



## OMNISPORTS

# Le sport santé, un enjeu de société

**Le bien-être et la santé étaient au cœur du débat organisé par la Mgen hier, en présence de Jean Galfione.**

Entre deux régates à la barre de Serenis Consulting, un monocoque Class40, Jean Galfione était présent, hier à Niort, à l'invitation de la Mgen (Mutuelle générale de l'Éducation nationale). Après avoir partagé son expérience du sport de haut niveau avec de jeunes athlètes, l'ancien champion olympique du saut à la perche a, en compagnie du Dr Roland Krzentowski, qui a collaboré pendant de longues années avec la Fédération française d'athlétisme, animé une conférence autour du thème « activité physique : bien-être et santé ».

### Le sport en entreprise

« On parle d'un enjeu de société lorsqu'on évoque le sport santé, lance Jean Galfione, venu porter la bonne parole. C'est le virage qu'il faut prendre si on veut vivre plus longtemps et en bonne santé. Cela passe d'abord par le sport à l'école, puis par le sport en entreprise, à condition d'en trouver le temps parce que ce n'est pas toujours facile ». Pour l'athlète devenu skipper il faut aller encore plus loin que le sport sur ordonnance préconisé par la récente loi de modernisation du système de santé. « L'évolution doit venir des politiques. A terme, on peut imaginer le remboursement de la pratique sportive ou des inscriptions dans les clubs ».

Le Dr Krzentowski va dans le même sens. « Je me fais le porte-parole de la science qui dit que la sédentarité est une des premières causes de mortalité



**Niort, Centre d'action culturelle, hier.** Jean Galfione (à gauche) et le Dr Roland Krzentowski ont évoqué les bienfaits du sport sur la santé.

évitable ». Mais il l'assure, une activité a minima n'apportera aucun bénéfice. « La science nous apprend que les effets positifs de la pratique sportive dépendent réellement de l'intensité de celle-ci ». Le médecin fait ici le lien avec les exigences du sport de haut

niveau. « Il ne faut pas confondre les bons conseils et les prescriptions d'une ordonnance qui doivent être associées à la sécurité et à l'efficacité ».

**Marie-Valérie JANNIN**

## La Route du rhum dans le viseur

Champion olympique en 1996, premier perchiste français à avoir franchi la barre des 6 mètres, Jean Galfione a totalement tourné la page. « Il m'arrive désormais de sauter, avec des jeunes, mais je ne vais plus aussi haut que par le passé », confesse-t-il. L'ancien athlète est devenu un skipper reconnu. Après avoir fait ses armes sur l'America's cup en

2007, il navigue désormais en solitaire, à bord de Serenis consulting, un Class40, depuis plus de trois ans. 18<sup>e</sup> de la Route du rhum en 2014, Jean Galfione prépare sa deuxième participation à la transatlantique, en 2018. « Cette fois, je viserai plutôt une place dans les cinq premiers », avoue le compétiteur.