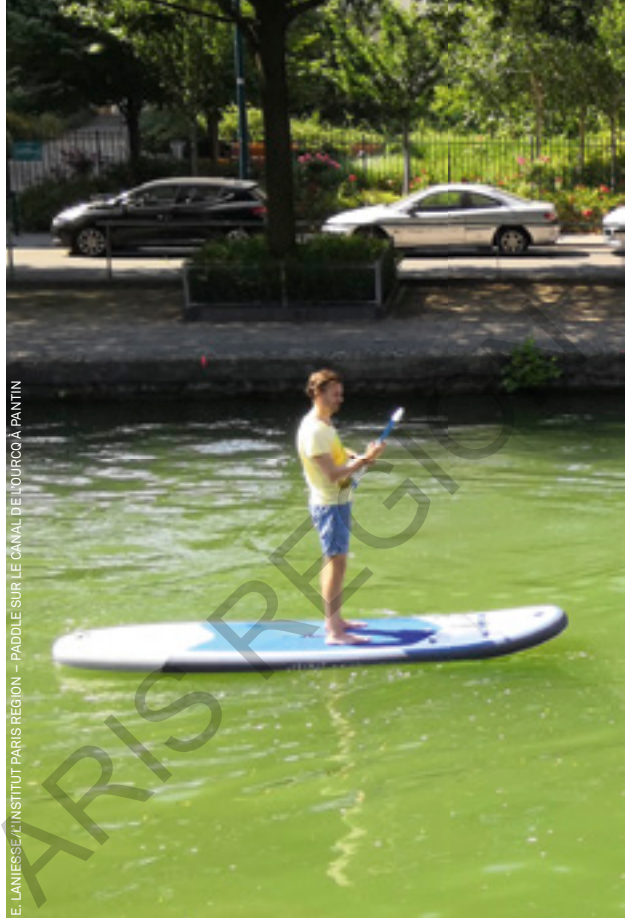


# UN DÉSIR DE SPORT ET DE **NATURE**

La représentation de l'Île-de-France se concentre souvent sur la partie urbaine et dense du cœur d'agglomération, sur la richesse de son patrimoine et de ses sites culturels. Mais la région offre aussi des espaces naturels variés permettant la pratique de sports de pleine nature. Et certaines activités peuvent désormais se pratiquer en cœur de ville.

\*\*\*\*\*

**Nicolas Cornet**, écologue, département Environnement urbain et rural  
et **Laure Thévenot**, socio-économiste, IRDS,  
L'Institut Paris Region



E. LAMIESSE/L'INSTITUT PARIS REGION - PADDLE SUR LE CANAL DE LOURCOU À PANTIN

**L**es sports de nature suscitent de plus en plus d'engouement. Ils rassemblent à la fois des activités en milieu naturel (sentiers, forêts, cours d'eau...), mais aussi des sports au départ associés à la nature, qui peuvent désormais se pratiquer dans une diversité d'espaces. Quatre Franciliens sur 10<sup>1</sup> déclarent pratiquer un sport de nature de manière régulière ou occasionnelle, en Île-de-France ou ailleurs, sur son lieu de vacances. Plus d'1,8 million déclarent pratiquer ces sports au moins une fois par semaine. Quelques 54 % des sportifs franciliens citent le contact avec la nature comme l'une des principales motivations de leur activité physique (ce taux atteint 78 % pour ceux pratiquant un sport de nature). Au-delà du contact direct avec la nature, les sportifs sont aussi à la recherche des valeurs qui lui sont associées : authenticité, liberté, aventure... Certaines activités, comme la marche, l'escalade ou des activités associant exercice physique, concentration et respiration, comme le taïchi chuan ou le qi gong, prennent une autre dimension quand elles sont pratiquées dans un cadre naturel. En outre, il existe



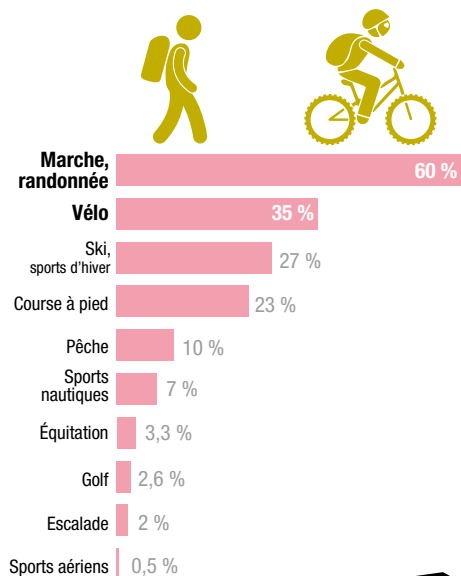
un effet miroir entre sport et nature : le besoin de nature peut mener à une activité sportive, et inversement une pratique sportive peut permettre de renforcer le lien avec le vivant.

### CONTRIBUER À L'ANIMATION DES TERRITOIRES

Les principales activités sportives de nature des Franciliens sont la randonnée, la pratique du vélo ou de la course à pied en milieu naturel, le ski, ainsi que la pêche. Les autres activités sont nombreuses, mais chacune concerne moins de 10 % des Franciliens. Elles sont soit pratiquées en Île-de-France, régulièrement ou pas, soit lors de séjours dans d'autres régions. C'est notamment le cas pour le ski et la voile. Lorsqu'ils pratiquent de manière encadrée, dans un club, les Franciliens s'adonnent en premier lieu à l'équitation.

Au-delà des activités sportives proposées, les clubs de sports de nature concourent à l'animation du territoire. Vu du ciel, à pied, à cheval, sur l'eau, le territoire se révèle autrement et les sports de nature peuvent ainsi contribuer au développement touristique local. Plusieurs

### QUELLES SONT LES ACTIVITÉS EN MILIEU NATUREL ?



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2020

Source : EPSF 2017

Pictogrammes : © 123rf / Jeremy, L'Institut Paris Region





Des itinéraires nombreux pour découvrir à cheval la diversité des paysages franciliens.

## SENSIBILISER À LA BIODIVERSITÉ PAR LES SPORTS DE NATURE

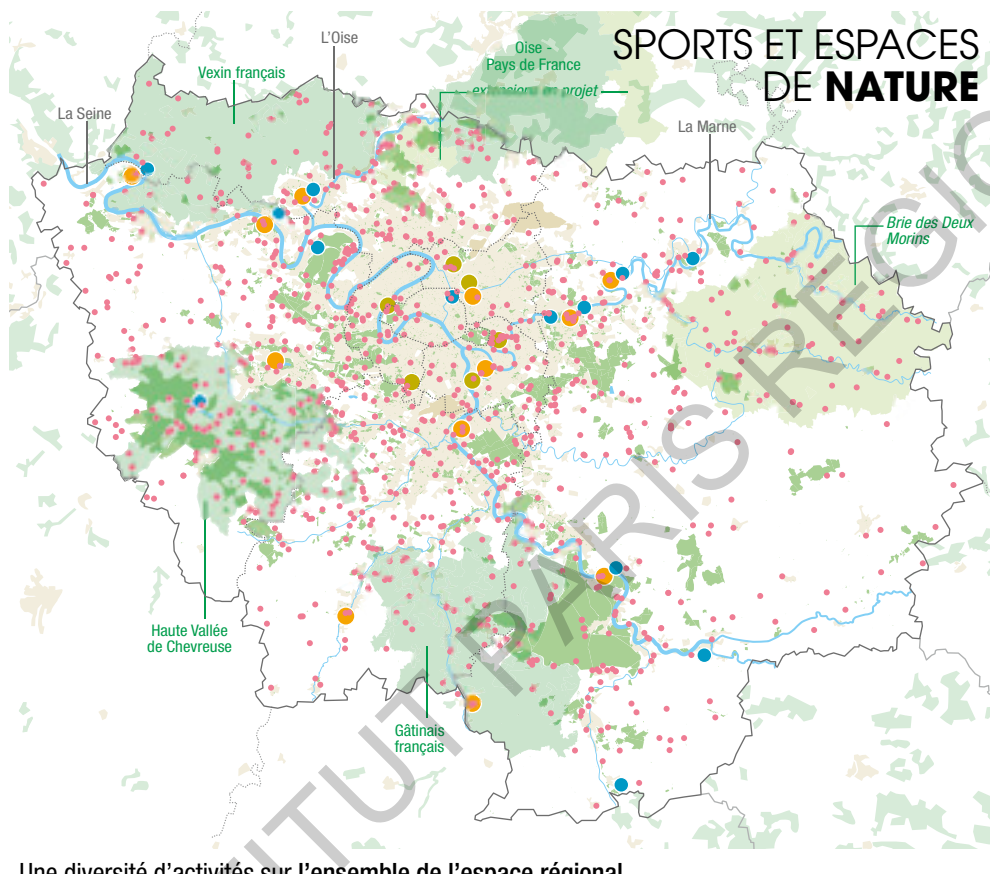
Votée fin 2019, la Stratégie régionale pour la biodiversité (SRB) 2019-2030 inscrit parmi ses priorités l'amélioration de la santé et du bien-être des Franciliens grâce à la nature. Dans la continuité du Plan Vert régional, elle identifie l'accès aux espaces de nature comme un facteur essentiel de bien-être. La pratique des sports de nature est aussi une opportunité pour les Franciliens de renouer des liens parfois distendus avec la biodiversité et de (re) découvrir le patrimoine naturel qui les entoure. Ceci doit se faire en adéquation avec les impératifs de protection de la biodiversité et l'adoption de pratiques écoresponsables. Ainsi, la SRB fait des sports de nature un levier pour améliorer le respect des espaces naturels. Dépôts sauvages de déchets, dérangement de la faune, cueillette illégale, surfréquentation, non-respect des sentiers... sont autant de pratiques qui peuvent être évitées grâce à la sensibilisation des sportifs. La généralisation des pratiques écoresponsables est un véritable enjeu pour préserver le capital commun que constituent les espaces de nature et continuer à bénéficier de leurs effets positifs sur la santé et le bien-être, ainsi que sur l'attractivité des territoires. ■

des activités sportives de pleine nature ont pour support des liaisons douces (sentiers, chemins utilisés par les randonneurs ou les cavaliers...). Elles peuvent ainsi contribuer à l'entretien, la préservation, voire la création de ces linéaires. Il s'agira, alors, de créer des liaisons dites multifonctionnelles, c'est-à-dire qui remplissent un rôle de mobilité tout en venant conforter la trame verte et bleue par le choix d'aménagements favorables à la biodiversité<sup>2</sup>. Leurs pratiquants participent également à la valorisation et l'entretien de certains espaces (cours d'eau, sentiers...). Ces sports permettent un accès et une meilleure connaissance des milieux naturels, et peuvent être un support pour éduquer et sensibiliser les pratiquants à la préservation de l'environnement.

## DES ESPACES DE NATURE DIVERSIFIÉS

La région francilienne dispose de nombreux espaces propices aux sports de nature : 1 140 km de voies navigables, 7 510 km de sentiers de randonnée, 2 120 km de chemins mixtes et voies vertes dédiées à la pratique du vélo. En plus des linéaires, le territoire francilien est composé de 116 000 hectares d'espaces naturels ouverts au public<sup>3</sup>, en tête desquels viennent





## Une diversité d'activités sur l'ensemble de l'espace régional

● 12 îles de loisirs

● 6 Parcs interdépartementaux des sports

● 1 024 Sites pour la pratique du sport de nature : équitation, golf, parcours de santé, accrobranche, escalade, sites aéronautique ou nautique

● 13 Plans d'eau baignables

■ 99 000 ha d'espaces verts ouverts au public

■ 4 Parcs naturels régionaux (PNR)

■ Projet et extension de parc naturel régional



**7 510 km**  
de chemins  
de randonnée



**2 120 km**  
de chemins mixtes  
ou voies vertes  
pour la pratique du vélo



**1 140 km**  
de voies autorisées  
à la navigation



**287 310 ha**  
de bois et forêts

N 0 20 km

© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2020  
Sources : Recensement des équipements sportifs mars 2017, Ministère des Sports, L'Institut Paris Region 2019  
Pictogrammes : © 123r / Jeremy, L'Institut Paris Region



## 12 îles de loisirs régionales dédiées aux activités de plein air

C'est dans les années 70 que les premières îles de loisirs ont été créées, la plupart dans d'anciennes sablières. Certaines ont été ouvertes dans les villes nouvelles, créées également à cette époque.

Aujourd'hui, six îles de loisirs sont situées en zone urbaine (Port aux Cerises, Cergy, Saint-Quentin, Étampes, Créteil et la Corniche des Forts, cette dernière étant en cours de création), trois en zone périurbaine (Val-de-Seine, Vaires-Torcy et Bois-le-Roi) et trois en milieu rural (Boucles de Seine, Jablines et Buthiers).

Ces espaces de loisirs, dont la taille va de 60 (Créteil) à 600 hectares (Saint-Quentin-en-Yvelines), offrent un cadre naturel aux Franciliens pour la détente, la pratique sportive et les activités éducatives, notamment en direction des scolaires. Elles jouent également un rôle dans la préservation et la conservation du patrimoine naturel francilien. La majorité d'entre elles disposent d'un plan d'eau et organisent des événements culturels et sportifs. On y trouve enfin des espaces de restauration et d'hébergement pour de courts séjours.

Le Conseil régional d'Île-de-France est le propriétaire et l'investisseur des 12 îles de loisirs. La majorité est administrée par des syndicats mixtes d'études, d'aménagement et de gestion (SMEAG), composés à parts égales de représentants de la Région, du département et des collectivités locales du lieu d'implantation. Départements et collectivités locales concernés assurent les frais de fonctionnement. Actuellement, l'île de loisirs de Vaires-Torcy est gérée directement par la Région, qui en est maître d'ouvrage. Pour la Région, les îles de loisirs sont des lieux privilégiés pour mettre en œuvre ses politiques éducatives, sociales et sportives.



Ainsi, les 12 îles de loisirs sont par exemple mobilisées pour rendre accessibles les loisirs et les vacances aux Franciliens les plus modestes (dispositif « Tickets-Loisirs »). La Région soutient également l'organisation d'animations et

de séances de découverte du sport, à travers, entre autres, le dispositif « Sports en Filles » du Comité régional Olympique et sportif Île-de-France, à destination des jeunes filles. Les espaces naturels des îles de loisirs ont également pour fonction d'offrir des îlots de fraîcheur permettant de s'adapter au réchauffement climatique.

Actuellement, la Région souhaite renouveler les fonctions assurées par les îles de loisirs et leur modèle économique afin de les adapter aux besoins d'aujourd'hui. Des réflexions sont en cours sur l'île de loisirs de Vaires-Torcy afin d'étoffer son offre en activités sportives, de mieux la connecter au territoire francilien et d'en faire l'une des plus importantes stations urbaines de sports de nature. ■

les forêts et les bois (24 % du territoire régional). De grands parcs (départementaux, interdépartementaux...) et des îles de loisirs régionales (voir encadré ci-contre) viennent compléter cette offre. Ces dernières sont à la fois des sites naturels aménagés et des espaces plus préservés. Les territoires des quatre parcs naturels régionaux franciliens sont également des lieux privilégiés pour offrir une pratique sportive en pleine nature, associant découverte du territoire et respect de l'environnement. De rares sites naturels sont également propices à la baignade, pratique amenée à se développer. Certains sites franciliens ont une renommée internationale, tels les sites d'escalade de blocs rocheux de Fontainebleau et le stade nautique Olympique d'Île-de-France, sur l'île de loisirs de Vaires-Torcy, dont les derniers aménagements vont permettre d'accueillir des compétitions internationales d'aviron, de canoë et de kayak, notamment celles des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024.

Les espaces de nature existants permettent ainsi aux Franciliens, et notamment à ceux qui n'ont pas les moyens de partir en vacances, la pratique de certains sports associés à la montagne et au bord de mer. Les opportunités de pratiquer ces sports sont plus nombreuses pour les habitants de la grande couronne que pour ceux du cœur de l'agglomération, et pour ceux qui sont équipés d'une voiture. Néanmoins, les bois de Boulogne et de Vincennes, les parcs départementaux et interdépartementaux de la petite couronne, les cours d'eau, ouvrent des possibilités de pratique dans la proximité. Le potentiel de développement d'espaces naturels en zone dense est assez faible, en raison du manque d'espaces disponibles. L'enjeu est la préservation des espaces existants, menacés par la pression foncière, la sur-fréquentation, et les conflits d'usage. Pour certains sites, l'enjeu est aussi une accessibilité facilitée pour les usagers.

### UNE PRATIQUE DE PLUS EN PLUS URBAINE

Au-delà des espaces naturels, aménagés ou non, les sports de nature investissent désormais le cœur des villes. Des sports traditionnellement



## LES ENJEUX DU SPORT EN FORÊT

**Les forêts franciliennes sont au centre de multiples enjeux. Elles doivent répondre au besoin de production de bois, d'accueil du public et de support de biodiversité. Elles couvrent 24 % du territoire francilien et représentent les trois quarts des réservoirs de biodiversité de la région, le tout dans un contexte de changement climatique qui met d'ores et déjà à rude épreuve les capacités d'adaptation de ce précieux écosystème. Avec environ 20 % de la population nationale sur 2 % du territoire métropolitain, la fréquentation des espaces forestiers franciliens est considérable. On estime à plus de 100 millions le nombre de visites par an pour les seules forêts franciliennes, et ce chiffre croît à chaque enquête. L'accueil du public en forêt pour des activités de loisirs, dont le sport est une fonction essentielle reste une priorité, au même titre que la préservation des qualités écologiques de ces espaces. ■**

pratiqués en extérieur se pratiquent désormais en intérieur ou en pleine ville : structures artificielles d'escalade, aviron indoor, sports de sable en salle, ski-roue... De nouveaux espaces indoor rendent la pratique accessible à un plus grand nombre de Franciliens. Il sera bientôt possible de faire du surf au plus haut niveau à Sevran. Mais l'aménagement de ces espaces participe aussi à l'artificialisation du territoire. En inventant de nouveaux sports, ou en proposant de nouveaux formats, les acteurs sportifs s'adaptent pour répondre aux besoins des pratiquants et leur proposer une offre de proximité. Des sports de pleine nature, comme la course d'orientation ou le trail, ont désormais leurs formats urbains. Le cas de l'escalade est



Parcours de santé, sur les berges de Seine à Courbevoie.

emblématique de cette tendance : en passant d'un sport de nature extrême à un sport en salle, sa pratique s'est démocratisée, les atouts pour les pratiquants étant la sécurité, avec des espaces conçus selon différents niveaux de difficulté, adaptés à la fois au débutant et à l'expert. Certains pensent que cette discipline constitue une passerelle vers l'escalade sur sites naturels, d'autres y voient un nouveau sport.

La demande de nature est devenue paradoxale : sauvage, mais aussi artificielle, ce qui aboutit à des espaces où l'on pratique des sports sans contraintes météorologiques, sans se salir... La baignade sauvage est une autre facette du paradoxe : illustre-t-elle un besoin de nature si fort que certains sont prêts à se baigner dans des eaux polluées, ou s'agit-il de se rafraîchir dans n'importe quelles conditions, ou encore de braver un interdit ? Par ailleurs, ce besoin de nature grandissant des pratiquants peut conduire à reconfigurer certains équipements fermés, comme les piscines : certaines proposent désormais des bassins en extérieur toute l'année, des bassins plus longs, ou avec des lignes d'eau conçues comme un circuit associant la nage à la balade.

Certains aménagements favorisant les mobilités douces et actives (marche, vélo, course à pied, roller...), comme les liaisons vertes ou les aménagements des berges de cours d'eau, permettent aussi de relier les espaces naturels aux zones urbanisées et contribuent à la pénétration d'une certaine nature en milieu urbain.

Les sports de nature contribuent ainsi à plusieurs mouvements : de découverte et d'aménagement de la nature, de naturalisation de la ville et de réalisation d'un meilleur équilibre entre espaces urbains et verts, pouvant créer des liens entre les territoires. Mais ils peuvent aussi mener à la sur-utilisation ou à l'artificialisation des espaces. Par la diversité des espaces et des pratiques proposés, ils cherchent à s'intégrer dans le quotidien des Franciliens et interrogent les citoyens sur leur relation à la nature et les liens existant entre l'indoor et l'outdoor. ■

1. Franciliens de 15 ans et plus. Source : EPSF – IRDS.

2. De la même manière, la restauration écologique des écotones (berges, lisières...) doit être l'occasion de conforter les liaisons douces quand la configuration le permet.

3. Selon la base de données « espaces vert et boisés publics », 2013, IAU IdF.





L'escalade, une pratique devenue indoor et urbaine.