



EQUIPEMENT : Retour aux sources pour ASICS, qui prône le bien-être mental par le sport

À l'heure où la planète fait face à une pandémie dont les impacts sont massifs en matière de santé mentale, ASICS réaffirme son engagement pour redynamiser les esprits à travers le sport, en France et dans le monde.

Alors que la planète fait face à une pandémie dont les impacts sont massifs notamment en matière de santé mentale, ASICS lance sa nouvelle plateforme de marque et réaffirme son engagement à utiliser le pouvoir du sport pour améliorer le bien-être mental. A partir de 2021, ASICS aidera davantage de

personnes à découvrir le pouvoir de transformation du sport sur le corps et l'esprit. À travers la recherche et l'innovation, ainsi qu'en apportant son soutien à des projets qui font bouger le monde pour améliorer le bien-être physique et mental.

Dynamiser les esprits depuis 1949

Avec son nom tiré de l'acronyme Anima Sana In Corpore Sano, qui signifie « un esprit sain dans un corps sain », ASICS a toujours été convaincu de l'impact positif du sport sur l'esprit. Son fondateur, Kihachiro Onitsuka, a constaté que le sport avait la capacité d'apporter de l'espoir et de redynamiser mentalement et physiquement les japonais après la Seconde Guerre Mondiale. Aujourd'hui, la philosophie fondatrice d'ASICS est plus d'actualité que jamais. C'est pourquoi la marque entreprend un retour aux sources, en plaçant la baseline « Sound Mind, Sound Body™ » (un esprit sain et un corps sain) au cœur de son activité.

[Cliquez ici pour découvrir la vidéo retraçant l'histoire d'ASICS](#)

Redynamiser les esprits à travers la recherche et l'innovation

En 2021, ASICS mènera un projet de recherche sur l'impact du sport sur le bien-être mental. Il utilisera une technologie biométrique de pointe pour capturer le véritable impact du sport sur l'esprit de milliers de participants à travers le monde et en France.

Avant le déploiement complet du projet de recherche, ASICS a également mené une étude de faisabilité initiale impliquant un groupe d'athlètes professionnels, comprenant notamment, la championne d'Europe de triathlon Beth Potter, ainsi que des sportifs non professionnels comme base de comparaison.

Premières données de recherche

Supervisée par le Dr Brendon Stubbs* du King's College de Londres, chercheur spécialisé en santé mentale et sport, l'étude** a mesuré une série de voies cérébrales connues pour influencer les éléments émotionnels et cognitifs du bien-être mental. Il a constaté qu'après une courte période d'activité physique, les sportifs non professionnels ont connu une amélioration émotionnelle globale, avec notamment une évolution allant jusqu'à 29% de leur capacité à faire face au stress et une augmentation allant jusqu'à 18% de leur niveau de relaxation. Ils ont également signalé une baisse significative des émotions négatives comme la frustration (jusqu'à 135%) et étaient jusqu'à 28% moins enclins à prendre des décisions irréfléchies et à réagir négativement aux défis ou aux perturbations.

En ce qui concerne les voies cérébrales associées à la performance cognitive, les sportifs non professionnels ont de nouveau démontré une amélioration significative après une brève période de sport. Les principaux enseignements : jusqu'à 26% d'augmentation de la vitesse de traitement du cerveau, jusqu'à 21% d'amélioration de la mémoire et jusqu'à 58% de réduction de leurs niveaux de stress cognitif, dont certains des symptômes sont l'anxiété, l'oubli et la désorganisation.

Fait intéressant, les améliorations émotionnelles et cognitives étaient plus importantes parmi les sportifs non professionnels que parmi les athlètes professionnels.

Suite à cette première étude de faisabilité, ASICS continue de mener l'expérience avec des sportifs professionnels et personnes lambda. Les résultats de ce projet de recherche seront utilisés pour développer des innovations futures qui aideront les athlètes de tous niveaux à bénéficier des avantages mentaux du sport.

#SunriseMind, se dépenser à l'aube pour encourager la pensée positive

Dès aujourd'hui, ASICS s'associe à ses sportifs, dont Novak Djokovic, ou encore les français Christophe Lemaitre et Léonie Périault, et lance l'opération #SunriseMind. L'idée est d'encourager la population mondiale et les français à pratiquer une activité physique au lever du soleil, afin d'expérimenter la pensée positive et sensibiliser le monde aux bienfaits de l'activité physique sur l'esprit. Pour chaque photo postée sur les réseaux sociaux avec le #SunriseMind, ASICS s'engage à faire un don à Mind, association caritative spécialisée dans la santé mentale, afin de financer la recherche en santé mentale, ainsi que des services de soutien destinés aux personnes souffrantes.

Comment participer ?

- Levez-vous, et faites de l'exercice au lever du jour, dans le respect des mesures sanitaires actuelles : course, marche, yoga...
- Faites un selfie au lever du soleil et postez-la sur Instagram, Facebook ou Twitter avec le hashtag #SunriseMind.
- Pour chaque photo #SunriseMind partagée, ASICS fera un don à l'association Mind

Le **Dr Brendon Stubbs***, chercheur reconnu du King's College de Londres, spécialisé dans les travaux de recherche sur l'activité physique et la santé mentale, indique : *« On ne soulignera jamais assez l'importance du sport et de l'exercice sur notre esprit. Il est absolument vital de bouger régulièrement son corps pour expérimenter les bienfaits cognitifs et émotionnels du sport. Il n'a jamais été aussi important d'être actifs et de profiter des bienfaits que le sport et le mouvement peuvent offrir. »*

Gary Raucher, Vice-président, ASICS EMEA ajoute : *« Nous sommes conscients que la COVID-19 fait peser une pression encore plus grande sur le bien-être de millions de personnes à travers le monde. Nous sommes également convaincus que le*

sport et le mouvement jouent un rôle sur le moral et aident les gens à se sentir mieux. Pour nous, l'année 2021 sera axée sur le fait de libérer le pouvoir unique du sport, qui est capable de redynamiser nos esprits. Nous commencerons par encourager tout le monde à bouger avec nous au lever du soleil et cette initiative se poursuivra tout au long de l'année, tandis que nous démontrerons notre engagement en faveur de notre philosophie fondatrice : un esprit sain et un corps sain. »

ASICS a également lancé une collection spéciale appelée Sunrise Red, conçue pour se dépenser et encourager la pensée positive à travers le mouvement. Cette collection, dont la couleur orange symbolise le lever du soleil et le renouveau, comprend les modèles iconiques de la marque, comme la **NOVABLAST™** ou la **GEL-KAYANO™ 27**.

Rejoignez le mouvement

Pour plus d'information ou pour participer, consultez le site **ASICS.com** et suivez **@asicseurope** sur Instagram.