

RAPPORT D'ACTIVITE

2021



Observatoire National de l'Activité
Physique et de la Sédentarité

Soutenu par le



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



SOMMAIRE

- | | | | |
|---|--|----|-----------------------------|
| 1 | EDITO
Le mot de la Présidente | 10 | CRÉER-ALERTER Nos actions |
| 3 | PROFIL ONAPS | 11 | AGIR-EVALUER Nos actions |
| 4 | COMPÉTENCES ET STRATÉGIE | 12 | COMMUNIQUER Nos actions |
| 5 | GOUVERNANCE ET ANIMATION | 13 | RETROSPECTIVE |
| 7 | ACTIVITE PHYSIQUE ET SEDENTARITE | 14 | CHIFFRES CLES |
| 8 | BIENFAITS D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE
REGULIERE | 15 | RESEAU ET PARTENAIRES |
| 9 | OBERVER Nos actions | | |



**POUR LA SANTE DE TOUS,
À TOUT ÂGE, SUR TOUS LES TERRITOIRES**

L'année 2021 a été riche pour l'Onaps. Forts du soutien affirmé du ministère chargé des Sports nous avons continué nos actions pour informer et agir contre ce double danger pour la santé alliant inactivité physique et sédentarité qui caractérise les français à tous les âges.

En 2021, l'Onaps a publié les conséquences d'un an de confinement sur les capacités physiques et cognitives d'enfants du primaire. Sur le plan des capacités cardio-respiratoires, ils ont perdu en un an ce qui a été perdu sur les 30 dernières années !

Les étudiants ont été particulièrement impactés par la crise sanitaire. L'Onaps a démarré une grande enquête nationale pour connaître le niveau d'activité physique et sportive (APS) des étudiants, en partenariat avec l'ANESTAPS, car les étudiants sont trop souvent les grands oubliés des politiques universitaires et publiques sportives. Pourtant, leur santé mentale, physique, psychique et sociale en dépend, entre autres facteurs sur lesquels il est possible d'agir.

Une autre population dont on connaît peu le niveau d'APS, les freins et les leviers qui pourraient être mobilisés, sont les personnes en situation de handicap. Une enquête nationale, en partenariat avec la FNORS, est en cours de réalisation.

En termes de levier d'action pour favoriser l'activité physique, les Maisons Sport-Santé (MSS) sont une des mesures phares de la Stratégie Nationale Sport Santé. Après avoir établi les éléments qui permettront d'évaluer l'efficacité de la prise en charge par l'activité physique adaptée dans ces MSS, leur évaluation, pilotée par l'Onaps, va démarrer en 2022.

Autre levier, le diagnostic territorial à l'échelon d'une communauté de communes (Billom Communauté, 63). L'Onaps a expérimenté une méthode de diagnostic local associant une communauté de communes de 25 000 habitants à caractère péri-urbain et rural, avec l'objectif de dresser les grandes lignes d'un projet s'intéressant à l'ensemble des populations, de la période périnatale aux seniors, et à tous les déterminants de l'activité physique et de la sédentarité.

Les conclusions du rapport révèlent des caractéristiques propres à chaque zone du territoire en termes de niveau d'activité physique et de sédentarité, de freins à la pratique d'activité physique, qu'ils soient géographiques, financiers ou culturels. Il invite les politiques publiques locales à davantage inscrire ces sujets dans les documents d'urbanisme, dans les partenariats avec les écoles, au sein des actions locales de santé et de prévention, pour en faire de véritables leviers et permettre à la population dès le plus jeune âge d'intégrer dans sa vie quotidienne le plaisir de bouger. Il analyse avec les acteurs de l'éducation, du sport et des loisirs, les acteurs sociaux et de santé, les conditions à réunir pour encourager les habitants du territoire à une pratique régulière adaptée à chacun, en fonction de ses motivations, ses capacités, et son environnement. Afin de permettre à d'autres collectivités locales soucieuses de faire de l'activité physique une habitude de vie favorable à un bon état de santé physique et mental et de valoriser tout ce qu'un territoire peut mobiliser pour y parvenir, l'Onaps met à leur disposition le rapport réalisé à Billom Communauté et proposera un guide méthodologique et un accompagnement à son utilisation.

Enfin, un partenariat actif avec le Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques nous permet de profiter du dynamisme des JO 2024 pour impulser de nouvelles actions, en particulier en faveur des jeunes et en milieu de travail.

Ces travaux ont été accompagnés d'articles scientifiques, mais également de publications pour le grand public et d'infographies pour les rendre accessibles à tous. Un colloque coorganisé avec le ministère chargé des Sports intitulé « Bouger pour bien grandir » avec la présence d'experts, d'acteurs de l'éducation, du monde sportif et de la santé et celle des institutions a permis de confirmer les résultats de tous ces travaux et d'alerter sur l'urgence à agir pour apprendre à nos enfants (3-10 ans) toute l'importance de bouger pour se créer puis conserver une bonne santé physique et mentale.

Je tiens à remercier les ministères chargés des Sports, des Solidarités et de la Santé, de l'Éducation nationale, les élus avec qui nous avons travaillé sur une méthode de diagnostic territorial, l'Agence nationale du sport, le Comité paralympique et sportif français pour leur écoute, le Comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques pour leur appui et leur confiance.

2015 - 2021



1^{er} juillet 2021

Le CROMS
Auvergne-Rhône-Alpes

a porté l'activité de
l'Onaps au sein de son
association

MERCI

L'Onaps s'est créé en
association

MARTINE DUCLOS
PRÉSIDENTE



L'ONAPS

L'Observatoire national centré sur
l'activité physique et la sédentarité de
la population française



« POUR LA SANTÉ DE TOUS, À TOUT ÂGE, SUR TOUS LES TERRITOIRES »

L'AMBITION

Agir sur le manque d'activité physique et la sédentarité *,
les fléaux sanitaires des sociétés modernes

** situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche
de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée*



LA FINALITE

Promouvoir l'activité physique et lutter
contre les comportements sédentaires



MISSIONS

OBSERVER

Recenser, analyser
les données et
actions sur tous
les territoires et
pour tous les
publics

CRÉER - ALERTER

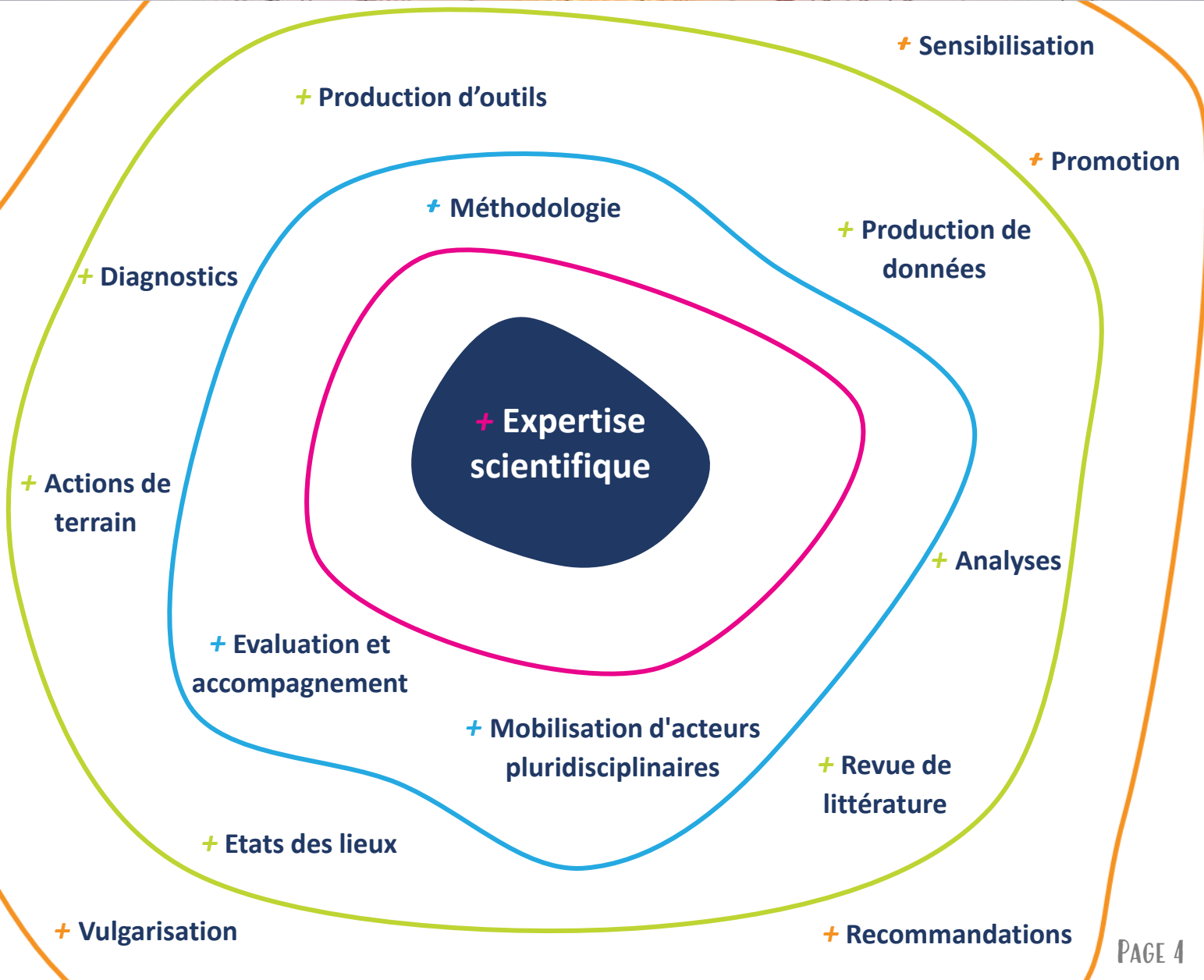
Améliorer les
connaissances, en
proposant et réalisant des
études, enquêtes,
diagnostics et/ou groupes
d'expertises

AGIR - EVALUER

Accompagner dans la mise en œuvre
de solutions et apporter une aide à
l'évaluation des actions engagées,
notamment celles en lien avec la
Stratégie Nationale Sport Santé ou
d'autres politiques publiques

COMMUNIQUER

Sensibiliser et partager
les connaissances
scientifiques, les actions
engagées sur le
territoire et les
meilleures pratiques





PRESIDENTE



PROFESSEUR MARTINE DUCLOS
Endocrinologue et physiologiste
Cheffe de service du sport
CHU de Clermont-Ferrand

VICE-PRESIDENT



DOCTEUR DAVID THIVEL
PhD, HDR
Directeur AME2P
Université Clermont Auvergne



EQUIPE

Lucile Bruchet, Directrice opérationnelle
Sylvie Brugger, Assistante de direction
Benjamin Larras, Chargé d'études
Pauline Demonteix, Chargée d'études
Alicia Fillon, Chargée de missions
Pierre Melsens, Chargé de communication
Interne de santé publique

Ponctuellement, en coordination de projets :
Michèle Tardieu, Responsable de projets
David Thivel, Responsable de projets

TRÉSORIÈRE



MICHÈLE TARDIEU
Responsable de projets

SECRÉTAIRE



MICHELLE CLAVIÈRE
CROMS Auvergne-Rhône-Alpes

CONSEIL ORIENTATION

- Direction des sports, ministère chargé des Sports (DS)
- Direction générale de la santé, ministère des Solidarités et de la Santé (DGS)
- Direction générale de l'enseignement scolaire, ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports (DGESCO)
- Direction Générale du Travail, ministère du Travail, de l'Emploi et de l'Insertion (DGT)
- Coordination interministérielle pour le Développement de la marche et de l'Usage du Vélo (CIDUV)
- Sous-direction de l'Observation de la santé et de l'assurance maladie, Direction de la recherche, des études, de l'évaluation des statistiques (DREES)
- Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm)
- Fédération nationale des observatoires régionaux de santé (FNORS)

CONSEIL SCIENTIFIQUE



PR MARTINE DUCLOS | CHU Service de médecine du sport et d'explorations fonctionnelles, Unité de Nutrition Humaine, CRNH Auvergne | Clermont-Ferrand



DR BRUNO PEREIRA | CHU, Direction de la Recherche Clinique | Clermont-Ferrand



PR YVES BOIRIE | CHU Service de Nutrition Clinique, Université Clermont Auvergne, UNH, CRNH Auvergne | Clermont-Ferrand



PR DANIEL RIVIERE | CHU Service d'Exploration de la Fonction Respiratoire et de Médecine du Sport, Université Toulouse III - Paul Sabatier, Institut des Maladies Métaboliques et Cardiovasculaires | Toulouse



PR JULIEN BOIS | Université de Pau et des Pays de l'Adour, UFR STAPS | Pau



DR DAVID THIVEL | Université Clermont Auvergne, Laboratoire AM2P | Clermont-Ferrand



PR FRANÇOIS CARRE | CHU Service Médecine du sport, INSERM, Laboratoire Traitement du Signal et de l'Image | Rennes



PR JEAN-FRANÇOIS TOUSSAINT | IRMES | Paris



PR GRÉGORY NINOT | INSERM, Institut Desbrest d'Epidémiologie et de Santé Publique | Montpellier



PR ANGELO TREMBLAY | Université de Laval | Québec



L'inactivité physique et la sédentarité sont deux enjeux de santé publique distincts

L'**activité physique** (AP) est définie comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos ». L'activité physique est reconnue pour être un déterminant majeur de la santé, ce qui a amené les sociétés savantes à établir des recommandations en activité physique pour un maintien et une amélioration de la santé globale.

L'**inactivité physique** est la non-atteinte des recommandations d'activité physique.

La **sédentarité** est définie comme une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ».

INACTIVITE PHYSIQUE

ADULTES: 47% des femmes et **29%** des hommes

JEUNES : 37% des 6-10 ans et **73%** des 11-17 ans



119^{ème} place sur 146 pays pour l'atteinte des recommandations d'AP des adolescents

TEMPS PASSÉ ASSIS CHEZ LES ADULTES

12H les jours travaillés et **9H** les jours non travaillés

TEMPS D'ÉCRANS

ADULTES: 80% ≥3H / JOUR (hors activité professionnelle)

JEUNES : 77% ≥2H / JOUR

(6-10 ans : 65% / 11-14 ans: 83% / 15-17 ans: 92%)

2 JEUNES SUR 3

DÉPASSENT SIMULTANÉMENT
LES 2 SEUILS SANITAIRES :

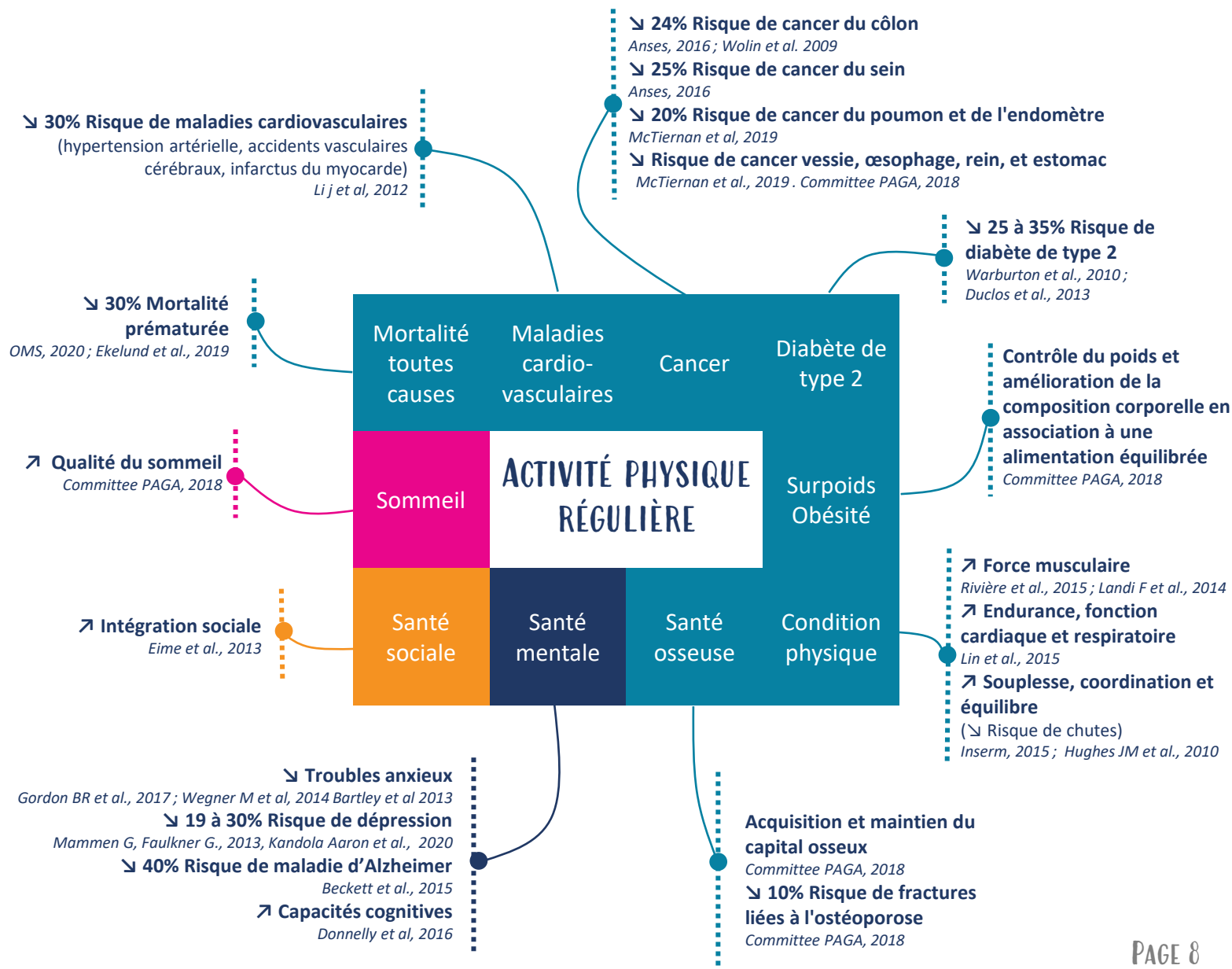
> 2 h d'écran / jour

< 1 h d'activité physique / jour

1 ADULTE SUR 3

combine un manque d'activité
physique et une durée des
comportements sédentaires trop
importante

BIENFAITS D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE





ZOOM SUR QUELQUES ACTIONS



REPORT CARD



Pluriannuel : 2020-2021

Population : ENFANTS ET ADOLESCENTS | **Contexte** : TOUS

Objectifs : ÉTAT DES LIEUX sur la place faite à l'AP chez les enfants et adolescents en France et les mesures mises en place pour promouvoir cette activité physique et réduire la sédentarité

Démarche internationale mise en place dans 50 pays !



Contributeurs: Université Clermont Auvergne,
Communauté scientifique
Soutien : MatMut

Nouveautés France 2021 | Enquêtes réalisées sur :

- Le temps effectif de pratique en EPS
- Les certificats de contre-indication totale ou partielle à la pratique de l'EPS
- Les écrans, déplacements, jeux actifs, les ressentis lors de la pratique
- La perception de ce qu'est "une AP" et un "sport"



Appui à la stratégie Bouger+

2021 pour PARIS 2024

Population : TOUS | **Contexte** : TOUS

- **OUTILS** pratiques (fiches actions) à destination des collectivités labellisées TERRES DE JEUX pour la mise en œuvre d'actions sur leur territoire

En partenariat avec Pour une France en forme et le ministère chargé des Sports

- **REVUE DE LITTÉRATURE** scientifique des données probantes actualisées sur les bienfaits de l'AP et de la lutte contre la sédentarité
- **PLAIDOYER** accompagné de 4 INFOGRAPHIES
- **REVUE DE LITTÉRATURE** sur la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité en milieu professionnel, accompagnée de 3 infographies et assortie de recommandations



OMS | Réseau HEPA EUROPE

Pluriannuel : 2020-2021

Population : TOUS | **Contexte** : TOUS

Objectifs : ÉTAT DES LIEUX sur l'activité physique en France et les politiques publiques associées



ZOOM SUR QUELQUES ACTIONS

■ DIAGNOSTIC TERRITORIAL ACTIVITE PHYSIQUE ET SEDENTARITE

2020-2022

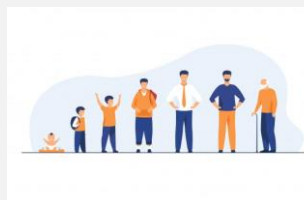
Population : TOUS | **Contexte :** TOUS

Objectifs :

- Elaboration d'une **MÉTHODE DE DIAGNOSTIC TERRITORIAL** sur l'offre et les pratiques en matière d'activité physique et sportive et de sédentarité, qui soit reproductible et utilisable pour toute démarche de diagnostic préalable à un projet local
- Expérimentation de cette méthode sur le territoire de Billom Communauté (63)
- Eléments d'aide à la décision pour promouvoir l'activité physique et lutter contre la sédentarité à tous les âges de la vie
- Actions et recommandations

Les + de la méthode

- + UNE APPROCHE PARCOURS
- + UNE APPROCHE TERRITOIRE
- + UNE APPROCHE TENANT COMPTE DES INDICATEURS DE SANTÉ



*Avec le soutien du ministère chargé des Sports, de Paris 2024
Avec l'implication de nombreux contributeurs*

2022

POUR UN DÉPLOIEMENT SUR LES TERRITOIRES

Contactez l'Onaps : contact@onaps.fr



■ Enquête PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP



2021-2022 avec la FNORS

Population : PERSONNES EN SITUATION DE

HANDICAP | **Contexte :** TOUS hors institution

Objectifs : **ÉTAT DES LIEUX** sur l'activité physique et sportive des adultes en situation de handicap vivant hors établissements sociaux et médico-sociaux en France

En partenariat avec la FNORS et les ORS, ministère charge des Sports, ANS, CPSF

■ Enquête ETUDIANTS



2021-2022 avec l'ANESTAPS

Population : ETUDIANTS | **Contexte :** UNIVERSITAIRE

Objectifs : **ÉTAT DES LIEUX** des comportements des étudiants en matière d'activité physique et sportive au sein du système universitaire ; caractérisation des pratiques

■ Etude VELO BUREAU



2020-2022 Coordination CHU de Clermont-Ferrand

Population : ENFANTS | **Contexte :** SCOLAIRE

Objectifs : **IMPACT** de l'utilisation des vélo-bureaux au cours du temps scolaire sur les capacités cognitives et physiques des élèves du premier degré



ZOOM SUR QUELQUES ACTIONS

■ ALLIANCE



2021-2022 avec l'Université Jean Monnet Saint Etienne

Population : ENFANTS

Contexte : SCOLAIRE

Objectif : Sensibiliser les communes à l'importance de l'activité physique et la réduction des comportements sédentaires. Apporter conseils et expertises aux porteurs de projets qui s'investissent dans les parcours éducatifs de santé des élèves scolarisés au primaire

■ Outils d'évaluation

2021-2022

Population : TOUS | Contexte : TOUS

Actions :

PUBLICATION SCIENTIFIQUE pour la validation d'un questionnaire d'évaluation du niveau d'activité physique et de sédentarité (Onaps-PAQ)

Disponible sur notre site internet Onaps.fr

FICHES PÉDAGOGIQUES | Population : adultes
Réalisées pour l'évaluation de l'impact des MSS

- Mesures anthropométriques
- Tests de condition physique



■ MAISONS SPORT SANTE

2021 pour le ministère chargé des Sports, le ministère des Solidarités et de la Santé

Population : MALADIES CHRONIQUES

Contexte : SPORT SANTE

Objectif : Evaluer les impacts des MSS sur les

bénéficiaires. Phase pilote sur 28 MSS



■ Questionnaire Onaps - PAQ

Questionnaire Activité physique & Sédentarité

Quelle est la date d'aujourd'hui ?

Quelle est votre âge ?

Précisez votre sexe :

Exercez-vous actuellement une activité (rémunérée ou non), ou suivez-vous des études ou une formation ?

PARTIE A : ACTIVITÉS AU TRAVAIL

Les questions suivantes concernent tout type de travail, rémunéré ou non (y compris bénévolat) ainsi que les études.

ACTIVITÉ PHYSIQUE : COMMENT RECONNAÎTRE L'INTENSITÉ SELON VOTRE PERCEPTION ?

Les activités physiques de forte intensité sont des activités nécessitant un effort physique important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque.

Les activités physiques d'intensité modérée sont des activités qui demandent un effort physique modéré et causent une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque.

Q1. Votre travail implique-t-il des tâches répétitives ou régulières :

De forte intensité ?

D'intensité modérée ?

Q2. Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous ces tâches répétitives ou régulières dans le cadre de votre travail ?

De forte intensité ?

D'intensité modérée ?



ZOOM SUR QUELQUES ACTIONS

■ COLLOQUE « BOUGER POUR BIEN GRANDIR »

Parce que la **SANTÉ DES ENFANTS** conditionne la santé des adultes et que l'activité physique détermine la santé des enfants, nous avons mis en lumière pour cette édition l'activité physique et la sédentarité des enfants de 3 à 10 ans.



L'occasion de réunir scientifiques, acteurs de terrain et institutions pour partager les constats, les actions menées et les engagements pour faire bouger la nouvelle génération et les aider à grandir en bonne santé.

Documents ressources produits : La bibliographie du colloque, 6 posters, 6 vidéos, 1 replay intégral, la synthèse, 1 calendrier de l'avent mettant en avant les ressources et les recommandations pour les 3-10 ans sous forme de jeu !

■ BULLETINS

N°10 du bulletin **DEBOUT L'INFO !** : La littératie physique
N°7 du bulletin **UN POUR TOUS ET TOUT CE QUI BOUGE** :
Les Chemins de la forme



■ NEWSLETTERS publiées tous les 2 mois



Recevez les actualités sur
l'activité physique et la sédentarité
directement dans votre boîte mail !

POUR NE RIEN MANQUER

Je m'abonne !

DES BRÈVES, DES INFOGRAPHIES, DES OUTILS MISES EN LIGNE QUOTIDIENNEMENT



Télécharger
nos outils sur
notre site



2021 EN QUELQUES DATES

JANVIER



Questionnaire Onaps-PAQ (Charles *et al.*, 2021)

L'Onaps a développé un questionnaire, validé scientifiquement, qui évalue le niveau d'activité physique et de sédentarité de la population adulte.

JUILLET



RAPPORT PARLEMENTAIRE sur l'évaluation des politiques de prévention en santé publique

L'Onaps alerte sur les ravages de la sédentarité et les bienfaits de l'activité physique.

« La capacité physique est le premier facteur prédictif de mortalité »

JUIN



JOURNAL DE 20H | FRANCE 2

L'Onaps dresse le bilan de l'activité physique et de la sédentarité des enfants et adolescents dans ce contexte de crise sanitaire.

« Le rythme de dégradation du niveau d'activité physique des enfants et adolescents a doublé depuis la crise COVID-19 »

NOVEMBRE



AUDITION HAUT CONSEIL DE LA SANTE PUBLIQUE

L'Onaps est auditionné sur l'évaluation ex-post du Plan National de Santé Publique.

« Nous réaliserons des économies de santé en passant par la prévention »



QUELQUES CHIFFRES – DEPUIS 2015

**33 PROJETS
AUPRÈS DES POPULATIONS**



enfants-adolescents	étudiants	actifs
personnes âgées	population générale	
handicap	maladies chroniques	

DANS DIFFÉRENTS CONTEXTES



scolaire	universitaire	professionnel
sport santé	territoire et collectivités	
confinement	mobilités actives	

24 ENQUÊTES
MENÉES SUR
30 000 INDIVIDUS



**12 publications
scientifiques**

3 PÉRIODIQUES

24

**NEWS
LETTER**

10

**DEBOUT
L'INFO**

7

**UN POUR
TOUS TOUT CE
QUI BOUGE**



**5 COLLOQUES
NATIONAUX**

SOLLICITATIONS * source 2021, en dehors des projets

200 / AN

Expertise scientifique, réseau | Outils | Formation

80 / AN

Presse : France TV, ARTE, France Inter, Le Monde ...

80 / AN

Groupes de travail | Colloques, Séminaires | Auditions



+ DE 150 PARTENAIRES PROJETS

DES OUTILS

| quiz | vidéos pédagogiques | posters |
| infographies | outils d'évaluations |
| rapports | recommandations | fiches actions

6000 ABONNÉS





**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

SOUTIEN L'ONAPS DEPUIS 4 ANS

DEPUIS 2019, DANS LE CADRE DE LA STRATÉGIE NATIONALE SPORT SANTÉ



L'Onaps s'engage sur les axes suivants :

- AXE 1** | La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive
- AXE 2** | Le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique
- AXE 3** | Le renforcement et la diffusion des connaissances

Le ministère chargé des Sports et son Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être et l'Onaps coorganisent chaque année un colloque national à destination des professionnels et du grand public

LE MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS ACCOMPAGNE LES PROJETS PHARE DE L'ONAPS

- 2020 | Enquête Confinement
- 2021 | Maisons Sport Santé
- 2021 | Diagnostic territorial
- 2022 | Enquête Etudiants
- 2022 | Enquête Personnes en situation de handicap

5 COLLOQUES NATIONAUX

- 2017 | La sédentarité dans tous ses états
- 2018 | Vieillir en santé
- 2019 | Des actifs ... Actifs
- 2020 | Rebondir après le confinement
- 2021 | Bouger pour bien grandir





DANS LE CADRE DE LA STRATEGIE NATIONALE SPORT SANTE DANS LE CADRE DES MISSIONS QUOTIDIENNES DE L'ONAPS



EN 2021



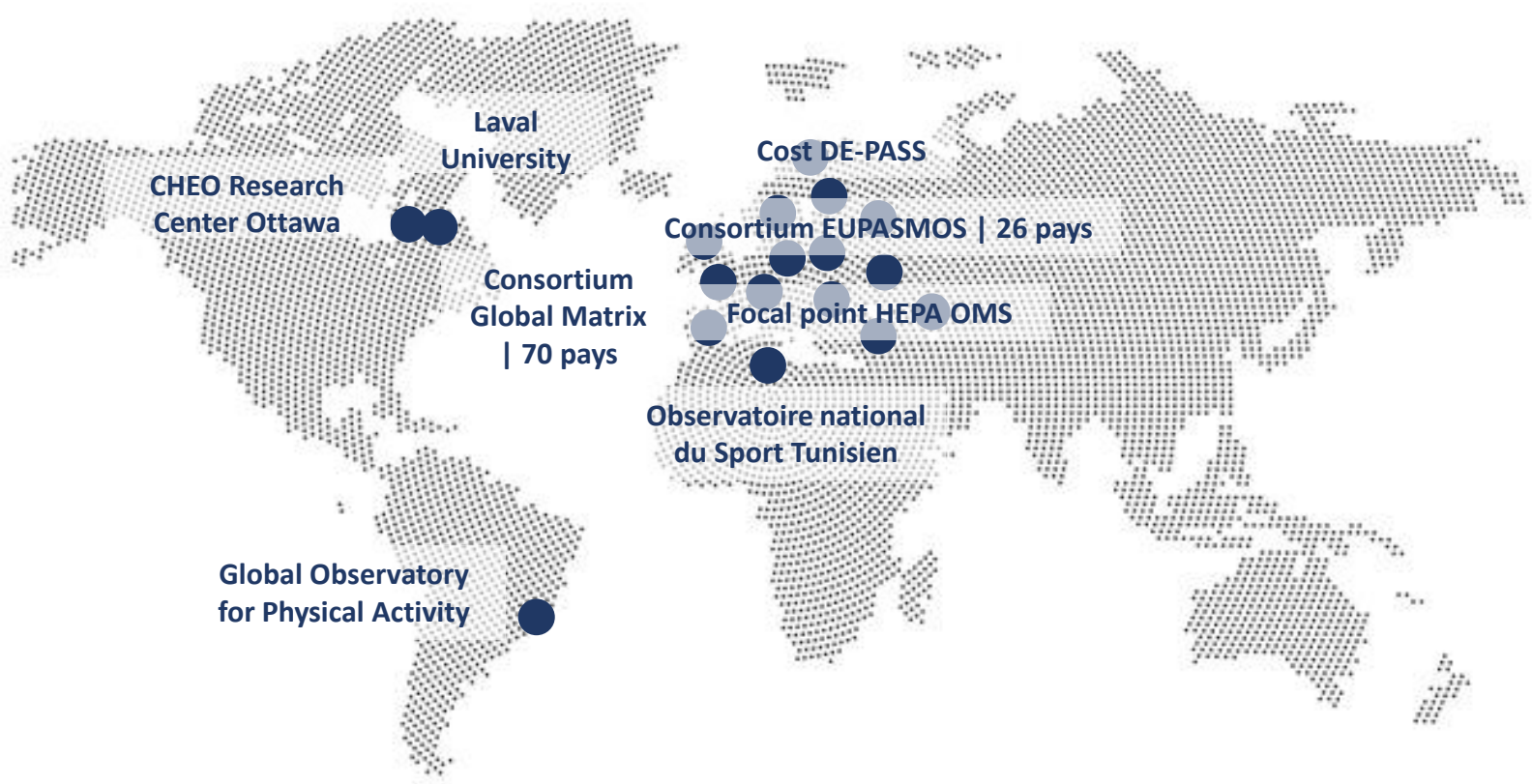
DANS LE CADRE DE PROJETS



L'ONAPS S'ENGAGE DANS LES GROUPES DE TRAVAIL

- COPIE ELARGI Stratégie Nationale Sport Santé
- COMITE DE PROGRAMMATION NATIONAL Maisons Sport-Santé
- CONFÉRENCE RÉGIONALE DU SPORT D'Auvergne-Rhône-Alpes Commission « Développement du Sport pour Tous »
- SCHÉMA RÉGIONAL DE DÉVELOPPEMENT DU SPORT en Auvergne-Rhône-Alpes
- GRUPE DE TRAVAIL NATIONAL Mobisco
- GRUPE DE TRAVAIL NATIONAL Observatoire de la condition physique des enfants
- COPIE ADEME Etude mobilité scolaire secondaire

L'ONAPS CULTIVE SON RÉSEAU À L'INTERNATIONAL DANS LE CADRE DE SES PROJETS





NOUS TROUVER

Faculté de médecine
28 place Henri Dunant
63000 CLERMONT-FERRAND

NOUS CONTACTER

04 73 17 82 19
contact@onaps.fr



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*