

Coup de pouce

Je me souviens d'un temps... C'était les années quatre-vingt. Dans mon village, près d'Arras, au début du mois d'avril, petits et grands, à pied ou à vélo, prenaient la poudre d'escampette. Tout heureux de s'aérer lors des premiers jours du printemps, appelé en quelque sorte à soutenir la « mobilisation générale » décrétée pour le Parcours du cœur. Histoire de montrer que le village pouvait défendre cette belle opération avec une présence suffisamment importante de participants. Et ça marchait ! Du coup, après ça, le pli fut vite pris de se retrouver chaque dimanche, entre habitants volontaires, pour poursuivre l'expérience, de manière informelle. À vélo, à pied... Sûr que ce rendez-vous, au-delà des bienfaits physiques, apportait quelque chose de plus entre nous, une convivialité qui nous permettait d'affronter toutes les situations : mauvais temps, fatigue... Dès lors, pour tout le monde, c'était coup double... De quoi donner envie de poursuivre à jamais – c'est ce qui m'est arrivé – l'activité physique qui, l'air de rien – il suffit de penser aux balades cyclo, aux courses pédestres organisées chaque week-end – rapproche les gens autour d'un plaisir commun. Avec des buts très variables : c'est tout le bonheur d'une activité sportive de loisir. Il est donc bien là, l'intérêt du Parcours du cœur, définitivement indémodable, qui donne le petit plus pour reprendre le chemin de l'activité physique. Et, cette année, l'offre s'annonce particulièrement flamboyante avec de la marche, du vélo, bien sûr, mais aussi du roller, du yoga, du fitness, de la zumba. Alors, franchement, ce serait dommage de se priver d'une telle sortie, seul ou en famille... Qui sait, ce sera peut-être aussi pour vous le début d'une belle aventure.

BERNARD VIREL

Fabien Gilot se mouille pour la cause



Il accepte les photos, les autographes, reste au bord du bassin, tout sourire, accessible. Le champion olympique originaire de Denain, Fabien Gilot, qui vit et nage aujourd'hui à Marseille, avait accepté le 1^{er} février l'invitation du club de natation lillois pour concourir au meeting local. Par simple amitié.

Pourquoi avez-vous accepté d'être le parrain du Parcours du cœur ?

« J'estime aujourd'hui que le rôle du sportif va bien au-delà de la réalisation de performances. Il est primordial auprès des jeunes et quand il peut soutenir des causes, c'est important qu'il le fasse. »

Vous étiez aussi le parrain de Noël heureux avec eux. Vous « mouillez-vous » pour d'autres causes encore ?

« Je suis parrain de la Croix-Rouge Provence Alpes Cote d'Azur. Et ambassadeur d'Un Maillot pour la vie, qui permet à des enfants hospitalisés de réaliser leurs rêves en lien avec leur fascination pour tel ou tel sportif. »

En quoi la lutte contre les maladies cardiovasculaires est-elle importante pour vous ?

« J'ai la chance de ne pas y avoir été confronté personnellement ou dans mon entourage très proche. Mais j'y suis sensible car moi-même je suis conscient que tout peut s'arrêter un jour. D'une manière générale, je prône le sport. Je suis d'ailleurs parrain du projet Marseille Provence Capitale européenne du sport. Pas le sport de haut niveau

ou l'ascèse. Moi-même je suis un bon vivant. Mais une activité régulière, tant on sait comment elle aide à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires. Notre pays sur ce plan, par rapport à d'autres où la plupart des gens font de l'exercice avant le travail, a des progrès à faire. »

La natation ou d'autres sports ?

« Il faut faire un peu de sport, n'importe quel sport. De l'activité quand on est plus âgé et du sport quand on est jeune. Pour prévenir des problèmes de santé. Mais aussi pour ses valeurs éducatives : on apprend le travail, l'assurance, la poursuite d'objectifs, l'esprit d'équipe, la remise en question. Et pour un adolescent, ça peut être un mode d'expression. »

Comment se porte votre cœur de nageur ?

« Bien, même si j'ai toujours souffert d'un peu de tachycardie et que j'ai dû composer avec. J'ai d'ailleurs un pouls qui descend rarement en dessous de 80 pulsations/minute au repos. »

Participerez-vous à l'un des Parcours du cœur ?

« Malheureusement je ne crois pas, car je serai certainement en stage de préparation. J'ai un employeur qui comprend mes engagements, mais c'est quand même lui qui me paie... »

Pourquoi vous engager à ce point ?

« C'est important pour moi de donner une bonne image au sport à un moment où certains lui font beaucoup le mal. Mon plus grand exemple est Mohamed Ali qui a défendu des causes et qui, à une échelle bien différente de la mienne, a réussi à faire avancer les choses. »

**PROPOS RECUEILLIS
PAR LAURENT DECOTTE**

PHOTOS DIDIER CRASNAULT



Mathieu Debuchy : « Ils ont bercé ma jeunesse »

Pourquoi ce rôle de parrain des Parcours du cœur ?

« En tant que footballeur professionnel, j'ai toujours eu une bonne hygiène de vie. Il me semble naturel d'inciter les jeunes à faire de même. Je n'ai donc pas hésité une seconde lorsque la Fédération française de cardiologie m'a proposé d'être parrain des Parcours du cœur 2014. »

Qu'est-ce que ça représente pour vous ?

« Outre l'importance d'être en bonne santé et d'entretenir son cœur, les Parcours du cœur ont une valeur sentimentale pour moi : ils ont bercé ma jeunesse. À Fretin, mon village natal, je participais régulièrement à cet événement avec mes parents et mon frère. »

Avez-vous un souvenir marquant relatif aux Parcours du cœur ?

« À huit ans, cette course représentait surtout un petit challenge à relever ! Mais, par-des-

sus tout, j'aimais voir toute cette foule prendre du plaisir à faire du sport ensemble : c'était l'occasion de partager un moment de convivialité unique. »

Quels sont les bienfaits du sport en matière de prévention cardiaque ?

« Le cœur est un muscle : il s'agit donc de l'entretenir dès le plus jeune âge. À quatorze ans, j'avais déjà un entraînement par jour ! Sans aller jusque-là, pratiquer un sport régulièrement me paraît indispensable. »

Vous ne pourrez pas être présent lors des Parcours : quel message souhaiteriez-vous faire passer ?

« Les Parcours du cœur sont l'occasion idéale d'initier des changements dans vos habitudes : marchez dès que possible, mangez sainement... Mais, surtout, profitez de ces journées pour partager vos expériences et prendre plaisir avec les autres ! »

**PROPOS RECUEILLIS
PAR ALEXANDRA PIHEN**



PHOTO JOHAN BEN AZZOUZ