

## **Fitness de plein air et santé : les bénéfices de la pratique du sport à Sibang (Libreville)**

**Rispail MOUBELE**

Chercheur, Géographie de la Santé  
IRSH/CENAREST  
*alrim11@yahoo.fr*

**Euloge MAKITA-IKOUAYA**

Enseignant-Chercheur, Géographie de la  
Santé  
Université Omar Bongo (UOB)  
*eulogemakitaikouaya@gmail.com*

---

### **RESUME**

Les études les plus récentes confirment les bienfaits de l'exercice physique sur l'organisme humain. La population de Sibang à Libreville sert de modèle à la pratique du fitness. La problématique centrale soulevée par cette réflexion consistait à se demander quelles étaient les motivations de la pratique du fitness au centre sportif de Sibang. L'objectif général de celle-ci consistait à analyser les motivations de la pratique du fitness. Pour conduire cette réflexion, une méthode d'échantillonnage par convenance a été adoptée. Ainsi, 170 sportifs réguliers au centre sportif de Sibang ont été retenus lors de cette étude durant la période allant de février à mars 2023. Les résultats obtenus montrent que l'âge moyen des sondés est de 37 ans. Parmi les 170 enquêtés, 72% pratiquaient le sport de façon régulière. La recherche de la forme physique a motivé prioritairement les pratiquants du fitness, et le diabète a été l'antécédent médical principal avec 33% de cas.

**MOTS-CLES** : sport, santé, fitness, plein-air, maladies chroniques.

### **ABSTRACT**

The most recent studies confirm the benefits of physical exercise on the human body. The population of Sibang in Libreville serves as an exemplary value for the practice of Fitness. The central issue raised by this reflection consisted of wondering what were the motivations for practicing Fitness at the Sibang sports center. The general objective of this was to analyze the motivations for practicing Fitness. To carry out this reflection, a convenience sampling method was adopted. Thus, 170 regular athletes at the Sibang sports center were selected during this study during the period from February to March 2023. The results obtained show that the average age of the respondents was 37 years old. Among the 170 surveyed, 72% practiced sport on a regular basis. The search for physical fitness primarily motivated fitness practitioners, and diabetes was the main medical antecedent with 33% of cases.

**KEYWORDS**: sport, health, fitness, outdoors, chronic diseases.

## INTRODUCTION

Au XIX<sup>e</sup> siècle, le sport qui tire son origine anglaise de « *Disport* » n'était absolument pas associé à la santé. Il signifiait « amusement » et concernait l'ensemble des loisirs. La notion de santé dans la pratique sportive, ou plutôt par la pratique sportive, est apparue plus tard, avec la promotion dans les années 1960 de l'éducation physique et sportive. Ces deux champs allaient lentement cohabiter pour devenir un moyen privilégié d'éducation (Rengot & Lacoste, 2001). Dès lors, le postulat du cercle vertueux sport-santé a trouvé une forme de légitimité sur le terrain scientifique. En effet, les études les plus récentes confirment les bienfaits de l'exercice physique sur l'organisme humain, notamment sa capacité à prévenir et à guérir certaines maladies chroniques (OMS, 2018b ; Rengot & Lacoste, *ibid.*). Il faut dire que le sport et l'activité physique peuvent promouvoir un style de vie actif qui, combiné avec d'autres approches, permettent de réduire les risques de maladies chroniques telles que le cancer, le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'obésité ou encore certains troubles mentaux (INSERM, 2008). De plus, la pratique de l'exercice physique participe à la stabilisation psychosociale, entraînant une diminution du stress et des troubles psychosociaux (Cymes & Mayer, 2023 ; [www.sportanddev.org](http://www.sportanddev.org)).

Malheureusement, en Afrique subsaharienne, l'offre sportive est défailante en termes d'infrastructures et d'encadrement, au point où l'exercice physique, notamment le fitness, a investi la rue sur des terrains de fortune. Le fitness recouvre plusieurs disciplines de remise en forme qui combinent le cardio-training, le stretching et la musculation. Libreville n'échappe guère à cette tendance du fitness en plein air et de jogging sur des artères réservées aux véhicules. Ce qui n'est pas sans conséquences négatives sur le fonctionnement de l'organisme et la santé humaine.

L'idée, largement partagée, d'une activité physique vectrice thérapeutique et alliée de la santé trouve paradoxalement un terrain de désaccord utile dans les milieux scientifiques où une frange des chercheurs réclame encore des preuves empiriques de l'incidence positive de la pratique régulière du sport sur la santé humaine (Loirand, 2015). C'est ce doute que la présente monographie, à l'échelle d'un arrondissement de la ville de Libreville, tente de lever.

Quelles sont les motivations de la pratique du fitness à Libreville ? Telle est la question centrale à laquelle nous tentons de répondre dans cette réflexion. A cette problématique, se greffent les questions subsidiaires suivantes : quelles sont les caractéristiques socio-démographiques des pratiquants du fitness ? Quels sont les antécédents médicaux des pratiquants du fitness ?

L'objectif général de cette réflexion est d'analyser les motivations de la pratique du Fitness à Sibang. Mais plus spécifiquement elle cherche, dans un premier temps, à déterminer les caractéristiques socio-démographiques des pratiquants du fitness. Elle vise, dans un deuxième temps, à identifier la nature et la fréquence de la pratique du fitness. Enfin, elle analyse dans un troisième temps, les ressorts de la pratique du fitness en lien ou non avec les antécédents médicaux des pratiquants. Par rapport aux objectifs fixés, notre

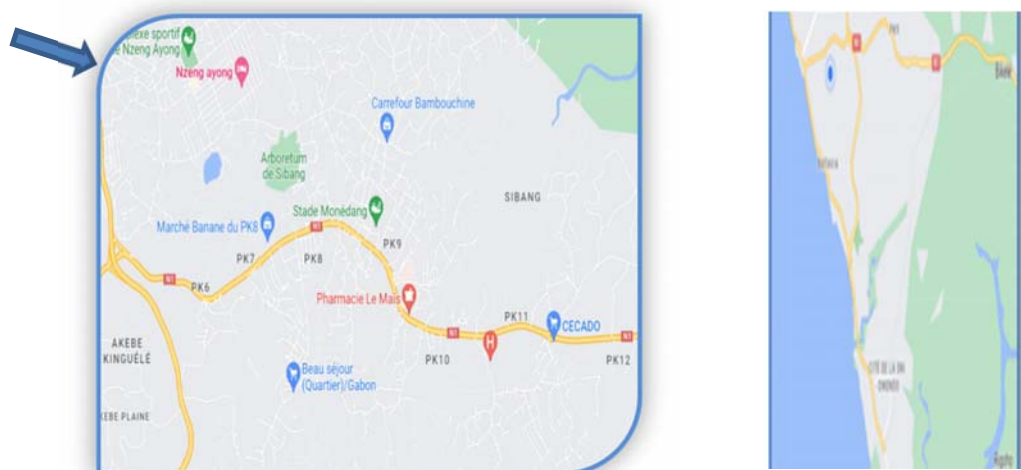
réflexion s'articule autour des points suivants : la présentation des matériels et méthode, l'exposition des résultats attendus suivie de la discussion. La conclusion viendra clore notre propos.

## 1. MATERIEL ET METHODE

### 1.1. Localisation de la zone d'étude

Les quartiers agglomérés de Nzeng-Ayong constituent la trame essentielle du sixième arrondissement qui est le plus grand de la commune de Libreville. Il s'étend sur une superficie de 1198,05 (ha) avec une population de 72 792 habitants (Archives de la Mairie de Nzeng-Ayong). Logé au centre de l'arrondissement, le plateau sportif de Sibang dessert la population des quartiers Pk7, Pk8, Pk9... Pk12, Carrefour Bambouchine, Arboretum et Nzeng-Ayong Montalier. La figure 1 suivante montre la localisation de Sibang et les quartiers environnants.

**Figure 1 :** Localisation du quartier Sibang et les quartiers voisins



### 1.2. Données de l'étude

Il s'agit d'une monographie intra-urbaine réalisée dans le cadre de la conduite du module *Population, Santé et Environnement au Gabon*, dispensé aux étudiants inscrits en Master 1 Recherche de la Chaire CEMAC au département des Sciences géographiques et maritimes de l'Université Omar Bongo. La population à l'étude était composée de toutes les personnes physiquement actives résidant dans le 6<sup>ème</sup> arrondissement de Libreville et pratiquant un sport de plein air au plateau sportif de Sibang. 170 individus, parmi les "sportifs réguliers" ont été sélectionnés par commodité pour établir le lien présumé entre l'exercice physique régulier et la bonne santé individuelle durant la période de février à mars 2023. Les étudiants, ayant été préalablement instruits sur la compréhension et le mode de distillation du questionnaire, ont sillonné le plateau sportif de Sibang pendant deux semaines pour recueillir les données. Celles-ci ont fait l'objet de traitement à l'aide de l'application Excel. L'analyse des données a été centrée sur les statistiques

descriptives, notamment le calcul de la moyenne d'âge des pratiquants du fitness, le poids des différentes catégories socio-professionnelles dans la population soumise à l'étude, la fréquence, la nature et l'étendue des pratiques sportives. Le niveau de motivation, en rapport avec les objectifs visés, et le poids des divers antécédents médicaux, ont également été examinés sur la base de ces données.

## 2. RESULTATS

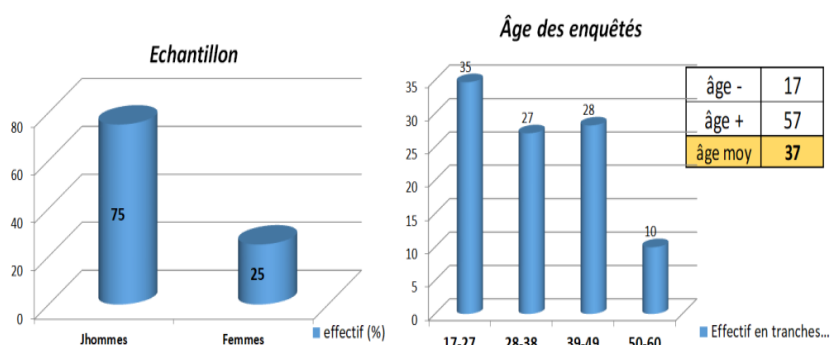
### 2.1. Variables mises à l'index

#### 2.1.1. Caractéristiques sociodémographiques des enquêtés

Notre étude s'inscrit dans le cadre d'une monographie à l'échelle d'un arrondissement. Pour cerner les bénéfices présumés de la pratique régulière du fitness de plein air sur la santé humaine à l'échelle d'un arrondissement, nous avons dû recourir à un échantillon de convenance. Des 170 candidats sportifs ayant subi le questionnaire sur le critère de la fréquence et de la régularité dans la pratique du fitness de plein air, les hommes représentent les trois quart (75%) contre 25% de femmes, tous âges confondus (*cf. figure 3*). Le plateau sportif de Sibang attire outre les populations du 6ème arrondissement, celles des quartiers de l'artère "Nationale 1" (du Pk6 jusqu'au Pk13), une partie des populations du 5ème arrondissement et du 3ème arrondissement de la Commune de Ntoun (Bikélé), comme nous l'avons indiqué plus haut.

L'âge moyen des candidats à l'étude est de 37 ans avec une forte dominance dans la tranche d'âge de 17-27 ans (35%) alors que les plus de 50 ans ne représentent que 10%. L'étendue de la variable âge se situe entre 17 et 57 ans. Ces sportifs réguliers travaillent dans l'administration publique ou privée comme cadres moyens (34%) ou supérieurs (18%) ; d'autres sont encore étudiants ou élèves (29%). Les sans-emplois (13%) et ceux exerçant dans le secteur informel (6%) occupent curieusement, compte tenu du temps libre dont ils sont sensés disposer, le bas des effectifs catégoriels des pratiquants réguliers du fitness en plein air au plateau sportif de Sibang. Mais dans l'ensemble, ces sportifs restent majoritairement célibataires (60%) contre un peu plus d'un tiers des sportifs mariés (40%).

**Planche 1** : Caractéristiques sociodémographiques des enquêtes (N=170)



Source : Données de l'enquête

### 2.1.2. Nature et fréquence du sport

Les activités physiques et sportives ont fait l'objet de nombreux classements dans les travaux scientifiques (Michon, 1995 ; Mignon & Truchot, 2002). Depuis la naissance du premier sport chez les Grecs, avec les jeux olympiques vers 1896, elles n'ont cessé de s'amplifier et se diversifier<sup>130</sup>.

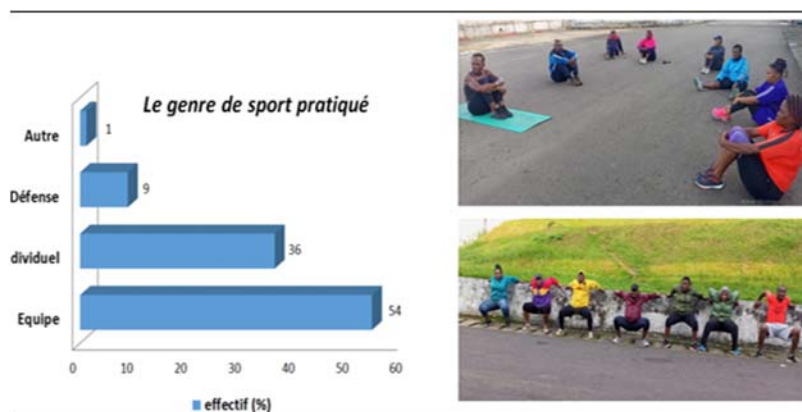
**Planche 2** : Nature et fréquence du sport (N=170)



Source des données : Données Enquête  
Cliché: Alain Moubélé, 2023

Ce paragraphe n'a pas pour but d'établir une nomenclature des activités physiques et sportives existantes, mais de cerner le type, la nature et la fréquence de celles qui se pratiquent au plateau sportif de Sibang dans le cadre du fitness en l'occurrence (*Planche 3 ci-dessous*).

**Planche 3** : Types de sport (N=170)



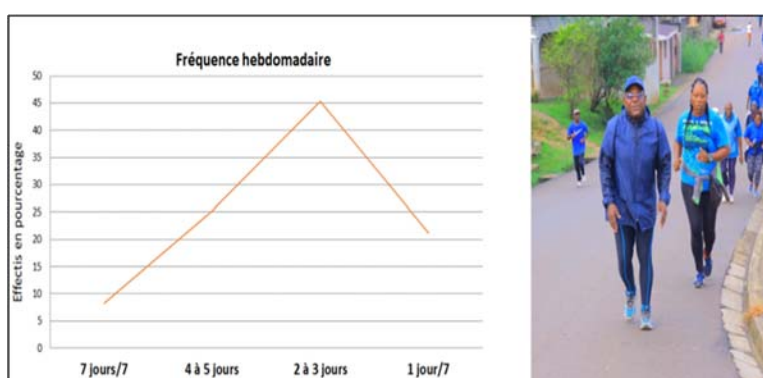
Source des données : Enquête  
Cliché: Alain Moubélé, 2023

<sup>130</sup> En réalité, la naissance des jeux olympiques remonte vers 2 500 ans av. J.-C. À Olympie, dans le Péloponnèse, les Grecs avaient coutume de vénérer leur dieu Zeus. Pour ce faire, les athlètes du pays se réunissaient avec l'intention de s'affronter dans des épreuves d'athlétisme. Au fil des années, ils ont mis en place des compétitions de lancer de javelots et de disques, de courses de chevaux et même de lutte. Malheureusement, en l'an 393 l'empereur byzantin grec Théodose Ier décide de mettre fin à cette pratique. Il fallut attendre 1894 pour que l'historien français Pierre de Coubertin fasse renaître ce rassemblement, d'un point de vue mondial. C'est ainsi que voient le jour à Athènes, en 1896, les premiers Jeux olympiques dits modernes.

Sur les 170 sportifs abonnés au plateau de Sibang, plus de la moitié pratiquent le sport en équipe (54%) contre 36% qui le font en solitaire sans l'aide d'un coach. Ces sportifs sont dans leur grande majorité amateurs (79%) même si l'on y trouve une part non négligeable des professionnels (21%). Ils sont aussi nombreux à fréquenter de manière régulière le plateau (72%) en comparaison de ceux qui marquent une fluctuante sur le terrain (28%). Les données soumises à l'analyse confirment cette tendance urbaine actuelle d'une propension au sport de rue. A Sibang, les personnes soumises à notre enquête ont fait des espaces ouverts, des lieux de prédilection de leurs exercices physiques et sportifs (97%) contre 3% seulement des abonnés de salle.

L'analyse des espaces publics permet de mentionner plusieurs sites utilisés sans rapport à leurs fonctions premières : les espaces dits « urbains » (trottoirs, parkings, places, rues...), les espaces de détente (plages, jardins...), les espaces naturels de loisir (forêts classées, parcs...) et les espaces ouverts dits sportifs (aires de jeux, plateaux sportifs...) laissent à chacun des possibilités de loisirs sportifs peu contraignants et adaptés à ses désirs.

#### Planche 4 : Fréquence au sport (N=170)

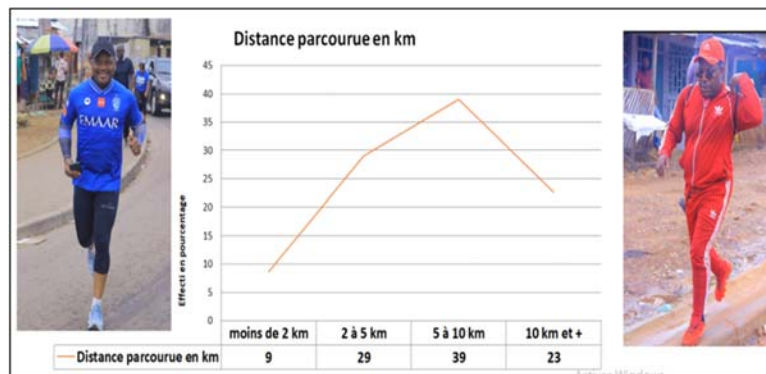


Source des données : Enquête

Cliché: Alain Moubélé, 2023

Nous avons pu aussi observer que 45% des pratiquants du fitness de plein air consacrent 2 à 3 jours par semaine, en raison de 60 à 120 minutes par jour (47%) pour se donner à leurs activités physiques et sportives. Les partisans de la marche rapide parcourent 5 à 10 km par séance, alors qu'ils sont 29% à parcourir entre 2 à 5 km ; 23% à aller au de-là de 10 km et seulement 9% parcourent moins de 2 km par séance journalière (cf. *planche 5 infra*).

**Planche 5 : Distance et endurance (N=170)**

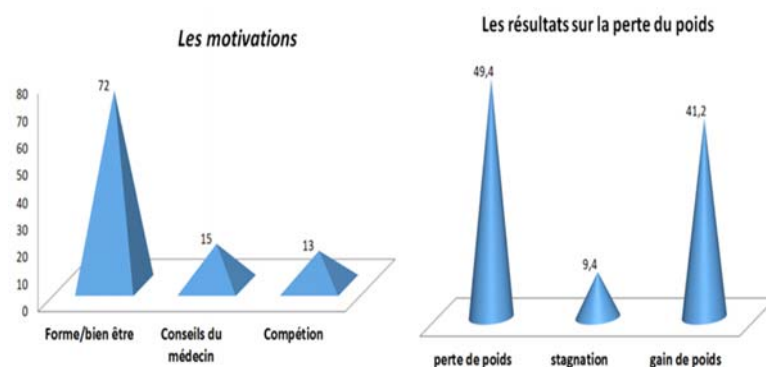


Source des données : Enquête  
Cliché: Alain Moubélé, 2023

**2.1.3. Raison et objectifs visés**

Le postulat du lien présomptueusement vertueux entre le sport et la santé a conduit à vérifier les motivations qui soutiennent la pratique régulière du sport de plein air par la population à l'étude. Il ressort de l'analyse des données que la raison première qui guide les abonnés du plateau sportif de Sibang est la recherche du bien être par la mise en forme physique (72%), suivie bien loin du conseil médical (15%) et la préparation à une compétition (13%). Les résultats par rapports aux objectifs fixés sont pour le moins dubitatifs. Car si l'on considère la variable perte de poids dans la recherche du bien être par exemple, ils sont un peu moins de la moitié (49,4%) à avoir réussi à réduire leur masse corporelle au bout de six mois d'exercices. 9,4% ont vu leur masse corporelle stagner. Mais la curiosité réside en ce que 41,2% ont eu un gain de poids après plus de trois mois d'exercices physiques et sportifs (*cf. planche 5 infra*)

**Planche 6 : Distance et endurance (N=170)**



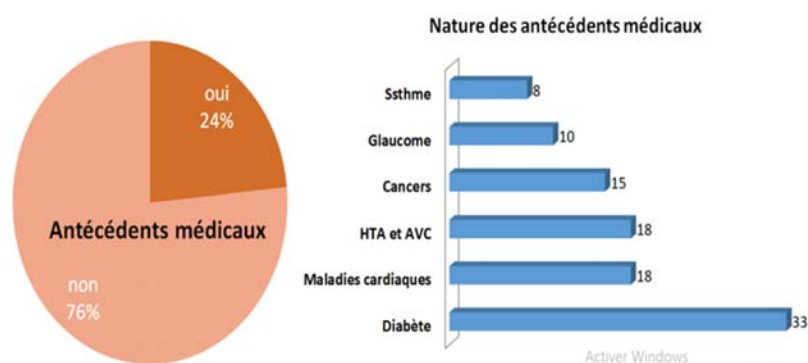
Source des données : Enquête



#### 2.1.4. Antécédents médicaux

S'il est admis qu'une activité physique régulière a des effets positifs sur la santé, notamment en termes de prévention et de prise en charge des maladies non transmissibles (maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, diabète, cancers, hypertension...) et d'amélioration de la qualité de vie (maintien de la masse corporelle saine, améliorer la santé mentale, bien-être) les données issues de l'enquête nous ont permis d'examiner la morbidité de la population à l'étude sous l'angle des antécédents médicaux et leurs évolutions. Les résultats montrent une population globalement sans antécédents médicaux, donc relativement en bonne santé (76%). Ce qui laisse supposer la confirmation de l'hypothèse d'un lien bénéfique du sport sur la santé. En effet, c'est précisément parce que la population à l'étude est physiquement active qu'elle se retrouve avec moins d'antécédents médicaux et/ou de recours aux soins. Néanmoins, ils sont 24% parmi les adeptes du fitness à avoir déclaré au moins un antécédent médical et/ou avoir fait l'objet d'une consultation médicale dans les deux semaines précédant l'enquête. Le diabète occupe la première place de ces antécédents médicaux (33%), suivi de l'hypertension artérielle associée ou non à l'AVC (18%) ainsi que des maladies cardiaques (18%). Les cancers occupent la troisième place des antécédents médicaux des sportifs de Sibang (15%) avant le glaucome (10%) et l'asthme (8%) qui occupe le dernier rang de cette chaîne.

**Planche 7 :** Antécédents médicaux (N=170)

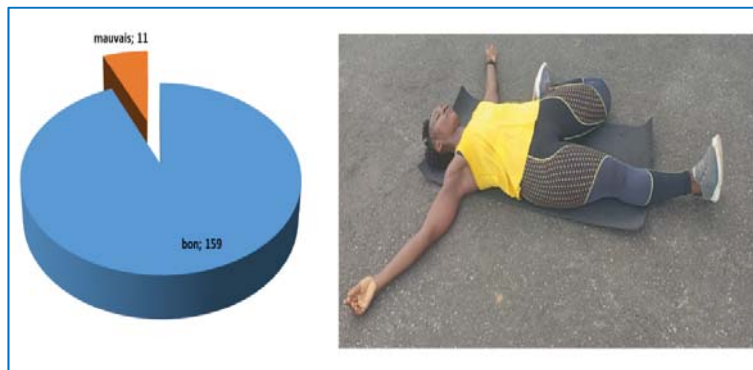


**Source des données :** Enquête

En termes de gain de bien-être par l'amélioration de la qualité du sommeil, ils sont 159 (soient 94%) à avoir déclaré retrouver un sommeil paisible à la suite des exercices physiques et sportifs réguliers, contre 11% qui déclarent ne pas avoir amélioré la qualité de leur sommeil (*cf. planche 8 infra*)



## Planche 8 : qualité du sommeil après sport (N=170)



Source des données : Enquête  
Cliché: Alain Moubélé, 2023

### 3. DISCUSSION

#### 3.1. Sur les notions de sport, d'exercice physique et de fitness de plein air

Les notions de sport, d'exercice physique et de fitness ont investi les usages communs qu'elles en seraient devenues, par proximité et ambiguïté sémantiques, de véritables activités communes : activité physique, sport et fitness sont malheureusement bien souvent utilisées comme synonymes. Mais l'OMS conçoit l'activité physique comme tout mouvement produit par les muscles squelettiques et conduisant à une augmentation de la dépense énergétique. Cette définition implique tous les mouvements effectués au cours d'une journée. Autrement dit, se tenir debout, marcher, monter des escaliers, faire le ménage, le jardinage, etc., constituent autant d'activités physiques que l'individu accomplit quotidiennement. Considéré sous cet angle, l'exercice physique apparaît donc comme un élément clé de la vie humaine depuis les sociétés anciennes. En effet, au début de notre existence, les chasseurs-cueilleurs se déplaçaient sans cesse sur de vastes étendues pouvant couvrir jusqu'à 15 voire 20 km en une journée (Bramble & Lieberman, 2004). Plus tard, les sociétés agraires se sont livrées à des travaux de plantation, de récolte et d'élevage qui imposaient un entretien exigeant de la culture physique. Ces modes de vie actifs ont persisté pendant des dizaines de milliers d'années au cours desquelles notre biochimie, notre biomécanique et notre physiologie se sont adaptées pour soutenir la marche, la course, l'escalade, la natation et d'autres activités physiques, principalement dans les espaces naturels extérieurs.

Mais les progrès techniques, à l'origine des changements sociaux, ont rendu notre vie quotidienne sédentaire. S'il est vrai que la mécanisation du travail, la motorisation des transports, l'utilisation d'appareils électroménagers et les nouvelles technologies ont facilité notre existence, il n'en demeure pas moins que cette situation a un revers. Dès lors que la plupart des gens ne sollicitent plus guère leur corps, ni pour travailler, ni pour faire le ménage, ni pour se déplacer, il va s'installer une forme de léthargie préjudiciable à la santé humaine. Car notre organisme semble avoir été conçu pour marcher des jours à travers la steppe ou la jungle dans le contexte du nomadisme de chasse, de pêche et

de cueillette. Il n'est de doute que les générations qui nous ont précédés faisaient beaucoup plus d'efforts physiques que nous. La survie de notre organisme tient une bonne part à l'exercice physique auquel le corps humain est quotidiennement soumis ; car en bougeant plus, l'on vit mieux (Cymes & Mayer, 2023). L'activité physique ne peut être une option pour l'organisme humain dès lors qu'elle revêt une dimension vitale. Ce qui n'est pas le cas du sport qui a une dimension loisir.

Tout compte fait, le concept de sport, contrairement à celui d'activité physique, est difficile à préciser même si certains chercheurs ont essayé d'en définir les contours. Le géographe Augustin (2011, 1995) par exemple définit le sport avant tout comme « *une activité de loisir fondée sur la motricité et l'expression corporelle se pratiquant dans des espaces diversifiés* ». Quant au dictionnaire *Le Larousse*, le sport s'entend par un « *ensemble d'exercices physiques qui se présentent sous forme de jeux individuels ou collectifs, donnant généralement lieu à la compétition, pratiqués en observant certaines règles précises* ». Par contre, Pierre De Coubertin voit dans le sport, la recherche de « *la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre* ».

Les deux premières citations montrent que la notion de sport est intrinsèque à celle d'exercice physique. En d'autres termes, le sport est une forme d'activité physique à laquelle il faut associer la dimension loisir ou ludique. L'activité sportive reste en effet liée à une recherche de résultat, d'objectif à atteindre, voire de performance dans un contexte de compétition, ou à une forme ludique recherchant à prendre du plaisir seul ou en groupe. Certaines de ces pratiques se sont vite transformées en « sports professionnels » autour d'une économie du spectacle<sup>131</sup>.

Aux éléments de motricité physique, de compétition et de règles, caractéristiques au sport, De Coubertin va ajouter le niveau mental où le pratiquant va régulièrement toucher ses limites, y compris dans le cadre ludique. Vu ainsi, toute activité est susceptible de devenir un sport, si elle regroupe suffisamment de pratiquants pour organiser des compétitions, même si celles-ci ne sont pas "physiques". C'est dans cette perspective qu'il faut comprendre l'insertion des jeux d'échecs, de poker, d'équitation, de courses automobiles voire des jeux vidéo dans des événements sportifs du continent ou de la planète, à l'instar des Jeux olympiques.

Comme pour montrer l'étendue, la vacuité et la complexité du concept du sport, Christophe Brun souligne que « *Faire une sortie à vélo en roulant à 10 km/h, c'est de l'activité physique, car sans contrainte. La même sortie à 30 ou 40 km/h, c'est du sport* » (Brun, 2022). Le sport ne serait alors donc qu'une question de point de vue ? Pas si sûr ! Car voici, par exemple, ce qui est mentionné sur l'écriteau publicitaire d'une enseigne de vente des vêtements de sport : « *Le sport... Un moment pour vous, pour votre corps et votre bien-être* »<sup>132</sup>. C'est sur cette dimension de « bien-être » que débouche la discussion conceptuelle des nuances à opérer entre le sport, l'activité physique et le

---

<sup>131</sup> Les sports modernes sont organisés à partir d'institutions qui ont défini les règles et les lieux de pratiques. Et ces instances, devenues internationales, ont bénéficié d'une valorisation par le mouvement olympique qui lui donne une dimension universelle.

<sup>132</sup> Les Magasins Décathlon qui vendent des équipements de sport, Paris Rive Gauche, 113 Avenue de France, Paris 13<sup>ème</sup>, lors de notre passage à Paris, en novembre 2023.

fitness, notamment de plein air. Qui dit bien-être dit santé, et c'est ici où commence le lien « sport-santé » entendu comme « *la pratique d'activités physiques ou sportives, qui contribuent au bien-être et à la santé physique, psychologique et sociale du pratiquant* » (OMS, 2018a). Le fitness, un générique qui englobe plusieurs sous-disciplines (*tableau 1, infra*), vise avant tout à faire du bien au corps et au psyché (Cymes & Mayer, *op.cit.*).

**Tableau 1 :** Quelques disciplines du fitness

Disciplines	Activités	Résultats
L'aérobic	<i>Faire bouger le corps (jambes et buste en priorité) sur des rythmes musicaux</i>	Perte de poids, redessine et affine la silhouette, renforce les muscles, ainsi que l'endurance à l'effort.
Le step	<i>"Marche" à l'aide d'un accessoire qui sert à monter et descendre avec un pied ou les deux et en se servant des bras. Chorégraphie et fluidité des mouvements</i>	Excellent brûleur de calories et augmente globalement la force.
Le Body Combat	<i>Mouvements inspirés des arts martiaux et exécutés sans danger avec des morceaux de musique</i>	Brûle les calories, développe la coordination, l'agilité et la vitesse. On se sent fort.
La zumba	<i>Travail du cardio pour brûler les calories avec la danse « la zumba ». Très ludique et accessible à tous.</i>	Brûle les calories et améliore le système cardiovasculaire.
L'aquagym	Gymnastique aquatique	Élimine la cellulite et favorise la circulation sanguine.
Le Body Balance	Relaxation du corps inspirée des techniques du yoga, du Taï-Chi et des exercices de Pilates,	C'est un très bon anti-stress. Un voyage dans son corps pour le gagner et retrouver les bonnes postures de maintien.
Le CrossFit	<i>Mélange cardio, force, précision, respect du programme et du temps imposé avec ou sans matériel.</i>	Renforce l'ensemble de ses muscles et booste la santé mentale et la confiance en soi
Le Biking	Exercice de pédalage : vélo d'appartement ou de plein air	Réduit le taux de graisse dans le sang ; renforce les muscles du cœur et améliore la circulation sanguine.
Le Jogging	Exercice de marche rapide et de course au petit trot	Renforce les muscles des jambes, le cœur, les poumons et tout le système immunitaire. Brûle les calories

**Source :** Synthèse de la littérature sportive, Alain Moubélé

Pratiqué souvent sans équipement ou infrastructure lourde, le fitness de plein air s'affranchit des règles établies dans le cadre de la compétition. Qu'on l'envisage comme un dépassement de soi, un engagement, une compétition (non pas contre les autres mais contre soi-même) pour atteindre un score meilleur que celui réalisé en dernier, c'est la volonté de bouger davantage pour lutter contre la sédentarité et prévenir les maladies, qui est l'enjeu réel de ce sport<sup>133</sup>.

Bien que pratiquée depuis quelques années déjà, c'est en 2021 que l'activité physique en plein air connaît une augmentation significative à Libreville, depuis la sortie de la pandémie de la Covid-19. Nombre de personnes ont souffert des mesures de distanciation sociale et de limitation de déplacements. Par la suite, les populations ont

<sup>133</sup> Selon les recommandations de l'OMS, il est indiqué de marcher au moins 6 000 pas par jour.

été encouragées à sortir et à profiter des espaces extérieurs pour se déplacer et faire de l'exercice.

La combinaison de l'activité physique et la nature est reconnue comme offrant une série d'avantages significatifs (Mounet, 2007). En règle générale, les sports de plein air sont accessibles, peu coûteux ou gratuits et peuvent être pratiqués sans structures ni installations formelles. Ils facilitent également la tendance croissante aux activités auto-organisées. C'est le cas de l'Association sportive Sport Week-end Sibang qui constitue le plus gros des effectifs des personnes enquêtées au niveau du plateau sportif de Sibang qui nous a permis de réaliser cette étude.

### **3.2. Retombées positives de la pratique régulière du fitness de plein air**

Les changements qui ont marqué profondément l'évolution de nos sociétés, en termes d'activités, de dépenses de ressources et de mobilité, ont souvent été accompagnés d'une réduction considérable des mouvements actifs de plein air. C'est la conséquence de la diminution du niveau moyen d'exercice physique en milieu urbain dont le corolaire est l'augmentation des cas d'obésité, de diabète de type 2 et d'autres problèmes de santé mentale qu'on retrouve à Libreville. Pour tenter de relever ces défis de santé publique, les experts de l'OMS recommandent désormais de se réapproprier les réflexes de l'exercice physique en y consacrant un minimum de 30 minutes par jour. Cette valeur est conforme et même bien en deçà de la pratique observée au plateau sportif de Sibang où 47% des enquêtés déclarent affecter 60 à 120 minutes de leur temps journalier à l'exercice physique de plein air.

Si 30 minutes d'activités sportives par jour peuvent suffire à maintenir la santé et le bien-être, les études tendent aujourd'hui à démontrer que l'activité physique et sportive réalisée en plein air a des bienfaits meilleurs. Plusieurs arguments sont avancés pour expliquer cet effet "plus" du plein air : moindre coût, facilité d'accès, meilleure qualité de l'air, dose de vitamine D reçue par l'exposition au soleil, réduction du niveau de stress, réduction des sources de stimulation de nos sens, etc. Les populations du 6<sup>ème</sup> arrondissement de Libreville qui fréquentent le plateau sportif de Sibang seraient de ce point de vue favorisées car leur pratique de l'exercice physique reste exclusivement de plein air (97%). Aussi, n'y a-t-il donc pas un lourd tribut d'antécédents médicaux dans cette cohorte : 24% des sportifs ayant un problème avec la santé, contre 76% qui n'en ont point.

Il y a bien d'avantages à pratiquer l'exercice physique en plein air qu'à l'intérieur des salles. Les espaces naturels offrent un environnement propice à la détente et au ressourcement (Vigneau, 1998). Loin du stress quotidien et de l'agitation urbaine, ils permettent de se reconnecter avec la nature et de profiter des bienfaits apaisants qu'elle procure. Pratiquée en plein air, l'activité physique a des effets positifs sur la pression sanguine : diminue les pressions systolique et diastolique en renforçant l'endurance physique (Li, 2018). Une marche prise dans un environnement naturel amène une meilleure fréquence cardiaque.

Certains avantages d'ordre psychologique relèvent du bien-être mental. Ainsi, s'immerger dans la nature permet de se déconnecter de la vie bruyante et tumultueuse des citées urbaines. La sérénité offerte par les espaces verts favorise une sensation profonde de calme intérieur et aide à apaiser les pensées troublantes : toute atmosphère susceptible de favoriser le développement des capacités cognitives. Sur ce plan, des études tendent à démontrer que les activités physiques pratiquées en plein air sont plus réparatrices psychologiquement que celles pratiquées à l'intérieur (Bodin & Hartig, 2003). C'est ainsi qu'une promenade de 25 à 90 minutes dans un espace vert réduirait les émotions négatives, telles que la confusion, la colère ou la frustration (Thompson C. et al, 2011).

Effectivement, les changements fréquents d'environnement stimulent le cerveau et améliorent la concentration ainsi que la mémoire. Dans le cadre de notre étude, cette dimension cognitive a été mise en avant par les adeptes du vélo tout terrain et de la marche rapide. 35% des cyclistes et adeptes de la marche rapide ont déclaré mettre à profit les pistes de la forêt urbaine classée de Sibang, logée au cœur du 6<sup>ème</sup> arrondissement de la ville de Libreville, pour leurs excursions sportives.

L'Arboretum de Sibang couvre en effet une superficie de 16 hectares, divisés en allées espacées de 50 mètres par des chemins perpendiculaires distants de 50 mètres. Cet écosystème forestier est ouvert aux randonneurs, par petits groupes, sous la supervision d'un guide de l'Institut de Pharmacopée et de Médecine Traditionnelles (IPHAMETRA), qui en assure la gestion sous tutelle du Centre National de la Recherche scientifique et technologique (CENAREST).

Il est bien établi que la pratique régulière de l'exercice physique en plein air permet de stimuler la production d'endorphines (aussi connues sous le nom d'hormones du bonheur), d'intensifier l'expérience sensorielle globale tout en engageant différentes parties du corps qui ne sont pas sollicitées lors d'un entraînement traditionnel en salle. Cela est bénéfique pour les personnes confrontées au stress chronique ou aux troubles liés à l'anxiété. Lorsqu'on s'engage dans une activité sportive en plein air, le corps est exposé à la lumière naturelle du jour. Cette exposition aide à réguler l'horloge biologique interne, communément appelée rythme circadien. Ce rythme joue un rôle essentiel dans le maintien d'un sommeil sain et équilibré. En pratiquant une activité sportive pendant la journée, l'organisme sécrète davantage de mélatonine le soir. Cette production hormonale facilite ensuite l'endormissement et assure des nuits plus paisibles. A ce propos, 94% des abonnés du plateau sportif de Sibang déclarent avoir retrouvé une meilleure qualité du sommeil après des séances de fitness de plein air, selon les données de notre enquête.

Au-delà des bienfaits sur le sommeil, une activité physique régulière en plein air contribue à stimuler les défenses naturelles qui protègent l'organisme contre divers agents pathogènes. En faisant corps avec les éléments environnementaux tels que le soleil, l'air frais, la pluie et même la terre, l'organisme humain développe un ingénieux mécanisme de circulation sanguine et lymphatique, essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire.

Par ailleurs, la pratique du fitness de plein air offre de précieuses opportunités sociales et communautaires. En se regroupant autour d'une activité physique à l'extérieur, les individus ont la possibilité de tisser des liens solides et durables avec leurs pairs. Les espaces naturels deviennent alors des terrains propices aux échanges, à l'entraide et au partage. Ainsi, les abonnés du plateau sportif de Sibang dans le 6<sup>ème</sup> arrondissement de Libreville se sont constitués en association de sport dénommée « Sport Week-end Sibang ». Cette organisation entend faire du sport, notamment du fitness de rue, un vecteur de santé publique, mais aussi favoriser la cohésion sociale par l'entraide, où chacun apporte sa contribution personnelle dans un esprit d'équipe. Cette association participe régulièrement aux marathons organisés à Libreville ou à l'intérieur du pays. Ces moments privilégiés créent une véritable solidarité entre les participants qui partagent conseils, motivations et dépassement de soi. Il n'est pas de doute que ces liens sociaux positifs ont un impact sur la santé.

Enfin, la pratique du fitness de plein air présente quelques avantages économiques. Contrairement aux salles de sport qui nécessitent un abonnement mensuel ou annuel onéreux, l'accès aux espaces naturels est gratuit dans la plupart des cas. Cela rend le sport accessible à tous et encourage davantage de personnes à adopter un mode de vie actif.

### **3.3. Plomb dans l'aile du cercle vertueux ?**

Relativement récent, le domaine de recherche portant sur les activités physiques et la santé a gagné en importance ces dernières années. Deux faits expliquent cela. D'une part, l'évolution des méthodes scientifiques et des nouvelles technologies permet aujourd'hui d'examiner la complexité du couple sport/santé. D'autre part, parce que la sédentarité a atteint un seuil alarmant dans nos sociétés modernes. Et, depuis les premières recherches sur l'impact de la pratique sportive sur la santé et l'environnement, personne ne conteste le fait que le manque d'activités physiques constitue un problème de santé publique de premier ordre dans les sociétés industrialisées, et même dans les pays dits en développement.

Pourtant, des doutes commencent à apparaître au sein de la population qui se demande si la question a été bien étudiée, eu égard aux cas des maladies parfois irréversibles et de morts subites enregistrés dans la communauté des sportifs y compris de haut niveau. C'est ce doute qui a inspiré notre démarche, en partant du postulat d'un lien présomptif favorable entre le sport, ici en l'occurrence le fitness de plein air, et la santé. L'exercice physique n'a-t-il jamais eu que des effets bénéfiques sur la santé humaine ?

Il est indéniable que l'exercice physique, en salle ou en plein air, a des vertus thérapeutiques et préventives sur les maladies. A tel point que certaines personnes s'imposent des séances trop intenses à cause de leur morphologie ou de leurs habitudes alimentaires. Le docteur Desbonnet a été le premier à dénoncer les dangers du sport en excès, à l'origine des déséquilibres physiques. Précurseur de la « gymnastique hygiénique et médicale », sa méthode reposait sur un principe fondamental simple : « *Pas de santé sans belles formes, donc je dois façonner la forme* ». La culture de la

gymnastique des organes eut un tel succès que les déviances ne tardèrent pas à se faire jour. Les compétitions sportives auxquelles il était ouvertement opposé, invitaient à l'excès dans la maltraitance des corps. Selon lui, « *trop d'exercice affaiblit le corps et alourdit le cerveau, mais des exercices physiques modulés et modérés vivifient et éclairent les idées* », l'excès en tout étant un défaut. Il parvint, malgré tout, à imposer l'exercice physique encadré dans le cursus scolaire, en démontrant les bienfaits de sa méthode.

Partant de ce point de vue, on peut considérer que le sport n'a pas que des vertus. La pratique excessive de l'exercice physique peut avoir un revers nuisible à la santé humaine. Les premiers inconvénients sont liés à des "accidents sportifs" : des cas de commotions cérébrales, d'accidents cardio-vasculaires et de morts subites pendant l'exercice physique sont légions. Nous avons encore en mémoire la disparition sur le terrain des grands noms du football comme Marc Vivien Foé, Antonio Puerta et Piermario Morosini. Chaque année en France, 800 personnes décéderaient sur les terrains de sport (<https://www.bfmtv.com/>). Des études récentes soulignent un lien délétère entre la pratique sportive excessive, prolongée ou inappropriée et la santé humaine (Loirand, *op. cit.* ; INSERM, 2008). L'exercice physique non encadré constitue un facteur de risque d'accidents ou de maladies tels que les blessures, les fractures, les troubles musculo-squelettiques, neurologiques et articulaires (arthroses) conduisant quelquefois à des situations d'handicap physique.

Par ailleurs, les conditions environnementales peuvent constituer des facteurs limitants ou négatifs aux bénéfices que procure l'exercice physique en plein air (Moubele, 2017). Sachant que l'oxygène est le carburant de tout effort physique<sup>134</sup>, plus l'exercice est intense, plus l'organisme aura besoin d'oxygène (Carlisle & Sharp, 2001; Giles & Koehle, 2014). En intensifiant l'effort, les pratiquants du fitness de plein air auront tendance à respirer par la bouche plutôt que par le nez pour s'offrir plus d'oxygène. Dans le même temps, ils courent un risque accru d'absorber une quantité plus grande de polluants atmosphériques, si la qualité de l'air est médiocre.

La mauvaise qualité de l'air peut également affecter les performances sportives. Lorsque les athlètes font de l'exercice dans des zones où les niveaux de pollution atmosphérique sont élevés, ils ont tendance à percevoir un effort plus important (Sandford et coll., 2020). Plus simplement, faire de l'exercice lorsque la qualité de l'air est mauvaise peut donner aux participants du sport de plein air l'impression qu'ils travaillent plus dur pour accomplir la même tâche. Si les effets à long terme de la pollution de l'air sur la santé peuvent prendre des années, les effets à court terme sur la santé peuvent survenir quelques minutes : irritation des yeux, du nez, de la peau et de la gorge, etc. Le cancer du poumon et l'asthme sont parmi les problèmes de santé qui peuvent porter atteinte aux sportifs de plein air à long terme.

Selon les données de notre enquête, la première motivation qui guidait les pratiquants du fitness de plein air à Sibang était la recherche du bien-être par la mise en forme et la perte de poids (72%). Plutôt que d'en perdre, bon nombre ont réalisé des gains en

---

<sup>134</sup> L'eau en est le véhicule.



kilogrammes de masse corporelle (41,2%) au bout de trois mois d'exercices physiques. Ce résultat peut paraître incongru à première vue. Mais il s'explique à la lumière du mécanisme des dépenses énergétiques effectuées par le corps. En effet, l'organisme retient en générale trois sources de dépenses énergétiques pour son fonctionnement, à savoir : le maintien des fonctions corporelles, la digestion et l'exercice physique à proprement parler. Or, une activité sportive régulière augmente la masse musculaire, source de force et d'énergie. De plus, à un volume égal de tissu lipidique, le tissu musculaire pèsera plus d'environ 15 à 20%. En réalité, le sport ne fait pas perdre de poids, il favorise seulement la diminution de la masse grasseuse et contribue à la fabrication de la masse musculaire. Il est donc possible de prendre du poids en faisant du fitness de plein air.

Mais la prise de poids n'est pas nécessairement synonyme de mauvaise santé. C'est le tour de taille qui l'indique. L'indice de masse corporelle (IMC), est le rapport entre le poids d'une personne et sa taille, qui présente une bonne corrélation avec la graisse corporelle. L'IMC est accepté comme l'indicateur d'obésité le plus pertinent pour les adultes quand on ne dispose que des données de poids et de taille<sup>135</sup>. Une personne est considérée comme en surpoids lorsque son IMC est supérieur ou égal à 25 ; et à 30, on franchit alors la ligne de l'obésité.

## CONCLUSION

Considérée comme le premier facteur de mortalité évitable dans le monde par l'OMS, l'inactivité physique demeure au centre des préoccupations des gouvernants actuels. La pratique régulière du sport en général et du fitness de plein air en particulier, reste indéniablement l'outil au service de l'amélioration de la qualité de vie et un précieux allié du bien-être. Sur la base des preuves scientifiques accumulées, les activités physiques et sportives seraient en effet en mesure de favoriser le maintien en bonne santé de la population et ainsi de contribuer, à terme, à la forte réduction espérée des dépenses médicales pour l'ensemble de la communauté nationale. Outil thérapeutique non médicamenteux, l'exercice physique devient un enjeu réel de santé publique à forte incidence sur l'amélioration de la santé des patients atteints de maladies chroniques ou en rémission de cancers. Dès lors, il convient de développer l'offre sportive qui fait cruellement défaut dans notre pays. Il y a aussi la nécessité d'intégrer l'activité physique au quotidien des patients, du moins dans le volet préventif. La prescription et l'intégration de l'activité physique dans le parcours de soins des patients présentant une pathologie chronique pourrait conduire à réaliser des économies en matière des dépenses de santé.

## REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Augustin J-P., 2011**, « Qu'est-ce que le sport ? Cultures sportives et géographie », *Annales de géographie*, n° 680-11/4, 361-382.
- Augustin J-P., 1995**, *Sport, géographie et aménagement*, Nathan, collection Fac géographie, Paris.

---

<sup>135</sup> L'IMC est calculé en divisant le poids corporel (exprimé en kg) par le carré de la taille exprimée en mètre.

- Bodin M., & Hartig T., 2003**, « Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running? », *Psychology of sport and exercise*, volume 4(2), 141-153.
- Bramble D M. & Lieberman D E., 2004**, « Endurance running and the évolution of Homo », *Nature*, 432(7015), 345-352.
- Brun C., 2022**, « Pourquoi il ne faut pas confondre sport et activité physique », *Chronique*. Consulté le 7 mars 2023 sur <https://www.lepoint.fr/invites-du-point/>.
- Carlisle A.J. & Sharp N.C., 2001**, « Exercise and outdoor ambient air pollution », *British Journal of Sports Medicine*, 35(4), 214-222
- Cymes M. & Mayer K., 2023**, *Bougez plus, vivez mieux ! Les conseils du médecin et du champion pour profiter des bienfaits du sport*, édition Solar.
- Giles Luisa V. & Koehle M. S., 2014**, « The health effects of exercising in air pollution », *Sports Med*, 44(2).
- INSERM, 2008**, *Activités physiques. Contexte et effets sur la santé, Expertise collective*, Paris, Les éditions Inserm.
- Loirand G., 2015**, *Focus- « Le sport est-il toujours bon pour la santé publique ? »*, *Informations Sociales*, (187), 54-57.
- Ministère des Sports, 2012**, « Les accidents liés à la pratique des activités physiques et sportives en 2010 », *Stat-info*, n° 12-05.
- Michon B., 1995**, « Le marché des formations sur les activités physiques et sportives », *Sport, Relations sociales et action collective*, Textes réunis par Augustin J-P. & Callède J-P, Talence, M.S.H.A., 591-599.
- Mignon P. & Truchot G., (dir.), 2002**, *Les pratiques sportives en France*, INSEP-Éditions, Paris.
- Moubele A., 2017**, « Les impacts environnementaux du développement urbain de Libreville » in Pottier P. (dir.), *Les régions littorales du Gabon. Eléments de réflexion pour une planification stratégique du territoire*, LETG-Nantes Géolittomer et Raponda-Walker, 257-287.
- Mounet J.P., 2007**, « Sport et nature, développement durable et controverse environnementale », *Nature, sciences, sociétés*, (2), 162-166.
- OMS, 2018a**, *Plan d'action mondiale pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 : des personnes plus actives pour un monde plus sain*. Consulté le 9 mars 2023 sur <https://iris.who.int/handle/>.
- OMS, 2018b**, *Activités physiques pour la santé. Une population plus active pour un monde en meilleure santé : projet de plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030*, Rapport du Directeur général.
- OMS, 2010**, *Les Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*, Genève,
- Li Qing, 2018**, « Effets des forêts et des bains de forêt (shinrin-yoku) sur la santé humaine : une revue de la littérature », *Forêts et santé publique*, 70(2-3-4), 273-285.
- Rengot M., Lacoste O., 2001**, *Sport et santé. Bilan de la problématique. Données disponibles et propositions*, Rapport d'étude, ORS Nord-Pas-de-Calais, 2001.
- Sandford J., Rajput S., Coll-Black S. & Kargbo A., 2020**, *Safety Nets, Health Crises and Natural Disasters* », *AGRIS - International System for Agricultural Science and Technology*, FAO, in <https://agris.fao.org/>. Consulté le 02 février 2023.

**Sport & Santé**, Sport, Education et Jeunesse, Thématique spécifique Sport et Santé.

Consulté le 18 mars 2023 sur [www.Sportanddev.org](http://www.Sportanddev.org)

**Thompson C., Boddy K., Stein K., Whear R., Barton J. & Depledge M. H., 2011,**  
« Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review », *Environmental science & technology*, 45(5), 1761-1772.