son matériel, ni l'adresse d'un bon copain pour qu'il vienne dépanner à la dernière minute ! C'est la mission spécifique des Ateliers dans les 265 magasins Decathlon où **accueil et accompagnement vont de pair avec technicité et conseils.**



Alors que la part de vélos enfants (hors VTT) croit pour atteindre **19% de part de marché** et que les VTT adultes représentent près de **30% de ce marché** (sources : Observatoire du Cycle, enquête UNIVÉLO et FPS, 2015), une majorité de pratiquants est attachée à son matériel. **Un entretien régulier**, une bonne révision, surtout avant une utilisation intensive, sont donc **gages de sécurité et de confort.** Le site et les **vidéos techniques** qui l'accompagnent ont une fonction pédagogique pour utiliser au mieux son matériel. En discutant avec les spécialistes de ces Ateliers, on peaufine ainsi sa préparation, et donc sa pratique. Une réussite qui se traduit en chiffres. **Les clients Decathlon plébiscitent l'atelier à 89,26%** et, sur 52 semaines, 23 000 avis supplémentaires sont venus apporter leurs commentaires sur [le site atelier.decathlon.fr](http://le.site.atelier.decathlon.fr).

Certains sports rendent l'entretien régulier indispensable : c'est le cas de la plongée sous-marine, avec la vérification du détendeur ou du gilet stabilisateur, le gonflage du bloc ou le réglage de la montre ordinateur de plongée. Enfin, si vous avez prévu une petite remise en forme avant d'entamer les vacances, il est rageant de découvrir, par exemple, que le vélo d'appartement fonctionne mal. Le service de réparation à domicile sur les matériels fitness Domyos est un atout offert par les différents Ateliers en magasins pour résoudre le problème. (www.domyos.fr)

Après le passage au stand, il sera temps de se lancer ou relancer...



*LE SPORT, COMPAGNON DE NOS VACANCES,
NOUS ACCOMPAGNE TOUT L'ÉTÉ...*

SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE **DECATHLON**

RELATIONS PRESSE

<http://media.decathlon.fr>

Xavier Rivoire : xavier.rivoire@decathlon.com

SOCIAL MEDIA

<https://www.facebook.com/Decathlon.France>

<https://twitter.com/decathlonfrance>

<https://www.youtube.com/decathlonfrance>

<https://www.linkedin.com/company/decathlon>

<https://plus.google.com/+decathlon/posts>

@decathlonfrance

#decathlonmedia

KIT PRESSE MEDIA

http://media.decathlon.fr/dossier-presse/2015/sport-en-ete/decathlon_sport-en-ete-2015_kit-media.zip

