

Sous la direction de
FLORENCE ROSTAN
CHANTAL SIMON
ZÉKYA ULMER

Promouvoir l'activité physique des jeunes

Élaborer et développer
un projet de type Icaps

DOSSIERS SANTÉ EN ACTION

**Promouvoir l'activité physique
des jeunes**

Promouvoir l'activité physique des jeunes

Élaborer et développer un projet de type Icaps

Sous la direction de :
FLORENCE ROSTAN
CHANTAL SIMON
ZÉKYA ULMER

Direction de la collection **Thanh Le Luong**
Édition **Laurence Noirot**

**Institut national de prévention
et d'éducation pour la santé**
42, boulevard de la Libération
93203 Saint-Denis cedex - France

L'Inpes autorise l'utilisation et la reproduction des résultats de
cet ouvrage sous réserve de la mention des sources.

Pour nous citer : Rostan F., Simon C., Ulmer Z. dir.
Promouvoir l'activité physique des jeunes.
Élaborer et développer un projet de type Icaps.
Saint-Denis : Inpes, coll. Santé en action, 2011 : 188 pages.

ISBN 978-2-9161-9227-7

L'Étude Icaps a été menée en partenariat avec des chercheurs de l'université de Strasbourg (LISEC, IRIST, IPHC), le ministère de l'Éducation nationale, l'inspection académique du Bas-Rhin, les équipes administratives, pédagogiques et médicales des collèges du Bas-Rhin, les collectivités territoriales, la DRJS d'Alsace, les associations de parents d'élèves, les associations sportives, les centres d'accueil collectif de mineurs et les élèves. Elle a bénéficié du soutien de l'Inserm et de l'INRA (PRNA 2002), de l'ANR (ALIA 2008), du régime local d'Assurance maladie d'Alsace-Moselle, du ministère de la Santé dans le cadre du PNNS, du ministère de la Jeunesse et des Sports, de la DRASS d'Alsace, de la DRJS d'Alsace, du Conseil général du Bas-Rhin, des municipalités de Drusenheim, Illkirch-Graffenstaden, Obernai et Schiltigheim, du Comité régional olympique d'Alsace, de la fondation Wyeth and Lab, du Centre international de longévité et de la fondation CNP Assurances.

Cet ouvrage a été réalisé sous la direction de :

Florence Rostan, nutritionniste, chargée de mission en promotion de la santé à l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé ; a piloté la procédure d'attribution du logo PNNS et a contribué à l'élaboration d'une formation-action en direction des populations en situation de précarité ; participe à l'accompagnement de la mise en place d'actions relatives à l'activité physique dans les collectivités territoriales.

Chantal Simon, promoteur et coordonnateur de l'étude Icaps ; professeur des universités en nutrition à la faculté de médecine Charles-Mérieux à Lyon. Praticien hospitalier au CHU de Lyon. Codirecteur d'une équipe de recherche du laboratoire Inserm Carmen et membre du Centre de recherche en nutrition humaine Rhône-Alpes (domaine de recherche portant principalement sur les déterminants de la sédentarité et ses conséquences sur la santé).

Zékya Ulmer, kinésiologue, M.Sc. santé communautaire, a participé à la coordination du projet en tant que chargée de mission en éducation pour la santé à l'Inpes jusqu'en octobre 2010. Est aujourd'hui chargée de mission pilotage réseau, pôle prévention et promotion de la santé, Direction de la santé, Fédération nationale de la Mutualité française.

Auteurs

Valérie Altermanne, médecin généraliste à Souffelweyersheim, Alsace

Sandrine Broussouloux, chargée d'expertise scientifique, département ARS et territoires, direction de l'animation des territoires et des réseaux, Inpes

René Demeulemeester, médecin de santé publique, ancien coordinateur des programmes de l'Inpes

Catherine Gerhart, médecin de santé publique, chef du département territoires et milieux, direction de l'animation des territoires et des réseaux, Inpes

Marie-José Moquet, médecin, chef du département qualité et labellisation, direction de l'animation des territoires et des réseaux, Inpes

Esther Rauscher, éducatrice sportive et coordinatrice des activités physiques Icaps dans le cadre de l'étude Icaps

Martine Roegel, médecin conseiller à la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale d'Alsace

Célestine Rose, éducatrice médico-sportive, réseau cardio-prévention d'Obernai

Relecteurs

Roger Bambuck, inspecteur général de l'Éducation nationale (groupe d'éducation physique et sportive)

Soraya Bérichi, chargée de mission prévention (jeunesse-sport-famille) à la MILDT, chargée de la prévention et de la santé des jeunes au ministère chargé de la Jeunesse, direction de la jeunesse, de l'éducation populaire et de la vie associative

Sandrine Blaizot, chef de projet expérimental à l'Agence pour l'éducation par le sport (APELS)

Patricia Bristol Gauzy, conseillère technique, bureau de la santé, de l'action sociale et de la sécurité, Direction générale de l'enseignement scolaire (DGESCO)

Aude de Calan, coordinatrice Atelier santé ville, service prévention santé, Nanterre

Liliane Chalon, inspecteur de l'Éducation nationale honoraire

François Chobeaux, responsable des secteurs social et jeunesse des Centres d'entraînement aux méthodes d'éducation actives (CEMEA)

Corinne Delamaire, docteur en nutrition, chargée d'expertise scientifique en promotion de la santé, direction des affaires scientifiques, Inpes

Paule Deutsch, médecin de santé publique, directrice adjointe à la direction de l'animation des territoires et des réseaux, Inpes

Sondès Elfeki Mirhi, médecin du sport, chargée de mission au ministère des Sports

Hélène Escalon, chargée d'expertise scientifique en promotion de la santé, coordinatrice du Baromètre santé nutrition, direction des affaires scientifiques, Inpes

Thierry Fauchard, directeur des programmes, Institut de promotion de l'activité physique ou sportive pour la santé (IMAPS)

Corinne Frizzi, chargée de mission auprès du président de l'Association nationale des élus du sport (ANDES)

Isabelle Gaubert, conseillère technique nationale Sport santé, Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV)

Sébastien Gatineau, conseiller technique fédéral, chargé de mission nationale Sport santé et Sport handicap à la Fédération nationale du sport en milieu rural (FNSMR)

Jean-Luc Grillon, médecin conseiller du directeur régional de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale de Champagne-Ardenne

Danielle Gros, chargée de mission jeunesse, Fédération française des maisons de jeunes et de la culture

Emmanuelle Hamel, chef du département formation et ressources, direction de l'animation des territoires et des réseaux, Inpes

Zoë Héritage, PhD, chargée de mission, Réseau français des Villes-Santé de l'OMS

Brigitte Honoré, médecin conseiller en santé publique auprès du président du conseil général de Moselle

Chantal Lapostolle Dangréaux, formatrice, chargée de projets Éducation santé Isère, responsable pédagogique des formations, Instance régionale d'éducation pour la santé Rhône-Alpes

Fabienne Lemonnier, chargée de mission en promotion de la santé, département qualité et labellisation, direction de l'animation des territoires et des réseaux, Inpes

Denis Loizon, maître de conférence en STAPS, responsable du réseau éducation à la santé, formateur à l'IUFM de Bourgogne, Laboratoire de socio-psychologie et management du sport (EA 4180), université de Bourgogne

Jean-Michel Oppert, professeur, université Pierre et Marie Curie (UPMC-Paris 6). Service de nutrition, hôpital Pitié-Salpêtrière (AP-HP). Centre de recherche en nutrition humaine Île-de-France (CRNH IdF), Paris

Maud Ottavy, docteur en médecine, médecin conseiller, direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale Rhône-Alpes

Fanny Sandalinas, ingénieur d'étude, Centre de recherche en nutrition humaine

Brigitte Schweitzer, médecin responsable départemental, mission de promotion de la santé en faveur des élèves, Inspection académique du Bas-Rhin

Pascal Touzanne, principal du collège Beaulieu de Saint-Laurent de Neste et du collège de La Barousse à Loures Barousse

Emmanuel Triby, professeur d'université en sciences de l'éducation, université de Strasbourg

Anne Valin, adjointe à la santé et au handicap, mairie de La Roche sur Yon

Anne Vuillemin, professeur, enseignant-chercheur, Nancy-Université, faculté du Sport

Remerciements pour leur contribution à la recherche documentaire :

Olivier Delmer, Laëtitia Haroutunian, Sandra Kerzanet, documentalistes (Inpes)

Céline Deroche, responsable du département documentation (Inpes)

Sommaire

- 13 | Avant-propos
- 17 | Introduction
- 21 | **Première partie | Pourquoi et comment favoriser un mode de vie actif chez les jeunes ?**
- 21 | **Effet bénéfique de l'activité physique régulière sur la santé**
- 24 | **Un constat : un niveau d'activité physique des jeunes insuffisant**
- 25 | **Modèle socio-écologique des comportements de santé**
- 29 | **Étude Icaps : une approche socio-écologique et systémique**
- 36 | **Perspectives et conclusion**
- 39 | **Deuxième partie | Méthodologie d'élaboration d'un projet de type Icaps**
- 39 | **Présentation**
- 41 | **Les onze modules**

44	Module 1 - Constitution et fonctionnement de l'équipe projet et du comité de pilotage
46	Module 2 - Analyse de la situation et caractérisation de la population concernée
52	Module 3 - Identification des partenaires
56	Module 4 - Stratégies d'intervention et objectifs
64	Module 5 - Élaboration des actions
78	Module 6 - Planification du projet
82	Module 7 - Estimation des besoins (humains, logistiques, financiers)
86	Module 8 - Recherche des sources de financement
88	Module 9 - Construction du suivi du projet
90	Module 10 - Évaluation
95	Module 11 - Communication autour du projet
101	Troisième partie Aide pratique à la mise en œuvre
101	Illustrations de projets de type Icaps
110	Fiches techniques d'aide à la mise en œuvre d'actions
118	Boîte à outils
139	Quatrième partie Annexes
141	Activité physique et santé



151	La promotion de la santé
155	La Charte de Toronto
157	Les cadres législatifs, réglementaires et institutionnels
171	Glossaire
175	Principaux sigles
178	Sitographie
185	Pour aller plus loin

Avant-propos

La promotion d'un mode de vie actif et la lutte contre la sédentarité sont des objectifs du Programme national nutrition santé (PNNS), repris dans la loi de santé publique du 9 août 2004. La population générale est ainsi incitée à pratiquer une activité physique régulière, laquelle, associée à de bonnes habitudes alimentaires, est un élément déterminant de son état de santé.

En France, les actions développées dans le cadre de la promotion de l'activité physique sont encore majoritairement orientées sur les comportements et la responsabilité individuelle (actions de communication, d'information ou de mise à disposition d'outils éducatifs portant sur les attitudes, les connaissances et les capacités des individus). Or, cette approche ne peut, à elle seule, agir de façon significative sur les comportements du plus grand nombre, en raison de l'influence particulière de l'environnement social et organisationnel.

Le programme Icaps, « Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité », a démontré scientifiquement, au terme de quatre années d'expérimentation, que la promotion de l'activité physique régulière permet de prévenir la sédentarité et l'obésité chez les jeunes. Compte tenu de ces résultats positifs, l'Inpes a souhaité généraliser cette approche efficiente et proposer un guide d'aide à l'action.

Icaps est un exemple d'action réussie dont l'expérience est ici mise à disposition des différents acteurs pour développer de nouveaux projets ou réorienter des projets existant déjà, et pour mettre en place des actions de promotion de l'activité physique s'appuyant sur le modèle socio-écologique de la santé et sur une stratégie d'intervention multi-niveaux.

Cet ouvrage, co-rédigé avec le professeur Chantal Simon et un groupe de travail dont le dynamisme et l'expérience ont permis de le mener à bien, a pour objectif principal d'aider les acteurs de terrain à construire et à mettre en œuvre une stratégie de promotion de l'activité physique auprès d'enfants ou d'adolescents et à permettre une augmentation de leur pratique. Ayant pour cible finale l'enfant, l'adolescent et son environnement immédiat, il s'adresse donc aux équipes pédagogiques, administratives, médicales des établissements scolaires, aux collectivités locales, aux fédérations ou associations sportives, aux animateurs de centres de loisirs, aux parents d'élèves ainsi qu'à tous les autres acteurs souhaitant mettre en place ce type de stratégie.

Je remercie l'ensemble des acteurs déjà impliqués et plus particulièrement le professeur Chantal Simon pour son engagement constant dans ce domaine. Une collaboration institutionnelle et associative est d'ores et déjà active autour de ce projet et ne demande qu'à s'étoffer afin de développer les compétences des acteurs concernés et le transfert de connaissances.

Thanh Le-Luong

Directrice générale de l'Inpes

Avertissements au lecteur

Dans cet ouvrage :

L'activité physique est définie comme suit :

■ « tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense de repos. Elle ne se réduit donc pas à la pratique sportive, mais comprend l'activité physique lors des activités à l'école, l'activité physique dans le cadre domestique, de la vie courante (par ex. transports actifs) et l'activité physique lors des activités de loisirs (incluant les activités sportives). Toutes ces activités contribuent à la dépense énergétique des individus. »

Dans la première partie du guide, différents termes sont utilisés indifféremment pour faire référence à l'étude Icaps proprement dite : étude, programme, intervention.

À partir de la deuxième partie, le terme « jeune » est employé indifféremment pour tous les enfants allant de l'école primaire au collège.

Dans le cadre de l'élaboration de ce guide d'aide à l'action, l'Inpes a effectué une enquête qualitative auprès des différents partenaires impliqués afin d'explorer leurs perceptions, leurs représentations et leur engagement dans le programme Icaps et de préciser leur vision concernant les conditions de mise en place d'une action Icaps et de son suivi. Des témoignages des différents acteurs sont proposés dans la deuxième partie du guide sous la rubrique Zoom Icaps.

Introduction

Il est aujourd'hui établi qu'une pratique régulière d'activité physique agit favorablement sur plusieurs aspects de la santé physique et biologique (composition corporelle et prévention de maladies chroniques) et a aussi un effet bénéfique sur les plans psychologique et social. Elle favorise le maintien ou l'amélioration de la condition physique des jeunes et facilite également le développement de la réflexion, l'apprentissage et les rapports sociaux.

Des études récentes indiquent que l'état de santé de l'individu dépend non seulement des caractéristiques de l'individu, de ses comportements, mais aussi de l'environnement dans lequel il vit [1]. La littérature scientifique montre qu'il est plus efficace de combiner les interventions de niveau national (réglementation, campagnes médiatiques...) avec des interventions de promotion de la santé à l'échelon local. Ces dernières permettent d'agir sur trois niveaux, les individus eux-mêmes, leur entourage et les milieux dans lesquels ils vivent :

- en adoptant et maintenant des comportements favorables à la santé ;
- en créant des environnements qui facilitent l'adoption de comportements favorables à la santé.

Il est important de souligner que ce type d'intervention ne peut réussir que s'il s'appuie sur les interactions dynamiques entre les individus et leur environnement physique et socio-culturel.

Une Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité (Icaps), combinant des approches éducationnelles, sociales et environnementales, a permis de démontrer qu'il est possible d'augmenter l'activité physique habituelle et de réduire la prise de poids chez les adolescents **[2]**. Cette étude multi-niveaux a été menée de 2002 à 2006 auprès de 954 élèves du Bas-Rhin.

Conçu et réalisé en partenariat avec les personnes ayant mis en place l'étude Icaps, ce guide propose de partager les clés du succès de cette intervention reposant sur une approche socio-écologique. Il présente également des modalités opérationnelles pour l'implantation de ce type de projet. Il s'inscrit totalement dans les dynamiques du Programme national nutrition santé (PNNS), du Plan obésité et du Programme santé à l'école.

Ce guide se veut un outil pour les acteurs (élus, éducateurs, animateurs, enseignants...) et les structures (associations, centres de loisirs, clubs et fédérations sportives, collectivités territoriales, agences régionales de santé...) qui mènent ou souhaitent mener des actions de promotion de l'activité physique auprès des jeunes. Il met à leur disposition des repères pour l'action et n'a pas pour objectif d'être suivi à la lettre. Il appartiendra aux acteurs de se saisir des propositions et des ressources locales les plus adaptées à leur contexte, en s'appuyant bien évidemment sur les actions et programmes existants **[3]**. Il existe par ailleurs de nombreuses actions en nutrition (au sens d'alimentation ou d'activité physique ou des deux) qui, même si elles n'ont pas toutes fait l'objet d'une évaluation scientifique, présentent un intérêt évident.

L'ouvrage est composé de quatre parties autonomes, pouvant être parcourues dans l'ordre souhaité par le lecteur.

Dans la première partie sont présentés l'étude Icaps, les raisons pour lesquelles l'activité physique est à promouvoir dans et hors de l'enceinte scolaire ainsi que les principes d'une action destinée tant aux jeunes qu'à leur environnement (social, organisationnel et physique).

La deuxième partie présente la mise en place d'un projet de type Icaps sous forme de onze modules détaillant la méthodologie de projet. Chaque module comporte plusieurs rubriques communes : la base méthodologique, l'illustration concrète, l'essentiel à réaliser dans le cadre d'un tel projet et des éléments permettant d'aller plus loin.

Des outils d'aide à la mise en œuvre sont proposés en troisième partie.

Enfin, figurent en quatrième partie les principales définitions, notions et concepts employés dans le champ de la promotion de la santé et de l'activité physique, les cadres réglementaires, législatifs, institutionnels et un certain nombre de ressources utiles : bibliographie, sites internet et glossaire.

Bibliographie

- [1] Booth S. L., Sallis J. F., Ritenbaugh C., Hill J. O., Birch L. L., Frank L. D., *et al.* Environmental and societal factors affect food choice and physical activity: rationale, influences, and leverage points. *Nutrition reviews*, 2001, vol. 59, n°3 Pt 2: p. S21-39; discussion S57-65.
- [2] Simon C., Schweitzer B., Oujaa M., Wagner A., Arveiler D., Tribby E., *et al.* Successful overweight prevention in adolescents by increasing physical activity: a 4-year randomized controlled intervention. *International Journal of Obesity*, 2008, vol. 32, n°10: p. 1489-1498.
- [3] Briancon S., Bonsergent E., Agrinier N., Tessier S., Legrand K., Lecomte E., *et al.* PRALIMAP: study protocol for a high school-based, factorial cluster randomised interventional trial of three overweight and obesity prevention strategies. *Trials*, 2010, vol. 11 : p. 119.

Pourquoi et comment favoriser un mode de vie actif chez les jeunes ?

En association avec les habitudes alimentaires, la pratique d'une activité physique régulière est un déterminant essentiel de l'état de santé. La généralisation d'un comportement sédentaire est associée à l'augmentation des maladies chroniques les plus fréquentes aujourd'hui. Si la nécessité de faire bouger les enfants et les adolescents est désormais reconnue, les moyens d'y parvenir restent à développer.

EFFET BÉNÉFIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE SUR LA SANTÉ

Activité physique et état de santé

Chez l'adulte, l'inactivité physique, dont les effets délétères sur la santé sont bien démontrés, est le deuxième facteur de risque modifiable dans les pays industrialisés, après le tabac mais avant le cholestérol [1, 2]. Chez l'enfant comme chez l'adulte, la pratique régulière d'une activité physique favorise le maintien ou l'amélioration de la forme physique, procure des bénéfices sur le plan psychologique et social et a un effet favorable sur plusieurs aspects de la santé physique : composition corporelle et surpoids, profil métabolique, risque cardiovasculaire et densité osseuse.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ [2]

Une pratique régulière d'activité physique :

- participe au développement et à une croissance harmonieuse des jeunes,
- a des effets favorables sur la santé mentale (réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression),
- limite le risque de prise de poids excessive et participe au contrôle du poids,
- améliore le bien-être émotionnel perçu, l'estime de soi et de ses compétences ainsi que la qualité de vie,
- réduit le risque des principales pathologies chroniques : maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, hypertension artérielle, dyslipidémies, cancer du côlon,
- prévient l'ostéoporose, notamment des femmes,
- limite la perte d'autonomie et le risque de chutes des personnes âgées,
- est associée à une diminution de la mortalité prématurée.

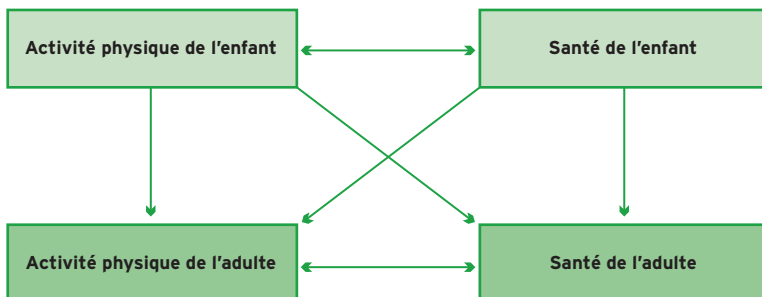
L'intérêt d'une pratique régulière d'activité physique pendant l'enfance et l'adolescence dépasse toutefois ses effets immédiats sur la santé pour au moins deux raisons [figure 1] :

- pratiquée avec plaisir, elle prédit le niveau de pratique d'activité physique du futur adulte ;
- nombre de bienfaits de l'activité physique pratiquée pendant l'enfance se prolongent jusqu'à l'âge adulte, indépendamment du degré d'activité de ce dernier.

Il faut cependant noter que certains bénéfices de l'activité physique pratiquée pendant l'enfance ne perdurent à l'âge adulte que s'il y a maintien de la pratique. Ceci souligne qu'il convient de favoriser la pratique d'une activité physique régulière du jeune mais aussi son maintien tout au long de la vie.

FIGURE 1

Effets de l'activité physique pendant l'enfance (d'après Blair [3])



Des retombées qui dépassent les effets sur la santé

Plus largement, la pratique d'activités physiques favorise la cohésion et l'intégration sociale dès lors qu'elles sont organisées dans un cadre facilitant l'accès à tous et la mixité des publics. En favorisant la concentration et la confiance en soi, elles pourraient, de plus, contribuer à de meilleurs résultats scolaires. Sur le plan économique, elles génèrent incontestablement une activité non négligeable, source d'emplois directs et indirects.

Le coût de l'inactivité physique pour le système de santé n'a pas été évalué de façon précise en France. Aux États-Unis, la prise en charge des pathologies qui seraient évitées par une pratique régulière d'activité physique a été estimée à 2,5 % du montant des dépenses de santé, auxquels il convient de rajouter les coûts indirects liés à la perte de productivité des individus. Au Canada, il a été estimé qu'une personne peu active passerait 38 % de jours en plus à l'hôpital, consulterait 5,5 % plus souvent son médecin généraliste et 13 % plus souvent un médecin spécialiste qu'un individu actif.

Les recommandations d'activité physique pour les jeunes

Concernant les jeunes, la mise au point de recommandations d'activité physique est plus difficile que pour les adultes. Il manque des données de suivi suffisamment longues pour établir un lien direct entre la pratique pendant l'enfance et l'état de santé à l'âge adulte. Les experts s'accordent toutefois à dire que les recommandations proposées pour l'âge adulte, soit l'équivalent de 30 minutes d'activité physique modérée ou intense par jour, ne sont pas suffisantes pour les jeunes et que pour eux, un minimum de 60 minutes par jour d'activité physique modérée ou intense est souhaitable. Des données récentes suggèrent que ces 60 minutes doivent s'ajouter au temps passé en activités de la vie quotidienne de faible intensité et qu'il convient par ailleurs de limiter le temps consacré à des occupations sédentaires (télévision, vidéo, ordinateur, internet...)

RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES JEUNES [2, 4]

Un minimum de 60 minutes (et non 30 minutes) par jour d'activité physique d'intensité modérée ou élevée est souhaitable, sous forme d'éducation physique, de sport, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne. Comme pour l'adulte, la quantité recommandée d'activité physique modérée ou intense doit être réalisée **en plus des activités physiques de la vie quotidienne de faible intensité et de celles qui sont inférieures à 10 minutes**.

Au moins trois fois par semaine, ces activités devraient inclure celles qui permettent d'améliorer la force musculaire (exercice en résistance), la capacité cardiorespiratoire (activités aérobies vigoureuses), la santé osseuse (activités induisant une contrainte physique plus forte) et la souplesse, sous forme de séances ayant une durée minimale de 20 minutes [5]. L'accent est mis sur la nécessité pour les jeunes d'avoir accès à toute une palette d'activités physiques attrayantes répondant à ces critères.

UN CONSTAT : UN NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES JEUNES INSUFFISANT

Les lieux de pratique d'activité physique

Les activités physiques et sportives (APS) pratiquées par les jeunes incluent globalement la pratique obligatoire dans le cadre du cursus scolaire, en cours d'éducation physique et sportive (EPS), à laquelle s'ajoutent les trois types de pratique suivants :

- l'activité physique dans la vie quotidienne, représentée entre autres par les trajets dits « actifs » entre le domicile et l'établissement scolaire ;
- les APS de loisirs encadrées, en club, en association y compris par le biais des associations scolaires (Union sportive scolaire de l'enseignement du 1^{er} degré [USEP] et Union nationale du sport scolaire [UNSS]) et dans le cadre de l'éducation populaire et des accueils collectifs de mineurs à caractère éducatif (ACEM). Pour mémoire, ces activités de loisirs prennent place pendant ou en dehors des vacances scolaires [annexes, p. 147] ;
- les APS de loisirs libres, correspondant aux activités physiques non encadrées, pendant les loisirs et les vacances scolaires.

L'EPS et les APS de loisirs ne suffisent pas à compenser la diminution de l'activité physique dans la vie quotidienne

Si les enquêtes françaises récentes indiquent que les jeunes constituent le groupe d'âge le plus actif physiquement, cette réalité en dissimule une autre moins favorable [6]. La société a considérablement évolué en quelques décennies. Nombre de changements – industrialisation et mécanisation, urbanisation – ont, c'est une évidence, bouleversé les modes de vie. Certes, les activités de loisirs ont connu un développement important mais elles ne permettent pas de compenser la diminution de l'activité physique quotidienne liée aux transports ou aux occupations scolaires et domestiques. De plus, l'accès à des chemins piétonniers ou cyclables, aux parcs et à des zones de loisirs, est souvent rendu difficile par l'urbanisation extensive ou par les distances entre le domicile et ces équipements. Pour beaucoup, il n'est souvent pas possible d'être physiquement actif au quotidien à moins d'une motivation et d'efforts importants. En outre, l'évolution de l'offre de loisirs dits « passifs » (télévision, jeux vidéo, etc.) favorise les comportements sédentaires.

Bien que le nombre d'heures de sport prévues dans les programmes scolaires français par les textes officiels soit parmi les plus importants de la communauté européenne et malgré une offre de loisirs importante (15,9 millions de licenciés sportifs dont plus de la moitié de moins de 19 ans en 2006 ; 4 millions de jeunes accueillis par les ACEM en 2007), la moitié à peine

des jeunes, en France, atteignent le niveau d'activité physique défini par les recommandations [7, 8]. Les enquêtes de population indiquent que 40 à 60 % des enfants et des jeunes ne pratiquent pas d'autre activité physique que celle des cours obligatoires à l'école. Ces chiffres sont en accord avec les données des fédérations qui indiquent que seuls 50 % des enfants et des jeunes adhèrent à un club ou une association sportive ou de loisirs, avec une fréquentation plus importante pour les garçons.

Une diminution des APS de loisirs est observée avec l'âge, notamment à l'adolescence. Ainsi à 11 ans, 65 % des enfants sont inscrits dans une association sportive alors qu'à 18 ans, ils ne sont plus que 42 %. La baisse de pratique touche plus particulièrement les filles. Il existe de plus un gradient socio-économique avec un niveau de pratique moins important dans les milieux les moins favorisés. Les jeunes fréquentant des établissements en zone d'éducation prioritaire remplacée par les réseaux « ambitions réussite » (RAR) ou les réseaux de « réussite scolaire » (RRS)¹ font moins d'APS encadrées que les autres et le revenu du foyer est un facteur discriminant important. Certains facteurs culturels constituent également des freins à la pratique.

Différentes études indiquent que le niveau d'APS total des jeunes a diminué de près de 40 % en quelques décennies, ce qui se traduit par une diminution de leur forme physique [9]. Force est de constater que, pour un nombre de plus en plus important d'enfants et de jeunes, les heures d'EPS et la pratique d'APS de loisirs ne suffisent plus à compenser la diminution de l'activité physique de la vie quotidienne. Cette diminution de la pratique pendant l'enfance contribue à l'augmentation de l'obésité chez les enfants et les adolescents. Il ne fait aucun doute qu'elle aura, indépendamment de ses effets sur le poids, des répercussions sur l'état de santé des futurs adultes.

MODÈLE SOCIO-ÉCOLOGIQUE DES COMPORTEMENTS DE SANTÉ

Facteurs influençant le niveau d'APS : la niche écologique

Au cours des dernières années, de nombreuses données sont venues souligner l'influence de l'environnement sur le mode de vie et l'état de santé des individus. Aujourd'hui, notre société est structurée de telle sorte que la majorité des individus n'ont pas besoin d'être physiquement actifs au cours d'une journée habituelle. De plus, un pan important de l'offre de loisirs favorise les comportements inactifs.

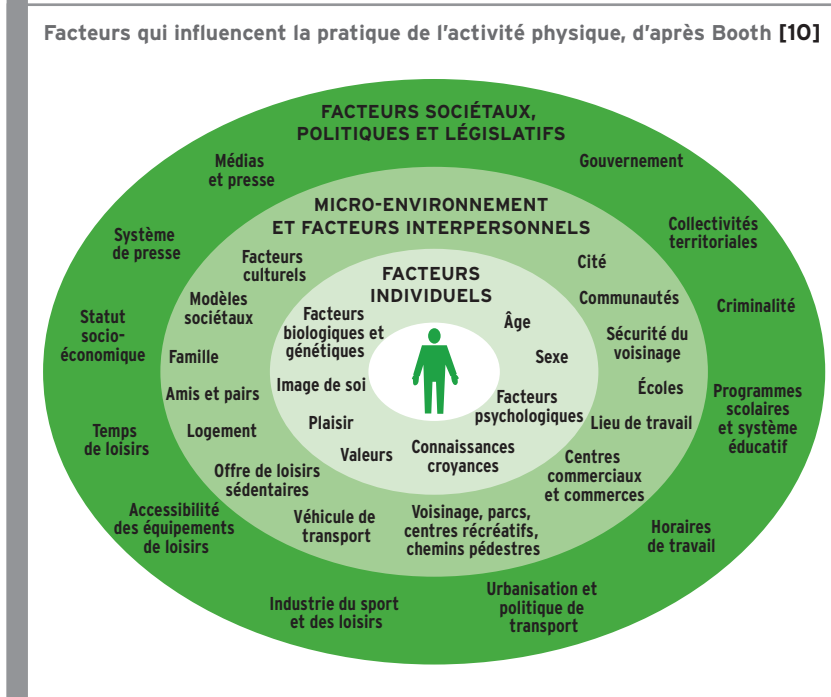
1. Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative. Éducation prioritaire : questions-réponses [page internet]. 2009.

En ligne : <http://www.educationprioritaire.education.fr/echanger/questions-reponses.html>

Il apparaît ainsi que les facteurs individuels qui conditionnent la pratique d'activité physique ne peuvent plus être considérés de façon isolée mais doivent être intégrés dans un réseau complexe de facteurs intrapersonnels, interpersonnels et environnementaux. Plus spécifiquement, la nécessité de prendre en considération le contexte social, culturel, physique et organisationnel – la niche écologique – dans lequel le jeune évolue est aujourd'hui largement reconnue [10, 11, 12] [figure 2].

FIGURE 2

Facteurs qui influencent la pratique de l'activité physique, d'après Booth [10]



Les facteurs individuels ou intrapersonnels

De nombreux facteurs individuels innés ou acquis influencent la pratique d'activité physique : des facteurs génétiques et biologiques, le sexe, l'âge, les compétences physiques mais aussi différents facteurs intellectuels, émotionnels ou sociologiques. Les facteurs psychologiques sont représentés par les croyances, le vécu et la confiance des individus en leur capacité à réaliser une activité physique ou à rechercher le soutien et les moyens pour y parvenir. Ils concernent aussi les bénéfices perçus : plaisir et convivialité plutôt que connaissance des effets sur la santé. Il est intéressant de noter que le plaisir associé à la pratique d'APS pendant l'enfance et l'adolescence est un élément prédictif du niveau de pratique du futur adulte. La diminution des APS pendant l'adolescence, notamment celle des filles, est multifacto-

rielle : attrait pour d'autres activités, changements physiques, émotionnels et sociaux, augmentation de la conscience de soi, accentuation des différences entre filles et garçons, etc.

Les facteurs interpersonnels et sociaux

La famille et de façon plus large l'entourage social (amis, enseignants, éducateurs, personnel de santé...) peuvent influencer la pratique d'APS par leur attitude et la transmission de valeurs ou, plus directement, par une incitation à la pratique voire leur participation aux activités. Les parents jouent bien sûr un rôle en tant que modèle sociétal mais aussi par leur capacité à moduler ou à contrôler les comportements de leurs enfants : encouragement à être actifs, inscription à des activités, accompagnement, contrôle du temps passé devant un écran... L'aspect convivial des activités, la rencontre avec des amis sont des motifs souvent cités pour la pratique d'APS de loisirs et sa poursuite à l'adolescence.

L'environnement et la société : le micro-environnement et le macro-environnement

Le micro-environnement fait référence au milieu de vie immédiat de l'individu. À ce niveau, les déterminants de l'activité physique peuvent être structurels ou institutionnels et organisationnels. La disponibilité et l'accessibilité des lieux de pratique (espaces verts, zone de loisirs, chemins piétonniers, etc.) et des équipements sportifs, l'offre de loisirs encadrés, les politiques de transport urbain sont autant de facteurs susceptibles d'influencer les pratiques familiales et celles des jeunes. L'accessibilité doit être entendue ici dans ses différentes composantes : géographiques, économiques, sociales et culturelles. On identifie ainsi l'accessibilité spatiale, temporelle, financière, organisationnelle (telle que les heures d'ouverture) mais aussi l'acceptabilité (offre de compétition vs loisirs par exemple) [13]. Le temps, l'éloignement et l'accessibilité sont les freins les plus souvent cités par les parents et les jeunes eux-mêmes, notamment en zone rurale. La relation inverse entre le niveau socio-économique et la pratique d'APS des jeunes fait intervenir différents facteurs : hiérarchie de valeurs différente, moindre connaissance des bénéfices de l'exercice, ressources financières limitant l'accès aux équipements, milieux de vie moins favorables à la pratique d'APS ou moins sécurisés (violence urbaine, trafic routier).

Le macro-environnement fait, lui, référence à l'ensemble des croyances, idéologies, valeurs et façons de vivre observées à l'échelle d'une région, d'un pays ou d'une culture, agissant en toile de fond, ainsi qu'aux facteurs politiques et sociétaux. Des stratégies ciblant l'environnement sont nécessaires pour une efficacité à long terme.

La question n'est pas de savoir si l'activité physique est favorable à la santé mais quelles actions utiliser pour obtenir un effet à long terme sur les comportements et sur la santé. Bien que différentes interventions ciblant l'activité physique aient permis un effet favorable à court terme sur la corpulence des jeunes, aucune étude à long terme démontrant de façon convain-

cante l'intérêt, en termes de santé publique et de prévention de l'obésité, de stratégies promouvant l'activité physique n'était disponible en France jusqu'à la mise en place de l'étude Icaps. Cela s'explique par plusieurs raisons :

- les interventions fondées sur la seule information ou éducation des individus – largement utilisées dans les premières études – ont, comme dans d'autres domaines, amélioré les connaissances mais elles n'ont eu qu'un effet limité sur les comportements ou l'état de santé des populations ciblées ;
- les programmes ciblant uniquement les cours d'EPS à l'école induisent incontestablement une augmentation du niveau d'activité physique à l'école, mais leur efficacité sur les APS en dehors de l'école, et sur le poids, est moins claire. De plus, leur caractère académique pourrait limiter leur impact sur les jeunes les moins performants ou en surpoids ;
- rares sont les projets ayant réellement pris en compte l'influence de l'environnement – la niche écologique – sur le mode de vie des individus [14, 15].

À la lueur du modèle socio-écologique, des actions visant à modifier l'environnement physique, social et organisationnel apparaissent nécessaires pour réduire les obstacles à la pratique régulière d'APS, faire que les choix sains soient les plus faciles (changements passifs), induire des changements de comportement chez le plus grand nombre et favoriser leur maintien à long terme [16, 17] [figure 3].

FIGURE 3

Effets des changements de l'environnement physique et social sur la pratique d'activité physique de la population
(adapté d'après *Activité physique - contextes et effets sur la santé*. Paris : Inserm, coll. Expertise collective, 2008 : 832 p.)



ÉTUDE ICAPS : UNE APPROCHE SOCIO-ÉCOLOGIQUE ET SYSTÉMIQUE

C'est sur une telle **perspective « socio-écologique »**, dont l'adéquation a été montrée pour différents thèmes de santé publique (tabagisme, sécurité routière, etc.), qu'a été développé le programme Icaps (intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité) [18].

L'objectif général était l'augmentation de la pratique sous toutes ses formes, à l'école et à proximité de l'école mais aussi pendant les loisirs et la vie quotidienne ; l'objectif à long terme était le maintien d'un niveau d'activité physique élevé tout au long de la vie et des effets sur l'état de santé et la qualité de vie.

Base théorique et conceptuelle

L'intervention est fondée sur l'hypothèse que les actions de promotion de l'activité physique **en direction des individus dans leur environnement** par **une approche systémique**, et intégrant les interactions entre **les différents niveaux du modèle socio-écologique**, ont plus de chances d'être efficaces.

L'offre d'activités, pour peu qu'elle soit accessible et vécue comme plaisante, est par elle-même susceptible de modifier les attitudes de l'individu : ainsi, le manque de temps dépend des priorités qu'il donne aux autres activités parmi lesquelles les loisirs sédentaires et les autres sollicitations sociales. L'accessibilité des lieux d'activité physique peut être un obstacle réel ou uniquement perçu, fonction des bénéfices attendus.

Le programme a ainsi été conçu pour cibler les jeunes dans leur milieu de vie en visant simultanément chacun des trois niveaux du modèle écologique :

- **l'individu** : modifier les attitudes et la motivation, actualiser ou ajuster les connaissances et les conceptions vis-à-vis de l'activité physique (sa mise en œuvre mais aussi ses représentations, sa valeur) ; faciliter l'acquisition des compétences nécessaires à la pratique ; favoriser l'activité physique dans la vie quotidienne et les loisirs ainsi que la diminution des comportements sédentaires et le maintien des changements comportementaux à long terme, par des actions de sensibilisation mais aussi par l'accès à des activités variées, attractives et conviviales permettant l'acquisition des compétences nécessaires à la pratique, y compris par les moins actifs ;
- **l'environnement social** : développer une culture commune de promotion de l'activité physique ; agir avec l'entourage proche des jeunes (familles, enseignants, éducateurs) pour favoriser et soutenir les modifications des comportements ;

- **l'environnement organisationnel et structurel** : permettre aux jeunes d'accéder à des activités physiques variées, attrayantes et sécurisées en termes organisationnel ou d'équipements ; fournir les conditions matérielles et institutionnelles de pratique afin que les jeunes puissent mettre en œuvre les connaissances et les compétences acquises ; faire en sorte que le choix d'un mode de transport actif dans le quotidien soit plus facile.

L'ancrage sur les établissements scolaires représente une particularité forte du projet. Un tel ancrage apparaît particulièrement approprié pour trois raisons au moins :

- les établissements scolaires facilitent l'accès à tous les jeunes, y compris ceux des milieux socio-économiquement moins favorisés, dont il est connu qu'ils sont particulièrement vulnérables en termes d'inactivité physique et d'état de santé ;
- les possibilités d'aborder la thématique de l'activité physique dans le cadre des programmes scolaires dépassent largement les seuls cours d'éducation physique et sportive (EPS) mais peuvent concerner d'autres disciplines et s'inscrire en lien avec les projets d'établissements dans le cadre de l'éducation à la santé et à la citoyenneté ;
- les établissements scolaires offrent de nombreuses occasions d'activité physique en dehors des programmes scolaires et des cours d'EPS : les inter-cours, les récréations, la plage de temps entre midi et deux et les périodes périscolaires sont autant d'opportunités de proposer des activités variées et attractives sur le site scolaire, ce qui les rend ainsi plus accessibles en limitant les obstacles que sont les contraintes de temps, l'éloignement et l'insécurité réelle ou perçue. Les trajets domicile/école sont une autre cible potentielle des interventions.

Programme d'intervention Icaps

D'accès libre et gratuit, proposé en plus des cours d'EPS suivis par les jeunes, le programme ne ciblait ainsi pas uniquement l'environnement scolaire mais impliquait différents acteurs : outre les équipes administratives et pédagogiques des collèges, les collectivités territoriales (le conseil général et les municipalités des collèges), les équipes médicales scolaires, les associations sportives, la Direction régionale de la jeunesse et des sports, les familles, etc. À noter : pour rester centré sur l'activité physique, il n'y a pas eu d'action spécifique sur les habitudes alimentaires dans le cadre de cette étude.

Les chapitres suivants aborderont les détails de la mise en œuvre de l'intervention. En résumé :

- le programme comportait une composante éducative visant à modifier l'attitude et la motivation des adolescents vis-à-vis de l'activité

physique. Une attention particulière a été apportée à l'enrichissement des compétences, personnelles et dans le rapport aux autres, quelle que soit la dimension explorée : cognitive, psycho-affective et sensori-motrice. Ce niveau d'action a été mis en œuvre à l'occasion des activités proposées dans le cadre du programme mais également par des rencontres-débats organisées spécifiquement dans chaque établissement et par diverses actions impliquant les enseignants (en EPS mais pas seulement), tels que les itinéraires de découverte, par exemple ;

- l'entourage (parents, éducateurs, amis...) a été incité à valoriser l'activité physique et à encourager les jeunes à augmenter leur niveau de pratique ;

- de nouvelles activités physiques ont été proposées pendant la pause de midi, les heures de permanence et en périscolaire, en prenant en compte les obstacles à la pratique (manque de temps, horaires inappropriés, éloignement et inaccessibilité des installations sportives, coût, impression d'incompétence physique...), afin d'encourager les adolescents à utiliser les connaissances et les compétences acquises. Les activités, académiques ou moins formelles pendant les pauses, ont été organisées par des éducateurs sportifs sans qu'il soit fait référence à un quelconque aspect de compétition, au plus près de l'établissement, pendant le temps périscolaire immédiat. Le plaisir de participer et le jeu ont été mis en relief afin de favoriser la pratique des jeunes manquant de confiance en eux ;

- des activités plus ponctuelles, événementielles, ont été organisées périodiquement : journées multi-activités « Bouger, c'est la forme ! », journées sportives avec les parents, journées « Tous à vélo à l'école ! », marches populaires. Au-delà de la promotion d'un mode de vie actif dans le quotidien, ces événements, accompagnés et encadrés, avaient pour objectif de faire découvrir aux élèves (et à leurs parents) les possibilités de « transport actif » en toute sécurité entre leur domicile et l'école. Des rencontres avec des sportifs de haut niveau ont aussi été un moyen de mobiliser les jeunes ;

- les collectivités territoriales ont été sollicitées pour contribuer à limiter les obstacles à la pratique d'activité physique, en facilitant l'accès aux équipements sportifs ou en adaptant les transports scolaires aux horaires des activités par exemple ;

- les médias ont été sollicités pour relayer l'information, valoriser les actions mises en place et donner une image positive de l'activité physique.

Méthodologie scientifique

L'étude Icaps a été menée sous forme d'un essai randomisé contrôlé. La population cible était représentée par les élèves de 6^e de quatre paires de collèges du Bas-Rhin, chaque paire étant composée d'un collège bénéficiant de l'action et d'un collège témoin ne bénéficiant pas de l'action,

soit 1 048 élèves, parmi lesquels 954 ont accepté d'être suivis par questionnaires ainsi que médicalement. Les élèves des collèges bénéficiant de l'action ont été comparés à ceux des collèges ne bénéficiant pas de l'action. Le suivi et l'action se sont poursuivis pendant toute la durée de la scolarité en collège, soit quatre ans. Afin de tenir compte d'éventuelles différences liées au niveau socio-économique, les paires de collèges ont été tirées au sort en tenant compte de la localisation géographique et de l'appartenance (en 2002), à une zone d'éducation prioritaire (ZEP). À l'intérieur de chaque paire de collèges, le collège bénéficiant de l'action a lui aussi été tiré au sort. Un suivi longitudinal identique a été proposé à tous les élèves. Tous les ans, des questionnaires portant sur l'activité physique, les habitudes de vie et les attitudes vis-à-vis de l'activité physique ont été remplis par des groupes de quatre à six élèves. Ils ont été complétés par un examen médical annuel (poids, taille, masse grasse, pression artérielle) et par un bilan sanguin réalisé tous les deux ans. Sur les 954 adolescents ayant donné leur accord pour être suivis, 848 ont été revus à deux ans, 778 à trois ans et 732 à quatre ans. La participation des élèves aux enquêtes de suivi a été très élevée ; la principale raison du manque de suivi a été un changement de collège suite à un déménagement ou un redoublement. Ceci permet d'exclure le risque de biais pour les résultats observés.

Résultats [18]

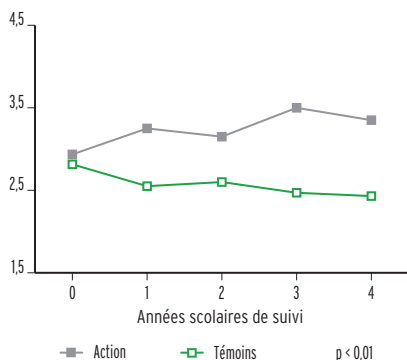
Une augmentation de la pratique d'activité physique et une diminution de la sédentarité

À la fin de l'étude, 65 % des adolescents des « collèges action » participaient régulièrement aux activités physiques proposées dans le cadre du programme Icaps. La proportion de collégiens ne faisant pas d'activité physique structurée en dehors des cours obligatoires d'EPS a ainsi été réduite de façon significative : au terme des quatre ans, 79 % des adolescents « action » pratiquaient au moins une activité physique encadrée (en association ou dans le cadre d'Icaps), comparé à 47 % des élèves « témoins », soit en moyenne 66 minutes

d'activité physique de loisirs de plus par semaine [figure 4]. De plus, les adolescents « action » passaient 16 minutes de moins par jour devant un écran de télévision que les adolescents témoins.

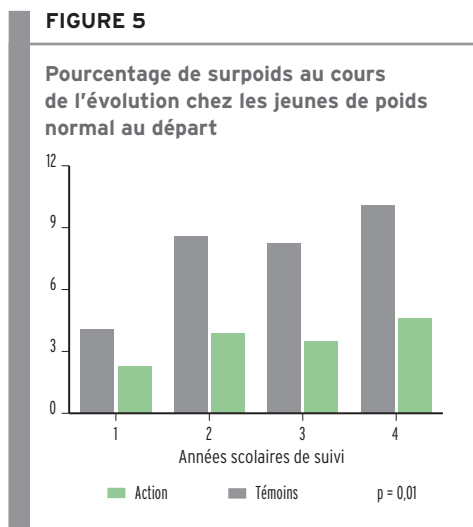
FIGURE 4

Évolution de l'activité physique de loisirs encadrée (h/semaine)



Un effet bénéfique sur le poids et le risque de maladies cardiovasculaires

Parallèlement, l'intervention a limité la prise de poids observée au cours de l'adolescence. En ce qui concerne les jeunes n'ayant pas de surpoids au début de l'étude, l'intervention a diminué de près de 50 % le risque d'être en surpoids



au terme des quatre années de suivi. À la fin de l'étude, 4,2 % des élèves ayant un IMC normal à l'entrée dans l'étude étaient en surpoids dans les collèges « action » contre 9,8 % dans les collèges témoins [figure 5].

Indépendamment des effets sur le poids, Icaps a permis, que l'adolescent soit en surpoids ou non, une augmentation du HDL-cholestérol de 6 %. Ce paramètre est aujourd'hui reconnu comme un facteur protecteur vis-à-vis du risque de maladie cardiovasculaire à l'âge adulte.

Il est intéressant de noter que l'intervention a eu le même effet sur les comportements et l'état de santé quel que soit le sexe des adolescents ou leur niveau socio-économique. Icaps n'a donc pas aggravé les inégalités sociales en termes de comportement et de santé.

Des effets bénéfiques collatéraux

La confiance des collégiens des collèges « action » dans leur capacité à faire de l'activité physique, même en présence d'obstacles (stress, devoirs, fatigue...), a également augmenté de façon significative. Ce paramètre est un bon prédicteur de changement de comportement à plus long terme. Il faut noter que les résultats au brevet des collèges ont été meilleurs dans les collèges « action » que dans les collèges témoins.

Enfin, Icaps a conduit à une augmentation de l'activité physique de l'entourage de l'adolescent. Ainsi, à la fin de l'étude, 25,7 % des mères d'adolescents des collèges « action » déclaraient pratiquer une activité physique de loisirs régulière alors qu'elles n'étaient que 15,7 % dans les collèges témoins.

Des effets qui se maintiennent avec le temps [19]

Plus de trois-quarts des jeunes ayant participé à l'étude jusqu'à son terme ont pu être retrouvés et interrogés en 2009. Les résultats préliminaires de cette étude de suivi indiquent qu'au moment de l'enquête, soit deux ans après la fin de l'intervention, les sujets ayant bénéficié de l'intervention tendent à

faire plus d'activité physique encadrée que les sujets « contrôle » (30 minutes de plus par semaine) et, surtout, regardent moins la télévision (30 minutes de moins par jour) ; ils gardent un bénéfice pondéral comparable à celui qui était noté à la fin de l'intervention. Il est intéressant de noter que les bénéfices de l'intervention sont plus marqués chez les jeunes des milieux les moins favorisés.

Facteurs-clés de la réussite

Pour la première fois, une étude de longue durée a permis de montrer qu'une intervention promouvant l'activité physique permettait de prévenir la prise de poids excessive chez l'adolescent. Il n'est certes pas possible de dire, au vu du protocole utilisé, ce qui a ou ce qui n'a pas fonctionné. Néanmoins, quelques pistes peuvent être dégagées expliquant comment et pourquoi Icaps a fonctionné là où d'autres types d'intervention avaient échoué.

Une démarche globale intégrant les trois niveaux d'intervention et allant au-devant des obstacles à la pratique

Si les interventions basées sur l'information et l'éducation seules ont montré leurs limites, à l'inverse, l'offre d'activités – pourtant importante – telle qu'elle existe aujourd'hui n'est pas en mesure de toucher l'ensemble des jeunes. Il ne suffit pas de proposer une offre, aussi attrayante soit-elle, pour faire une intervention efficace ; encore faut-il que les adolescents se sentent concernés et que l'offre soit perçue comme accessible. C'est pourquoi un des facteurs de réussite d'Icaps a été la mise en place d'actions conjointes ciblant simultanément le jeune, son entourage et son milieu de vie (à l'école et en dehors de l'école).

Des activités physiques variées, ludiques, facilement accessibles, venant en complément de l'offre existante

Le fait d'avoir « mis le pied à l'étrier » aux adolescents, grâce à une offre d'activités physiques variées, accessibles et ludiques, a été déterminant pour initier la pratique des plus sédentaires, modifier leur attitude et leur compétence physique et favoriser leur adhésion aux activités dans le cadre du programme Icaps mais aussi en dehors du programme.

Le fait de proposer des activités pendant les pauses et immédiatement après les cours, à proximité des établissements scolaires, leur a permis de surmonter plus facilement les obstacles à la pratique d'une activité physique de loisirs. Au cours des quatre années, les activités ont été adaptées aux attentes des participants et aux possibilités pratiques d'organisation. Leur objectif premier a été fidèlement poursuivi : mettre le plus grand nombre de jeunes en action, en leur donnant la possibilité de tester diverses activités physiques ludiques sans contraintes.

Il convient de souligner que la mise en avant du caractère ludique des activités n'implique pas que les activités plus traditionnelles et les activités compé-

tives n'aient pas leur place dans l'offre d'activités physiques. Simplement, une palette d'activités plus large permet de toucher plus d'adolescents, notamment les filles dont la pratique diminue voire s'arrête traditionnellement à l'adolescence, et les jeunes les moins confiants vis-à-vis de l'activité physique. La participation aux activités Icaps a concerné au moins autant les élèves qui ne faisaient pas d'activité physique avant la mise en œuvre du programme que les autres ; elle ne s'est pas accompagnée d'une diminution de la fréquentation des clubs et associations sportives (y compris scolaires) qui est restée similaire dans les collèves « action » et dans les collèves témoins tout au long de l'étude. Autrement dit, ces différentes activités ne sont pas concurrentielles mais bien complémentaires : il y a une place pour une offre différente de l'offre académique des programmes scolaires et de celle des clubs et associations, avec un objectif unique : augmenter le temps de pratique du plus grand nombre, à tout âge.

Un ancrage sur les établissements scolaires

L'organisation des interventions à l'intérieur et autour des établissements scolaires a été un atout majeur en permettant de toucher pratiquement tous les adolescents, filles et garçons, quelle que soit leur origine sociale. L'inclusion des rencontres-débats dans les programmes scolaires, la dynamique créée dans les établissements, la création d'un « esprit Icaps », la forte implication des équipes pédagogiques et administratives des collèves, la venue dans les établissements des éducateurs sportifs ont été déterminantes pour initier l'adhésion des plus réticents et des moins compétents. Il convient de préciser qu'à tout moment il a été porté attention à ce que les activités offertes ne viennent pas concurrencer d'autres activités proposées par les collèves ou les associations.

Une démarche projet et une ouverture des établissements scolaires vers l'extérieur, grâce à un multi-partenariat coordonné

La mobilisation des acteurs tout au long du projet, à l'intérieur et hors des établissements, et ce **dès la phase de conception**, est primordiale. Dans cette perspective, leur implication dans la phase de diagnostic initial et dans la définition des objectifs a été déterminante. Cette dimension multi-partenariale permet en outre aux actions de promotion de l'activité physique de s'appuyer sur les ressources et les structures locales, dans le cadre de dispositifs existants, permettant l'activation de leviers et de financement essentiels pour la pérennisation du programme. Au-delà de l'organisation des interventions, la coordination a également été un élément majeur de cohésion des acteurs et de cohérence des actions, malgré le nombre important d'intervenants. Selon les contextes sociaux et environnementaux des établissements et avec le temps, le développement des stratégies d'action a varié. Autrement dit, il n'y a pas une recette unique mais un programme d'actions à décliner et à adapter.

PERSPECTIVES ET CONCLUSION

Icaps démontre qu'une intervention systémique ciblant le jeune dans son milieu de vie et prenant en compte les obstacles à la pratique d'activité physique **permet d'augmenter la pratique régulière d'activité physique et ainsi de prévenir la prise de poids excessive des jeunes. L'étude montre que les résultats se maintiennent à distance de l'intervention, ce qui indique que la prévention de la sédentarité et de l'obésité chez les jeunes est possible.** Des études récentes, essentiellement anglo-saxonnes [16, 17, 20, 21], dont une de grande envergure menée dans quarante-deux écoles américaines [22], confirment l'intérêt de cette approche. Certaines études réalisées chez des enfants plus jeunes ou avec d'autres portes d'entrée (approches communautaires, par exemple) indiquent que ces résultats peuvent probablement être étendus à d'autres populations. Il reste à vérifier si, et à quelles conditions, les effets de ces interventions se maintiennent à l'âge adulte, mais d'ores et déjà nous disposons de pistes pour développer des projets de type Icaps dans différents contextes et différentes populations. La collaboration avec le monde associatif et les collectivités territoriales permet d'imaginer de nombreuses actions complémentaires favorisant l'activité physique de loisirs mais aussi l'activité physique libre dans la ville et les transports actifs au quotidien. Il est important de rappeler que de nombreuses initiatives ont vu le jour dans le domaine : même si elles n'ont pas toutes fait l'objet d'une étude scientifique, leur intérêt est évident. C'est l'objet de ce guide que d'explorer ces différentes possibilités.

Bibliographie

- Les sites mentionnés ont été consultés le 7 juin 2011.
- [1] Oppert JM., Simon C., Rivière D., Guezennec CY. *Activité physique et santé : arguments scientifiques, pistes pratiques*. Paris : ministère de la Santé, coll. Les synthèses du PNNS, 2005 : 58 p.
En ligne : <http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/SynthesePNNS-AP-2.pdf>
- [2] Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). *Activité physique : contextes et effets sur la santé*. Paris : Éditions Inserm, coll. Expertise collective, 2008 : 811 p.
En ligne : [http://www.inserm.fr/content/download/7296/56185/version/1/file/Texte+integral+activite+physique+\(2008\).pdf](http://www.inserm.fr/content/download/7296/56185/version/1/file/Texte+integral+activite+physique+(2008).pdf)
- [3] Blair S.N., Clark D.G., Cureton K.J., Powell K.E. Exercise and fitness in childhood: implications for a lifetime of health. In: Lamb D., Murray R., Gisolfi CV. *Perspectives in exercise science and sports medicine*. New York : McGraw-Hill, 1989 : p. 401-430.
- [4] Strong W.B., Malina R.M., Blimkie C.J., Daniels S.R., Dishman R.K., Gutin B., et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 2005, vol. 146, n°6: p. 732-737.
- [5] Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington DC : U.S. Department of Health and Human Services, 2008 : 688 p.
En ligne : <http://www.health.gov/PAGuidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf>

- [6] Toussaint J.F. *Retrouver sa liberté de mouvement - PNAPS : plan national de prévention par l'activité physique et sportive*. Paris : ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, 2008 : 295 p. En ligne : http://lesrapports.ladocumentationfrancaise.fr/cgi-bin/brp/telestats.cgi?brp_ref=084000769&brp_file=0000.pdf
- [7] Lafay L. *Rapport d'étude individuelle nationale des consommations alimentaires 2 (Inca2)*. 2006/2007. Maisons-Alfort : Agence française de sécurité sanitaire des aliments, 2009 : 227 p.
- [8] Escalon H., Bossard C., Beck F. dir. *Baromètre santé nutrition 2008*. Saint Denis : Inpes, coll. Baromètres santé, 2009 : 424 p.
- [9] Tomkinson G.R., Olds T.S., Gulbin J. Secular trends in physical performance of Australian children : evidence from the Talent Search program. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 2003, vol. 43, n°1 : p. 90-98.
- [10] Booth S. L., Sallis J. F., Ritenbaugh C., Hill J. O., Birch L. L., Frank L. D., et al. Environmental and societal factors affect food choice and physical activity: rationale, influences, and leverage points. *Nutrition reviews*, 2001, vol. 59, n°3 Pt 2: p. S21-39; discussion S57-65.
- [11] Sallis J., Owen N., Fisher E.B. Ecological models of health behavior. In: Glanz K., Rimer B.K., Viswanath K. *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4th ed.). San Francisco: Jossey-Bass, 2008 : p. 465-485.
- [12] Bergeron P., Reyburn S. *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*. Québec : Institut national de santé publique du Québec, 2010 : 98 p. En ligne : http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1108_ImpactEnvironBati.pdf
- [13] Inpes. *Outil de catégorisation des résultats de projets de promotion de la santé et de prévention*. Janvier 2010. En ligne : http://www.inpes.sante.fr/outils_methodo/categorisation/guide-fr.pdf
- [14] Doak C.M., Visscher T.L., Renders C.M., Seidell J.C. The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: a review of interventions and programmes. *Obesity reviews*, 2006, vol. 7, n°1: p. 111-136.
- [15] Summerbell C. D., Waters E., Edmunds L. D., Kelly S., Brown T., Campbell K. J. *Interventions for preventing obesity in children*. Cochrane database of systematic reviews, 2005, n°3: CD001871.
- [16] Van Sluijs E.M., McMinn A.M., Griffin S.J. Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *British Medical Journal*, 2007, vol. 335, n°7622: p. 703.
- [17] Simon C. School-based physical activity programs to address obesity. In: Bouchard C., Katzmarzyk P., *Physical activity and obesity* (2nd ed.). Champaign (Illinois) : Human Kinetics, 2010 : p. 349-356.
- [18] Simon C., Wagner A., Platat C., Arveiler D., Schweitzer B., Schlienger J. L., et al. Icaps: a multilevel program to improve physical activity in adolescents. *Diabetes & metabolism*, 2006, vol. 32, n°1: p. 41-49.
- [19] Simon C., Schweitzer B., Tribay E., Hausser F., Copin N., Kellou N.D., et al. Promouvoir l'activité physique, lutter contre la sédentarité et prévenir le surpoids chez l'adolescent, c'est possible : les leçons d'Icaps. *Cahiers de nutrition et de diététique*. Juin 2011, vol. 46, n°3: p. 130-136.
- [20] de Meij J. S. B., Chinapaw M. J. M., van Stralen M. M., van der Wal M. F., van Dieren L., van Mechelen W. Effectiveness of JUMP-in, a Dutch primary school-based community intervention aimed at the promotion of physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 2010 (en ligne avant publication).
- [21] Ridgers N.D., Fairclough S.J., Stratton G. Twelve-month effects of a playground intervention on children's morning and lunchtime recess physical activity levels. *Journal of physical activity & health*, 03/2010, vol. 7, n° 2 : p. 167-175.
- [22] The HEALTHY Study Group. A school-based intervention for diabetes risk reduction. *New England Journal of Medicine*, 2010, n° 363 : p. 443-453.

Méthodologie d'élaboration d'un projet de type Icaps

PRÉSENTATION

Un programme de type Icaps repose sur un processus d'ingénierie de projet complet, caractérisé par la mise en œuvre d'actions articulées. Il s'inscrit dans une logique de promotion de la santé, plus spécifiquement dans une démarche de santé communautaire², et privilégie une approche globale et positive de la santé et de l'activité physique, en référence à la Charte d'Ottawa [annexes, p. 151].

La légitimité de la thématique de santé publique retenue – promouvoir l'activité physique – n'est plus à démontrer : la diminution de l'activité physique et la généralisation d'un comportement sédentaire chez le jeune, leurs conséquences en termes de santé, leurs impacts sociaux et économiques sont bien établis (Charte de Toronto [annexes, p. 155]).

L'étude Icaps a démontré l'impact sur l'état de santé et le bien-être des jeunes d'un mode de vie plus actif et a fourni les bases conceptuelles d'un programme

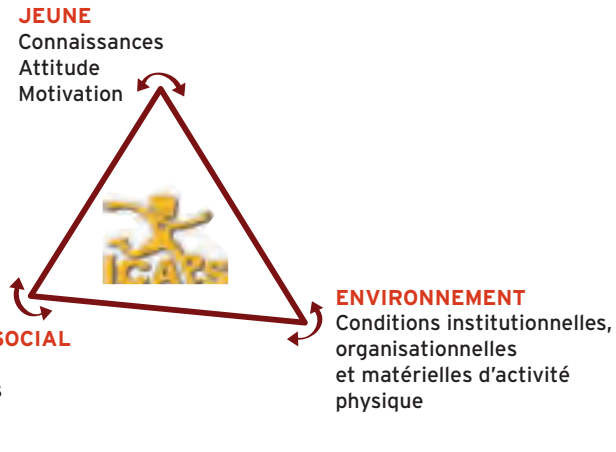
2. Selon l'OMS, la santé communautaire est le processus par lequel les membres d'une collectivité, géographique ou sociale, conscients de leur appartenance à un même groupe, réfléchissent en commun sur les problèmes de leur santé, expriment leurs besoins prioritaires et participent activement à la mise en place, au déroulement et à l'évaluation des activités les plus aptes à répondre à ces priorités. Sont donc requis :

- la participation de toute la collectivité à la gestion de la santé individuelle ou collective ;
- l'identification, avec la population, des besoins et des comportements néfastes qui sont à l'origine du problème ;
- la prise en compte de l'organisation des pratiques et des attitudes des groupes sociaux.

d'intervention efficace, promouvoir l'activité physique par une approche systémique c'est-à-dire ciblant les individus dans leur environnement et intégrant les interactions entre les différents niveaux du modèle socio-écologique [figure 6] : le jeune, son environnement social et son environnement physique et organisationnel.

FIGURE 6

Niveaux d'intervention d'Icaps d'après *International Journal of Obesity* (2004)



Même si, dans l'étude originale, la porte d'entrée était les établissements scolaires et plus spécifiquement les collèges, la démarche proposée vise à toucher le jeune dans l'ensemble de son milieu de vie. Le porteur de projet peut donc être issu de structures, institutions ou entités extrêmement diverses (établissements scolaires, collectivités territoriales, milieu associatif, centre de loisirs, etc.) mais dans tous les cas, il cherchera à intégrer toute la palette des activités physiques grâce à un multi-partenariat et une intersectorialité. Il convient de garder à l'esprit que la démarche proposée est applicable à d'autres tranches d'âge (6-10 ans) et à des publics spécifiques (présentant un handicap par exemple).

Afin d'avoir les meilleures chances d'atteindre ses objectifs, le projet de type Icaps – aussi appelé à partir de maintenant « projet » ou « programme d'intervention » – doit s'inscrire dans une démarche méthodologique comportant quatre grandes étapes³ [schéma p. 42] :

3. D'après Preffi 2.0, outil d'évaluation de l'efficacité des interventions dans le champ de la promotion et de l'éducation pour la santé, élaboré par le NIGZ (Netherlands Institute for Health Promotion and Disease Prevention). Sa construction est fondée sur les données issues de la recherche mais aussi de la pratique des professionnels de la promotion pour la santé. L'apport de ces expériences a permis d'élaborer un outil opérationnel prenant en compte le caractère dynamique des projets de promotion de la santé. L'Inpes a souhaité qu'une version française de cet outil soit disponible pour aider au pilotage et à l'analyse des projets. Deux documents sont mis à la disposition des professionnels sur le site de l'Inpes : « Outil d'analyse de pilotage et d'analyse de l'efficacité attendue des interventions en promotion de la santé » et un « Guide explicatif, les fondements de Preffi ». Cf. Sitographie p. 178.

- l'analyse de la situation,
- la conception - la planification,
- la mise en œuvre,
- le suivi et l'évaluation.

Ce chapitre propose de décrire ces étapes en onze modules.

LES ONZE MODULES

- 1. Constitution et fonctionnement de l'équipe projet et du comité de pilotage [p. 44]
- 2. Analyse de la situation et caractérisation de la population concernée [p. 46]
- 3. Identification des partenaires [p. 52]
- 4. Stratégies d'intervention et objectifs [p. 56]
- 5. Élaboration des actions [p. 64]
- 6. Planification du projet [p. 78]
- 7. Estimation des besoins (humains, logistiques, financiers) [p. 82]
- 8. Recherche des sources de financement [p. 86]
- 9. Construction du suivi du projet [p. 88]
- 10. Évaluation [p. 90]
- 11. Communication autour du projet [p. 95]

Les modules sont déclinés selon deux rubriques :

- la « **Base méthodologique** » indique les bases théoriques du module ;
- la rubrique « **En pratique** » décline la mise en œuvre concrète du module dans un projet de type Icaps.

Deux rubriques ont été ajoutées pour certains modules : « **L'essentiel** » liste le minimum requis d'un tel projet et « **Pour approfondir** » comporte des ressources et/ou des références bibliographiques.

Notons que si, pour des raisons de clarté, ces étapes sont présentées l'une après l'autre dans des modules distincts, leur mise en œuvre se fait souvent de façon simultanée. Ainsi, par exemple, la constitution de l'équipe projet dès la phase d'analyse est un élément majeur d'efficacité. De même, il est important de prévoir les éléments de la future évaluation dès la phase d'analyse et la mise en œuvre du projet.

La méthodologie proposée dans cette deuxième partie est enrichie, dans la troisième partie, par des illustrations concrètes de projets et des fiches techniques correspondant à la mise en œuvre proprement dite.

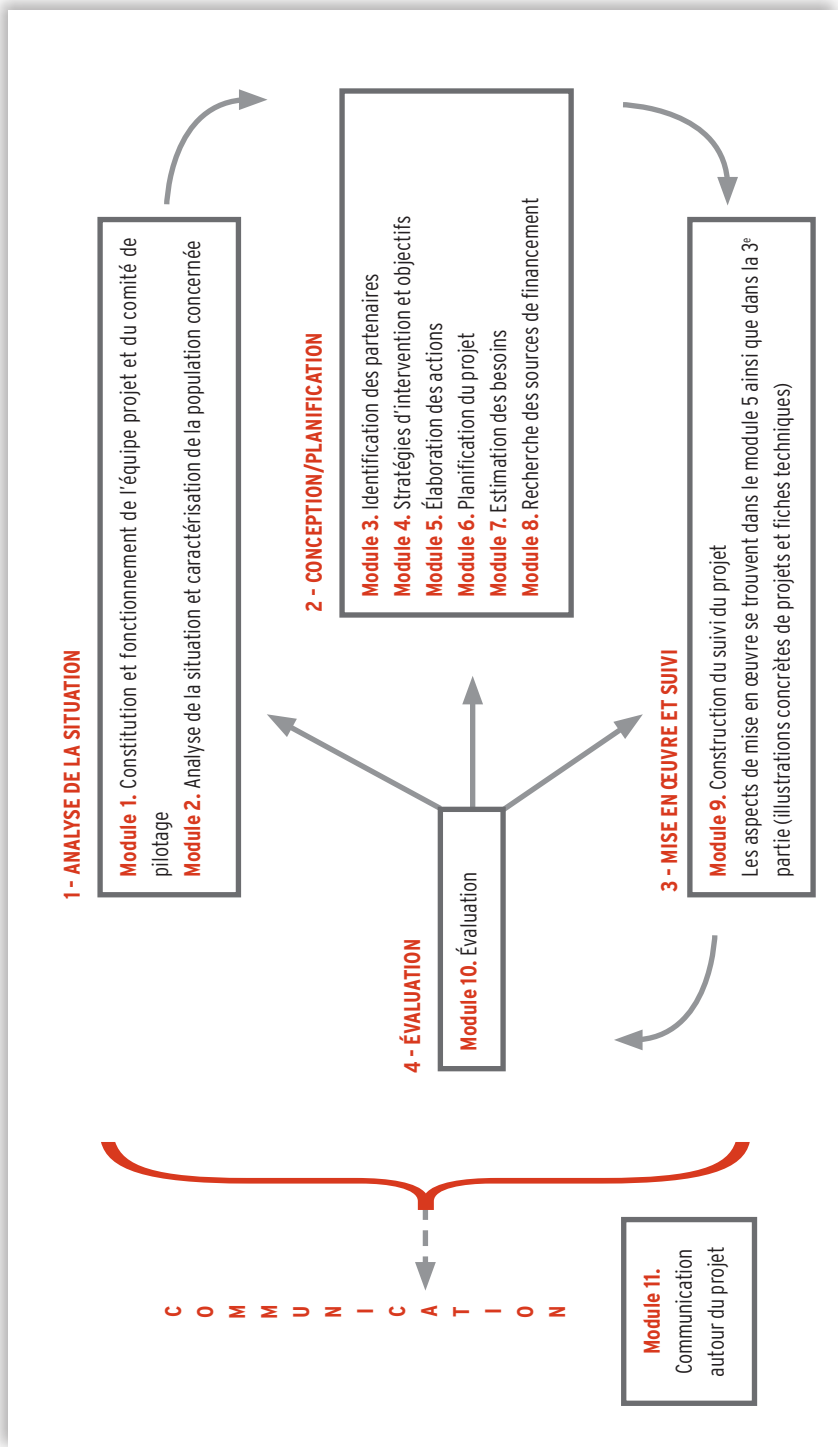


Tableau synthétique du contenu des 11 modules

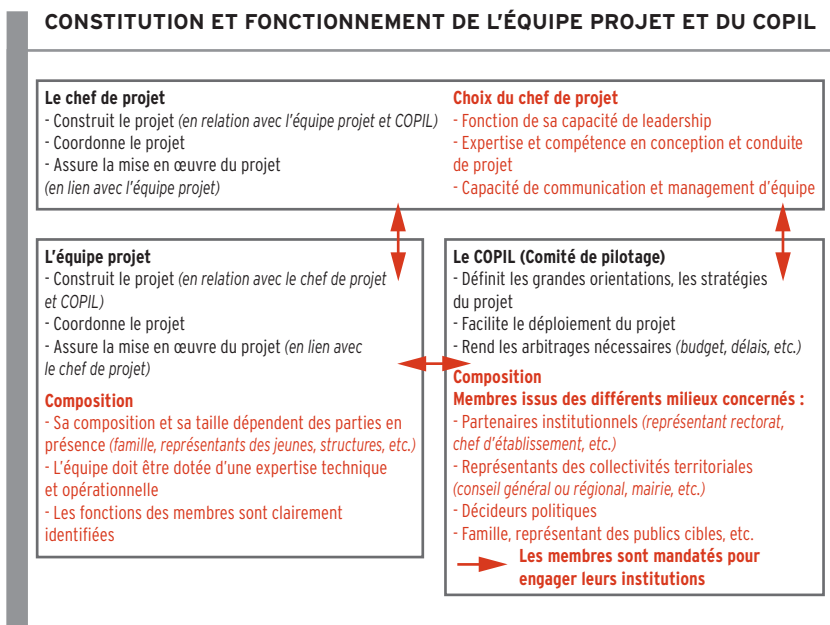
N° du module	Titre du module	Objectif du module	Acteurs	Ressources d'aide à l'action figurant : - dans le module lui-même (m) - dans la 3 ^e partie (i, ft, bo) ⁴ - en annexes (a)
1	Constitution et fonctionnement de l'équipe projet et du comité de pilotage	Choisir des membres et partager des informations nécessaires pour orienter, mettre en place la stratégie et déployer les actions	Équipe projet et représentants des différents milieux de vie concernés par le projet	Liste générique des membres du comité de pilotage (m)
2	Analyse de la situation et caractérisation de la population concernée	Faire un état des lieux préalable nécessaire à la conception du projet	Équipe projet, population concernée	- Analyse de l'état de santé des jeunes (m) - Questionnaire d'évaluation de l'activité physique (bo) - Recensements des infrastructures et installations sportives (m) - Recensement de l'offre d'activité physique (m) - Recensement des leviers et obstacles à la pratique de la population concernée (m) - Cadres législatifs réglementaires et institutionnels (a)
3	Identification des partenaires	Connaître le rôle et l'implication des différents partenaires du projet	Équipe projet	- Liste de partenaires potentiels (m) - Attribution des actions selon les partenaires (bo)
4	Stratégie d'actions et objectifs	- Prendre en compte les trois niveaux d'intervention par une approche systémique - Définir les objectifs	Équipe projet, partenaires, comité de pilotage	- Présentation des quatre catégories d'action en lien avec les trois niveaux d'intervention (m) - Technique et exemples de formulation d'objectifs (m)
5	Élaboration des actions	Choisir des vecteurs de mise en synergie des actions en tenant compte des trois niveaux d'intervention	Équipe projet, partenaires, population concernée	- Exemple de projets intégrés (i) - Fiches techniques d'action (ft) - Questionnaire (bo)
6	Planification du projet	Établir un calendrier, indispensable au bon déroulement du projet	Équipe projet, partenaires	- Exemple fictif de planification globale d'un projet (m) - Tableau de planification d'un projet dans trois milieux (bo)
7	Estimation des besoins	Faire une description des moyens humains, logistiques et financiers	Équipe projet, partenaires	- Exemple d'estimation des besoins (m) - Tableaux d'aide à l'estimation des ressources financières et logistiques (bo)
8	Recherche des sources de financement	Donner les priorités des organismes financeurs dans les milieux concernés par le projet	Équipe projet, partenaires	Liste d'organismes financeurs (m)
9	Construction du suivi du projet	Mettre en place un suivi ciblant les points d'intérêts pertinents pour le projet	Équipe projet, partenaires	- Liste de questions permettant de sélectionner des indicateurs de suivi (m) - Exemples de tableaux de bord et de fiches d'activité (bo)
10	Évaluation	Définir la stratégie d'évaluation dès la conception du projet	Équipe projet et/ou instance extérieure, population concernée, partenaires	Exemple de questions évaluatives et critères d'évaluation (m et bo)
11	Communication autour du projet	Communiquer de façon adaptée à la cible à toutes les étapes du projet	Équipe projet, partenaire	Exemple d'outils de communication (m)

4. i : illustration / ft : fiches techniques / bo : boîte à outils

MODULE 1 - CONSTITUTION ET FONCTIONNEMENT DE L'ÉQUIPE PROJET ET DU COMITÉ DE PILOTAGE

Base méthodologique

L'organisation d'un projet s'appuie, pour sa mise en œuvre, sur une équipe projet sous la responsabilité d'un chef de projet et sur un comité de pilotage (COPIL) à vocation stratégique. Leur composition respective mobilise des personnes issues de champs variés et possédant des compétences diverses, en fonction de la stratégie et des objectifs fixés ; elle n'est pas figée et peut varier selon les besoins. Un organigramme répertoriant les membres des instances du projet avec leurs coordonnées, leur fonction, leur organisme de rattachement, leur rôle au sein du projet permet de rendre visible cette partie de l'organisation du projet.



En pratique

La constitution de **l'équipe projet** nécessite d'identifier au préalable le périmètre du projet, les enjeux et les conditions de réussite, les personnes ressources susceptibles de participer au projet ou d'avoir un impact sur sa mise en œuvre, les acteurs potentiels. Selon le projet, il peut être fait appel :

- aux équipes administratives, pédagogiques et médicales des établissements scolaires (enseignants, conseillers principaux d'éducation, médecins, infirmières) ainsi qu'aux parents d'élèves (représentants des parents) ;

- aux services Jeunesse, Éducation, Sports, Médico-social, Transports, Urbanisme des collectivités territoriales ;
- aux animateurs, éducateurs sportifs, etc., dans les associations et les structures concernées du milieu périscolaire et sportif ;
- aux référents concernés des Directions départementales interministérielles de la cohésion sociale (DDCS) ou des Directions régionales de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS).

L'équipe est animée par le chef de projet. Le rôle et les responsabilités de chacun sont clairement définis. Pour un bon déroulement du projet, sont établis le rythme des réunions, les modalités de validation des documents et les outils de communication et de suivi.

En fonction de la situation locale, le chef de projet peut être issu de structures extrêmement diverses (établissements scolaires, collectivités territoriales, milieu associatif, centre de loisirs, etc.).

La composition du **comité de pilotage** prend en compte les enjeux politiques et le périmètre d'intervention. Il peut comprendre :

- un ou des représentants politiques et administratifs des collectivités territoriales (conseil général ou régional, communauté de communes, municipalités) ;
- un ou des représentants de l'Éducation nationale (rectorat ou inspection académique, chefs d'établissements, équipes pédagogiques) et des associations de parents d'élèves ;
- un ou des représentants du service ou du pôle prévention, promotion de la santé de l'Agence régionale de santé (ARS) ;
- un ou des représentants de la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale, de la Direction départementale de la cohésion sociale.

Le bon fonctionnement du comité de pilotage repose sur des réunions régulières lui permettant de valider les orientations et d'intervenir pour faciliter la mise en œuvre et la communication sur le projet. Ces réunions favorisent la construction d'une identité commune et la cohésion multi-partenaire et intersectorielle.

L'essentiel

En résumé, les éléments essentiels à retenir sont de :

- confier le projet à un chef de projet clairement identifié et légitime ;
- spécifier le rôle de chacun des membres de l'équipe projet ;
- définir les compétences de chacune des instances ;
- s'assurer que tous les milieux de vie concernés par le projet sont représentés dans l'une ou l'autre des instances du projet.

MODULE 2 - ANALYSE DE LA SITUATION ET CARACTÉRISATION DE LA POPULATION CONCERNÉE

Base méthodologique

L'analyse de la situation, réalisée par le chef de projet, est une phase exploratoire à partir de laquelle il est possible de dégager des priorités d'action et de mieux définir la population concernée et les ressources existantes.

Cette étape indispensable permet de connaître les besoins de la population et d'explorer l'existant. Elle permet de repérer les freins et les leviers à la pratique d'activité physique et à la mise en place du programme. Elle identifie les relais, les intervenants, les partenaires et les autres acteurs à associer au projet [**module 3, Identification des partenaires**], les sources de financement potentielles, et permet de prendre connaissance des politiques locales de santé publique et des actions qui existent déjà. Elle fait le point sur les cadres législatifs et les aspects réglementaires dans lesquels le projet peut s'intégrer. L'inscription du projet dans les priorités d'action de l'institution ou du milieu concerné (institution scolaire, structure d'accueil du périscolaire, quartiers) lui donne une légitimité ainsi qu'une perspective de pérennisation.

Associer les jeunes et ceux qui interviennent auprès d'eux ainsi que les partenaires potentiels à cette phase de recueil d'information permet de mieux prendre en compte leurs besoins et favorise leur implication rapide dans le projet. Le plus souvent, les besoins identifiés ne peuvent pas tous être pris en compte simultanément : les hiérarchiser permet de dégager des priorités d'action.

Le choix des priorités tient également compte des conditions de mise en œuvre c'est-à-dire des ressources, des financements [**module 7, Estimation des besoins et module 8, Recherche des sources de financement**] et du degré de mobilisation des partenaires et de la population concernée. La restitution des résultats de la phase de diagnostic à l'ensemble des personnes qui ont été sollicitées constitue déjà une première étape de mobilisation.

Cette analyse repose sur l'utilisation de techniques de recueil d'information (certaines d'entre elles pouvant nécessiter des compétences particulières) comme par exemple l'analyse documentaire, l'observation, le questionnaire ou l'entretien de groupe (*focus group*) ou individuel.

En pratique

Concrètement, l'analyse de la situation porte sur cinq points importants :

- la population concernée : ses comportements ainsi que ses goûts, ses attitudes et son état de santé ;
- l'offre d'activité physique : les infrastructures⁵ et les installations ;
- les obstacles et les leviers à la pratique d'activité physique ;
- les actions de prévention santé déjà mises en œuvre localement et dans d'autres secteurs en lien avec le programme : jeunesse, sport, urbanisme, actions sociales et communautaires, éducation, etc. ;
- les cadres législatifs, réglementaires et institutionnels dans lesquels le projet peut s'inscrire [**annexes, p. 157**].

Bien qu'il existe des données générales démontrant l'intérêt de promouvoir l'activité physique auprès des jeunes, la mise en œuvre d'un projet sur cette thématique ne peut s'affranchir d'une analyse locale de la situation démontrant sa légitimité propre. Cette analyse permet également de préciser certaines caractéristiques spécifiques et d'identifier plus finement les déterminants et médiateurs à cibler.

Les jeunes

Il est utile de recueillir des données sur :

- l'état de santé des jeunes pour établir une « photographie » (poids, corpulence, etc. selon les objectifs de l'action) ;
- le niveau et le type de pratiques d'activité physique (de loisirs, encadrées ou spontanées), sans oublier les déplacements au quotidien ; les comportements sédentaires (temps passé devant un écran, etc.) [**boîte à outils, outil a**] ;
- les conduites « à risque » (consommation de substances psycho-actives, tabac, alcool, etc.) ;
- les centres d'intérêt (en termes d'APS ou autres) : ceux-ci sont susceptibles d'évoluer au cours du projet. Si la connotation de genre de certaines activités se pose de façon évidente et peut être un frein à la pratique, la manière de les animer permet souvent de gérer le problème de la mixité ;
- le regard, les attitudes (idées reçues, idées négatives, manque de confiance en soi...), ou l'attrance pour la pratique d'activité physique, afin de tirer parti des sports en vogue et des idoles sportives pour mobiliser les jeunes.

5. Il existe un recensement des équipements sportifs (RES), établi par la Direction des sports avec l'aide des collectivités locales. Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative. *Recensement des équipements sportifs, espaces et sites de pratiques*. 2006. En ligne : <http://www.res.sports.gouv.fr>

L'objectif n'est pas de refaire une étude. Le plus souvent, ces données peuvent être obtenues grâce à différentes sources : études épidémiologiques, recensements locorégionaux, Éducation nationale, ARS, Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS), collectivités territoriales, observatoires régionaux de santé (ORS), mutuelles et organismes sociaux, institutions sportives, centres d'examens de santé, etc.

Des approches complémentaires peuvent être pertinentes : études d'observation par questionnaires ou études qualitatives sous forme d'entretiens individuels ou collectifs (*focus groups*). Selon l'ampleur du projet, l'appui méthodologique d'un professionnel issu de l'Instance régionale d'éducation pour la santé (IREPS), du Comité départemental d'éducation pour la santé ou du pôle régional de compétence en éducation pour la santé peut s'avérer utile.

L'offre d'activité physique

Une bonne connaissance de l'offre d'activité physique au sein des établissements scolaires et en dehors de ces derniers est essentielle afin que les actions viennent bien en complémentarité de l'existant et atteignent plus spécifiquement les jeunes les moins actifs. Toute la palette d'activité physique est explorée :

- **Activité physique non encadrée pratiquée dans la vie quotidienne et les loisirs :**
 - *déplacements* : réseau de pistes cyclables, chemins ou itinéraires piétonniers, densité du réseau de transports en commun favorisant les déplacements intermodaux⁶ ;
 - *infrastructures* : espaces verts et/ou plaines ou aires de jeux aménagées ouverts à une pratique surveillée ou non, accessibilité des parcours santé (ou équivalent), des piscines, des cours de tennis, terrains de sports (foot, basket, hand...), pistes de roller, patinoires, gymnases, espaces urbains utilisables à des fins d'activité physique, etc.
- **Activité physique dans les établissements scolaires en dehors des heures d'EPS :**
 - *pendant les temps de pause* : récréations, pause méridienne, heures de permanence, heures périscolaires ;
 - *activités proposées par des associations sportives scolaires* : Union nationale du sport scolaire (UNSS), Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP), autres intervenants sur le temps de l'accompagnement éducatif ou sur le temps périscolaire (de type « ateliers bleu » ou « contrats bleu »...) ;
 - *infrastructures* : aménagement de la cour de récréation, terrains de sports accessibles, aménagement et accessibilité du préau ;

6. Le transport intermodal est une caractéristique d'un système de transport qui permet au moins à deux modes différents d'être intégrés dans un même déplacement porte-à-porte. C'est la combinaison entre la marche à pied ou le vélo et les transports en commun qui est intéressante pour augmenter les déplacements actifs.

- *équipement mis à disposition* : ballons, cerceaux, cordes à sauter, tables de ping-pong, etc.

■ Séjours de type « classes vertes », « classes de neige » ou « classes de mer ».

■ Activité physique de loisirs encadrée (en dehors de l'établissement scolaire, au cours de l'année et pendant les vacances scolaires) :

- *acteurs* : associations et clubs sportifs, accueils collectifs à caractère éducatif de mineurs (ACEM), collectivités territoriales (municipalité, communauté de communes, conseil général...);

- *modalités d'intervention* : mise à disposition d'intervenants, campagne d'information, organisation d'un forum annuel des associations sportives, etc.;

- *accessibilité spatiale et temporelle*.

■ Manifestations locales spécifiques (« été jeunes », « les mercredis du football », rugby...).

Le recensement porte sur l'offre et les infrastructures existantes sans oublier de préciser leur accessibilité réelle : localisation, horaires d'ouverture, caractéristiques des activités proposées, aspects sécuritaires, coûts, disponibilité du matériel nécessaire pour la pratique. Rencontrer les personnels de ces structures permet de mieux comprendre leur fonctionnement, leurs contraintes. C'est également l'occasion de leur présenter les enjeux du programme.

Les obstacles à la pratique et les leviers d'action

L'analyse de la situation permet d'identifier les obstacles à la pratique et les leviers d'actions. Le recueil de ces informations qui sont de plusieurs ordres (environnementaux, organisationnels, sociaux et individuels) peut nécessiter la mise en œuvre de différentes méthodes : recensement des infrastructures, enquête auprès des jeunes ou de leurs parents, etc. À titre d'exemple, l'analyse peut mettre en évidence les obstacles suivants (réels ou perçus) :

■ obstacle environnemental : absence de piste cyclable pour venir à l'école ; absence de terrain de jeu ouvert pendant les loisirs ;

■ obstacle organisationnel : horaires de l'infrastructure sportive inadaptés à l'emploi du temps des élèves ;

■ obstacle social : attitude négative de l'environnement social (famille, amis, enseignants...) sur la pratique d'activité physique ;

■ obstacle individuel : vision compétitive du sport, inadéquation avec la compétence physique des individus.

Les actions déjà mises en œuvre localement

Une identification des actions intersectorielles déjà mises en œuvre sur le plan local permet de s'assurer que le programme s'inscrit bien en complémentarité d'autres actions, que celles-ci concernent spécifiquement l'activité

physique ou d'autres domaines (liés à la santé ou non). Elle favorise également la synergie entre les différents projets.

Il est possible de s'informer sur ce qui est déjà fait, ou sur ce qui est en cours d'élaboration, auprès des collectivités territoriales, de l'Éducation nationale, de l'ARS et de la DRJSCS.

Les cadres législatifs, réglementaires et institutionnels

Favorisant l'implication des partenaires et décideurs, ces cadres sont également garants de la pérennité du projet. Ils sont détaillés en **annexes, p. 157**.

L'essentiel

Indispensable à la définition d'objectifs cohérents avec les besoins et les attentes, l'implication de personnes représentatives facilite l'appropriation par les jeunes, les partenaires et les acteurs.

Au minimum, les éléments suivants sont identifiés :

- niveau d'activité physique de la population concernée : activité physique quotidienne et de loisirs, encadrée ou non [**boîte à outils, outil a**] ;
- principaux leviers et obstacles à la pratique d'activité physique de cette population ;
- offre d'activité physique existante.

Pour approfondir

Les techniques d'analyse de la situation

L'analyse de la situation peut faire appel à différentes techniques [**1, 2**].

L'analyse documentaire

L'analyse documentaire prévoit l'étude de divers documents, comme par exemple le registre d'absence des élèves en EPS, la liste des activités proposées en EPS, les statistiques sur le nombre de jeunes pratiquant une activité physique dans la commune ou dans les fédérations sportives.

L'observation

Technique de recueil et d'analyse des données verbales et non verbales, l'observation permet de rassembler rapidement des informations sur un sujet. Elle peut par exemple porter sur le comportement des élèves pendant les récréations (profil des élèves inactifs : classe, âge, sexe, type d'activité, etc.) ; sur l'aménagement de la cour de récréation (dimension, matériel à disposition, etc.) ; sur les activités spontanées des jeunes dans la ville, entre midi et deux ou après les cours.

Le questionnaire [**3**]

Fréquemment utilisé pour recueillir des informations sur les connaissances et les comportements déclarés avant l'action, le questionnaire peut contribuer

à la réalisation d'une évaluation avant / après. Il est utile lorsque la population d'étude est importante. À titre d'exemple, un questionnaire permettra d'étudier la pratique d'activité physique des élèves mais aussi leur motivation par rapport à cette pratique, etc. [boîte à outils, outil a]. Il ne faut pas sous-estimer le temps et la technicité que requièrent l'exploitation des données et la mise en forme des résultats ; il peut être intéressant de faire appel à des professionnels pour ce type d'enquête [4].

L'entretien collectif ou « focus group »

L'entretien collectif permet de recueillir simultanément des opinions diverses sur un thème donné. Ce type d'entretien qualitatif se caractérise par une animation semi-directive qui incite les participants à exprimer leurs opinions librement. L'organisation d'un *focus group* avec des intervenants auprès des enfants permet de faire émerger leurs représentations sur l'activité physique, parfois réduites à la seule pratique sportive, et de faire évoluer collectivement ces représentations.

EXEMPLE

Identification d'obstacles à la pratique par questionnaires et débats

Lors de l'étude Icaps (résultats non publiés), des élèves de 6^e a permis d'identifier plusieurs obstacles principaux.

Analyse des obstacles à la pratique de l'activité physique et sportive encadrée*			
	Total (%)	Filles (%)	Garçons (%)
Je n'ai pas envie de faire de la compétition	48	50	44
Les horaires sont contraignants	31	34	27
Je n'ai personne pour m'y emmener	24	24	23
La licence est trop chère	20	22	16
Je n'aime pas le sport	17	20	14
Les entraînements sont trop durs	16	20	9

*Étude Icaps (données non publiées)

De plus, les débats ont fait apparaître que certains élèves, notamment ceux de niveau socio-économique moins favorable, n'avaient jamais envisagé de faire une activité physique encadrée pendant leurs loisirs, simplement

parce que personne ne le leur avait proposé : cela ne faisait pas partie des priorités familiales. Par ailleurs, les parents citent souvent l'aspect sécuritaire (lors des trajets ou sur les lieux d'activités) comme un obstacle potentiel.

Des données complémentaires sur les différents types de pratique des jeunes sont proposées en **annexes, p. 145**.

MODULE 3 - IDENTIFICATION DES PARTENAIRES

Base méthodologique

Les partenaires sont représentés par l'ensemble des professionnels issus de différents secteurs ou structures qui travaillent ensemble pour faire vivre et mettre en œuvre le projet. Leur choix prend en compte leurs compétences et leur complémentarité (appui politique ou administratif, appui méthodologique et technique, soutien financier, acteurs relais). Il s'appuie sur les besoins spécifiques de chaque étape du projet.

Il est utile d'établir une liste des partenaires et de bien préciser leurs rôles. Une phase de concertation et de sensibilisation permet d'apprécier ou d'obtenir leur adhésion au projet. Leur implication peut être formalisée sous forme d'accords ou d'engagements écrits.

En pratique

Le choix des partenaires

Un projet de type Icaps, rappelons-le, s'inscrit dans une approche systémique : l'objectif est d'agir de façon simultanée et synergique sur les déterminants environnementaux, socio-familiaux et individuels favorisant la pratique d'activité physique. Il ne s'agit pas seulement d'identifier les déterminants mais de créer une dynamique et des interactions favorables à partir des lieux où leurs effets convergent, ce qui nécessite une approche multisectorielle et multi-partenaire. Le choix des partenaires va donc être essentiel pour la mise en œuvre du projet et dépend évidemment du champ et des objectifs du projet. Une liste des partenaires à mobiliser selon les projets est proposée dans l'encadré 1.

ENCADRÉ 1

Liste des partenaires potentiels à mobiliser autour d'un projet de type Icaps

Ministère de l'Éducation nationale (inspection d'académie, rectorat) :

- établissements scolaires : chef d'établissement et équipes administratives et pédagogiques
- associations de parents d'élèves
- équipes de médecine scolaire (Mission pour la promotion de la santé en faveur des élèves)

- représentants des élèves
- Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) [annexes, p. 159]
- foyers socio-éducatifs des collèges (coopérative scolaire, président du bureau du FSE)
- caisse des écoles [module 8, Recherche des sources de financement]



Collectivités territoriales (municipalités, communautés de communes, conseils généraux, conseils régionaux) :

- élus
- directeurs de service (affaires scolaires, santé, sports, urbanisme, transport...)
- éducateurs territoriaux en activité physique et sportive (ETAPS)
- éducateurs jeunesse
- office municipal des sports

Associations socioculturelles périscolaires :

- directeurs des accueils collectifs et éducatifs de mineurs
- animateurs en accueils collectifs et éducatifs de mineurs

Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé (secrétariat d'État à la Santé, ARS), ministère des Sports (Direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale, Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection de la population ou Direction départementale de la cohésion sociale) :

- DRJSCS : médecins conseillers, conseillers techniques et sportifs, service jeunesse éducation populaire et vie associative ; service des métiers du sport et de l'animation
- ARS : responsables des services prévention et promotion de la santé, correspondants du programme national nutrition santé (PNNS)

- délégué régional de l'AcSé
- référent régional du service civique
- Centre national du développement du sport

Services de l'Assurance maladie Mutuelles

Comité régional ou départemental olympique et sportif et fédérations sportives (ligues, comités, clubs) :

- associations sportives de l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP)
- associations sportives de l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP) - premier degré
- associations sportives de l'Union nationale du sport scolaire (UNSS) - deuxième degré
- autres associations sportives

Associations santé/social :

- Ligue nationale contre le cancer et autres

Structures ressources :

- Pôle de compétences en EPS/IREPS
- Observatoire régional de santé

Autres partenaires potentiels à discuter en fonction du contexte local :

- urbanistes, développeurs immobiliers
- industries de loisirs ou autres entreprises⁷

[5]

- acteurs de communication (médias, publicitaires)

7. Afin d'assurer la qualité scientifique des contenus et la cohérence des messages, seuls les outils d'intervention en éducation nutritionnelle validés par le comité d'évaluation du logo PNNS seront utilisés au sein des établissements d'enseignement. La circulaire n° 2001-053 du 28 mars 2001 relative au « Code de bonne conduite des interventions des entreprises en milieu scolaire » précise, entre autres, le principe de neutralité du service public et rappelle l'interdiction de tout démarchage en milieu scolaire. http://media.eduscol.education.fr/file/Action_sanitaire_et_sociale/57/3/dossier_national_nutrition_114573.pdf

Fonctionnement et rôle des partenaires

Les contacts entre l'équipe projet et les partenaires sont indispensables pour bien appréhender et prendre en compte le fonctionnement et l'environnement des sites (établissements scolaires [6], centres de loisirs...), les équipements accessibles sur le territoire concerné, l'implication des animateurs sportifs municipaux et/ou départementaux, le maillage associatif, les habitudes de vie des jeunes ainsi que leurs caractéristiques sociales, leurs besoins et leurs demandes. Des réunions de travail peuvent être organisées avec :

- les équipes pédagogiques des établissements ou les équipes d'animateurs des centres de loisirs, pour une appropriation du projet et pour l'intégration dans les programmes ;
- les équipes administratives et de la vie scolaire des établissements ou des structures périscolaires, pour favoriser la mise à disposition d'espaces de pratiques et de temps d'intervention ;
- les équipes municipales et départementales, pour déterminer l'accès aux équipements et la mise à disposition d'animateurs.

L'équipe projet peut aussi s'appuyer sur les ressources et les structures locales, dans le cadre de dispositifs tels que ceux mis en place par les collectivités territoriales, les Directions régionales et départementales de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale, les associations sportives et l'Éducation nationale.

Afin de favoriser une synergie d'action, il est utile d'identifier les réseaux qui existent : réseau Nutrition, réseau Sport ou Activité physique-Santé, associations sportives ; projets municipaux, scolaires ou périscolaires. Chaque fois que cela est possible, la coopération avec d'autres projets portant sur des thématiques en lien direct ou indirect avec l'activité physique est recherchée : sécurité routière, violence, citoyenneté, écologie et développement durable, plans de déplacements...

Le rôle des partenaires dans le projet est précisé (exemple : **boîte à outils, outil b**). Leur mobilisation est facilitée par la médiatisation du projet [**module 11, Communication**].

Engagement des partenaires

L'adhésion et le rôle des partenaires sont concrétisés sous forme d'accords, de chartes d'engagements et de conventions de partenariat. Il peut s'agir par exemple d'engagements sur des aspects opérationnels ou de conventions définissant le rôle ainsi que les devoirs de chacun (convention entre une association et l'inspection académique pour intervenir dans un établissement scolaire). Les conventions permettent notamment de préciser :

- les aspects financiers (financement direct et/ou mise à disposition de personnel, d'installations ou de matériels) ;
- le temps de travail pour la coordination du projet pour un poste existant déjà (à la commune, à l'école, au centre périscolaire) ou la création d'un poste spécifique dans un projet de grande envergure ;
- la mise à disposition de locaux ou de matériel par convention entre deux structures (ville, école, secteur périscolaire, associations sportives, etc.) ;
- la mise à disposition de personnels qualifiés (ex. éducateur sportif pour une séance par semaine dans l'école sur la plage 12 h-14 h) ;
- l'allocation d'un budget spécifique à la promotion du projet par une collectivité territoriale, une ARS ou un autre financeur ;
- l'inscription du projet dans des dispositifs existants : axe prioritaire du schéma régional de prévention ; projet d'établissement scolaire, du CESC du collège [annexes, p. 159] ou projet pédagogique de la structure périscolaire / centre de loisirs ; politique de la ville ou du conseil général : politique jeunesse, santé, déplacements, contrat local de santé...

L'essentiel

La mobilisation multisectorielle et partenariale est à la base d'un projet de type Icaps. La signature de conventions permet d'engager les partenaires dans la durée sur le projet.

MODULE 4 - STRATÉGIES D'INTERVENTION ET OBJECTIFS

Base méthodologique

Stratégies d'action

Un programme de type Icaps est caractérisé par la mise en œuvre d'une série d'actions articulées. Il s'inscrit dans une logique de promotion de la santé, en référence à la Charte d'Ottawa [annexes, p. 151] et favorise la pratique d'activité physique (Charte de Toronto [annexes, p. 155]). Il privilégie :

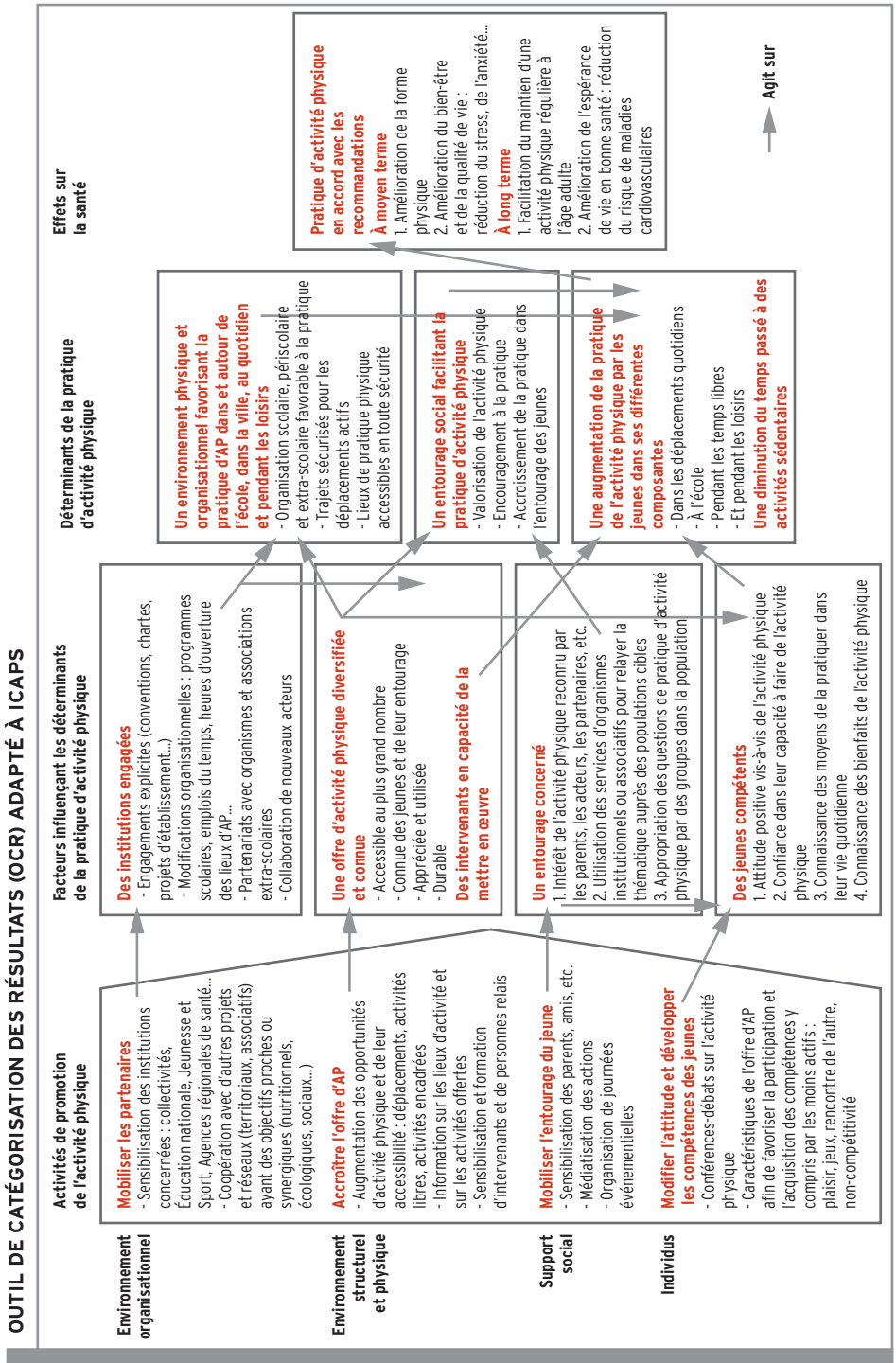
- une approche globale et positive mettant en valeur les ressources sociales et individuelles ;
- une conception participative du programme d'intervention.

Le programme se fonde sur une base conceptuelle telle qu'utilisée dans l'étude Icaps, qui peut être schématisée à l'aide de l'outil de catégorisation des résultats (OCR) (Promotion Santé Suisse)⁸ [cf. p. 57]. Il propose de mettre en place **une série d'actions de promotion de l'activité physique** :

- selon une approche globale et systémique du jeune dans son milieu de vie ;
- prenant en compte simultanément les trois niveaux de **déterminants** de l'activité physique :
 - l'environnement structurel, physique et organisationnel ;
 - l'environnement social ;
 - le jeune lui-même ;
- en ciblant plus directement **les facteurs** (les leviers) qui, en amont, sont susceptibles d'influencer ces trois niveaux de déterminants ; ces facteurs peuvent être regroupés en quatre catégories d'actions :
 - le développement de stratégies de promotion du projet dans les institutions (mobilisation des partenaires) ;
 - l'offre d'activités physiques et des aménagements ou des services favorisant la pratique d'activité physique ;
 - la mobilisation sociale en faveur de l'activité physique ;
 - le développement de compétences individuelles favorisant la pratique régulière d'une activité physique.

8. Outil développé en 2004 en collaboration avec les instituts de médecine sociale et préventive de Berne et de Lausanne, ce système a été construit à partir du modèle d'évaluation en promotion de la santé élaboré par Don Nutbeam en 2000. L'outil de catégorisation a été adapté à la France par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), en collaboration avec des professionnels de la région PACA. Il permet d'évaluer les résultats obtenus par des projets de promotion de la santé et de prévention. Il peut servir de manière plus générale à faire l'analyse d'une situation, à planifier une intervention et à évaluer un projet.

Inpes. *Outil de catégorisation des résultats de projets de promotion de la santé et de prévention*. 18 juin 2009. [page internet]. En ligne : http://www.inpes.sante.fr/index2.asp?page=outils_methodo/categorisation/index.asp



Des objectifs en termes de résultats attendus

La définition d'une stratégie n'est qu'une première étape, indispensable à la définition des objectifs. Un objectif est la formulation d'un but, en d'autres termes d'un résultat à atteindre par un groupe (une entité) dans un temps et un contexte donnés. Il indique le sens du projet, contribue à mobiliser l'équipe et les partenaires. Il est repris lors de la communication sur le projet. Classiquement, un projet comporte un ou plusieurs objectifs généraux, des objectifs spécifiques et des objectifs opérationnels.

L'objectif général porte sur le projet dans son ensemble. Cela peut être un objectif dont le terme dépasse celui du projet lui-même (ex : augmenter le nombre de jeunes atteignant les recommandations d'activité physique ; réduire le risque de surpoids ou de maladies cardiovasculaires).

Chaque **objectif spécifique** (également appelé **objectif stratégique**) précise un aspect de l'objectif général et donc une orientation prioritaire définie lors de la réflexion stratégique. Les objectifs spécifiques peuvent porter à moyen terme sur les modifications attendues de la pratique d'activité physique ou d'une de ses composantes (ex : augmenter le nombre de jeunes venant à pied à l'école). À plus court terme, c'est-à-dire avant la fin du projet, ils peuvent aussi être les résultats directement attendus de tout ou partie du projet sur un facteur influençant le niveau de pratique (offre d'activités appréciée et utilisée). Chacun de ces objectifs est donc traité comme une question à résoudre spécifique et précise.

Les objectifs opérationnels permettent d'atteindre l'objectif spécifique et précisent les buts de chacune des actions du programme. À chaque objectif spécifique vont correspondre plusieurs objectifs opérationnels relatifs aux différentes actions à mettre en œuvre (ex : la sécurisation de tous les trajets a été mise en œuvre et est connue de tous les élèves et de leurs parents ; une offre d'activité physique gratuite a été mise en place entre 12 h et 14 h dans tous les établissements scolaires).

Les questions à poser pour formuler un objectif

Les objectifs spécifiques et opérationnels répondent à cinq questions essentielles [**encadré 2**] : qui, quoi, où, quand, combien ? Il est également important de réfléchir d'emblée au **pourquoi** et au **comment** afin de s'assurer de la cohérence avec l'objectif général et de pouvoir décliner chacun des objectifs opérationnels en actions, dans le délai envisagé.

ENCADRÉ 2

Questions à poser pour formuler un objectif

Qui est directement concerné par l'objectif ?

Quand, dans quels délais ?

Sur **quoi** va porter l'objectif ?

Combien, quel est le niveau recherché ?

Où cela va-t-il se passer ?

En pratique

Un projet de type Icaps cible l'individu dans son milieu de vie. Il vise l'activité sous toutes ses formes et s'attache à prendre en compte tous les obstacles à la pratique d'activité physique (spatiaux, temporels, mais aussi psychosociaux, culturels, sociologiques, financiers). De ce fait, ce projet peut tout aussi bien avoir une porte d'entrée périscolaire qu'associative ou territoriale. Par exemple, une offre plus proche des quartiers en difficulté au travers de contrats de ville et de contrats ville-vacances ; l'instauration de dispositifs d'initiation gratuite et/ou d'aides financières ; une offre d'activités spécifiques destinées aux jeunes filles, aux moins favorisés, etc.

De façon évidente, la stratégie est d'autant plus facile à mettre en œuvre et les objectifs d'autant plus faciles à atteindre que le projet entre dans la politique globale d'une institution ou d'une collectivité territoriale : Ville en santé, Ville active du PNNS, école « promotrice de santé », collège « bien-être », par exemple. Dans ce cadre, il peut être complété ou potentialisé par des projets ciblant la nutrition ou des comportements à risque nécessitant le développement de compétences individuelles similaires.

Il convient de noter que quelle que soit la porte d'entrée dans le projet, **sa mise en œuvre en lien avec l'institution scolaire est en soi un facteur d'égalité des chances**, en permettant de toucher tous les jeunes quelle que soit leur origine sociale et culturelle.

Les principales stratégies d'actions utilisées dans un projet de type Icaps sont représentées dans le schéma OCR [cf. p. 57]. Les objectifs correspondants peuvent être déclinés selon l'exemple en page suivante.

EXEMPLE

Déclinaison des objectifs

Objectif général

Le projet contribue à moyen terme (dans les 4 ans) à améliorer la forme physique et le bien-être des jeunes (de la commune, de l'académie, de la région...) et à long terme à améliorer leur espérance de vie en bonne santé.

Objectif spécifique relatif à l'augmentation de la pratique d'activité physique

Dans les quatre ans, **plus de 75 % des jeunes (de la commune, de l'établissement, de l'académie, de la région...)** atteindront par des activités à l'école et/ou durant leurs loisirs et/ou à l'occasion de leurs déplacements quotidiens **le niveau d'activité physique recommandé** (60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée)⁹.

Pour y parvenir, il est décidé de mettre en place différentes actions visant notamment l'offre d'activité physique.

Objectif spécifique relatif à l'offre d'activité physique

Dans les quatre ans, **tous les jeunes (de la commune, de l'établissement, de l'académie, de la région...)** ont accès à une offre complémentaire d'activité physique dans le cadre périscolaire, fondée sur les jeux, le

plaisir et la non compétitivité. Cette offre est connue par plus de 75 % des jeunes et elle est utilisée par plus de 40 % d'entre eux.

Exemples d'objectifs opérationnels relatifs à l'offre d'activité physique

De telle date à telle date, organiser trois sessions de formation sur les moyens d'encourager les jeunes à changer de comportement auxquelles participent au moins **60 % des animateurs du centre de loisirs de la ville X**, afin de promouvoir la mise en place d'une offre diversifiée d'activités physiques pour les jeunes et de favoriser la participation des moins actifs.

De telle date à telle date, avec la participation de l'association Z, **mettre en place une activité « hip-hop » se déroulant trois fois par semaine après les cours au collège Y, activité à laquelle 20 % des élèves** participent régulièrement.

De telle date à telle date, distribuer une brochure à 75 % des jeunes de la ville X, répertoriant l'offre d'activité physique (clubs, associations, centre de loisirs, écoles, infrastructures, aire de jeux, etc.)

9. Le lien entre activité physique, bien-être et santé repose sur des données probantes et n'a plus besoin d'être démontré (cf. supra). Le niveau de 75 % est réaliste dans la mesure où il a pu être atteint dans le cadre du programme de recherche Icaps. Il a cepen-

dant nécessité la mise en œuvre simultanée de l'ensemble des stratégies ci-dessus. Si un projet plus limité, parce que plus réaliste dans le contexte, est mis en œuvre, le niveau à atteindre peut être revu.

Divers objectifs spécifiques et opérationnels se trouvent dans les exemples ci-dessous et dans le **module 5, Élaboration des actions**. Ils sont à adapter en fonction du contexte et du contenu du projet ou du niveau de réalisation envisagé.

TABEAU I

Exemple d'objectifs spécifiques et opérationnels visant les autres déterminants de la pratique d'activité physique ou les facteurs influençant les déterminants de pratique d'activité physique [OCR, cf. p. 57]

Objectifs spécifiques	Objectifs opérationnels
Objectifs ayant directement trait aux déterminants de la pratique d'activité physique	
<p>Objectif relatif à l'environnement physique et organisationnel</p> <p>Dans les quatre ans¹⁰, 60 % des trajets des jeunes (de la commune, de l'académie, de l'établissement, de la région...) à pied ou à bicyclette ont été sécurisés par des aménagements de la voirie pour modérer la circulation motorisée, le balisage des trajets pédestres et cyclables et la mise en place d'accompagnements collectifs à pied.</p>	<p>Des institutions engagées</p> <p>Entre telle date et telle date, organiser X réunions de travail entre l'équipe projet, les équipes municipales et les représentants des parents d'élèves (réunissant des représentants des trois parties) pour organiser les trajets actifs (à pied et/ou à vélo) des enfants.</p> <p>Un entourage concerné</p> <p>De telle date à telle date, organiser X réunions d'information sur les déplacements actifs et les trajets sécurisés afin de promouvoir les déplacements réguliers actifs des jeunes, réunions auxquelles 65 % des parents d'enfants âgés de tant à tant ont assisté.</p>
<p>Objectif relatif à l'environnement physique et organisationnel</p> <p>Dans les quatre ans, 75 % des collèges et écoles (de la commune, de l'académie, de l'établissement, de la région...) ont modifié leur règlement intérieur pour permettre la pratique d'activités physiques attractives durant les pauses de midi, les permanences et en période périscolaire.</p>	<p>Des institutions engagées</p> <p>Entre telle date et telle date, organiser X réunions de travail entre l'équipe projet et les équipes administratives et/ou de la vie scolaire des établissements pour favoriser la mise à disposition d'espaces de pratiques et de temps d'intervention auprès des jeunes.</p>
<p>Objectif relatif à l'entourage social (support)</p> <p>Dans les quatre ans, plus de 60 % des parents d'élèves (de la commune, de l'académie, de l'établissement, de la région...) ont pris des mesures concrètes pour encourager la pratique d'activité physique de leurs enfants (inscription dans un club, accompagnement à une activité, participation à une activité).</p>	<p>Un entourage concerné</p> <p>Entre telle date et telle date, organiser X réunions afin d'améliorer les connaissances sur les bienfaits de la pratique régulière d'activité physique, réunions auxquelles 75 % des parents des jeunes de tel quartier de la ville ont assisté.</p> <p>Une offre d'activité physique diversifiée et connue</p> <p>Entre telle date et telle date, distribuer aux habitants de la ville une brochure répertoriant l'offre d'activité physique (clubs, associations, centres de loisirs, écoles, infrastructures, aires de jeux...) par quartier.</p>



10. Durée du projet.

TABLEAU I (suite)

Objectifs spécifiques	Objectifs opérationnels
Objectifs ayant trait aux facteurs (leviers) influençant les déterminants d'activité physique	
<p>Des institutions engagées</p> <p>Ont inscrit un programme de type Icaps dans leur projet d'établissement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dans l'année, un quart des écoles et collèges (de la commune, de l'académie, de la région...), - dans les deux ans, la moitié des établissements, - dans les trois ans, deux-tiers des établissements¹¹. 	<p>Des institutions engagées</p> <p>Entre telle date et telle date, organiser X réunions de travail entre l'équipe projet et les équipes pédagogiques des établissements dans lesquelles les deux parties sont représentées pour une appropriation du projet et pour l'intégrer aux programmes.</p>
<p>Une offre d'activité physique diversifiée et connue</p> <p>Dans les quatre ans, tous les jeunes ont accès à une offre supplémentaire d'activité physique dans le cadre scolaire ou périscolaire, fondée sur les jeux, le plaisir et la non-compétitivité. Cette offre est connue par plus de 75 % des jeunes et elle est utilisée par plus de 60 % d'entre eux. Ils bénéficient de plus de facilités d'accès à une diversité d'AP¹².</p>	<p>Une offre d'activité physique diversifiée et connue</p> <ul style="list-style-type: none"> - De telle date à telle date, organiser X sessions de formation sur les moyens d'encourager les jeunes à changer de comportement ; réunions auxquelles 60 % d'animateurs du centre de loisirs de la ville ont assisté, afin de promouvoir la mise en place d'offre d'AP pour les jeunes dans l'année 201X. - De telle date à telle date, mettre en place une activité « hip-hop » trois fois par semaine, à laquelle 70 % des jeunes fréquentant le centre de loisirs de la ville se rendent régulièrement.
<p>Un entourage concerné</p> <p>Dans les quatre ans, la majorité des habitants (de la commune, de l'académie, de la région...) connaissent le projet de type Icaps et se déclarent favorables à sa mise en œuvre. Plus de 90 % des parents connaissent l'intérêt de l'activité physique pour leurs enfants et se déclarent prêts à les y encourager¹³.</p>	<p>Un entourage concerné</p> <p>De telle date à telle date, organiser X réunions d'information sur le projet de type Icaps auxquelles 65 % des parents d'enfants âgés de tant à tant vont assister, afin de promouvoir la pratique de l'activité physique par les jeunes.</p>
<p>Des jeunes compétents</p> <p>Dans les quatre ans, plus de 60 % des jeunes connaissent les bienfaits de l'activité physique et les moyens de la pratiquer quotidiennement au centre de loisirs, ou à l'école, dans leurs loisirs ou leurs déplacements. Ils ont une attitude positive vis-à-vis de l'activité physique et sont confiants dans leurs capacités à atteindre le niveau d'activité recommandé¹⁴.</p>	<p>Des jeunes compétents</p> <p>Entre telle date et telle date, organiser X discussions-débats sur les bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique auxquelles 75 % des jeunes de tel quartier de la ville de Y vont assister afin d'améliorer leur connaissance sur les bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique.</p> <p>Une offre d'activité physique diversifiée et connue</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entre telle date et telle date, distribuer aux jeunes une brochure répertoriant l'offre d'activité physique existant (clubs, associations, centres de loisirs, écoles, infrastructures, aires de jeux...). - Entre telle date et telle date, organiser à destination des jeunes X séances de découverte des activités physiques proposées près de chez eux (dans le village ou dans le quartier), auxquelles vont assister 65 % d'entre eux.

11. De ces engagements institutionnels, notamment de la commune et de l'établissement scolaire, vont dépendre à la fois la création d'un environnement physique et organisationnel favorable à la pratique de l'activité physique, la possibilité pour les intervenants relais de se former et de mettre en œuvre les activités au sein de l'établissement et la mise en place de cette offre d'activités.

12. Étant donné l'importance du cadre scolaire dans la vie quotidienne des enfants et des jeunes, cette offre d'activités supplémentaires dans un cadre scolaire et/ou périscolaire est l'un des éléments clés de l'accroissement effectif de l'activité physique pour une majorité des enfants et jeunes et donc de la réussite d'un programme de type Icaps.

13. Cette sensibilisation de l'entourage est le préalable à l'adoption par les adultes d'attitudes et de comportements qui facilitent la pratique des enfants et des jeunes.

14. Il a pu également être démontré que ces compétences étaient nécessaires mais insuffisantes pour modifier le niveau d'activité physique ; un programme qui n'aurait que cet objectif ne permettrait pas d'accroître significativement le niveau d'activité physique.

L'essentiel

L'approche systémique ciblant le jeune dans son milieu de vie avec un programme d'intervention visant simultanément les déterminants des trois niveaux du modèle socio-écologique (environnemental, socio-familial, individuel) est primordiale.

Les points d'entrée des futures actions (et donc des objectifs) sont les facteurs qui, en amont des déterminants des comportements, sont susceptibles d'influencer ces trois niveaux et qui peuvent être regroupés entre quatre catégories d'actions : l'offre d'activité physique, la mobilisation des partenaires, le développement de compétences individuelles et la mobilisation sociale.

La rédaction des objectifs peut être formulée à l'aide des cinq questions essentielles (qui, quoi, où, quand et combien ?) et couvre idéalement les trois niveaux.

Pour approfondir

Les caractéristiques des objectifs peuvent être définies selon différents outils. SMART¹⁵ est l'un d'entre eux :

Critères SMART	Définition
Spécifique	L'objectif fixé définit précisément et clairement ce qui doit être atteint, pour et/ou par qui.
Mesurable	Il est possible de juger objectivement de l'atteinte des résultats si l'objectif est mesurable. Pour cela, il faut fixer un indicateur lié à l'objectif fixé.
Atteignable / ambitieux	L'objectif fixé est atteignable d'un point de vue légal, moral, sécuritaire. Atteindre l'objectif est raisonnable étant donné les contraintes pointées lors de la réflexion stratégique. Il constitue cependant un réel progrès et implique un effort. Ceci s'exprime soit à travers l'objectif lui-même, soit à travers ses indicateurs.
Réaliste	L'objectif fixé est réaliste quant aux ressources disponibles. On ne peut juger de cela qu'en connaissant le contexte, la durée et les ressources nécessaires pour mener à bien le projet.
Temporellement défini	Chaque objectif fixé doit être limité dans le temps et comporter une date de fin.

Kino-Québec. *Dynamo : Programme de prévention de l'abandon de la pratique de l'activité physique à l'adolescence. Pistes de réflexion et points de repères pour l'action*. Québec : Kino-Québec, s.d. : 39 p.

En ligne : www.kino-quebec.qc.ca/publications/Dynamo.pdf

15. Quint-Essenz. *Formuler les objectifs de projet* [page internet]. 2009.
En ligne : <http://www.quint-essenz.ch/fr/topics/1133>

MODULE 5 - ÉLABORATION DES ACTIONS

Base méthodologique

Une grande diversité d'actions peut être mise en œuvre dans un programme de promotion de l'activité physique. Le principe est d'agir sur les déterminants de la pratique d'activité physique des jeunes sous toutes ses formes : dans la vie quotidienne, à l'école, dans la ville, pendant les loisirs, pendant les vacances, en agissant simultanément sur les trois niveaux de déterminants (environnementaux, sociaux et individuels). Les actions susceptibles d'influencer ces déterminants [OCR, cf. p. 57] peuvent être regroupées en quatre catégories d'actions :

- mobiliser les partenaires ;
- augmenter l'offre d'activité physique sous toutes ses formes ;
- mobiliser l'entourage des jeunes ;
- développer et renforcer les compétences des jeunes.

En pratique

Pour chaque catégorie d'actions, des exemples d'objectifs et de résultats attendus sont présentés et illustrés par des actions possibles. La sélection des actions dépend des spécificités de l'environnement local, des ressources disponibles, de l'ampleur et de la durée du projet, etc. Certaines actions peuvent être adaptées à des publics spécifiques (personnes à mobilité réduite par exemple).

Il convient de s'assurer que tous les dispositifs législatifs, réglementaires et institutionnels ont bien été pris en compte préalablement à la mise en place des actions.

Des illustrations de projets plus globaux (combinant plusieurs actions, qui prennent en compte les trois niveaux de déterminants) ainsi que des fiches techniques sont proposées dans la troisième partie.

Mobiliser les partenaires

Les projets de type Icaps étant, par essence, intersectoriels, la mobilisation coordonnée de partenaires qui n'ont pas toujours l'habitude de travailler ensemble est une condition essentielle à la réussite du projet. Leur implication synergique permet la levée des freins au développement de l'offre d'AP, la mise en place d'actions par milieux de vie et non plus par institutions, la prise de conscience de tous de l'intérêt du projet. Elle favorise la valorisation du projet par les campagnes de communication et aussi un retour positif pour les partenaires. Elle est indispensable à la pérennisation du programme.

La mobilisation concerne le projet dans son ensemble mais aussi la mise en œuvre d'actions plus spécifiques.

ZOOM SUR ICAPS

Témoignage des acteurs¹⁶

« Mon rôle a aussi été de convaincre les collègues au niveau de la mairie. On a mis à disposition des locaux, un demi-poste d'éducateur, il fallait convaincre le maire. » Jeunesse et sport.

16. Extrait de l'enquête qualitative Ipsos, cf. Première partie.

Exemples d'objectifs

- Les écoles et collèges (de la commune, de l'académie, de la région...) inscrivent un programme de type Icaps dans leur projet d'établissement, engagent les mesures organisationnelles adéquates et initient les coopérations nécessaires avec les partenaires associatifs et institutionnels concernés. Ce résultat est atteint pour un quart des établissements dans l'année, pour la moitié dans les deux ans et pour la totalité dans les quatre ans.
- Dans les deux ans, un ou des plan(s) de déplacement d'établissements scolaires (PDES) est (sont) adopté(s) en commun par la ou les commune(s) et le ou les établissement(s).
- Dans les deux ans, 20 % des communes du département inscrivent un programme de promotion de l'activité physique dans la politique de la municipalité.

Exemples de résultats attendus

- Détermination d'un temps de travail dédié à la coordination du projet pour un poste existant (à la commune, l'académie, la région...).
- Mise à disposition de locaux, de matériel, de personnes par une convention.
- Mise à disposition, par une convention, de personnels qualifiés (ex. un club sportif délègue un éducateur pour une séance hebdomadaire dans l'école sur la plage 12 h-14 h ou 16 h-18 h).
- Allocation d'un budget spécifique à la promotion du projet (par une collectivité territoriale).
- Inscription du projet dans le schéma régional de prévention des ARS [annexes, p. 166]¹⁷.
- Modification des horaires d'ouverture des parcs, des piscines, des transports en commun pour favoriser la mise en place des activités.
- Modification de la sécurisation et/ou de la surveillance/animation des équipements.
- Révision du règlement de l'école ou de la structure périscolaire pour favoriser la mise en œuvre du projet : utilisation d'équipements, etc.

17. Le schéma régional de prévention inclut l'ensemble des actions de prévention, de promotion de la santé et de la santé environnementale.

- Aménagement des horaires de cours pour favoriser la pratique d'activité physique sans obliger l'élève à se déplacer spécialement.
- Aménagements favorisant l'activité physique [**Accroître l'offre d'activité physique pour tous et sous toutes ses formes, p. 67**].
- Organisation de transport entre les établissements scolaires et les lieux d'activité physique.
- Établissement de conventions intersectorielles pour une mutualisation des moyens.

Exemples d'actions mises en œuvre

- Sensibilisation et implication des institutions concernées : municipalité, inspection académique, rectorat, ARS, fédération des structures périscolaires et de loisirs (exemples : fédération régionale, fédérations et/ou Union départementale des maisons des jeunes et de la culture, Maisons des jeunes et de la culture locales), DRDJSCS/DDJSCS, conseil général, conseil régional...
- Prise de contact et coopération avec d'autres projets et d'autres réseaux (territoriaux, associatifs...) ayant des objectifs proches ou synergiques (nutrition, écologie, social...) ; avec d'autres partenaires sur les aspects « déplacements actifs » (exemples : ADEME, chambres de commerce et d'industrie).
- Concertations entre l'établissement, la commune, les fédérations de parents.

EXEMPLE

Mobilisation de partenaires

Mise en place d'un Pédibus^{®18}

Classiquement considérée sur les trajets domicile-école, l'organisation des déplacements scolaires à pied peut aussi s'envisager pour les trajets école-périscolaire. Au-delà de la promotion de l'activité physique, cette action peut aussi s'inscrire pour les collectivités dans une politique d'amélioration de la qualité de l'environnement urbain aux abords des écoles (limitation de la circulation automobile, réduction des risques d'accidents et réduction de la pollution). Une telle action requiert un multi-partenariat solide, a minima entre

la commune et l'établissement scolaire ou périscolaire, et une mobilisation familiale.

Acteurs pouvant être mobilisés lors de la mise en œuvre d'un pédibus[®] :

- **les parents** : leur appui est indispensable afin de connaître les habitudes familiales de déplacements et déterminer le trajet des lignes du pédibus[®]. On recueillera leur sensibilité au projet et leurs disponibilités d'accompagnement. Il appartient également aux parents de s'assurer que le jeune soit présent à l'horaire exact de passage du pédibus[®] ;
- **les personnels des établissements scolaires** : ils sont un relais pour informer les parents et les enfants (distribution de docu-



¹⁸. Les « autobus pédestres » - ou Pédibus[®] - sont un mode de ramassage scolaire. L'enfant attend à un arrêt qu'un groupe de marcheurs et de parents

accompagnateurs volontaires vienne le chercher pour effectuer le trajet à pied jusqu'à l'école.

ments, notamment dates des réunions) ; ils permettent d'identifier les parents motivés et aident à impliquer les jeunes par une meilleure compréhension du dispositif ;

- **les élus et agents municipaux** : puisque les communes sont compétentes en matière d'aménagement et de transports urbains, ils peuvent intervenir si le passage d'un pédibus® nécessite des aménagements de voirie. La municipalité peut apporter un soutien logistique et financier au dispositif. Avec les établissements scolaires, ils sont un élément

clé de la pérennisation de l'action ;

- **la police municipale** peut sécuriser les points reconnus comme dangereux ;

- **les associations et les centres de loisirs** (associations pour l'environnement, pour la santé, de prévention routière) peuvent être sollicités pour apporter un soutien technique, relayer l'information, etc. Ils peuvent également fournir du personnel dans le cadre d'une convention ou du matériel (chasuble, etc.).

Fiche technique 1, Organisation d'un pédibus®.

Accroître l'offre d'activité physique pour tous sous toutes ses formes

Cette série d'actions vise à favoriser l'activité physique sous toutes ses formes (spontanée, encadrée ou lors des déplacements actifs) que ce soit par l'aménagement des lieux, un travail sur leur accessibilité ou par une offre d'activités qui soient différentes et complémentaires de celles qui existent déjà. Conçue pour toucher le public le plus large possible, cette offre prend en compte les différents obstacles à la pratique identifiés lors de l'analyse de la situation. Des exemples d'actions à mettre en place dans les différents milieux de vie des jeunes sont détaillés ci-dessous et listés dans le tableau II.

Exemples d'objectifs

Dans les quatre ans, tous les jeunes (des écoles ou des collèges, de la commune, de l'académie, de la région, du centre de loisirs...) ont accès à une offre variée et facilement accessible d'activités physiques de loisirs, attrayante, diversifiée et complémentaire de l'offre existant déjà. Cette offre est connue par plus de 95 % des jeunes et est utilisée par plus de 60 % d'entre eux. Ils bénéficient de plus de facilités d'accès à une diversité d'activités physiques extra-scolaires et/ou communales.

Exemples de résultats attendus

- Augmentation des opportunités de pratique d'activité physique (déplacements, activités libres, activités encadrées, aménagement des aires de jeux et des parcs...) et amélioration de l'accessibilité (temporelle et spatiale) ; connaissance par tous de ces actions (information sur les activités offertes).
- Création d'un pool d'intervenants et de personnes relais auprès des jeunes.

Exemples d'actions mises en œuvre

- **Actions permettant l'augmentation des opportunités d'activité physique** (attentes et compétences des populations concernées) **et de son accessibilité réelle ou perçue** (spatiale, temporelle, économique, sécuritaire), pendant les déplacements et pendant le temps libre.
 - **Aménagement d'équipements** diversifiés, sécurisés et sécurisants, d'accès libres ou animés, orientés vers le loisir et le jeu à l'école (récréation, intercour, pause méridienne...), dans les centres d'accueil périscolaire et de vacances, dans la commune [tableau II].
 - **Organisation d'activités physiques de loisirs encadrées**, complémentaires de l'offre associative existant, favorisant la participation du plus grand nombre et valorisant le plaisir de participer et la rencontre de l'autre, à l'école (récréation, intercour, pause méridienne...), dans les centres d'accueil périscolaire et de vacances, dans la commune. Ces activités prennent en compte les obstacles à la pratique (distance, sécurité, manque de temps, coût, etc.).
 - À côté des activités classiques, **une grande variété de jeux** peut être proposée aux jeunes, quel que soit le milieu dans lequel se déroule l'action (scolaire, périscolaire, associatif, communal). Leur principe commun est de proposer une activité ludique, accessible à tous, basée sur des jeux traditionnels et des jeux pré-sportifs adaptés en fonction de l'âge des enfants. L'idée est de favoriser l'activité physique chez tous les jeunes mais aussi de mettre le pied à l'étrier aux moins actifs et aux moins compétents grâce à une pratique plus accessible.
 - Information régulière des jeunes et de leur entourage sur l'offre d'activité physique, son accessibilité, ses éléments de sécurité (horaires, lieu, conditions de participation, personne référente de la structure concernée) [module 11, Communication].
 - Communication sur l'image de l'offre en fonction des attentes de tous ou de certains groupes ciblés (jeunes filles, milieux moins favorisés, jeunes moins aptes physiquement) [module 11, Communication].

ZOOM SUR ICAPS

Témoignage des acteurs

« Tout ce qui fait bouger à un certain moment les élèves. Jouer simplement avec une balle, une partie de foot, balle au prisonnier, des activités assez simples où il faut juste un terrain, un ballon et quelqu'un pour arbitrer. » Collectivités territoriales.

TABLEAU II

Liste d'aménagements structurels et organisationnels favorisant la pratique d'activité physique des jeunes sous toutes ses formes

Aménagements favorisant l'activité physique de loisirs		Aménagements favorisant les déplacements actifs
Activité physique spontanée	Activité physique encadrée	
Dans et en lien avec l'institution scolaire		
<ul style="list-style-type: none"> - Équipements dans la cour de récréation ou à proximité : marquage au sol de la cour de récréation, paniers de basket, etc. - Mise à disposition de matériel (ballons, plots, cordes à sauter, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Accès à des gymnases, terrains aménagés ou non, préaux permettant l'animation d'activités physiques pour tous. - Présence d'une personne surveillant ou animant les activités pour encourager la participation de tous. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formalisation, valorisation et sécurisation des trajets (fléchage, éclairage, zone 30, régulation de la circulation). - Installations favorisant les déplacements actifs : parcs à vélo, casiers pour les casques ou les sacs de classe. - Encadrement organisé des déplacements (par les professionnels, les parents).
Dans les structures d'accueil du périscolaire, en période scolaire et pendant les vacances		
<ul style="list-style-type: none"> - Accès à des espaces et aires de jeux aménagés intérieurs ou extérieurs. - Existence d'équipements dans l'enceinte de la structure ou à proximité, marquage au sol, mise à disposition de matériel (jeux, ballons, etc.). - Mise à disposition d'infrastructures de proximité : gymnases, terrains aménagés ou non, préau, accès sous certaines conditions aux cours de récréation en dehors des heures de classe (12 h à 14 h, mercredi, samedi...). 	<ul style="list-style-type: none"> - Accès à des infrastructures de plein air ou couvertes permettant l'animation d'activités physiques de loisirs pour tous. - Organisation d'activités immédiatement après les cours ou pendant la pause méridienne. 	Idem ci-dessus.
Dans la commune		
<ul style="list-style-type: none"> - Parcs et espaces verts dans des secteurs piétonniers plus sécurisés. - Espaces de jeux et aires de jeux aménagés accessibles et sécurisés pour tous les âges. - Parcours de marche aménagés, agréables ou ludiques (jeux de pistes, parcours à thème...). - Équipements d'accès libre, marquage au sol (jeu de marelle, poursuite) dans les lieux de vie, places de jeux avec système de couverture. - Valorisation et sécurisation des aménagements favorisant l'activité physique spontanée et libre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Accès à des animations régulières ou temporaires d'activités physiques pour tous sur des sites communaux. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valorisation et sécurisation des aménagements favorisant les déplacements actifs. - Limitation des accès automobiles, éclairage, marquage, sécurisation humaine, zone 30... - Sentiers piétonniers sécurisés. - Pistes cyclables. - Aménagement de rames spéciales et de parcs à vélos favorisant les déplacements tram/vélo ou train/vélo. - Développement de systèmes de location de vélos en libre service.

■ Actions de sensibilisation et de formation d'intervenants et de personnes relais

- Actions de sensibilisation à l'activité physique et à sa promotion pour les intervenants et personnes relais : personnels pédagogiques, administratifs, médicaux et paramédicaux des établissements scolaires et de l'Éducation nationale, éducateurs territoriaux des APS, responsables des camps de jeunes, associations et centres d'accueil, animateurs, personnels administratifs, personnels médicaux et paramédicaux des institutions partenaires. Ces actions portent sur les liens activité physique et santé, sur les recommandations de pratique mais aussi les raisons de désengagement et les pistes d'actions pour y pallier.

- Actions de sensibilisation et de formation à l'organisation et à l'animation d'activités physiques de loisirs pour tous et au renforcement positif des compétences des jeunes, en direction des intervenants et professionnels de l'enfance et de la jeunesse issus du milieu sportif (BESAPT, STAPS, professeurs d'EPS...) ou non sportif (professeurs des écoles, associations non sportives, centres d'accueil, BAFA...).

EXEMPLE

Animation d'activité physique pendant le temps périscolaire

La plage méridienne et les heures périscolaires représentent des périodes privilégiées pour organiser une offre d'activité physique diversifiée et accessible à tous. Organisées à proximité de l'établissement scolaire ou en lien avec un accompagnement des jeunes vers les lieux de pratique, les activités permettent de résoudre nombre d'obstacles à la pratique, tels que l'éloignement, le manque de temps ou encore les aspects sécuritaires, voire certains freins culturels et sociaux.

Que ces activités soient libres ou plus dirigées, il est intéressant qu'elles soient initiées et animées par des professionnels de l'enfance et de la jeunesse sensibilisés ou formés à la promotion de l'activité physique. Elles peuvent notamment être réalisées dans le cadre d'un partenariat entre les établissements scolaires, les associations sportives, les centres d'accueil périscolaire ou les collectivités territoriales. Dans ce contexte, elles peuvent permettre

de s'ouvrir à d'autres activités proposées par ailleurs, être une première mise à l'étrier conduisant ensuite le jeune à s'inscrire dans un club ou une association sportive.

« **Venez jouer !** » plutôt qu' « allez jouer ! » : à côté d'activités physiques et sportives plus traditionnelles, une offre d'AP orientée vers le jeu peut également être proposée. L'adulte propose des jeux de coopération favorisant les échanges et le partage et renforçant les liens sociaux dans le groupe et y participe avec les enfants ; les jeux proposés sont simples, traditionnels ou réactualisés, rapides à mettre en œuvre, pour que les enfants puissent se les approprier et les reproduire de façon autonome.

L'esprit et les techniques d'animation sont essentiels [Exemple d'animation d'activités physiques favorisant le renforcement des compétences des jeunes, cf. p. 77].

Des exemples de jeux collectifs et des ressources supplémentaires sont proposés dans la fiche technique 2.

Mobiliser l'entourage des jeunes

La sensibilisation de l'entourage (famille, enseignants, autres professionnels responsables de l'encadrement sous toutes ses formes) est primordiale pour valoriser l'activité physique auprès des jeunes mais aussi pour favoriser la participation des adultes aux activités des plus jeunes.

ZOOM SUR ICAPS

Témoignage des acteurs

« Dans mon discours, dans les rapports au quotidien que je peux avoir avec les élèves, j'ai intégré ce genre de choses. Quand je les vois entrer dans un bus alors qu'ils habitent à 5 minutes à pied, je vais les voir. Si je me permets d'intervenir, c'est probablement Icaps qui me l'a appris, c'est que je suis persuadé maintenant que ça leur fera plus de bien de marcher pour rentrer que de prendre le bus ». Principal adjoint.

Exemples d'objectifs

Dans les trois ans, la majorité des habitants (de la commune, de l'académie, de la région...) connaissent le projet et se déclarent favorables à sa mise en œuvre.

Plus de 90 % des parents connaissent l'intérêt de l'activité physique pour leurs enfants et sont prêts à les y encourager ou à leur en faciliter l'accès.

Dans les trois ans, plus de 75 % des équipes professionnelles (de l'établissement scolaire, de la municipalité, de la structure périscolaire) connaissent les bénéfices pour les jeunes de l'activité physique et ont modifié leur attitude pour encourager ou faciliter la pratique des jeunes.

Exemples de résultats attendus

- Amélioration de l'image de l'activité physique au sein de la ville, de l'établissement scolaire et des structures périscolaires, de l'entourage immédiat des jeunes.
- Adoption par cet entourage d'une attitude proactive et facilitant la pratique d'activité physique.
- Pour les parents : valorisation de la pratique régulière d'activité physique, bonne connaissance de l'offre d'activités physiques et de ses aspects sécuritaires, modification de leur attitude vis-à-vis des dispenses d'EPS (encouragement à la pratique, accompagnement des jeunes aux activités, pratique en famille, autorisation de prendre le vélo pour venir à l'école...) ; rôle de modèle de l'entourage grâce à une augmentation de sa pratique.
- Pour les enseignants et les éducateurs : encouragement et renforcement positif des comportements actifs.
- Pour les amis : soutien, valorisation, intégration.

Exemples d'actions à mettre en œuvre

- Sensibilisation des parents, enseignants, éducateurs et partenaires du projet aux bénéfiques pour la santé d'une pratique régulière d'activité physique.
- Médiatisation du projet [**module 11, Communication**].
- Organisation de journées événementielles [**encadré et fiche technique 3**] : randonnées en famille, journées multisports [**boîte à outil, outil c**].
- Regroupement de parents pour les trajets actifs domicile-école, domicile-périscolaire, voire création d'une entité structurée (association, pédibus®...).
- Regroupement d'assistantes maternelles ou de mères pour jeux actifs ou promenades en dehors du temps scolaire.
- Création de groupes de promotion de l'activité physique dans les écoles ou les structures périscolaires réunissant enseignants, animateurs et parents, voire création de nouvelles offres d'activité physique à leur initiative.
- Invitation des sportifs de haut niveau de la ville à intervenir dans les écoles ou lors de journées événementielles.
- Recherche de personnes-clés relais pour les groupes plus difficilement accessibles, sous-représentés ou en situation de précarité et intégration dans les comités de suivi du projet (ex. jeunes filles).
- Recherche et mobilisation de personnes ayant une plus grande disponibilité (grands-parents, associations de seniors, assistantes maternelles) pour accompagner les plus jeunes à une activité physique.

EXEMPLE

Mobilisation sociale à l'occasion d'une journée événementielle de type multisports

Les journées événementielles multisports permettent de sensibiliser l'entourage des jeunes. Outre l'opportunité de découvrir et de pratiquer de nombreuses activités et de donner le goût de l'activité physique, la dynamique globale de ces journées a des répercussions positives sur la qualité des relations sociales entre enfants ou entre enfants et adultes. De plus, elles favorisent la visibilité du projet.

L'organisation d'une journée événementielle multisports s'appuie sur la mobilisation d'un large partenariat : parents, équipes adminis-

tratives et pédagogiques des établissements scolaires, équipes municipales et territoriales, animateurs de centres de loisirs, associations sportives, médias locaux... En fonction des spécificités locales, cette journée peut être rattachée à un événement local : manifestation annuelle organisée par une municipalité, des associations, etc.

Fiche technique 5, Journée événementielle multisports.

Boîte à outil, outil c, Exemple d'une journée multisports.

Modifier les attitudes et renforcer les compétences des jeunes

Cette catégorie d'actions vise l'acquisition par les jeunes des compétences favorisant leur pratique d'activité physique ou la non-sédentarité, le développement de leur motivation à faire de l'activité physique ainsi que l'amélioration de la confiance en leur capacité à en faire.

Ceci passe par l'organisation de débats mais aussi par la mise en mouvement grâce à des offres d'activités diversifiées, y compris dans la vie quotidienne et dans le cadre de l'enseignement scolaire, en dehors des cours d'EPS.

Exemples d'objectifs

- Dans les quatre ans, plus de 80 % des jeunes ont une attitude positive vis-à-vis de l'activité physique et sont confiants dans leurs capacités à atteindre le niveau d'activité recommandé.
- Dans les quatre ans, plus de 95 % des jeunes (des écoles ou des collèges, de la commune, de l'académie, de la région...) connaissent les bienfaits de l'activité physique et surtout les moyens de la pratiquer quotidiennement à l'école, dans leurs loisirs ou leurs déplacements.

Exemples de résultats attendus

■ L'acquisition par les jeunes de connaissances relatives à l'activité physique et à la sédentarité

Définition de l'activité et de l'inactivité physique, effets de l'activité physique sur le corps et sur la santé mais aussi sur l'environnement, la cohésion sociale, etc. ; formes différentes d'activité physique (vie quotidienne, déplacements, loisirs, sports) et moyens de les pratiquer.

■ La motivation vis-à-vis de l'activité physique et l'intention d'en faire

Le plaisir de pratiquer est reconnu comme la principale motivation du comportement d'exercice chez les jeunes [7] : il s'agit du plaisir individuel de découvrir de nouvelles pratiques, de dépasser ses appréhensions ou ses limites mais aussi du plaisir partagé de jouer ensemble, de coopérer au sein d'un groupe où chacun peut trouver sa place. La motivation est renforcée par les expériences positives vécues seul ou en groupe. Dans cette perspective, au-delà des débats et de l'information, la mise en mouvement des jeunes dans le cadre d'activités basées sur le plaisir, la rencontre des autres, etc. est déterminante.

■ L'acquisition d'aptitudes leur permettant d'accroître la pratique d'activité physique

Il s'agit par exemple d'aptitudes personnelles, telles que les capacités :

- d'adapter leur comportement quotidien pour augmenter leur niveau d'activité physique ;
- d'organiser leur emploi du temps pour pouvoir pratiquer des activités physiques (répartition du temps entre activité physique, devoirs, loisirs sédentaires) ;
- d'organiser eux-mêmes un jeu en cour de récréation ;
- de poursuivre des déplacements actifs même en cas de mauvais temps ;

- de se motiver pour faire de l'activité physique même en cas d'obstacles.

Ou encore d'aptitudes sociales :

- accepter le regard des autres dans la mise en activité : « ce n'est pas grave si ce que je fais n'est pas parfait, je le fais à mon rythme » ;

- être capable de motiver d'autres personnes pour faire plus d'activité.

■ **La confiance des jeunes en leurs capacités à faire de l'activité physique**

- la confiance en soi concernant la pratique d'activité physique est liée à l'image que le jeune a de lui-même : il est important qu'il puisse se reconnaître comme capable d'être actif, qu'il soit reconnu comme tel et qu'il puisse en retirer de la fierté et ce, dès le plus jeune âge (4-5 ans) ;

- la posture des adultes entourant les jeunes est ici un point de départ essentiel pour permettre le renforcement de leur sentiment d'efficacité personnelle¹⁹. Dans un objectif de promotion de la pratique régulière d'activité physique, et non d'une technique sportive, tous sont capables d'y parvenir, à leur rythme et dans le type d'activité qui leur convient. La perception du soutien, de la reconnaissance et de la valorisation des adultes permet d'agir sur le ressenti qu'ont les jeunes de leurs propres capacités ;

- l'accessibilité à un environnement matériel leur offrant des possibilités de pratiquer une activité physique en toute sécurité et l'influence d'un environnement socio-familial valorisant ce comportement sont des éléments majeurs permettant aux jeunes d'avoir confiance en leurs capacités à faire de l'activité physique ;

- le type d'activités accessibles (orientées vers le jeu et le plaisir) ainsi que l'esprit et les méthodes d'animations des activités encadrées (recherchant et valorisant la participation de tous) renforcent encore cette confiance en soi.

ZOOM SUR ICAPS

Témoignage des acteurs

« Il faut changer notre regard sur les jeunes. Ils sont capables de se bouger, de se mobiliser, de faire autre chose que d'être enfermés et rivés à un poste de télé. » Collectivités territoriales.

Exemples d'actions mises en œuvre

■ Rencontres-débats [zoom p. 75 et fiche technique 4].

■ Activités physiques et sportives ou jeux fondés sur le plaisir, la non-compétitivité, la rencontre de l'autre [fiche technique 2].

■ Identification et communication sur les circuits de déplacements domicile-école-périscolaire (à pied ou vélo) et leurs conditions de sécurité (balisage, adulte pour faire traverser les enfants).

¹⁹. Concept développé par A. Bandura, il désigne la croyance d'une personne en sa capacité à agir de façon à atteindre certains buts.

- Expérience concrète de la possibilité de déplacement actif : « Journée Tous à vélo » [fiche technique 3].
- Utilisation de l'activité physique comme support d'enseignement et/ou promotion de l'activité physique en heure de vie de classe.
- Mise en activité de jeunes dans le cadre d'autres enseignements que ceux dédiés à l'activité sportive (musique, itinéraires de découvertes, SVT...).
- Toute activité intégrée aux programmes scolaires et visant à développer les compétences psychologiques et sociales et tout environnement permettant à ces compétences de s'exprimer [8].

Il convient de signaler qu'au-delà de la seule pratique d'activité physique, cette dynamique globale au sein d'un établissement a des répercussions positives sur la qualité des relations entre jeunes ou entre jeunes et adultes.

ZOOM SUR ICAPS

Témoignage des acteurs

« Ça consistait à leur faire mettre des mots sur ce qu'ils faisaient, à argumenter, c'était souvent, chez moi, un travail oral. » Professeur de français.

« Cette modalité d'action s'est avérée tout de suite efficace chez les élèves jugés plus "intellectuels" et moins "sportifs", qui ont montré un intérêt particulier à ce type d'intervention. Ceux-ci se sont sentis plus concernés et plus participatifs dans les petits défis d'activité physique journalière lancés par l'équipe Icaps. » Animatrice d'activité physique Icaps.

« Parfois, ça permet de découvrir des élèves qui sont extrêmement réservés ; dans des circonstances comme ça, il y en a qui se révèlent, ça permet de valoriser certains élèves qui n'auraient pas été valorisés autrement. » Professeur de sciences de la vie et de la terre.

Les acteurs d'Icaps interrogés a posteriori font état des effets secondaires d'Icaps qu'ils ont perçus.

- Relations de solidarité et d'entraide entre les élèves :

« Ça les a rendus nettement plus solidaires, plus attentifs les uns aux autres ». Professeur de français.

- Qualité de relation entre les collégiens grâce à une moindre compétition :

« Plus sereins, c'est-à-dire moins dans la compétition, toujours dans la collaboration ». Médecin scolaire.

- Amélioration du climat scolaire :

« Ça a été très positif sur l'ambiance de cette tranche d'âge-là. Il y avait moins de problèmes d'incivilité, de violence et d'absentéisme ». CPE.

- Amélioration de la relation de confiance entre élèves et adultes :

« Un climat de confiance avec les enfants qu'on voyait souvent et à qui on pouvait confier des responsabilités sans souci ». Professeur d'EPS.

EXEMPLE

Les « rencontres-débats »

Les rencontres-débats constituent des moments de mise en mots et en signification indispensables au projet et synergiques de l'offre d'activité. Elles ont pour but de sensibiliser les jeunes à l'activité physique dans les dimensions cognitives et psycho-affectives. Cet espace de dialogue leur permet de mieux connaître le projet et de mieux comprendre pourquoi et comment il leur est possible de pratiquer une activité physique régulière. De tels échanges permettent également aux animateurs d'explorer les attentes des jeunes pour adapter le projet.

Les contenus des rencontres-débats sur la thématique de l'activité physique peuvent être très variés :

- les définitions des notions d'activité physique, de sédentarité, de sport ;
- l'évaluation des temps d'inactivité physique ;

- les bénéfices physiques, psychiques, sociaux de la pratique d'activité physique ;
- l'expression et l'analyse des sensations éprouvées lors de la pratique d'activité physique ;
- les moyens d'une auto-évaluation de la pratique d'activité physique ;
- la découverte de l'offre locale d'activité physique (associations sportives et équipements extérieurs) ;
- les stratégies de résolution de « situations problèmes » (choix entre activités sédentaires et activités physiques, influence et regard des autres...) ;
- le fonctionnement du corps en mouvement : anatomie, physiologie ;
- les liens entre activité physique et écologie ; etc.

Certains outils existants peuvent être utilisés comme support aux rencontres-débats²⁰.

Fiche technique 4, Rencontres-débats.

20. Inpes. *Fourchettes et baskets* [page internet]. 2011.

En ligne : http://www.inpes.sante.fr/professionnels-education/outils/fourchettes_baskets/index.asp

EXEMPLE

« Journée Tous à vélo »

Au-delà de la possibilité de pratiquer une activité physique, cette journée ponctuelle est une occasion supplémentaire de montrer aux jeunes et à leurs parents les possibilités de déplacements actifs en toute sécurité. Elle permet aux jeunes d'acquérir les compétences nécessaires et représente de ce fait un point de départ vers une utilisation plus fréquente de transports « actifs » pendant toute la période allant du CM2 jusqu'à la fin du collège.

- Tester le parcours par l'équipe projet avant de le valider permet de s'assurer de sa faisabilité réelle. Les points dangereux potentiels sont repérés et un itinéraire sécurisé est proposé, contribuant ainsi à modifier la perception par le jeune et par ses parents de l'environnement et des obstacles.
- L'accompagnement du jeune lors des premiers déplacements permet l'acquisition des compétences nécessaires en toute sécurité.
- Le déplacement en groupe permet de valoriser le plaisir associé au déplacement à vélo,



à la découverte des paysages environnants et à la pratique d'une activité en groupe, créant ainsi un climat social favorable à la poursuite des déplacements actifs.

Cette manifestation, qui nécessite une organisation sans faille et dont le succès dépend pour une large part de la participation des

partenaires, notamment les familles, les établissements scolaires et les municipalités, participe à la dynamique globale du projet et favorise les interactions sociales.

Fiche technique 3, Journée événementielle
Tous à vélo.

EXEMPLE

Animation d'activité physique favorisant le renforcement des compétences des jeunes

L'esprit et les techniques d'animation des activités seront essentiels pour favoriser la participation et l'adhésion du plus grand nombre. La coopération et le plaisir sont davantage valorisés que la perfection du geste technique. Des techniques de renforcement des compétences psychosociales peuvent permettre à tous les jeunes - y compris les moins spontanément à l'aise dans l'exécution des mouvements et des gestes - d'être soutenus, reconnus et valorisés dans leurs activités.

Une attitude positive face à la pratique d'activité physique

La motivation des jeunes est fortement liée au caractère ludique de l'activité physique. La notion de plaisir apparaît prédominante dans leur « mise en activité ». En proposant des activités qui les amusent et qui leur plaisent, le programme permettra de renforcer leur adhésion.

L'identité personnelle ou l'image que l'enfant a de lui-même

Le comportement actif d'un jeune est aussi déterminé par l'image qu'il a de lui-même : il est important qu'il puisse se reconnaître comme actif, qu'il soit reconnu comme tel et qu'il puisse en retirer de la fierté. Le programme veillera ainsi à valoriser le comportement actif de l'enfant par des techniques de renforcement positif. La motivation sera renforcée grâce à des expériences positives.

Le sentiment d'efficacité personnelle [9]

Considéré ici dans le domaine de l'activité physique, le sentiment d'efficacité personnelle désigne ce qu'éprouve le jeune quant à ses capacités à être actif. Ainsi, un enfant pensant « je suis capable d'être actif, je peux y arriver » pourra plus certainement adopter un comportement actif.

Pour approfondir

Des guides d'intervention communautaires ou scolaires d'aménagement du territoire sont accessibles. Citons Edwards P., Tsouros A. *Promoting physical activity and active living in urban environments*. Copenhague : OMS Europe, 2006. En ligne :

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/98424/E89498.pdf

MODULE 6 - PLANIFICATION DU PROJET

Base méthodologique

La planification est une démarche visant à structurer, assurer et optimiser le bon déroulement du projet.

Elle consiste à définir et ordonner les tâches du projet, à estimer sa durée et son coût et à déterminer les ressources nécessaires à sa réalisation. Elle permet de définir un calendrier précis tenant compte des différentes étapes : analyse du problème, conception de l'intervention, mise en œuvre du projet, suivi et évaluation finale. Les éléments de planification seront utiles lors des différentes phases de l'évaluation [module 10, Évaluation].

L'ordonnancement des activités revient à élaborer un plan d'action permettant de déterminer le séquençage ou les parallélismes possibles entre l'exécution des tâches précédemment identifiées. Cet ordonnancement aide le responsable de projet à établir une planification précise des différentes actions et à vérifier le respect du calendrier fixé. Il permet le cas échéant de réajuster le projet ou de le réorienter [module 10, Évaluation]. Il fait l'objet d'une présentation au comité de pilotage ainsi qu'aux partenaires afin de recueillir leur avis et leurs remarques.

DÉCOUPAGE CHRONOLOGIQUE DES DIFFÉRENTES PHASES DU PROJET POUR SA PLANIFICATION

- Ce qui doit être fait (tâches), listage des activités et même des sous-activités pour y parvenir.
- Pourquoi cela doit-il être fait ?
- Par qui cela doit-il être fait ? (Ressources)
- Comment cela doit-il être fait ?
- À qui cela est-il destiné ?
- Quand cela doit-il être fait ? (Planning)
- Les résultats attendus.

Le plan d'action permet de formaliser le déroulement prévu des actions et l'identification des opérateurs et destinataires. Un calendrier global de l'organisation et du déroulement du projet peut ainsi être élaboré, de même qu'un tableau récapitulant les différents partenaires, la composition de l'équipe projet et du comité de pilotage, les différents intervenants, les financeurs avec leurs coordonnées et leur rôle dans le projet. Le programme global de planification peut être complété par un planning plus détaillé de l'une ou l'autre des actions.

En pratique

Le tableau III en double page suivante présente un exemple de planification d'un projet de promotion de l'activité physique. Un tableau de planification globale d'un projet de promotion d'activités physiques régulières dans et en lien avec l'institution scolaire est également présenté dans la boîte à outils [outil d].

À ce stade, la connaissance des besoins (financiers, humains et logistiques) et des ressources est souvent utile ; ces dernières peuvent influencer la durée de mise en œuvre des actions et modifier le calendrier. La qualité des ressources, notamment humaines, requises et escomptées, est également importante : il faut savoir anticiper un besoin de formation qui influera sur le calendrier.

TABLEAU III

Exemple fictif de planification globale d'un projet de promotion d'activité

Année scolaire	200W-201X			201X-201Y						
	Avant mai	Mai-juin	Vac.	Sept	Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mar
Coordination du projet										
Conception et préparation du projet : définition des objectifs, regroupement des ressources disponibles et des acteurs										
Prise de contact par des réunions individualisées avec les différents partenaires										
Campagne d'information des familles										
Bilan initial : enquête sur les activités et les habitudes des jeunes et de leurs parents										
Formation des intervenants										
Réunion avec les parents										
Lancement et développement : mise en place des activités périscolaires, groupes de réflexion, mobilisation des acteurs										
Mise en place des jeux collectifs										
Gestion des jeux collectifs										
Mise en place des activités dirigées										
Gestion des activités dirigées										
Organisation des rencontres-débats										
Séances de rencontres-débats										
Projet et « journée vélo »										
Stages activité physique vacances										
Projet et journée « bouger c'est la forme »										
Sorties (pédestres, bowling, accro- branche)										
Organisation des itinéraires de découvertes										
Diversification des actions (heures de permanence, interclasses...)										
Rencontres avec les enseignants pour organiser la manifestation de clôture										
Manifestation de clôture										
Réunions du comité de pilotage										
Évaluation et perspectives										

■ Planification gestion ■ Intervention ponctuelle sur terrain

MODULE 7 - ESTIMATION DES BESOINS (HUMAINS, LOGISTIQUES, FINANCIERS)

Base méthodologique

L'estimation des besoins fait partie intégrante de la planification du projet et permet de s'assurer de sa faisabilité. Elle porte sur les besoins humains, logistiques et financiers et repose sur les étapes et points suivants :

- passer en revue les objectifs et les étapes du projet ; identifier les activités à réaliser et en établir la liste. Pour chacune des activités, lister les besoins en ressources humaines, financières et logistiques ;
- s'informer sur l'existant. Connaître les projets semblables en cours ou déjà réalisés permet d'envisager des synergies et des complémentarités, sources d'économies ;
- évaluer les ressources humaines en termes quantitatifs mais également qualitatifs afin d'anticiper le coût d'une éventuelle formation (en termes de temps et de budget) ;
- lister les partenaires à mobiliser [module 3, Identification des partenaires] et les sources de financement. Le module 8, Recherche des sources de financement, précise les informations à fournir pour les demandes de financement ;
- faire appel à un conseil extérieur peut être utile.

En pratique

Une des clés du projet est de mobiliser et de réaffecter les ressources existant localement en faisant appel aux partenaires de l'action.

Dans la perspective socio-écologique de cette action, il ne convient pas tant de proposer une offre supplémentaire que de rendre l'environnement plus propice à la pratique d'activités physiques. Le travail en réseau est également important pour mutualiser les ressources.

ZOOM SUR ICAPS

Témoignage des acteurs

« Une équipe de professeurs était disponible et la municipalité a permis l'accès au sport (infrastructure). Le chef d'établissement était prêt à accepter ce projet et nous a donné les armes nécessaires pour ça en mettant des salles à notre disposition après les cours. » Un professeur.

L'estimation des besoins humains

Les besoins en ressources humaines comprennent le temps de coordination de l'action et le temps d'intervention auprès des jeunes.

En fonction des ressources locales et du projet dans lequel l'action est inscrite, le temps de coordination peut être dévolu à une personne ou à une équipe déjà constituée. Selon l'ampleur du projet, le temps de coordination doit être estimé (ex : à l'échelle d'un établissement scolaire, à l'échelle d'une municipalité).

Les interventions auprès des jeunes regroupent l'animation d'activités physiques (séances régulières ou manifestations plus événementielles), les temps de « mise en mots » (rencontres-débats ou supports d'enseignement) mais aussi, selon les projets, les actions de communication, les actions d'aménagement des lieux de pratique, les accompagnements des jeunes, etc.

Ceci implique plusieurs types d'acteurs, de façon non exclusive :

- éducateurs, intervenants relais, éducateurs territoriaux des APS, responsables des camps de jeunes, des associations, des centres d'accueil ;
- personnels pédagogiques, administratifs, médicaux et paramédicaux des établissements scolaires et de l'Éducation nationale ;
- animateurs, personnels administratifs, personnels médicaux et paramédicaux des institutions partenaires (collectivités locales, associations, ARS, etc.) ;
- bénévoles, familles, amis...

Quelques exemples pratiques pour prendre en compte les besoins humains et logistiques lors de la conception d'un projet sont présentés dans le tableau IV. Dans la boîte à outils sont présentés trois autres tableaux relatifs à l'estimation des ressources logistiques [outil e] et financières [outil f], ainsi qu'un tableau global [outil g].

L'estimation des besoins financiers

[Module 8, Recherche des sources de financement]

L'inscription du projet dans des dispositifs existants est une source de financement potentiel et de pérennité. Le projet cadre peut s'inscrire dans :

- un axe du schéma régional de prévention (SRP) des ARS, la promotion de l'activité physique étant une priorité de santé publique [annexes, p. 166] ;
- le projet d'établissement scolaire, de CESC du collège ou le projet pédagogique de la structure périscolaire / centre de loisirs ;
- la politique de la ville ou du conseil général : politique jeunesse, santé, déplacements.

Dans certaines conventions, il est aussi possible de négocier des aspects financiers (financements directs et/ou mise à disposition de personnel, d'installations ou de matériel).

À titre d'exemples :

- temps de travail déterminé pour la coordination du projet pour un poste existant (à la commune, à l'école, au centre périscolaire) ou création d'un poste spécifique dans un projet de grande envergure ;
- mise à disposition de locaux et/ou de matériel par convention entre deux structures : ville, école, périscolaire, associations ;

TABLEAU IV

Exemple d'estimation des besoins humains (H) et logistiques (L) pour un projet

	Dans le milieu scolaire ou en lien avec l'institution scolaire	
	H	L
Repérage des réseaux et structures existants	1 journée de travail	Ordinateurs Téléphones
Travail en réseau, médiation et coordination avec la ville, l'école, le périscolaire (appels téléphoniques, échanges de mails et réunions individualisées et multidisciplinaires)	1 réunion individualisée de 1 à 2 h par partenaire 1 à 2 réunions multidisciplinaires de 1 à 2h	Ordinateurs Téléphones Salle de réunion
Mise en œuvre d'une offre d'activité physique animée ou encadrée, spontanée et libre, répondant aux objectifs du projet	1 à 3 réunions d'environ 2 h avec l'équipe administrative 1 à 3 réunions d'environ 2 h avec l'équipe technique	Salle de réunion
Organisation, surveillance ou animation d'activités pour favoriser l'accès et la participation de tous	Libérer 12 h de créneaux horaires pour que 100 élèves fassent 1 h d'activité physique de plus par semaine ²¹	Matériel à prévoir
	Cour de récréation, entre midi et deux, pendant les heures libres entre les cours, après les cours	
Sécurisation des installations (plaines de jeux), des voies d'accès		
Aménagements favorisant les déplacements écoles/domicile à pied ou à vélo	Accompagnateurs pour car-patte ou vélobus	Parcs à vélo et casiers
Organisation des transports sécurisés (accompagnement, bus, etc.) pour se rendre sur les lieux d'activités	Établissement scolaire Accompagnateurs pour le déplacement à vélo	Mise à disposition d'un bus ou de vélos
Développement et renforcement de compétences spécifiques chez les intervenants, éducateurs, personnes relais (formations spécifiques)	1 h à 2 h de formation pour les éducateurs sportifs brevetés d'État	Salle de formation Matériel pédagogique
Sensibilisation portant sur activité physique et santé, recommandations de pratique, raisons du désengagement des jeunes et pistes d'actions	Deux demi-journées de formation pour professeurs des écoles et professeurs en collège	Salle de formation Matériel pédagogique
Animation des rencontres-débats sur l'activité physique	2 à 3 x 45 min Pour les élèves Par des éducateurs sportifs ou animateurs BAFA	Salle de formation Matériel pédagogique
Utilisation de l'activité physique comme support d'enseignement et/ou promotion de l'activité physique en heure de vie de classe	2 réunions avec les professeurs	Salle de formation
Mise en activité des jeunes dans le cadre d'autres enseignements que l'activité physique (musique, itinéraires de découvertes, SVT...)	Au choix des professeurs	Salle de classe

- mise à disposition éventuelle de personnels qualifiés (ex : un club sportif délègue un éducateur pour une séance par semaine dans l'école de 12 à 14 h ou de 16 à 18 h selon les termes d'une convention) ;
- allocation d'un budget spécifique à la promotion du projet (par le conseil municipal, le conseil général ou autre).

de promotion de l'activité physique

Dans les structures d'accueil du périscolaire en période scolaire et pendant les vacances		Dans la commune	
H	L	H	L
1 journée de travail	Ordinateurs Téléphones	1 journée de travail	Ordinateurs Téléphones
1 réunion individualisée de 1 à 2 h par partenaire 1 à 2 réunions multidisciplinaires de 1 à 2 h	Ordinateurs Téléphones Salle de réunion	1 réunion individualisée de 1 à 2 h par partenaire 1 à 2 réunions multidisciplinaires de 1 à 2 h	Ordinateurs Téléphones Salle de réunion
1 à 3 réunions d'environ 2 h avec l'équipe administrative 1 à 3 réunions d'environ 2 h avec l'équipe technique	Salle de réunion	1 à 3 réunions d'environ 2 h avec l'équipe administrative 1 à 3 réunions d'environ 2 h avec l'équipe technique	Salle de réunion
À voir en fonction de l'organisation du centre de loisirs	Matériel à prévoir	À voir en fonction des événementiels proposés par la municipalité	Matériel à prévoir
Dans l'enceinte du centre de loisirs/vacances		Au niveau des plaines de jeu et des parcs	
		Services municipaux concernés	Valorisation de l'existant (plaines de jeux, parcs...) auprès des citoyens
Accompagnateurs	Parcs à vélo et casiers	Services municipaux concernés	Fléchage, éclairage, Matérialisation des zones 30 ²²
Municipalité Accompagnateurs pour le déplacement à vélo	Mise à disposition d'un bus par la municipalité ou de vélos	Municipalité Accompagnateurs pour le déplacement à vélo	Mise à disposition d'un bus par la municipalité ou de vélos
Deux demi-journées de formation pour les animateurs détenteurs du BAFA	Salle de formation Matériel pédagogique	Animateurs détenteurs du BAFA ou éducateurs sportifs formés précédemment	Salle de formation Matériel pédagogique
1 h à 2 h de sensibilisation pour les directeurs de centre de loisirs	Salle de réunion	1 h à 2 h de sensibilisation pour les services concernés	Salle de réunion
2 à 3 x 45 min Pour les enfants des centres de loisirs Par des éducateurs sportifs ou animateurs BAFA	Salle de formation	2 à 3 x 45 min Pour les jeunes du quartier	Salle

22. En lien avec la sécurité routière.

MODULE 8 - RECHERCHE DES SOURCES DE FINANCEMENT

Base méthodologique

La mise en œuvre du projet nécessite des sources de financement internes ou externes.

Les ressources financières internes se définissent comme les ressources propres de l'organisme porteur du projet (mise à disposition de ressources humaines ou matérielles, actions bénévoles). Les financements externes se définissent comme des subventions octroyées à l'organisme porteur du projet par d'autres organismes.

Le financement peut venir du secteur public comme du secteur privé. Tous les secteurs en lien avec le contexte de l'action peuvent être sollicités, y compris hors du domaine de la santé : éducation, transports, activités physiques et sportives, social, environnement, etc.

En pratique

Le projet doit s'inscrire dans la politique ou les priorités des organismes financeurs sollicités. Voici quelques financeurs potentiels :

- les ARS [rubrique « Pour approfondir » page ci-contre] ;
- les collectivités territoriales (municipalité, communauté de communes, conseil général, conseil régional) ;
- le Centre national de développement des sports (CNDS), source de financement pour les associations sportives ayant l'agrément Jeunesse et Sports ;
- l'Institut national du cancer, la Fondation de France et autres fondations ;
- la caisse des écoles²³ ;
- l'Assurance maladie ;
- divers financements privés.

Pour faire une demande de financement externe au niveau du secteur public, il est souvent demandé de remplir un dossier de demande de subvention (Cerfa N°12156*03), plus communément appelé dossier COSA [rubrique « Pour approfondir » page ci-contre]. Une demande de subvention en ligne sur les sites des financeurs peut aussi être remplie.

Pour accorder leur confiance au projet, les financeurs exigent souvent des cofinancements qui reflètent la mobilisation de plusieurs partenaires et donnent aussi plus de légitimité au porteur de projet.

23. Il s'agit d'un établissement public communal, présidé par le maire, qui intervient en faveur des enfants relevant de l'enseignement du premier et du second degrés dans tous les domaines de la vie scolaire (social, culturel, éducatif et sanitaire), que ce soit dans l'enseignement public ou l'enseignement privé. La caisse des écoles est habilitée à financer des projets profitant directement aux élèves s'ils sont réalisés au sein de l'école.

INFORMATIONS À FOURNIR POUR UNE DEMANDE DE FINANCEMENT

- Porteur du projet et présentation de l'organisme
- Budget équilibré de l'association
- Intitulé de l'action
- Contexte de l'action
- Objectifs généraux, spécifiques et opérationnels de l'action
- Description du projet et de ses actions
- Modalités de l'action
- Acteurs impliqués dans l'action
- Population concernée
- Nombre approximatif de personnes bénéficiaires de l'action
- Lieux de réalisation de l'action
- Méthode d'évaluation prévue pour l'action, indicateurs d'évaluation
- Valorisation et communication
- Budget prévisionnel détaillé pour l'ensemble du projet et pour chacune des actions prévues
- Calendrier
- Listes des différentes pièces justificatives : statuts de l'organisme demandeur, liste des membres des instances statutaires de l'organisme, comptes financiers, rapport d'activité

Le montage financier prend en compte l'aide logistique apportée par exemple par les collectivités territoriales, qu'il s'agisse de mise à disposition de locaux, de moyens techniques ou d'intervenants (éducateurs sportifs...). Cette aide, finalisée par une ou des conventions, peut apparaître dans le budget total de l'intervention. Le bénévolat, activité de service non rétribuée, représente une valeur financière non négligeable en termes de temps et de services rendus.

Pour approfondir

Deux ouvrages intitulés *Agences régionales de santé. Les inégalités sociales de santé* et *Agences régionales de santé. Promotion, prévention et programmes de santé* ont été conçus comme un vade-mecum à l'usage des ARS et des acteurs de terrain.

Basset B. dir. *Agences régionales de santé. Les inégalités sociales de santé*. Saint-Denis : Inpes, coll. Varia, 2008 : 208 p.

En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1251.pdf>

Bourdillon F. dir. *Agences régionales de santé. Promotion, prévention et programmes de santé*. Saint-Denis : Inpes, coll. Varia, 2009 : 192 p.

En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1252.pdf>

Dossier Cerfa accessible sur internet :

République française. *Dossier de demande de subvention Cerfa* [formulaire en ligne]. s.d.

En ligne : https://www.formulaires.modernisation.gouv.fr/gf/cerfa_12156.do

MODULE 9 - CONSTRUCTION DU SUIVI DU PROJET

Base méthodologique

Le suivi du projet permet de s'assurer de la réalité de sa mise en œuvre, de sa progression, de son adéquation avec la planification, et de décrire les écarts observés au regard des résultats attendus, dans le temps, l'espace ou par rapport aux indicateurs fixés. Il permet de faire des bilans intermédiaires dont il convient de définir le contenu et le rythme en fonction des destinataires et qui devront être pris en compte dans la planification [module 6, **Planification du projet**]. En outre, il permet de maintenir la motivation et l'engagement des acteurs en positionnant clairement en tout temps le projet dans un contexte réel.

Distinct de l'évaluation, il est indispensable pour le pilotage des projets ; il est réalisé tout au long du projet à l'aide d'indicateurs de processus²⁴ et de résultats²⁵. Les données du suivi servent à nourrir l'évaluation.

En pratique

Selon l'ampleur du projet, le suivi des actions peut être assuré par le comité de pilotage ou l'équipe projet dans un temps dédié, déterminé préalablement.

Le suivi est réalisé à partir d'indicateurs spécifiques. Un indicateur est une information simple, qui peut être quantifiée ou qualifiée de manière claire, liée au calendrier d'avancement du projet et qui permet d'en suivre l'évolution. À titre d'exemple, un indicateur peut concerner le processus de pilotage de l'action : nombre de réunions du comité de pilotage et du comité de suivi et participation à ces réunions, par exemple. La mise en place du suivi comprend plusieurs étapes :

- l'élaboration des objectifs du système de suivi ;
- la sélection de l'information et la définition des indicateurs de suivi (processus et résultats/impacts) pertinents ;
- l'élaboration des tableaux de bord et des fiches de suivi ;
- la collecte des données nécessaires, le remplissage des tableaux, des fiches ;
- l'analyse à échéances régulières prédéfinies des bilans ou des rapports intermédiaires ;
- la présentation de l'information et son utilisation ;
- le renseignement du système de suivi.

24. Le suivi de processus mesure les moyens par lesquels les objectifs sont atteints ; ceci inclut l'utilisation des données saisies, l'information sur le progrès des activités et la façon dont les activités sont menées.

25. Le suivi de résultats examine le résultat des activités du projet par rapport aux objectifs.

Le système de suivi doit être aussi simple que possible en se concentrant sur un ou deux indicateurs de progrès pour chaque activité. Plutôt que d'effectuer un suivi de la totalité, on peut aussi choisir de limiter le suivi aux points d'intérêt plus particulier.

EXEMPLE

Questions permettant de sélectionner les indicateurs de suivi clés

- | | |
|---|---|
| <p>a) Quelle information indique-t-elle que l'exécution des activités est effective ou non ?</p> <p>b) Quelle information peut-elle être collectée et analysée de manière précise et fiable ?</p> <p>c) Quelle est la capacité à traiter et utiliser l'information ?</p> <p>d) Quels sont les besoins en information des partenaires, des financiers et des bénéficiaires ?</p> | <p>Les indicateurs doivent être fondés sur des données accessibles et spécifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ le groupe concerné (qui a besoin des données ?) ■ la quantité (combien de données sont nécessaires ?) ■ la qualité (quel niveau de mesure pour les données ?) ■ la date (quand doit-on mesurer l'indicateur ?) ■ le lieu (où doit-on mesurer l'indicateur ?) |
|---|---|

Trois tableaux de bord sont proposés dans la boîte à outils [outil h, Exemple d'un tableau de suivi d'activités physiques scolaires ou périscolaires ; outil i, Exemple d'un tableau de suivi pour le coordonnateur des activités ; outil j, Exemple d'un tableau de suivi des réunions du comité de pilotage ou du comité de suivi].

Deux autres outils [outil k, Exemple de fiche de recueil de données de processus pour constituer un carnet de bord du projet et outil l, Exemple de fiche d'activités pour toutes les activités entreprises auprès des jeunes] sont également utiles.

L'essentiel

- Élaborer et suivre des indicateurs de processus et de résultats portant sur les trois niveaux d'intervention (individu, environnement physique, entourage social).
- Faire des retours réguliers sur le suivi à tous les acteurs.

MODULE 10 - ÉVALUATION

Base méthodologique

L'évaluation d'un projet repose sur le recueil et l'analyse d'informations pour permettre de formuler un jugement sur ledit projet. Cette démarche est au service de tous les acteurs, qu'il s'agisse des décideurs, des opérateurs, des gestionnaires du programme et des actions ou des bénéficiaires : elle doit donc être organisée et mobiliser l'ensemble des acteurs²⁶.

L'évaluation remplit ainsi plusieurs fonctions :

- rendre des comptes sur l'action ;
- éclairer le décideur sur les choix à faire, aider au pilotage du programme ;
- identifier les changements induits en vue d'améliorer les actions ;
- permettre un débat avec tous les acteurs, contribuer à les faire progresser collectivement.

Elle diffère du suivi qui consiste à apprécier au fil de l'eau le degré de déploiement des actions [**module 9, Construction du suivi du projet**]. Un suivi bien construit sera d'une grande utilité pour l'évaluation.

Le projet d'évaluation est composé de trois phases : une phase de planification ou de préparation, une phase de réalisation des travaux d'observation et d'analyse et une phase de diffusion des résultats et des recommandations.

La préparation de l'évaluation

Elle consiste à préciser le champ ou le périmètre de l'évaluation, le groupe de travail ou la personne chargée de l'évaluation, et à préparer les questions auxquelles l'évaluation devra répondre.

Le champ de l'évaluation

Le champ peut être le territoire d'intervention, les bénéficiaires de l'action, le projet global ou un objectif spécifique.

Le groupe de travail en charge de l'évaluation

Quelle que soit la dimension du projet à évaluer, ce groupe doit être clairement identifié car il a un rôle central dans la définition des questions évaluatives, le suivi des travaux de la démarche d'évaluation, la validation des résultats, la formulation de recommandations et leur diffusion.

26. Société française de l'évaluation. *Présentation de la Charte de l'évaluation des politiques publiques et des programmes publics* [page internet]. 2006. En ligne : http://www.sfe-asso.fr/sfe-evaluation.php?menu_id=191

Le projet d'évaluation et le cahier des charges²⁷ de l'évaluation

Le projet d'évaluation vise à rendre explicites les attentes des différents partenaires, les enjeux et les objectifs du programme, l'organisation et le rôle de chacun, le champ (l'objet précis), le calendrier, le budget et le temps dédié envisagés. Il permet la mobilisation des parties prenantes. Il débouche sur la rédaction d'un cahier des charges (ou feuille de route) de l'évaluation.

La rédaction des questions, point-clé du cahier des charges, résulte d'un travail collectif. Clairement formulées, elles facilitent le travail d'évaluation et renvoient à différents **critères d'évaluation** :

- **pertinence** : la pertinence interroge l'adéquation entre la nature du problème à résoudre et la nature de l'intervention ;
- **cohérence** :
 - la cohérence interne interroge l'adéquation entre les objectifs de l'intervention, les moyens alloués et les actions prévues et permet de repérer un rapport bénéfice/coût disproportionné ;
 - la cohérence externe évalue l'adéquation de la construction de l'intervention avec d'autres interventions visant les mêmes effets ;
- **implantation** : l'analyse de l'implantation s'intéresse aux conditions de mise en œuvre effective de l'intervention (facteurs facilitants, contraintes...);
- **atteinte des objectifs** : ce critère apprécie l'écart entre ce qui est attendu et ce qui est obtenu. Il peut s'agir par exemple d'objectifs opérationnels (ex. réalisation de sessions de formation) ;
- **efficacité** : ce critère apprécie la réalisation des objectifs d'une intervention en comparant les effets obtenus aux effets attendus, ces effets étant imputables à cette intervention ;
- **efficience** : l'efficience met en rapport les ressources (humaines, matérielles, financières) mises en œuvre et les effets de l'intervention. Cela suppose d'avoir au préalable démontré l'efficacité de l'intervention ;
- **impact** : ce critère apprécie l'ensemble des effets – sanitaires, sociaux, économiques, environnementaux, qu'ils soient positifs ou négatifs, prévus ou non, immédiats ou différés – qui sont imputables à une intervention.

Ces critères sont appréciés par des **indicateurs** qualitatifs ou quantitatifs. Pour apprécier le degré de satisfaction au critère, il faut disposer d'une valeur seuil qui fixe le degré d'atteinte du résultat. Cette valeur peut être fixée par une norme ou être définie par les acteurs (ce qui, dans l'évaluation d'un projet de type Icaps, sera le plus souvent le cas).

27. Recommandé dans tous les cas, il est obligatoire en cas de recours à un évaluateur externe (il devient alors un élément constitutif du marché public) et il doit lui permettre de bien comprendre les attentes du commanditaire et d'y répondre au mieux.

Réalisation des travaux d'observation et d'analyse

Les travaux portent successivement sur la rédaction du protocole d'évaluation, le recueil et l'analyse des données, la rédaction des rapports intermédiaires (si nécessaire et selon le contrat passé entre commanditaire et prestataire) et le rapport final qui présente les résultats et les recommandations.

La diffusion des résultats

Le rapport final pourra être diffusé selon différentes modalités adaptées au public à qui il s'adresse : sous forme de document intégral, de résumé ou d'une présentation aux personnels d'un établissement scolaire et aux parents d'élèves lors d'une réunion ad hoc, etc. Établir un plan de diffusion avec le groupe de l'évaluation est souhaitable.

En pratique

Le champ de l'évaluation

Il est important de bien définir ce que l'on veut évaluer. Il peut s'agir du territoire d'intervention, de la population concernée ou d'un objectif spécifique. À titre d'exemples :

- établissement scolaire, commune, communauté de communes, canton, pays, département, région... ;
- adolescentes d'un établissement scolaire, jeunes en difficultés sociales... ;
- transports actifs entre le domicile et l'école.

Le groupe de travail ou la personne en charge de l'évaluation

Pour refléter la diversité des points de vue, il est souhaitable que le groupe d'évaluation soit composé de décideurs, d'institutionnels, de professionnels de terrain, d'associations, d'experts, d'élèves...

Le projet d'évaluation

Il vise à expliciter le cadre et les questions auxquelles l'évaluation doit répondre.

Les questions évaluatives

Elles portent sur les différentes étapes du projet, par exemple :

■ **La structuration du projet**

On pourra s'interroger sur la couverture des quatre catégories d'intervention du modèle socio-écologique : mobilisation des partenaires, accroissement de l'offre d'activité physique, mobilisation de l'entourage des jeunes et renforcement des compétences des jeunes.

■ **La mise en œuvre du projet**

Les actions ont-elles mobilisé les partenaires prévus et se sont-elles déroulées selon les quatre catégories d'action et conformément aux objectifs opérationnels ?

■ L'impact du projet

- Le programme a-t-il permis le développement (ou l'amélioration) des lieux de pratique et d'une offre d'activité physique plaisante, accessible à tous, en toute sécurité et sous toutes ses formes ?
- Le programme a-t-il encouragé l'environnement socio-familial à la pratique d'activité physique ? Si oui, par quels moyens : appropriation par la population des questions de santé liées à l'activité physique ? Implication de groupes d'intérêt ? Collaboration de nouveaux acteurs ou utilisation des services d'organismes institutionnels ou associatifs ?
- Le programme a-t-il permis d'améliorer la confiance des jeunes en leurs capacités à faire de l'activité physique ou leur motivation et leur intention d'en pratiquer ? A-t-il permis l'augmentation de l'activité physique et la diminution du temps consacré aux activités sédentaires ?

D'autres exemples détaillés sont illustrés dans la boîte à outils [outil m].

Critères d'évaluation

Exemple : Dans un programme qui a pour objectif la promotion de l'activité physique, un des critères d'efficacité peut être (selon le contexte) :

- le nombre de jeunes pratiquant au moins une heure d'activité physique encadrée par semaine ;
 - l'évolution du nombre de jeunes se rendant à l'école à pied ou à vélo entre le début et la fin du projet ;
- etc.

De nombreux exemples d'utilisation des critères sont rapportés dans la boîte à outils [outil m].

L'essentiel

L'évaluation est un processus piloté comme une démarche de projet. À ce titre, il convient de veiller dès l'élaboration du projet à lui dédier un financement et un temps spécifique et d'assurer un suivi régulier de la démarche. Il convient aussi :

- de bien identifier les acteurs de la démarche d'évaluation du projet en associant des représentants de l'ensemble des parties prenantes ;
- de clarifier les objectifs partagés de la démarche d'évaluation ;
- de prendre le temps de reconstituer la logique du programme pour construire la démarche d'évaluation ;
- de formuler les questions évaluatives en prenant en compte les trois niveaux du modèle socio-écologique de la santé ainsi que les points de vue des divers acteurs ;
- de formuler des recommandations portant sur les différents axes du projet ;
- de planifier la diffusion des résultats et des recommandations à l'ensemble des parties concernées.

Pour approfondir

ERSP Rhône-Alpes. *L'évaluation en 9 étapes. Document pratique pour l'évaluation des actions santé et social*. Lyon : ERSR, 2008 : 36 p.

En ligne : <http://www.ersp.org/evaluation/evaluation.asp?id=13>

Gerhart C. coord. *Évaluation régionale des plans régionaux de santé publique : quelques repères pour les acteurs : document de travail*. Paris : Direction générale de la santé, 2008 : 46 p.

En ligne : <http://www.bdsp.ehesp.fr/Base/395591/evaluation-regionale-des-plans-regionaux-de-sante-publique-quelques-reperes-pour-les-acteurs-document-de-travail>

Société française de l'évaluation [site internet].2011.

En ligne : www.sfe-asso.fr

Espace régional de santé publique Rhône-Alpes. *Le Groupe-ressource en Évaluation de l'Espace régional de santé publique* [page internet]. 2011.

En ligne : <http://www.ersp.org/evaluation/evaluation.asp?id=13>

MODULE 11 - COMMUNICATION AUTOUR DU PROJET

Base méthodologique

La communication est nécessaire au bon fonctionnement du projet. Elle a plusieurs objectifs :

- informer, éduquer, sensibiliser les jeunes et leur entourage et favoriser leur participation ;
- mobiliser les partenaires décideurs et favoriser leur adhésion au projet ;
- participer à une culture commune d'action ;
- valoriser le projet et favoriser ainsi sa pérennisation.

Elle permet d'exposer la diversité des points de vue, de nourrir la réflexion et de mutualiser les connaissances. Pour être efficace, la communication doit se dérouler avant, pendant et après le projet.

Différents types de communication peuvent être distingués. La communication interne, à destination des jeunes, participe à l'éducation et accompagne le changement de comportement ; elle contribue également à faire connaître l'offre d'actions. Au sein du groupe projet, elle permet à chaque acteur d'avoir une vision globale du projet et de la complémentarité des actions. La communication externe, destinée à un public plus large, participe à la notoriété du projet mais aussi à la mobilisation des décideurs, acteurs, partenaires et autres bénévoles. Elle est un des éléments du support social et est essentielle à la pérennisation des actions.

La communication intègre plusieurs stratégies complémentaires :

- la mobilisation administrative, les relations publiques : démarche de communication favorisant la participation des institutionnels au projet ;
- la mobilisation communautaire : actions d'information et de sensibilisation ; démarche de communication sur les objectifs du projet mais aussi sur les actions mises en œuvre, ce qui favorise l'adhésion de la population générale, des décideurs, des acteurs et par ricochet de la population cible ;
- la communication interpersonnelle (familiale, intergénérationnelle...) afin de mobiliser l'entourage des jeunes et la mise en œuvre du soutien social ;
- la publicité et la promotion des comportements favorables à la santé via les médias (radio, télévision, journaux, internet...) ;
- la communication factuelle qui donne des éléments d'accessibilité et de disponibilité de l'offre de service.

Il est utile d'élaborer un plan de communication et de se fixer des objectifs de communication [voir module 4, **Stratégies d'intervention et objectifs**] : l'adhésion au projet, la mobilisation, l'information, le financement.

La communication est adaptée à la réalité locale, en donnant aux acteurs de terrain les moyens de se réappropriier les messages. Ceci implique le choix de supports de communication adaptés aux milieux et à la population concernés. Pour être efficace, l'élaboration d'une stratégie de communication nécessite de répondre aux questions suivantes : Pourquoi je communique ? Vers qui ? Comment ?

En pratique

Voici quelques exemples d'une stratégie de communication autour d'un projet de type Icaps, dans et avec l'institution scolaire, dans les structures d'accueil du périscolaire et des vacances ou dans la ville.

EXEMPLE

Communication pour la mobilisation administrative / relations publiques

Contact et sensibilisation des personnes-clés, au moyen :

- de réunions/discussions avec les différentes composantes du comité de pilotage et les autorités administratives
- de réunions de partenariat
- de débats
- du recours à des porte-parole connus pour faire connaître le projet
- de l'inscription du projet à l'ordre du jour de la gestion publique et administrative par les médias

ZOOM SUR ICAPS

Témoignage des acteurs

Les adultes ayant participé à Icaps (animateurs, professeurs, médecins, infirmières, etc.) observent que le programme a pu être une source de valorisation pour les adolescents et donc un vecteur d'estime de soi.

« Il y a eu des impacts extrêmement positifs parce que l'on a demandé aux élèves de participer à la valorisation du projet et donc je pense qu'ils en ont tiré énormément en termes d'estime de soi aussi, car ils ont participé à des interviews, à des reportages, des choses comme ça ; ça leur a donné l'opportunité de faire plein d'expériences nouvelles. » Médecin scolaire.

EXEMPLE**Communication pour la mobilisation communautaire**

Actions de sensibilisation ciblant les jeunes et leur entourage (parents, éducateurs, personnels administratifs...) organisées en lien avec un établissement scolaire, une collectivité territoriale, le monde associatif, les organismes de santé, etc.

Actions d'information et de sensibilisation sur l'activité physique, en lien avec la santé ou non, et sur l'influence déterminante du soutien de l'entourage :

- conférences-débats : activité physique et santé, déplacements actifs dans la ville, perceptions de l'offre, attentes, implications et rôle proactif potentiel des uns et des autres, etc.
- lettres, « flash info », dépliants distribués à l'école, dans la ville, dans les associations
- site internet à destination de la population
- encarts dans la presse locale
- campagne de publicité télévisée
- affiches incitant à l'activité physique dans la ville, expositions, etc.

Médiatisation des actions mises en place dans le cadre du projet :

- presse écrite, télévision locale, site internet
- dépliants, flash info, brochures, campagne d'affichage, etc.

Manifestations et journées événementielles visant à faire connaître les possibilités d'activité physique sous toutes ses formes et à inciter les populations cibles ou leur entourage

(parents, éducateurs...) à sa pratique :

- dans et avec l'institution scolaire : journées découverte des circuits de circulation à pied et à vélo (fiche technique 3, « Journée événementielle Tous à vélo »), réalisation de documents et/ou formalisation des circuits avec les acteurs (municipalités, écoles) et les cibles (parents, élèves), journées découverte de « l'activité physique plaisir » en lien avec le monde associatif
- dans les structures d'accueil du périscolaire et des vacances (journées portes ouvertes d'associations municipales, départementales..., journées en famille (parents et enfants pratiquant, sur un même lieu, des activités communes ou non)
- dans la commune : marches populaires « activité physique en duo enfant/parents » ; journées découverte des circuits de circulation à pied et à vélo, à trottinette, en rollers ; jeux de piste ; journées sport en famille : rallye dans la commune, chaque place étant une opportunité de jouer en famille, etc.

Actions similaires ciblant la population générale :

- presse écrite et télévisuelle (locorégionale)
- débats citoyens
- dépliants, lettres posters et outils de communication à destination de la population
- campagne d'affichage au sein d'un établissement, d'une localité, d'une région...
- fléchage incitant à la pratique (escaliers, pistes piétonnières, dans la ville...)

EXEMPLE**Communication médias pour la promotion de la pratique régulière d'activité physique**

- Création d'un nom ou slogan pour le projet de promotion de l'activité physique
- Création d'un logo pour le projet de promotion de l'activité physique
- Création d'un acronyme pour le projet de promotion de l'activité physique

Les médias peuvent par exemple relayer des informations sur la localisation des espaces et équipements de jeux, leur accessibilité, les circuits de déplacements, la sécurité ; mettre

en valeur des initiatives de la population (trajets domicile/école), donner l'évolution du taux de fréquentation des équipements, l'évolution des déplacements actifs... :

- radio locale, régionale ou nationale
- télévision locale, régionale ou nationale
- journaux locaux, régionaux ou nationaux
- internet (site de la commune, de l'école, des structures périscolaires)
- affiches

EXEMPLE**Communication interpersonnelle visant la mobilisation de l'entourage et la mise en œuvre du soutien social**

La notoriété du programme est favorisée par l'implication des différents groupes cibles, des partenaires et des acteurs à la phase d'analyse des besoins, à la mise en œuvre de l'offre ou à sa valorisation (démarche participative) :

- mise à disposition des enseignants, éducateurs, parents, d'un support d'information sur les liens activité physique et santé (brochures d'information sur l'activité physique remises aux parents via les enfants)
- réunion parents/professeurs
- implication des parents dans la mise au point de documents décrivant les trajets domicile/

école et/ou participation à leur repérage, leur marquage et/ou leur sécurisation (traversée de routes, accompagnement des enfants sous forme de pédibus®, etc.)

- réalisation par le groupe de jeunes cible d'affiches, de flyers, de brochures, d'une exposition, etc.
- dans l'établissement scolaire : cahier de liaison, compte-rendu de conseils d'école : promotion des déplacements actifs et de l'activité physique en général, évolution des comportements observés chez les élèves, etc.

EXEMPLE

Information directe au public visé sur les actions mises en place

De façon plus spécifique, l'ingénierie de projet s'attache à jouer sur la notoriété et la valorisation de l'offre et de ses caractéristiques par les différents partenaires/acteurs/groupes cibles auprès de trois groupes cibles : les jeunes, leurs parents et les intervenants/professionnels relais. Ces derniers peuvent différer selon le point d'entrée : dans l'école et autour de l'école, périscolaire et pendant les vacances scolaires, ville.

■ Identification des structures permettant la pratique d'activité physique, identification du type d'activité physique, actions ciblées en fonction des attentes de certains groupes (jeunes filles, milieux moins favorisés, jeunes

moins aptes physiquement).

■ Information régulière des jeunes et de leur entourage sur l'offre d'activité physique de la structure concernée (horaires, lieux, conditions de participation, personne référente), sur son accessibilité et sa mise en sécurité et sur la prise en compte des obstacles identifiés.

■ Annonce des journées événementielles aux populations cibles, à leurs parents ou aux personnes relais ; communication, après identification, sur les circuits de déplacement domicile-école-périscolaire (à pied ou à vélo) et leurs conditions de sécurité (balisage, adulte pour faire traverser les enfants).

■ Annonce de formations sur la promotion de la pratique régulière d'activité physique.

Bibliographie

Les sites mentionnés ont été consultés le 7 juin 2011.

- [1] Moscovi S., Buschini F., dir. *Les méthodes des sciences humaines*. Paris : PUF, 2003 : 472 p.
- [2] Ferreol G. dir. *Sociologie : cours, méthodes et applications*. Paris : Bréal, coll. Grand Amphi Sociologie, 2004 : 399 p.
- [3] De Singly F. *L'enquête et ses méthodes : le questionnaire*. Paris : Nathan Université, coll. 128, 1992 : 128 p.
- [4] Baudier F. *Éducation pour la santé. Guide pratique*. Besançon : CDES/ADEESSE, 1987 : 57 p.
- [5] Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative. *Nutrition à l'École « Alimentation et activité physique »*. Dossier national d'information à destination des équipes éducatives. Paris : Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative, 2009 : 37 p.
En ligne : http://media.eduscol.education.fr/file/Action_sanitaire_et_sociale/57/3/dossier_national_nutrition_114573.pdf
- [6] Broussouloux S., Houzelle-Marchal N. *Éducation à la santé en milieu scolaire. Choisir, élaborer et développer un projet*. Saint-Denis : Inpes, 2006 : 139 p.
- [7] Dishman RK, Motl RW, Saunders R, Felton G, Ward DS, Dowda M, et al. Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Medicine and science in sports and exercise*, 2005; n° 37: p. 478-487.
- [8] Bantuelle M., Demeulemeester R. *Référentiel de bonnes pratiques. Comportements à risque et santé : agir en milieu scolaire. Programmes et stratégies efficaces*. Saint-Denis : Inpes, coll. Référentiels, 2008 : 132 p.
En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/ComportRisque.pdf>
- [9] Bandura A. *Social foundations of thought and action. A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs (USA) : Prentice-Hall, 1986 : 544 p.

Aide pratique à la mise en œuvre

Cette partie présente trois types d'éléments pouvant aider à la mise en œuvre d'actions :

- quatre illustrations de projets de type Icaps,
- cinq fiches techniques d'aide à la mise en œuvre d'actions,
- une boîte à outils contenant seize outils, compléments des modules de la deuxième partie et des fiches techniques.

ILLUSTRATIONS DE PROJETS DE TYPE ICAPS

Les quatre projets présentés dans ce chapitre illustrent différentes combinaisons d'actions qui s'appuient concrètement sur l'expérience des acteurs de terrain. Ils peuvent être agencés dans un projet global ou chacun d'eux peut constituer une première étape d'un programme plus ambitieux.

EXEMPLE N° 1

ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIRS AU COLLÈGE

Résumé du projet

Thème	Activité physique de loisirs
Objectif	Augmenter le temps de pratique d'activité physique des enfants de 11-12 ans.
Public cible	100 élèves des 4 classes de 6 ^e du collège.
Territoire	Collège de 400 élèves d'une ville de 4 700 habitants en milieu rural.
Initiateur du projet + équipe projet	Équipe administrative et pédagogique du collège : le principal, le principal adjoint, le conseiller principal d'éducation, 2 professeurs, l'équipe de médecine scolaire (médecin et infirmière), 1 représentant de parents d'élèves, le maire, l'adjoint au Sport, 1 conseiller général, le représentant de l'UNSS et 3 éducateurs sportifs de la ville (ETAPS).
Actions	1) Intégration du projet au projet d'établissement dans le cadre du CESC. 2) Mise en œuvre d'activités physiques régulières (jeux collectifs) pendant la pause méridienne. 3) Organisation de rencontres-débats en heures de vie de classe. 4) Intégration de la thématique « activité physique » dans les enseignements scolaires.
Durée	Année scolaire de septembre à juin.

Focus sur les actions

1- Intégration du projet au projet d'établissement dans le cadre du Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC)

Cette action, capitale, permet :

- l'appropriation du projet par les membres du CESC et plus largement par l'ensemble de l'équipe du collège,
- un ancrage très important dans l'organisation de l'établissement,
- de toucher l'ensemble des élèves.

2- Mise en œuvre d'activités physiques régulières (jeux collectifs) pendant la pause méridienne en période scolaire

■ Formation des intervenants aux objectifs du programme : augmenter le temps d'activité physique des enfants en recherchant la participation maximale de tous et en renforçant leurs compétences.

- Organisation de 2 séances hebdomadaires de jeux collectifs dans la cour du collège (le mardi et le jeudi) de 12 h 20 à 13 h 30. En période hivernale, les jeux ont lieu dans la salle polyvalente du village, les enfants sont accompagnés par les bénévoles de l'association du 3^e âge.
- Séances animées par 3 éducateurs sportifs : 1 éducateur pour 15 enfants.
- Principe général : activité physique basée sur des jeux de groupe simples, accessibles à tous et facilement mis en place, sur le principe du volontariat, sans inscription préalable mais en procédant au relevé du nombre d'enfants y participant.

Fiche technique 2a, Jeux collectifs

3- Organisation de rencontres-débats sur les heures de vie de classe

- Formation des intervenants à la méthodologie d'animation de groupes de parole d'enfants.
- Formalisation du planning des rencontres-débats en collaboration avec les professeurs principaux des 4 classes : chaque classe

est divisée en 2 groupes de 15 élèves en moyenne pour favoriser la participation et les échanges.

- Rencontres-débats co-animées par 1 éducateur sportif et le professeur principal de la classe.
- Programme des interventions.

Fiche technique 4, Rencontres-débats

Classe de 6 ^e	Objectif pédagogique	Contenus
Séance 1	Présenter le projet et ses objectifs aux élèves.	Pourquoi un projet contre la sédentarité ? Pourquoi proposer des activités physiques supplémentaires, quelle durée, quelle population... ?
Séance 2	Réfléchir en groupe aux mœurs sédentaires de notre société. Identifier les comportements actifs et sédentaires au quotidien.	Sommes-nous assez actifs ? Prise de conscience de la part prise par les activités sédentaires dans le quotidien et les loisirs (réalisation d'un semainier permettant la matérialisation et la visualisation des activités sédentaires).
Séance 3	Identifier la notion d'activité physique et la différencier de celle de sport-compétition.	Qu'est-ce qu'une activité physique ? C'est quoi être actif pour vous ? Proposez des exemples. Quand en pratique-t-on une ? Où ? Comment ? Avec qui ? Et le sport ? Et la compétition ?
Séance 4	Repérer les obstacles à la pratique d'activité physique.	Pourquoi ne pratiquez-vous pas plus d'activité physique ? Pourquoi ne pas être actif dans la vie quotidienne ? Qu'est-ce qui vous en empêche ? Des pistes pour être plus actifs.

4- Intégration de la thématique « activité physique » dans les enseignements scolaires

Le thème de l'activité physique dans ses multiples dimensions est inclus dans certains

enseignements par les professeurs des classes de 6^e, de manière à devenir un « fil rouge » tout au long de l'année scolaire.

Exemples :	
Matière	Objectif pédagogique
Langues vivantes (allemand, anglais)	Enrichir le vocabulaire spécifique lié au corps et à l'activité physique.
Musique	Travailler différents rythmes musicaux de manière active : debout, par des mouvements corporels.
Arts plastiques	Découverte de diverses techniques au cours de productions artistiques sur le thème de l'activité physique.
Français	Expression orale utilisant la thématique « activité physique ».

EXEMPLE N° 2

ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIRS ET DÉPLACEMENTS POUR DES COLLÉGIENS

Résumé du projet

Thème	Activité physique de loisirs et déplacements
Objectif	Augmenter le temps de pratique d'activité physique des jeunes de 14-15 ans.
Public cible	120 élèves des 4 classes de 3 ^e du collège.
Territoire	Collège de 450 élèves dans une ville de 24 000 habitants (4 ^e ville du département).
Initiateur du projet + équipe projet	Soit la commune, soit une fédération sportive : le maire + l'adjoint à la Jeunesse + 1 représentant d'autres collectivités territoriales + les représentants des associations sportives de la ville + le principal du collège, le principal adjoint + le conseiller principal d'éducation + 2 professeurs + l'équipe de médecine scolaire (médecin et infirmière) + 2 représentants des parents d'élèves + le représentant de l'UNSS.
Actions	1) Mise en œuvre d'activités physiques régulières hors EPS (activités dirigées). 2) Organisation de rencontres-débats en heures de vie de classe. 3) Organisation de manifestations évenementielles : - journée « Tous à vélo » - sorties pédagogiques à vélo - journée multisports.
Durée	Année scolaire de septembre à juin.

Focus sur les actions

1- Les différentes tâches à mettre en œuvre pour organiser des activités physiques régulières encadrées

- Définir quelles activités peuvent être proposées en collaboration avec la municipalité et les associations sportives.
- Consulter les jeunes pour choisir les activités qu'ils auront l'occasion de découvrir pendant l'année scolaire.
- Rédiger un courrier d'information aux parents

dans lequel est jointe l'autorisation parentale à retourner signée.

- Élaborer le planning des activités en collaboration avec l'équipe administrative du collège (en fonction des emplois du temps des élèves) et les partenaires du projet (disponibilités humaines et disponibilité des locaux).
- Afficher de façon permanente le planning des activités et des groupes d'enfants constitués pour chacun des 3 trimestres.

Jour	Horaire	Activité	Lieu	Animateurs
Lundi	13 h - 13 h 50	Aérobic	Salle de classe	Association multisports
Lundi	17 h 15 - 18 h 15	Roller	Terrain extérieur attendant au collège	Association Roller
Mardi	13 h - 13 h 50	Boxe française	Gymnase du collège	Association multisports
Mardi	17 h 15 - 18 h 15	Twirling Bâton	Gymnase du collège	Association multisports
Jeudi	13 h - 13 h 50	Hockey	Gymnase du collège	Éducateur sportif de la ville
Jeudi	17 h 15 - 18 h 15	Badminton	Gymnase du collège	Éducateur sportif de la ville
Vendredi	13 h - 13 h 50	Capoeira	Salle polyvalente du collège	Éducatrice sportive de la ville

2- Organisation de rencontres-débats en heures de vie de classe

- Formation des intervenants à la méthodologie d'animation de groupes de parole d'enfants.
- Formalisation du planning des rencontres-débats en collaboration avec les professeurs

principaux des 4 classes : chaque classe est divisée en 2 groupes de 15 élèves en moyenne pour favoriser la participation et les échanges.

- Rencontres-débats co-animées par 1 éducateur sportif et le professeur principal de la classe.

Fiche technique 4, Rencontres-débats

Programme des interventions		
Classe de 3 ^e	Objectif pédagogique	Contenus
Séance 1	Préparer les élèves à poursuivre un mode de vie actif après le projet. Les rendre conscients de la diminution de la pratique d'activité physique à leur âge.	Rappel des objectifs du projet et des constats initiaux motivant le projet. Comment faire pour rester actifs ? En 3 ^e , les élèves font moins d'activité physique en général. Pourquoi décrochent-ils ? Quelles sont les solutions ?
Séance 2	Guider les élèves vers une autonomie de leur activité physique au quotidien. Donner des éléments simples qui permettent un mode de vie actif.	La gymnastique pour « paresseux » ; comment faire tous les jours pour être en forme ? Quels exercices pour quels groupes musculaires ? La marche, la course, la natation, le ski, la danse... Quelques exercices pour différentes parties du corps.
Séance 3	Responsabiliser les élèves pour la transmission du message autour d'eux : « Pratiquons plus d'activité physique ! ».	Jeux de rôle : Comment faire pour devenir plus actif et pour rendre les gens de notre entourage plus actifs ?

3- Organisation de manifestations événementielles

Les manifestations événementielles représentent, d'une part, une nouvelle occasion pour les jeunes de mise en activité physique, et sont souvent très appréciées pour leur caractère exceptionnel et festif. D'autre part, elles ont une fonction de mobilisation partenariale et sociale autour du projet.

- **Journée « Tous à vélo »** : organisation au mois de septembre d'une matinée au cours de laquelle l'ensemble des enfants se rend au collège à vélo, dans des conditions d'accompagnement et de sécurité optimales.

Accompagnants : éducateurs sportifs, parents d'élèves, équipe municipale, équipe administrative et pédagogique du collège.

Fiche technique 3, Journée « Tous à vélo »

- **Sorties pédagogiques à vélo** : organisation, avec les associations sportives, de plusieurs déplacements des classes à vélo durant l'année scolaire, lors de sorties pédagogiques.

- **Journée multisports** : au mois de juin, organisation d'une journée multisports en collaboration avec l'établissement scolaire, la municipalité, les associations sportives partenaires, etc.

EXEMPLE N° 3

ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIRS EN PÉRIODE PÉRISCOLAIRE ET PENDANT LES VACANCES

Résumé du projet

Thème	Activité physique de loisirs
Objectif	Augmenter le temps de pratique d'activité physique des enfants fréquentant la structure périscolaire en période scolaire et pendant les vacances.
Public cible	Ensemble des enfants fréquentant la structure : 80 enfants d'âge primaire (3 à 12 ans).
Territoire	Structure périscolaire d'un village péri-urbain de 5 000 habitants.
Initiateur du projet + équipe projet	Directeur de la structure + équipe des animateurs de la structure + parents et grands-parents + le représentant du service animation jeunesse de la municipalité + les directeurs des écoles primaires du village.
Actions	1) Sensibilisation de l'équipe des animateurs à l'animation d'activités physiques de loisirs pour tous les enfants. 2) Mise en œuvre d'activités physiques régulières pour tous les enfants en période scolaire de 12 h à 14 h et de 16 h à 18 h. 3) Mise en œuvre de semaines à thème sur les activités physiques de loisirs pendant les petites et les grandes vacances scolaires.
Durée	1 ^{ère} année : 1 an, de septembre à août.

Focus sur les actions

1) Sensibilisation de l'équipe des animateurs à l'animation d'activités physiques de loisirs pour tous les jeunes

L'ensemble de l'équipe de la structure périscolaire (animateurs et directeur) participe à un cycle de sensibilisation à la promotion de l'activité physique et aux techniques d'animation des activités organisées par le directeur en partenariat avec l'Instance régionale d'éducation pour la santé (IREPS) et l'UFR STAPS.

Objectifs

1^{ère} session (3 jours) au mois d'août :

- Sensibiliser l'ensemble des professionnels de la structure périscolaire à l'importance pour les jeunes d'une AP régulière, en termes de santé mais aussi de rythme de vie, de lien

social et d'apprentissage des règles de vie en collectivité.

- Apprentissage des types d'activités et des techniques d'animation permettant de mettre en mouvement tous les jeunes, selon leur âge, leurs goûts, ainsi que leurs capacités et leur motivation initiales.

- Apprentissage de techniques d'animation de groupe de parole.

- Soutien méthodologique à la mise en œuvre du projet.

2^e session (1 jour) début janvier :

- Suivi de la mise en œuvre du projet, bilan d'étape permettant d'identifier les obstacles rencontrés et de trouver les moyens de les dépasser.

2) Mise en œuvre d'activités physiques régulières pour tous les jeunes en période scolaire de 12 h à 14 h et de 16 h à 18 h

- Élaboration d'une plaquette d'information destinée aux parents, précisant les raisons du projet, les modalités d'organisation des activités, les aspects sécuritaires (notamment l'encadrement des déplacements à la salle de l'école et au gymnase).

- Mise en ligne de la plaquette d'information sur le site internet de la structure périscolaire ainsi que sur le site de la municipalité.

- Élaboration d'un programme hebdomadaire des activités : tous les jours de la semaine,

3) Mise en œuvre de semaines à thème sur l'activité physique pendant les petites et les grandes vacances scolaires

Structuration commune à toutes les semaines à thème :

- Organisation quotidienne de jeux actifs pour les 2 groupes d'âge d'enfants fréquentant la

sélection de 2 plages horaires de 45 minutes (de 13 h à 13 h 45 et de 16 h 45 à 17 h 30), répartition des jeunes par groupes d'âge, programme des activités proposées (l'objectif est que chaque jeune présent et volontaire ait participé à une séance chaque jour).

- Séances de jeux collectifs animées par l'équipe de la structure périscolaire : utilisation des espaces extérieurs quand les conditions météorologiques le permettent, sinon jeux organisés en intérieur dans la salle de motricité de l'école maternelle voisine (pour les plus petits) ou au gymnase municipal pour les plus grands.

structure : 3-6 ans et 7-12 ans.

- Temps dédié à la mise en mots autour du thème de la semaine.

- Temps dédié à la production d'une présentation pour les parents et les partenaires du projet.

Exemples :

Vacances de Toussaint	<p>Voyage dans le temps et voyage autour du monde</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participation de parents et de grands-parents (recherche d'échanges intergénérationnels et interculturels) afin qu'ils présentent aux enfants les jeux actifs qu'ils pratiquaient dans leur enfance ou dans leur pays d'origine. - Mise en mots : échanges autour des questions d'activité physique/de sédentarité et d'évolution de la société, animés par l'équipe de la structure avec l'intervention de parents ou de grands-parents témoignant de modes de vie plus anciens. - Production d'un panneau photo, à destination des parents, illustrant toutes les activités réalisées pendant les vacances et affichage au sein de la structure.
Vacances de Noël	Fermeture de la structure.
Vacances de février	<p>Quel cirque !</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ateliers d'activités inspirées des arts du cirque tous les jours des vacances (chaque enfant choisit une ou deux activités), création et répétition des numéros qui seront présentés à la fin de la semaine. - Mise en mots : échanges autour des différentes formes d'activité physique et de toutes les opportunités d'en faire (où, quand, comment ?) animés par l'équipe de la structure. - Ateliers de création des costumes pour la représentation qui clôt les vacances. - Invitation des parents à la représentation le vendredi de 16 h à 17 h.
Vacances de printemps	<p>Viens jouer à Fort Boyard</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisation chaque jour d'une nouvelle épreuve de jeux par équipe inspirés de l'émission télévisée. - Mise en mots : autour de la question « L'activité physique, à quoi ça sert ? », échanges animés par l'équipe de la structure où seront abordées les notions de bien-être, de santé, de coopération et d'entraide, de partage, de camaraderie. - Invitation des parents, en fin de vacances, à une présentation d'épreuves sélectionnées par les enfants et à la remise des trophées.

EXEMPLE N° 4

DÉPLACEMENTS ACTIFS ÉCOLE-CANTINE

Résumé du projet

Titre	Déplacements actifs école-cantine
Contexte	La réorganisation et le réaménagement de locaux par la municipalité provoquent l'éloignement de l'une des deux cantines de plusieurs établissements scolaires. L'équipe municipale se saisit de cette occasion pour concevoir un projet de promotion des déplacements actifs, en commençant par l'organisation des déplacements écoles-cantine.
Objectif	Augmenter l'activité physique des enfants demi-pensionnaires, par le trajet à pied quotidien entre les écoles et la cantine.
Public cible	Enfants de 3 écoles maternelles et 3 écoles élémentaires (3 à 11 ans) de la ville, fréquentant la nouvelle cantine scolaire.
Territoire	Ville de 20 000 habitants (5 ^e ville du département) : 6 écoles maternelles et 6 écoles élémentaires.
Initiateur du projet + équipe projet	Adjointe au maire en charge de l'enfance et de la petite enfance + le maire + l'adjoint en charge de l'urbanisme et de l'aménagement + le personnel d'accompagnement de la cantine + les directeurs, les infirmières et le médecin scolaire des écoles concernées + les représentants des parents d'élèves.
Actions	1) Organisation d'une conférence-débat par la municipalité. 2) Mise en œuvre des déplacements école-cantine. 3) Sensibilisation des enfants à l'activité physique et à la sécurité routière. 4) Campagne de communication en direction des habitants et des automobilistes de la ville.
Durée	Année scolaire.

Focus sur les actions

1) Organisation d'une conférence-débat par la municipalité

Au mois de juin de l'année scolaire précédente, l'équipe municipale en charge du projet organise en soirée une conférence-débat dans les locaux de la nouvelle cantine (c'est l'occasion pour les parents de les visiter).

■ **Public cible** : tous les parents des enfants concernés des 6 écoles ont été invités.

■ **Intervenants** : l'ensemble de l'équipe projet est présent. Un pédiatre de la ville, sensible à la question de l'activité physique, participe également à la conférence.

■ **Déroulement de la soirée** : rendez-vous est donné aux parents dans l'école de leur enfant puis chaque groupe de parents est

accompagné jusqu'à la cantine par un membre de l'équipe projet. Cette organisation permet aux parents d'appréhender le trajet que les enfants auront à parcourir et de susciter leurs réactions et leurs questions.

■ **Contenu de la conférence** : présentation du projet aux parents d'élèves et sensibilisation aux bénéfices pour les enfants de l'activité physique.

■ **Débats et échanges** : ils permettent de répondre aux obstacles qu'ont perçus les parents (longueur du trajet pour les plus petits, conditions de sécurité lors des déplacements, crainte que les enfants soient fatigués en début d'après-midi, etc.).

■ **Documents remis aux parents** : une plaquette d'information réalisée par la muni-

palité, reprenant les grandes lignes du projet, une cartographie des déplacements prévus, les conditions de sécurité, les coordonnées des référents du projet ; une brochure d'information sur les bénéfices liés à la pratique régulière d'activité physique et sur les rythmes de vie des enfants.

2) Mise en œuvre des déplacements école-cantine

Préalable :

- Détermination des trajets empruntés par les élèves depuis chaque école jusqu'à la cantine (aller-retour).
- Phase de sécurisation du parcours (balisage et signalisation) en partenariat avec la police municipale et les services techniques de la ville.

Mise en œuvre des déplacements :

- Le personnel d'accompagnement de la cantine va chercher les enfants demi-pensionnaires dans chaque école à la sortie de la classe à 12 h. Un appel est systématiquement fait. Les déplacements se font par lignes de 15 enfants environ - rangés deux par deux et encadrés par deux accompagnants vêtus de chasubles phosphorescentes (l'un en tête, l'autre en fin de ligne) - marchant sur les trottoirs et empruntant les passages piétons.
- Le trajet retour est effectué selon les mêmes modalités.

3) Sensibilisation des enfants à l'activité physique et à la sécurité routière

À l'école, organisation au 1^{er} trimestre de l'année scolaire de 3 séances d'1 heure de sensibilisation pour tous les enfants des 6 écoles du projet :

■ **sécurité routière** : en collaboration avec la police municipale et la prévention routière. Objectif : apprentissage des règles de sécurité lors des déplacements à pied.

■ **Activité physique : de quoi parle-t-on ?** : séance animée par les équipes de médecine scolaire.

Objectif : définir les notions d'activité physique et de sédentarité, aborder les bénéfices d'une activité physique régulière.

■ **Activité physique : comment faire ?** : séance animée par les équipes de médecine scolaire.

Objectif : explorer toutes les opportunités de pratiquer des activités physiques dans la vie quotidienne.

Les contenus, outils et méthodes d'animation sont adaptés à chaque niveau de classe, en fonction de l'âge des enfants.

4) Campagne de communication auprès des habitants et des automobilistes de la ville

■ **Communication sur l'action de déplacement pédestre** des enfants de l'école à la cantine et, plus largement, sur les bénéfices de l'activité physique pour les enfants et les adultes : dans le magazine municipal et sur le site internet de la ville. Illustration de la campagne de communication par des dessins réalisés par les enfants.

■ **Sensibilisation des automobilistes inciviques** (garés sur les trottoirs et gênant les déplacements des enfants) par apposition sur le pare-brise des véhicules de messages réalisés par les enfants.

FICHES TECHNIQUES D'AIDE À LA MISE EN ŒUVRE D' ACTIONS

FICHE TECHNIQUE N° 1

ORGANISATION D'UN PÉDIBUS®

Les étapes principales de la mise en œuvre d'un pédibus® peuvent être résumées ainsi :

- mobilisation des acteurs : parents, personnels des établissements scolaires, élus et agents municipaux, associations, centres de loisirs, etc. L'implication des parents et des professionnels du milieu de vie des enfants est une des conditions du succès de l'action ;
- enquête sur les habitudes de déplacement et la volonté de participation des élèves et des parents accompagnateurs. Elle permet aussi de déterminer le trajet des lignes du « bus à pied » ;
- élaboration des lignes, directes et sécurisées, et organisation de l'accompagnement ;

■ lancement du projet : la mise en œuvre de l'action permet de tester les lignes et de faire des ajustements. Elle rend également le projet concret et permet ainsi de rallier de nouveaux participants ;

■ pérennisation de l'action : il s'agit de trouver les moyens humains et matériels pour pérenniser ce mode de déplacement actif des jeunes.

Dans un premier temps, il est possible de prévoir des actions ponctuelles (une journée trimestrielle, mensuelle ou hebdomadaire). Le but, à terme, est de réaliser l'accompagnement scolaire à pied de façon quotidienne.

Titre	Pédibus® (ou Carapatte ou ramassage scolaire à pied)
Objectifs	- Augmenter l'activité physique des jeunes dans les déplacements quotidiens. Promouvoir des modes de déplacement actifs. - Améliorer la sécurité et le trafic aux abords des établissements.
Public	Possible à tous les âges, de la maternelle jusqu'au collège.
Quand	De préférence dès le début de l'année scolaire.
Déroulement de l'action	Les enfants rejoignent des arrêts sécurisés préétablis en fonction de leur domicile et sont accompagnés par des adultes à pied jusqu'à l'école. Comme pour les bus, il existe différentes lignes et des horaires de passage définis à chaque arrêt.
Matériel nécessaire	- Chasubles pour les accompagnateurs et les enfants. - Panneaux de signalisation des lignes et des arrêts. - Plans des trajets, listing des coordonnées des enfants et des accompagnateurs de chaque ligne.
Coût	- Matériel simple et accessible. - Temps de travail de l'équipe projet et des partenaires. - Recherche d'accompagnateurs bénévoles (familles, associations). - Assurances.
Durée	La durée du trajet ne doit pas être supérieure à 25 minutes.
Évaluation	- Nombre de jours par semaine (ou par mois ou par trimestre) où le pédibus® fonctionne. - Nombre d'enfants venant à pied à l'école (et évolution). Nombre d'accompagnateurs disponibles. - Degré de satisfaction des enfants et des parents, des partenaires.

Des informations détaillées, des guides méthodologiques et des outils pour la mise en œuvre d'un ramassage scolaire à pied sont disponibles sur internet. À titre d'exemples :

■ Réseau mille-pattes [site internet]. s.d. En ligne : <http://www.reseaumillepattes.org>

■ Kaliop, Réseau mille-pattes, APIEU. *Tous à pied : bougeons autrement* [site internet]. s.d. En ligne : <http://www.tousapied.org>

■ Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie [site internet]. 2011.

En ligne : <http://www.ademe.fr> (Voir rubrique : Domaines d'intervention / Transports / Circuler en ville / Se déplacer autrement / Écomobilité scolaire)

■ Brest métropole océane. *Un pédibus® dans votre école* [page internet]. s.d.

En ligne : <http://www.brest.fr/cadre-de-vie-deplacements/se-deplacer/les-deplacements-actifs/un-pedibus-dans-votre-ecole.html>

■ Grand Lyon communauté urbaine. *Publications sur Pédibus®* [page internet]. 2010.

En ligne : <http://www.grandlyon.com/publications-sur-pedibus.2368.0.html>

FICHE TECHNIQUE N° 2

MISE EN MOUVEMENT GRÂCE À DES JEUX COLLECTIFS

Une grande variété de jeux collectifs peut être proposée aux jeunes, quel que soit le milieu dans lequel se déroule le programme (scolaire, périscolaire, associatif, communal). Le principe est de proposer une activité ludique, accessible à tous, basée sur des jeux traditionnels et des jeux pré-sportifs adaptés à l'âge des enfants.

Titre	2a - Jeux collectifs
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Augmenter le temps de pratique d'activité physique. - Mettre en avant le plaisir de réaliser une activité physique par le jeu. - Faire mieux connaître les jeux traditionnels. - Faire jouer filles et garçons ensemble.
Public	Jeunes de 6 à 16 ans.
Quand	Dans le temps d'accueil scolaire ou périscolaire. Nombre de séances hebdomadaires déterminées par le projet.
Où	Les jeux collectifs se déroulent à l'école ou dans les installations adjacentes (municipalité, associations). Rôle important des partenariats. L'ensemble des possibilités en extérieur et en intérieur peut être exploité.
Matériel nécessaire	Matériel simple, accessible, permettant une mise en place rapide de l'activité : maillots de 2 couleurs pour former des équipes, balles molles, plots de signalisation, cordes à sauter, frisbees, ballons de football, de basketball, de handball, raquettes en bois.
Coût	Temps de travail de l'intervenant : personnel de l'établissement ou partenaire extérieur. L'animation peut être proposée par un animateur ayant un diplôme STAPS, un brevet d'Etat, un diplôme Jeunesse et Sports ou un BAFA.
Durée	De 10 à 50 minutes. Intérêt de profiter de toutes les opportunités de temps, mêmes brèves, pour accroître l'activité des enfants.
Évaluation	Nombre d'enfants assistant à l'activité. Questionnaire de satisfaction de l'enfant et de son ressenti vis-à-vis de l'activité physique optionnelle.

En fonction du contexte et du projet, les enfants peuvent avoir la possibilité de participer à l'activité de façon volontaire (dans la cour de récréation, par exemple) ou bien les jeux peuvent être intégrés au programme d'activités de la structure (en centre de loisirs, par exemple), ce qui augmente le nombre d'enfants touchés par l'action. Le principe est de créer un lieu de jeu semi-spontané, basé sur des jeux traditionnels simples tels que « la balle au prisonnier », « le béret », « la balle assise », « l'épervier », « la passe à dix », « parent-enfant », « poule, renard, vipère », des jeux de saut à la corde ou des jeux pré-

sportifs. L'activité « jeux collectifs » peut évoluer tout au long du projet en fonction de l'âge et des goûts du public cible. Les défis sont une autre opportunité d'activités physiques pouvant confronter plusieurs groupes de façon ludique.

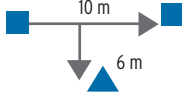
Avec des jeux pré-sportifs et des jeux traditionnels, l'envie de jouer est bien satisfaite jusqu'à l'âge de 12-13 ans en moyenne. À partir de 14 ans, l'introduction de jeux plus sportifs ainsi que d'autres activités telles que la gymnastique douce ou la marche rapide apparaît nécessaire.

Titre	2b - Jeu de la « balle assise »
Objectifs	Être le dernier joueur à rester debout.
Public	Tous âges.
Installation	Peut se dérouler sur un terrain extérieur, mais le jeu est plus intéressant dans une salle de sport : cela peut permettre de jouer avec le rebond de la balle sur les murs.
Matériel nécessaire	Balles molles, nombre en fonction du nombre d'élèves.
Nombre des joueurs	Plus le groupe est important, plus le nombre de balles introduites sera important (1, 2, 3...).
Déroulement du jeu	Les jeunes répartis sur le terrain de jeu doivent attraper la balle. La personne en possession de la balle doit la lancer sur quelqu'un en essayant de le toucher sans que la balle rebondisse par terre avant. Si le récepteur de la balle la prend dans ses mains, il peut la rejouer. Le lanceur ne peut pas faire plus de trois pas pour s'approcher. Si quelqu'un est touché, il doit s'asseoir. Si quelqu'un joue la balle et que celle-ci est prise par un joueur assis, le joueur qui a lancé la balle doit s'asseoir.
Variantes	1- Les joueurs assis peuvent se délivrer et retourner à la position debout s'ils attrapent la balle. 2- Les joueurs assis peuvent se déplacer « en crabe » et se délivrer en touchant un joueur en position debout, sauf si ce dernier est en possession de la balle. Les variantes 1 et 2 peuvent se cumuler pour augmenter le mouvement. 3- Il est possible aussi de rajouter une balle d'une couleur différente qui ne soit jouée que par les filles, ce qui permet d'augmenter leur participation. 4- Il est possible de rajouter deux autres balles de couleur différente, l'une est jouée normalement et l'autre doit absolument rebondir pour être passée ou atteinte par quelqu'un. 5- Des alliances filles contre garçons peuvent être proposées à certains âges pour pimenter le jeu.

Les défis sont une autre opportunité de pratiquer une activité physique, en faisant se confronter plusieurs groupes de façon ludique.

Titre	2c - Défis d'activité physique
Objectifs	- Augmenter le niveau d'activité physique des jeunes de façon ludique dans des jeux de coopération. - Pour chaque groupe (ou classe), l'objectif est de réussir, grâce à la participation de chaque membre (fille ou garçon), à faire plus de km, plus de sauts à la corde et à déménager plus de balles que les autres groupes (ou classes) de même niveau.
Public	Jeunes de 6 à 16 ans. Environ 25 jeunes par groupe.
Durée	Variable. À adapter à l'emploi du temps de la structure afin d'exploiter le maximum d'occasions.
Contenu	Trois jeux coopératifs entre camarades de classe : - Tour de France - Sauter, c'est gagner ! - Les déménageurs
Description de la séance	L'animateur divise le groupe (ou la classe) en trois équipes mixtes et explique brièvement les trois épreuves. Chaque équipe reste 10 min dans chaque jeu. - Tour de France : Les jeunes du même groupe se relayent pour pédaler un maximum de distance pendant une minute. - Sauter, c'est gagner ! : Il s'agit de réaliser le maximum de sauts à la corde en une minute. Un seul jeune à la fois saute à la corde. - Les déménageurs : Deux seaux placés à 10 m l'un de l'autre et un plot situé à 6 m forment un triangle. Un groupe de 8 élèves court 10 min autour du triangle pour déménager les balles de tennis d'un seau à l'autre. Chaque jeune doit déménager une seule balle à la fois. À chaque fois que cette règle n'est pas respectée, 2 balles sont retirées du score total.



<p>Matériel nécessaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tour de France : 2 vélos d'appartement, 1 chronomètre, 1 fiche pour enregistrer le nombre de km parcourus, 1 animateur. - Sauter, c'est gagner ! : 4 cordes à sauter, 1 chronomètre, 1 fiche pour enregistrer le nombre de sauts par enfant, 1 animateur. - Les déménageurs : 2 seaux, 30 balles de tennis, 1 plot de signalisation, 1 chronomètre, 1 animateur. 
<p>Observations</p>	<p>Les défis d'activité physique sont un exemple de jeu coopératif où la participation de chaque élève est importante et est mise en valeur. Fille ou garçon, sportif ou non, plus les jeunes sont nombreux à participer, plus le groupe (ou la classe) a une chance de gagner. Les épreuves sont simples et atypiques dans le sens où les garçons sont obligés de sauter à la corde et qu'il est impossible de refuser sa participation alors qu'un saut ou deux sont importants pour faire gagner leur groupe.</p>

■ Académie de Poitiers. *Site Éducation physique et sportive* [site internet]. 2011.

En ligne : <http://www.ac-poitiers.fr/eps/spip.php?article64>

■ Kino-Québec. *130 bonnes idées à partager. Répertoire d'idées proposées par des éducateurs et éducatrices physiques*. Québec : Kino-Québec, 1999 : 68 p.

En ligne : <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/130Idees.pdf>

FICHE TECHNIQUE N° 3

JOURNÉE ÉVÉNEMENTIELLE « TOUS À VÉLO »²⁸

Différentes étapes sont nécessaires pour organiser une journée événementielle « Tous à vélo ».

1- L'élaboration du projet

La rédaction du projet va permettre d'identifier les différentes étapes nécessaires à la préparation de la journée. Elle pourra être soumise à la municipalité et au directeur de l'établissement scolaire. Y figureront les parcours, les besoins en personnel et en matériel ainsi qu'un budget prévisionnel.

2- Le choix des parcours

Le choix des parcours est réalisé à partir du domicile des élèves. Chaque adresse personnelle est placée sur un plan de la ville, afin de repérer les possibles points de rencontre, les pistes cyclables et les trajets les moins dangereux.

3- Le repérage sur le terrain

Les parcours désignés sur le plan doivent être testés avant d'être validés. Ce repérage permet d'estimer le temps nécessaire pour chaque ligne et chaque arrêt. Les points dangereux potentiels sont identifiés.

4- L'élaboration de questionnaires [boîte à outils, outil n]

Un premier questionnaire à remplir par les enfants permet de déterminer le nombre de ceux qui sont intéressés par le ramassage scolaire à vélo, les besoins en matériel (casques, vélos) ainsi que le nombre d'accompagnateurs nécessaire.

Un second questionnaire destiné aux parents permet d'évaluer le nombre d'accompagnateurs volontaires.



²⁸. Cette manifestation nécessite une organisation sans faille et son succès dépend pour une large part de la participation des partenaires, notamment les

familles, les établissements scolaires et les municipalités.

5- L'information des parents

Une information écrite est transmise aux parents, avec le descriptif des trajets et les horaires de passage [boîte à outils, outil o].

La feuille d'inscription de l'enfant peut y être jointe pour que celui-ci puisse indiquer l'arrêt choisi. Dans la mesure du possible, une réunion d'information en amont, destinée aux parents, permet d'expliquer le déroulement de la journée.

6- Les consignes de sécurité

Les consignes sont clairement précisées aux participants (enfants et accompagnateurs) du ramassage scolaire à vélo.

7- Les assurances

On s'assurera que les enfants qui participent bénéficient d'une assurance scolaire couvrant les risques d'accidents survenant pendant les activités organisées par l'établissement ou sur le chemin de l'école.

Boîte à outils, outil p

Titre	Journée « Tous à vélo »
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Promouvoir l'activité physique au quotidien et lutter contre la sédentarité en utilisant un mode de déplacement actif.- Montrer aux parents et aux enfants qu'il est possible de se rendre à l'école/au collège à vélo en toute sécurité et de façon plaisante.- Sensibiliser les enfants aux problèmes liés aux déplacements urbains (infrastructures, cohabitation des différents véhicules, pollution...).- Faire connaître aux jeunes habitants de la ville ou du village concernés le réseau de pistes cyclables ainsi que les camarades habitant à proximité pouvant les accompagner.
Public	Jeunes de 10 à 16 ans.
Quand	En début d'année scolaire, en fonction des conditions climatiques.
Déroulement de l'action	Les enfants se rendent à l'école/au collège à vélo, accompagnés par des adultes, à partir d'un point de rencontre sécurisé préétabli. Le système de ramassage est similaire à une ligne de bus comprenant différents arrêts. Chaque ligne est composée de 10 enfants au total et de 2 adultes accompagnateurs.
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none">- 1 vélo et 1 casque par enfant.- 2 accompagnateurs par ligne de 10 enfants.- 1 chasuble fluo, 1 vélo et 1 casque par accompagnateur.- 1 liste des enfants présents sur chaque ligne et chaque arrêt avec leur numéro de téléphone, 1 carte avec la ligne désignée.- 1 parking à vélo dans l'établissement scolaire (des barrières métalliques et du ruban à balisage permettent de créer un parking provisoire s'il n'y en a pas ou si sa capacité d'accueil est insuffisante).
Coût	<ul style="list-style-type: none">- Temps de travail de l'équipe projet et des partenaires de l'action : équipe pédagogique et administrative de l'établissement scolaire, personnel de la municipalité, police municipale...- Bénévolat pour les parents accompagnateurs.- Le cas échéant, location de vélos et de casques (ces éléments peuvent aussi être mis à disposition par différents organismes).- Matériel de balisage.
Durée	Une demi-journée. Ou une journée si couplage avec d'autres activités : action de sécurité routière, apprentissage de l'entretien et de la réparation des vélos, organisation de jeux à vélo, etc.
Évaluation	Feuilles de présence des enfants. Nombre d'enfants venant à vélo à l'école/au collège suite à cette action.

■ Pro Velo asbl. *Guide du ramassage scolaire à vélo*. Bruxelles : Pro Velo asbl, 2000 : 16 p.

En ligne : <http://www.provelo.org/IMG/pdf/GuideRamassage.pdf>

■ Fédération française de cyclotourisme [site internet]. 2011. En ligne : <http://www.ffct.org>

■ Fédération française des usagers de la bicyclette [site internet]. 2011.

En ligne : <http://www.fubicy.org>

■ Club des villes et territoires cyclables [site internet]. 2011.

En ligne : <http://www.villes-cyclables.org>

FICHE TECHNIQUE N° 4

RENCONTRES-DÉBATS

Ces moments de débats et d'échanges, utiles à l'ensemble des jeunes dans une démarche pédagogique de promotion de l'activité physique, apparaissent particulièrement intéressants pour ceux d'entre eux qui se sentent a priori moins compétents dans les activités physiques. En effet, cette approche complémentaire par les mots peut être, pour certains jeunes, une porte d'entrée vers l'activité. Certains outils, existant déjà ou à créer, peuvent être utilisés comme support aux rencontres-débats²⁹.

L'espace de dialogue et d'échanges que constituent les rencontres-débats permet d'entendre les perceptions des jeunes eux-mêmes (représentations, obstacles perçus à la pratique mais aussi centres d'intérêt et leviers d'action).

L'animateur peut relayer les idées exprimées en séance à l'ensemble de l'équipe projet afin de s'assurer que les actions mises en œuvre répondent aux attentes des jeunes. Le cas échéant, certaines actions peuvent ainsi être réorientées pour renforcer leur impact.

Pour susciter et entretenir la motivation des enfants, ces rencontres peuvent aussi proposer des défis personnels dont la progression sera suivie d'une séance à l'autre.

Par exemple : proposer aux jeunes d'augmenter leur activité physique et de diminuer leur activité sédentaire de 5 minutes supplémentaires d'une séance à l'autre ou convaincre les personnes de leur entourage de pratiquer plus d'activité physique au quotidien.

Titre	Rencontres-débats ou groupes de discussion sur l'activité physique
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Présenter le projet de type Icaps aux enfants et aux jeunes. - Apporter aux jeunes des connaissances et des compétences - savoir et savoir-faire - en lien avec l'activité physique. - Échanger avec les jeunes afin d'explorer leurs représentations de l'activité physique. - Identifier les leviers et les obstacles à la pratique d'activité physique et définir les stratégies à mettre en œuvre pour devenir plus actifs.
Public	Enfants de tous âges. Les techniques d'animation et le contenu seront adaptés à l'âge du public. Également adaptable à un public adulte.
Quand	Chaque année, de préférence pendant la période hivernale (quand la pratique de l'activité physique est moins spontanée), en fonction du nombre de rencontres définies dans le projet. Sur un créneau horaire permettant de rassembler l'ensemble du public visé (exemple : en milieu scolaire, aux heures de vie de classe ou de permanence).

29. Par exemple :

- Fourchettes & baskets : un outil pour mettre en œuvre au collège des actions d'éducation pour la santé sur l'alimentation et l'activité physique.

En ligne : http://www.inpes.sante.fr/professionnels-education/outils/fourchettes_baskets/index.asp

- Outils créés dans le cadre du projet, par exemple un semainier permettant d'évaluer le rapport temps sédentaire / temps actif des enfants.

- L'outil Profédus propose des fiches relatives à l'activité physique en lien avec les activités de classe :

Inpes. *Profédus, outil au service de la formation des enseignants en éducation à la santé* [page internet]. 2011.

En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/index2.asp?page=professionnels-education/outils-profedus.asp>

Déroulement de l'action	Idéalement, sous-groupes de 10 à 15 enfants, pour favoriser les échanges et la prise de parole de tous. 1 ou 2 animateurs, selon l'âge des enfants, la taille du groupe et la technique utilisée. Présentation du déroulement de la séance et énoncé des consignes à respecter pour le bon déroulement du débat. Amorce du débat : images, affirmation, question, situation... selon la technique utilisée. Temps de réflexion, individuelle ou collective. Temps de mise en commun et d'échanges. Temps de synthèse.
Techniques³⁰	Peuvent être utilisés (liste non exhaustive) : Brainstorming Métaplan® Photolangage® Abaque de Régnier® Blason Technique de Delphes
Matériel nécessaire	Matériel simple et accessible dans tous les milieux (images ou photos, photocopies, feuilles, post-it, panneaux, tableaux, crayons...).
Coût	Temps de travail d'un intervenant du projet. Exemples : éducateur sportif, animateur, professeur, infirmière ou médecin scolaire.
Durée	Variable selon l'âge des enfants et la technique utilisée. En moyenne, de 20 min à 1 h 30. À déterminer aussi en fonction des impératifs du milieu d'intervention (notamment selon emploi du temps en milieu scolaire).
Évaluation	Nombre de participants ou nombre d'enfants ayant augmenté leur activité physique au quotidien.

30. Des informations détaillées sur les techniques d'animation d'un groupe d'enfants sont disponibles dans l'ouvrage suivant :
Broussouloux S., Houzelle Marchal N. *Éducation à la santé en milieu scolaire. Choisir, élaborer et développer un projet*. Saint-Denis : Inpes, coll. Varia, 2006 : 139 p.
En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/esms/pdf/esms.pdf>
ainsi que dans l'outil Profédus :
Inpes. *Profédus : techniques pédagogiques pour la formation* [page internet]. 2011.
En ligne : http://www.inpes.sante.fr/index2.asp?page=professionnels-education/prepa_profedus/techniques-formation.asp

FICHE TECHNIQUE N° 5

JOURNÉE ÉVÉNEMENTIELLE MULTISPORTS

Les journées événementielles multisports permettent une sensibilisation de l'entourage des jeunes. Outre l'opportunité de découvrir et de pratiquer de nombreuses activités et de donner le goût de l'activité physique, la dynamique globale de ces journées a des répercussions positives sur la qualité des relations sociales entre enfants ou entre enfants et adultes. Elles favorisent de plus la visibilité du projet. L'organisation d'une journée événementielle

multisports s'appuie sur la mobilisation d'un large partenariat : parents, équipes administratives et pédagogiques des établissements scolaires, équipes municipales et territoriales, animateurs de centres de loisirs, associations sportives, médias locaux... En fonction des spécificités locales, une journée peut être rattachée à un événement : manifestation annuelle organisée par la municipalité, une association, etc.

Titre	Journée événementielle multisports
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Permettre aux enfants d'expérimenter des activités multiples. - Renforcer le lien/le support social et susciter un esprit commun autour du projet. - Communiquer et promouvoir le projet dans les médias, valoriser les partenariats.
Public ciblé	Jeunes de 6 à 17 ans.
Quand	En fin d'année scolaire ou à un moment-clé du projet, de préférence à la belle saison pour profiter au maximum des équipements de plein air.
Déroulement de l'action	Les enfants se retrouvent dans un complexe multisports où différents ateliers d'activité physique sont organisés tout au long de la journée. Ils ont ainsi l'opportunité de découvrir un certain nombre d'activités différentes. Chaque activité est pratiquée pendant 30 minutes en moyenne (durée variable selon le nombre d'ateliers) avec 5 minutes de pause pour changer d'atelier. [Boîte à outil, outil c]
Matériel nécessaire	Spécifique aux types d'activités proposés. Recherche de partenariats avec les clubs ou prestataires locaux qui pourront apporter leur matériel (signature d'une convention) et/ou participer à l'encadrement. Matériel de balisage (barrières Vauban, panneaux signalisation, ruban).
Coût	<p>En ressources humaines :</p> <ul style="list-style-type: none"> - temps de travail de l'équipe projet et des partenaires pour l'organisation de la manifestation ; - 2 à 3 intervenants brevetés d'État dans la discipline correspondante par atelier ; - 2 accompagnateurs par groupe de 30 enfants ; - personnes présentes aux points d'information ; - poste de secours. <p>En ressources matérielles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - eau ; - possibilité de fournir repas et goûter ; - location de bus (le cas échéant).
Durée	Une journée ou une demi-journée.
Évaluation	<ul style="list-style-type: none"> Nombre de participants et degré de satisfaction. Nombre d'articles de presse.

BOÎTE À OUTILS

- **Outil a** - Exemple de questionnaire pour évaluer l'activité physique des jeunes [complément du module 2, Analyse de la situation], p. 120
- **Outil b** - Tableau d'attribution des actions selon les partenaires [complément du module 3, Identification des partenaires], p. 121
- **Outil c** - Exemple d'une journée multisports [complément du module 5, Élaboration des actions], p. 122
- **Outil d** - Exemple de tableau de planification d'un projet de promotion de l'activité physique dans trois milieux de vie (dans et avec l'institution scolaire ; dans les structures d'accueil du périscolaire, en période scolaire et pendant les vacances ; dans la commune) [complément du module 6, Planification du projet], p. 123
- **Outil e** - Tableau d'estimation des ressources logistiques [complément du module 7, Estimation des besoins], p. 124
- **Outil f** - Tableau d'estimation des ressources financières [complément du module 7, Estimation des besoins], p. 124
- **Outil g** - Tableau global d'estimation des besoins humains, logistiques et financiers [complément du module 7, Estimation des besoins], p. 125
- **Outil h** - Exemple d'un tableau de suivi d'activités physiques scolaires ou périscolaires [complément du module 9, Construction du suivi du projet], p. 126
- **Outil i** - Exemple d'un tableau de suivi pour le coordonnateur des activités [complément du module 9, Construction du suivi du projet], p. 126
- **Outil j** - Exemple d'un tableau de suivi des réunions du comité de pilotage ou du comité de suivi [complément du module 9, Construction du suivi du projet], p. 127
- **Outil k** - Exemple de fiche de recueil de données de processus pour constituer un carnet de bord du projet [complément du module 9, Construction du suivi du projet], p. 128
- **Outil l** - Exemple de fiche d'activités pour toutes les activités entreprises auprès des jeunes (à remplir par chaque professionnel chargé de la mise en place de ces actions) destinée à recueillir les données de résultats [complément du module 9, Construction du suivi du projet], p. 129

- **Outil m** - Tableau de classement des questions évaluatives [complément du module 10, Évaluation], p. 131
- **Outil n** - Questionnaire élève relatif au vélo [complément de la fiche technique 3, Journée événementielle « Tous à vélo »], p. 135
- **Outil o** - Récapitulatif ligne de ramassage « Journée Tous à vélo » [complément de la fiche technique 3, Journée événementielle « Tous à vélo »], p. 136
- **Outil p** - Exemple de check-list pour mettre en place une action événementielle « Journée Tous à vélo » [complément de la fiche technique 3, Journée événementielle « Tous à vélo »], p. 137

OUTIL a

Exemple de questionnaire pour évaluer l'activité physique des jeunes

complément du module 2, Analyse de la situation

TON ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LA SEMAINE

Nom : Prénom : Âge :

IMC : Classe :

Profession des parents : Père : Mère :

Activité physique des parents : Père : Mère :

Lieu d'habitation : centre-ville périphérie campagne
 distance domicile-école :
 maison appartement (nombre d'étages :

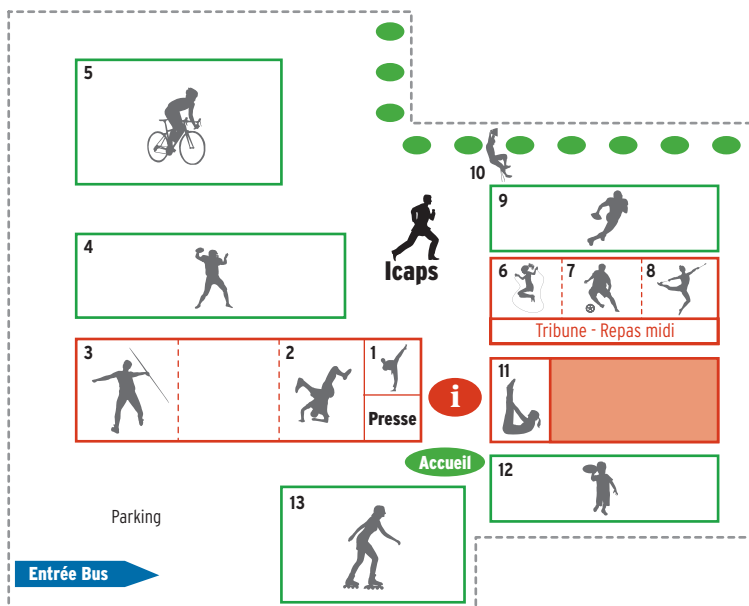
Remplis ce petit tableau en notant en minutes le temps passé pour chaque activité								Coche ta réponse		
ACTIVITÉS	Jours de la semaine							TOTAL		
	L	M	M	J	V	S	D			
Marche, vélo, escaliers Aller à pied/vélo à l'école/ chez des amis Faire des courses Prendre l'escalier										Trajet domicile-école • A pied/vélo : <input type="checkbox"/> aller ou retour <input type="checkbox"/> aller et retour <input type="checkbox"/> variable En voiture, bus... <input type="checkbox"/>
Activités physiques à l'école Type de sport(s) : Récréation active : (jeux de ballon, corde à sauter...)										Si tu fais du sport, quel est ton ressenti ? 😊 😊 😊 Si tu n'en fais pas, indique pourquoi <input type="checkbox"/> Manque de temps <input type="checkbox"/> Mauvaise ambiance <input type="checkbox"/> Obligation résultats <input type="checkbox"/> Autres : ...
Activités en club sportif Type de sport(s) : Compétition Entraînement										Si tu fais du sport, quel est ton ressenti ? 😊 😊 😊 Si tu n'en fais pas, indique pourquoi <input type="checkbox"/> Manque de temps <input type="checkbox"/> Horaires inadaptés <input type="checkbox"/> Mauvaise ambiance <input type="checkbox"/> Obligation résultats <input type="checkbox"/> Coût activité <input type="checkbox"/> Indisponibilité parents <input type="checkbox"/> Autres :
Jeux actifs et sorties Corde à sauter, rollers, ballon, danse, sorties au parc, square, autre...										
Activités sédentaires TV/ordi/jeux vidéo Musique/lecture										<input type="checkbox"/> Télévision dans la chambre <input type="checkbox"/> Ordinateur dans la chambre
Tâches ménagères Ranger sa chambre Bricoler/jardiner Vaisselle/aspirateur										
Nombre de pas (podomètre)										
DURÉE TOTALE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES :										
DURÉE TOTALE DES ACTIVITÉS SÉDENTAIRES :										

Source : association pour la prévention et la prise en charge de l'obésité en pédiatrie. *Activité physique et obésité de l'enfant. Bases pour une prescription adaptée*. Paris : Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, coll. Les Synthèses du PNNS, 2008 : p. 43.

En ligne : http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/synthese_obesite-2.pdf

OUTIL c

Exemple d'une journée multisports complément du module 5, Élaboration des actions



Atelier	Début	Fin	Pause
Atelier 1	9 h 15	9 h 35	5 min
Atelier 2	9 h 40	10 h 00	5 min
Atelier 3	10 h 05	10 h 25	5 min
Atelier 4	10 h 30	10 h 50	5 min
Atelier 5	10 h 55	11 h 15	5 min
Atelier 6	11 h 20	11 h 40	5 min
Atelier 7	11 h 45	12 h 05	5 min
Atelier 8	12 h 10	12 h 30	5 min
Déjeuner 12 h 30 - 13 h 30			
Atelier 9	13 h 30	13 h 50	5 min
Atelier 10	13 h 55	14 h 20	5 min
Atelier 11	14 h 20	14 h 40	5 min
Atelier 12	14 h 45	15 h 05	5 min
Atelier 13	15 h 10	15 h 30	

1. Judo
2. Hip-hop
3. Canne et bâton : art martial français du ^{XVII^e} siècle généralement associé à la boxe française
4. Flag football : sport dérivé du football américain où les plaquages sont remplacés par l'arrachage de bandes de tissus (dit : flag)
5. Gymkhana à vélo : parcours d'habileté à vélo
6. Rope skipping : saut à la corde seul ou à plusieurs avec une chorégraphie
7. Jeux collectifs
8. Twirling bâton : mélange de danse, de gymnastique et de mouvements de bâtons, très proche de la gymnastique artistique
9. Rugby
10. Escalade
11. Aérobic
12. Ultimate : jeu de frisbee
13. Rollers

Les enfants arrivés sur le site sont répartis en groupes mixtes. Chaque groupe est encadré par deux accompagnateurs adultes. L'un des accompagnateurs, dénommé « fil rouge », a

été préalablement formé à la reconnaissance du site, au déroulement de la journée, au placement des postes secours, des points d'information et des points d'eau.

OUTIL d

Exemple de tableau de planification d'un projet de promotion de l'activité physique dans trois milieux de vie (dans et avec l'institution scolaire ; dans les structures d'accueil du périscolaire, en période scolaire et pendant les vacances ; dans la commune)
complément du module 6, Planification du projet

Projet : _____ Rapporteur : _____ Groupe de travail : _____ Date : _____

Actions	Responsable / Acteur chargé de la mise en œuvre					Échéances		Statut ⁽²⁾	
	Centre de loisirs		Ville			Référént santé ⁽¹⁾	Prévu		Réalisé
	Chef de projet (directeur CL)	Animateurs	Service animation jeunesse	Service communication	Écoles				
Préparation et conception du projet									
Analyse de la situation	R	A	A	A	A	A			Achev.
Recherche documentaire	R								Achev.
Définition de la population cible et des objectifs	R	A	A		A	A			En cours
Écriture du projet	R								En cours
Communication									
Conception campagne communication famille	R			A					Non deb.
Formation des animateurs									
Conception programme formation									
Réalisation session formation									
Évaluation session formation									
Mise en œuvre des actions									
Animation AP régulières									
Séances débats enfants									
Manifestation événementielle									
Évaluation									
Bilan et perspectives									
Bilan									
Réflexion sur la démarche qualité du projet et améliorations									

R : responsable de cette étape du projet. A : acteur de la mise en œuvre de cette étape.

⁽¹⁾ santé scolaire, association... ⁽²⁾ non débuté, en cours, achevé.

OUTIL e**Tableau d'estimation des ressources logistiques**
complément du module 7, Estimation des besoins

Liste qui permet l'anticipation de la mise à disposition d'un produit, d'un outil, d'une location ou d'un dispositif donné à un moment précis, au bon endroit, au moindre coût et avec la meilleure qualité.

	Ensemble des activités qui permettent de gérer les flux physiques et les flux d'information dans le but d'en minimiser les coûts, et ce, de l'amont à l'aval de la « chaîne logistique », en respectant des conditions satisfaisantes en termes de délais et de qualité.				
	Gestion du transport	Gestion de l'équipement (informatique, sportif...)	Gestion de la communication	Gestion de l'information	Gestion de la diffusion
De quoi parle-t-on ?					
De quelle ressource s'agit-il ?					
Combien ça coûte ?					
À quel moment en a-t-on besoin ?					
Qui est l'interlocuteur ?					

OUTIL f**Tableau d'estimation des ressources financières**
complément du module 7, Estimation des besoins

	Financeurs	Ressources propres	Mise à disposition	Bénévolat	Recettes	Dépenses
Sources de financement						
Qui ?						
Combien ?						
Sous quelle forme ? (convention, don...)						

OUTIL j

Exemple d'un tableau de suivi des réunions du comité de pilotage ou du comité de suivi
complément du module 9, Construction du suivi du projet

Feuille de route du comité de pilotage / de suivi	Intervenant :
	Activité : réunion du comité de pilotage / de suivi
	Trimestre :

Date prévue	Réalisé ou pas	% Participation effective	Décision 1	Décision 2	Décision 3	Décision 4
		(Nombre de personnes présentes à la réunion / nombre de participants au comité) x 100				
Date 1						
Date 2						
Date 3						
Date 4						

OUTIL k

Exemple de fiche de recueil de données de processus pour constituer un carnet de bord du projet

complément du module 9, Construction du suivi du projet

Fiche de suivi - recueil de données		
Description du temps fort		
<input type="checkbox"/> Réunion de coordination du projet (réunion du comité de pilotage, réunion avec le comité scientifique, rencontre avec les partenaires, etc.)		
<input type="checkbox"/> Temps d'élaboration des modules de formation		
<input type="checkbox"/> Temps d'élaboration d'outils de liaison avec les professionnels de santé		
<input type="checkbox"/> Réunion avec les professionnels de l'activité physique, du scolaire, du périscolaire, de la municipalité		
<input type="checkbox"/> Session de formation-action		
<input type="checkbox"/> Autre activité :		
Pour l'activité	Prévu	Réalisé
Nombre de participants (y compris le comité de pilotage)		
Calendrier		
Matériel / moyens (salle, support pédagogique, etc.)		
Objectif(s)	Objectif(s) fixé(s)	Résultat(s) obtenu(s)
Commentaires concernant le temps fort		
Commenter : 1. ce qui peut expliquer la différence entre ce qui était prévu et ce qui s'est effectivement déroulé ; 2. ce qui a été satisfaisant et qui a bien fonctionné.		
1)		
.....		
.....		
.....		
2)		
.....		
.....		
.....		
Fait le :/...../20.....		par (noms) :

OUTIL I

Exemple de fiche d'activités pour toutes les activités entreprises auprès des jeunes (à remplir par chaque professionnel chargé de la mise en place de ces actions, destinée à recueillir les données de résultats)

complément du module 9, Construction du suivi du projet

Fiche de suivi d'activité

Intitulé de l'activité :

Date de l'activité : le / /

Lieu de l'activité (cour de récréation, gymnase, plaine de jeu...) :

Description de l'activité

1) Caractéristiques des personnes destinataires de l'activité

- À quelles personnes s'adressait cette activité ?

- Combien de personnes étaient prévues pour cette activité ?

.....
.....

2) Mesure de la participation

- Combien de jeunes ont-ils effectivement participé à l'activité ?

- Combien de proches (parents, etc.) ont-ils effectivement participé à l'activité ?

.....
.....

3) Description succincte de l'activité prévue

.....
.....

4) Quels outils (ex : supports pédagogiques, questionnaires, etc.)

aviez-vous prévu d'utiliser ?

.....
.....

avez-vous effectivement utilisés ?

.....
.....

5) Durée de l'action

en minutes ou en heures

Commentaires

.....
.....

Votre opinion sur la comparaison entre ce qui était prévu et ce qui a été réalisé

6) Si vous avez pu réaliser ce qui était prévu dans votre activité

Expliquer ce qui a bien fonctionné, ce qui a été facilitant, ce qui a permis de contourner un éventuel obstacle, etc.

.....
.....

7) Si vous n'avez pas pu réaliser tout ce qui était prévu dans votre activité

Expliquer pourquoi : les difficultés rencontrées, les obstacles à la bonne réalisation de l'activité, etc.

.....
.....

8) Si vous avez transformé ou ajusté volontairement votre activité

Expliquer pourquoi : adaptation aux jeunes ? personnalisation de la démarche ? demande du groupe ? etc.

.....
.....

L'opinion et l'intérêt des destinataires de l'activité

Présentation de l'échelle : 1 pour faible adhésion / 10 pour forte adhésion

9) Mesure moyenne de la satisfaction des jeunes ayant participé à l'action activité physique, sur une échelle de 1 à 10 / 10

Quels sont leurs principaux motifs ?

.....

10) Mesure moyenne de leur envie de poursuivre cette activité physique sur une échelle de 1 à 10 ? / 10

Commentaires

.....
.....

OUTIL m**Tableau de classement des questions évaluatives
complément du module 10, Évaluation**

Une liste des questions évaluatives est présentée ci-dessous à titre indicatif : elle n'est ni exhaustive ni obligatoire mais elle peut aider à se figurer les concepts énoncés dans le module 10 et faciliter l'écriture du cahier des charges. Pour faciliter l'appropriation du

critère d'évaluation concerné, celui-ci a été souligné à la suite de la question évaluative. Pour chaque domaine d'interrogation, il est rapporté plusieurs questions élaborées en groupe de travail Icaps/Inpes.

Questionnements retenus
Les enjeux, la raison d'être et les objectifs du projet Icaps
La raison d'être du projet Icaps
<p>Diagnostic du comportement et de l'état de santé de la population ciblée</p> <p>Est-ce que le diagnostic a été réalisé avec les professionnels compétents ? Le diagnostic a-t-il été partagé ?</p> <p>Pour ce qui concerne les données sur l'activité physique des jeunes, l'ensemble des sources d'information a-t-il été bien pris en compte : source de Jeunesse et Sports (pratiques en clubs...), activité physique avec les parents, activité physique sur les trajets et dans la vie quotidienne (temps de télévision...), activité physique selon les dires des jeunes et à propos des différentes activités physiques et sédentaires.</p> <p>Sur l'état de santé : les sources de données sont-elles fiables ? Les données sont-elles cohérentes par rapport aux connaissances des acteurs de terrain et des personnels médicosociaux du territoire ?</p> <p>Le diagnostic a-t-il bien porté sur la population retenue pour les actions ?</p>
<p>Diagnostic de l'état des lieux : contexte socio-économique, obstacles à la pratique d'activité physique et facteurs facilitants</p> <p>Les sources de données pour apprécier les obstacles et facteurs facilitants de l'activité physique correspondent-elles bien à la population et au territoire de réalisation du projet ? Pertinence</p> <p>L'offre d'activité physique a-t-elle bien pris en compte les pratiques sous toutes les formes (déplacement, activités physiques de loisir encadrées ou non) et dans tous les milieux concernés par le projet ?</p> <p>D'autres actions de santé publique ont-elles été bien intégrées au diagnostic ? L'appréciation des obstacles a-t-elle bien pris en compte les caractéristiques spécifiques en termes de culture, d'habitudes, de mode de vie des populations visées ?</p>
Les cibles du projet
<p>Définition des priorités</p> <p>La question de l'activité physique est-elle prioritaire eu égard aux autres problèmes de santé de la population ciblée ?</p> <p>Cohérence externe</p> <p>Les priorités ont-elles été bien décidées de façon participative (notamment avec les populations concernées) ?</p> <p>Est-ce que les territoires visés sont bien les territoires prioritaires ? Pertinence</p>
<p>Prise en compte du diagnostic et des besoins dans l'élaboration du projet</p> <p>Le contexte social et environnemental a-t-il bien été pris en compte pour le projet ? Cohérence</p>

Les objectifs du projet

Processus d'élaboration des objectifs (comment, avec qui, faisabilité ?...)

Les questions concernant les objectifs sont fondamentales pour juger de **la pertinence du projet** et pour l'amélioration du projet.

Les objectifs ont-ils été bien définis en lien avec les partenaires compétents sur la santé des jeunes (à lister en fonction du champ du projet, par exemple : enfants, parents, équipes administratives, pédagogiques, médicales de l'établissement scolaire, réseau social et médical, municipalités, représentants de Jeunesse et Sports...) et avec les partenaires compétents pour activer des leviers (associations de parents...), et en fonction de l'état des lieux ?

Nature des objectifs du projet (caractéristiques, formulation ?...)

- Sur les caractères des objectifs opérationnels : répondent-ils bien aux 5 questions essentielles (qui, quoi, où, quand, combien) ?
- Les objectifs du projet couvrent-ils bien les trois niveaux stratégiques : l'environnement structurel, physique et organisationnel ; l'environnement social ; le niveau individuel et dans les différents milieux de vie visés : dans et en lien avec l'institution scolaire ; dans les structures d'accueil du périscolaire, en période scolaire et pendant les vacances ; dans la commune. **Cohérence**
- Les objectifs retenus sont-ils pertinents : par exemple, l'objectif « plus de jeunes viennent à vélo à l'école » est-il pertinent au regard de la situation géographique, de la sécurité de l'environnement de l'établissement scolaire ? L'objectif de rajouter des activités entre midi et deux est-il pertinent alors qu'il en existe déjà de nombreuses non fréquentées ? Est-il judicieux de programmer des réunions d'information avec les parents le matin alors qu'ils ne viennent jamais à ces heures-là ? Etc.

La structuration du projet

La nature et la cohérence du projet

Conception/structuration/articulation dont la mobilisation des acteurs

- Sur la structuration du projet : en fonction de la dimension du projet et de ses objectifs, l'équipe projet a-t-elle bien été mise en place, le rôle de chacun bien défini en interne et vis-à-vis des hiérarchies respectives ? **Cohérence interne**
- Les partenaires ont-ils été sollicités et mobilisés avec les bonnes stratégies ?
- L'organisation du projet a-t-elle pris en compte le mode de fonctionnement des acteurs respectifs sur le projet (par exemple, celui des éducateurs sportifs du centre socioculturel *versus* l'équipe administrative ou pédagogique de l'établissement scolaire) ?
- L'information et la formation ont-elles bien été prises en compte ?
- Le projet a-t-il pris en compte d'éventuels autres projets existant déjà : recoupements, concurrence, synergie ? S'inscrit-il dans les orientations scolaires et dans les objectifs de santé ou environnementaux au niveau de la région, voire au niveau national ?

Dynamique du projet (capacité à évoluer...)

Dans la conception du projet, un ajustement est-il prévu en fonction des premières réalisations (des obstacles rencontrés, des réactions des populations, des besoins émergents et des premiers résultats...) ? En effet, plutôt que d'arrêter l'activité, peut-être, à partir de l'identification des freins, sera-t-il pertinent de modifier l'une ou l'autre des composantes de cette activité pour lever d'éventuels blocages ? **Cohérence interne**

La mise en œuvre et l'implantation du projet

Le bilan des ressources investies

Participations financières, humaines et matérielles des partenaires financeurs

- Dans quelle mesure les participations retenues ont-elles été à la hauteur de ce qui avait été envisagé ?
- Les partenaires du projet ont-ils réellement mis à la disposition du temps d'intervention ciblé ?

Répartition de l'utilisation des ressources

- Les ressources ont-elles été utilisées en cohérence avec les objectifs ?
- L'aménagement d'une cour de récréation a-t-il été accompagné d'une fonction d'animation ?

Le pilotage de la mise en œuvre du projet

Procédures (organisation du pilotage, programmation annuelle, modalités de suivi...)

- Le pilote est-il bien identifié et reconnu par les différents partenaires et publics concernés ?
- Les réunions ont-elles mobilisé les bonnes personnes tout au long du projet ? Le nombre de réunions réalisées est-il **pertinent** par rapport au champ du projet ?
- L'équipe est-elle organisée avec une programmation, un calendrier ?
- Existe-t-il un outil de suivi du pilotage ? [module 9, Construction du suivi]

Concertation et appropriation (animation, communication...)

- Des réunions de concertation élargies ont-elles eu lieu ?
- En quoi et comment les stratégies de communication ont-elles permis la mobilisation des personnes ressources ?
- Les modes de communication ont-ils permis d'atteindre les personnes concernées - que ce soit les jeunes, les parents ou les financeurs ou personnes facilitatrices (par exemple, autres professeurs qui pourraient à un moment du projet être concernés) - pour qu'elles ne représentent pas un frein ou pour constituer une stimulation ?
- Les différents médias (presse locale, vecteurs de l'ARS, journaux scolaires, site internet) ont-ils permis la mobilisation des acteurs ?

Les réalisations, résultats et atteintes des objectifs opérationnels

Actions (déroulement effectif, populations ciblées présentes, participantes...) à classer selon les quatre catégories de l'Outil de catégorisation des résultats [cf. p. 57]

- Quelles actions et comment ont-elles été réalisées ?
- Taux de participation par rapport au taux attendu ? Populations ciblées présentes, participantes ? Résultats, atteinte des objectifs opérationnels.
- Le niveau d'avancement des modifications environnementales correspond-il au niveau attendu ? **Impact**
- La mobilisation des parents est-elle significative : par exemple, quelle a été leur participation aux séances collectives ? **Impact**
- Y a-t-il bien une cohérence dans le déroulement des actions, notamment sur les 3 niveaux de déterminants : environnement structurel (physique et organisationnel), socio-familial, individuel (ressources et comportement personnel) ?

Participation, mobilisation des acteurs

- Tous les partenaires prévus participent-ils régulièrement ?
- Les partenaires mobilisés délivrent-ils un message cohérent avec le projet ?
- La mobilisation des acteurs a-t-elle été effective et efficace (par exemple, les messages transmis sont-ils **cohérents** avec le projet ?)

Les impacts du projet

Les impacts du projet et l'atteinte des objectifs

Création d'un environnement structurel (physique et organisationnel) favorisant la pratique d'activité physique

Il ne s'agit pas là de démontrer à nouveau ce qui a été étudié et expérimenté dans le cadre de l'étude Icaps, à savoir que l'augmentation de l'activité physique participe à l'amélioration de l'état de santé.

En revanche, ce but final devra être repris et présenté dans les différents rapports aux décideurs. Il s'agit donc plutôt de montrer les **impacts** du projet aux différents stades intermédiaires.

Pour juger de ces impacts, il est opportun de construire, dans le cadre de la planification du projet, des outils de suivi [module 9, Construction du suivi], ne serait-ce que pour pouvoir disposer de données précises qui permettront de pouvoir juger du déploiement du projet. Il s'agit d'interroger l'impact du projet sur les déterminants de l'offre et de son accessibilité :

- par exemple, le projet a-t-il, et en quoi, facilité l'aménagement des cours de récréation ou des espaces au niveau du périscolaire, l'accessibilité et la notoriété des pistes cyclables, l'organisation de l'emploi du temps à l'école ou au niveau des structures périscolaires ? **Impact**
- Y a-t-il eu des interactions entre l'établissement scolaire et/ou la ou les structures périscolaires et les clubs sportifs ; les clubs ont-ils proposé une offre complémentaire à ce qui existait ? **Cohérence externe**
- Quelles modifications sont apparues dans les relations entre municipalités, clubs, établissements scolaires, secteur périscolaire ? **Impact**
- Des circuits pour les vélos permettant de relier les quartiers à l'établissement ou aux structures périscolaires ont-ils été clairement établis ou identifiés ou valorisés par la municipalité ?
- Au niveau scolaire : des garages à vélo ont-ils été prévus ? Les professeurs sont-ils informés de la lourdeur des cartables qui obèrent la marche ? Les activités entre midi et deux ont-elles bien été créées pour l'ensemble des établissements et sont-elles réellement accessibles ? L'ouverture des structures (gymnase du collège ou de l'école...) le samedi prévue dans le projet est-elle effective ? L'organisation des cours en EPS prend-elle bien en compte les facteurs facilitants identifiés ? **Impact**

Création d'un environnement social et sociétal familial favorable à la pratique d'activité physique

- L'attitude des familles et des éducateurs vis-à-vis de l'activité physique a-t-elle évolué ? Le taux réel de dispense de sport ou d'excuses ponctuelles a-t-il évolué ?
- Les représentations de la municipalité sur son rôle dans l'activité physique ont-elles évolué dans le sens du dépassement de la seule offre par les clubs sportifs ?

Renforcement de l'attitude positive des jeunes vis-à-vis de l'activité physique et amélioration de la perception de leurs capacités physiques **Impact**

Pour répondre, il sera nécessaire de pouvoir mesurer l'évolution de l'estime de soi vis-à-vis de l'activité physique et de l'attitude des jeunes, donc de disposer d'un recueil de données initiales sur les représentations et attitudes.

Niveau d'activité physique des jeunes selon le type (trajets, loisirs, encadré)

- Nombre de jeunes participants ? En veillant à ce que la nouvelle activité ne se fasse pas aux dépens d'autres pratiques antérieures ?
- Évolution des modes de transport des jeunes ? Evolution du temps passé devant la télé ?

État de santé des jeunes

Appropriation des questions de santé liées à l'activité physique

Qualité de vie, cohésion sociale, résultats scolaires et autres (cf. conclusions de l'étude Icaps)

- Le climat social à l'intérieur de l'établissement ou de la structure périscolaire a-t-il évolué ? **Impact**
- Les professeurs ou instituteurs ont-ils noté une évolution dans les résultats scolaires ? **Impact**

Les impacts du projet et l'atteinte des objectifs (suite)

Impact sur les comportements de leur entourage et impacts collatéraux

- A-t-on perçu ou mesuré une évolution de l'activité physique des adultes (parents) ?
- A-t-on perçu ou mesuré une évolution sur le programme d'enseignement habituel des professeurs ? Qualité de vie, cohésion sociale, etc.

Y a-t-il des impacts négatifs ?

- Accentuation de l'écart des comportements selon les groupes sociaux, avec aggravation des inégalités sociales de santé (ISS) ? A-t-on été au moins aussi efficace dans les milieux moins favorisés que dans les autres milieux ?
- Risque de compréhension ou de comportements délétères comme par exemple des populations qui interpréteraient le message au-delà de ses objectifs ? Par exemple, des conduites d'amaigrissement inappropriées.

Le rendement des ressources (efficience)

Coût des interventions de promotion de la santé en intégrant le surcoût des mises à disposition spécifiquement dédiées, à mettre en lien avec les réalisations, résultats et atteintes des objectifs opérationnels des actions. Efficience

En fonction des impacts directs et indirects

L'efficience peut se définir comme le rendement des moyens mis en œuvre (ce qui renvoie à la notion de performance) : il pourrait être intéressant de prendre en compte, outre l'efficience budgétaire, l'efficience du management et l'efficience des moyens matériels.

Pour juger de l'efficience du projet, il est souhaitable de prendre en considération les dépenses en termes humains et financiers dans une limite à bien définir préalablement de façon à rester cohérent avec le champ du projet.

OUTIL n

Questionnaire élève relatif au vélo

complément de la fiche technique 3, Journée événementielle
« Tous à vélo »

Projet X	
Questionnaire élève relatif au vélo	
NOM :	PRÉNOM :
COLLÈGE :	CLASSE :
Manges-tu à la cantine ? <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
Si oui, quels jours ? <input type="checkbox"/> lundi <input type="checkbox"/> mardi <input type="checkbox"/> jeudi <input type="checkbox"/> vendredi	
Comment viens-tu au collège le matin ?	
<input type="checkbox"/> en voiture <input type="checkbox"/> à pied <input type="checkbox"/> à vélo <input type="checkbox"/> en bus <input type="checkbox"/> autre :	
Comment rentres-tu du collège l'après-midi ?	
<input type="checkbox"/> en voiture <input type="checkbox"/> à pied <input type="checkbox"/> à vélo <input type="checkbox"/> en bus <input type="checkbox"/> autre :	
Possèdes-tu un vélo ? <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
Possèdes-tu un casque ? <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
Un antivol ? <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
Es-tu déjà venu(e) au collège à vélo ? <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
Viens-tu régulièrement au collège à vélo ? <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
Si l'association Y organisait une journée ramassage scolaire à vélo, y participerais-tu ?	
<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
Pendant l'année scolaire, serais-tu prêt(e) à venir à vélo au collège ? <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
Si oui, comment ?	
<input type="checkbox"/> seul(e) <input type="checkbox"/> accompagné(e) d'un parent ou ami <input type="checkbox"/> en groupe encadré par des cyclistes adultes	
Combien de fois par semaine ? fois	

OUTIL o

Récapitulatif ligne de ramassage, « Journée Tous à vélo »
complément de la fiche technique 3, Journée événementielle
« Tous à vélo »

Trajets ramassage scolaire à vélo collège Y					
Repère plan	LIGNE A			Heure de passage	Choix
A1	Départ	Hôtel	Rue ...	08 h 00	
A2	Arrêt	Église	Rue ...	08 h 03	
A3	Arrêt		Intersection rue ... et rue ...	08 h 05	
	Arrivée	Collège		08 h 12	
Repère plan	LIGNE B			Heure de passage	Choix
B1	Départ	Place Z		08 h 02	
B2	Arrêt	Intersection rue ... et rue ...		08 h 04	
	Arrivée	Collège		08 h 11	

OUTIL p

Exemple de check-list pour mettre en place une action événementielle « Journée Tous à vélo » complément de la fiche technique 3, Journée événementielle « Tous à vélo »

- Prendre contact avec les partenaires potentiels (associations ou clubs sportifs, municipalité, établissement scolaire, secteur périscolaire, sécurité routière, association de parents d'élèves, équipes administratives et pédagogiques ou éducatives...).
- S'assurer de bien disposer de toutes les assurances et autorisations nécessaires pour ce type d'événement.
- Prévoir plusieurs réunions avec les partenaires confirmés pour :
 - prévoir l'itinéraire, les lignes éventuelles et les différents arrêts jalonnant les lignes, ainsi que les horaires de passage du « vélobus » à chaque arrêt ;
 - prévoir la matérialisation des arrêts s'ils sont différents des arrêts de transports en commun ;
 - prévoir le nombre de vélos, de casques et de chasubles signalisantes nécessaires ;
 - prévoir des animateurs de la municipalité et/ou des clubs sportifs et/ou des associations sportives et/ou des professeurs et des agents municipaux (sécurité) et/ou des parents pour encadrer les enfants ;
 - faire une demi-journée sur la sécurité et les consignes à respecter destinée à tous ceux qui vont encadrer les enfants (sécurité routière et écoles des clubs de cyclisme) ;
 - prévoir une médiatisation de l'événement.
- Informer les parents et les enfants de la date choisie et du déroulement de la journée (sollicitation des parents pour aider à encadrer les enfants et demande d'autorisation de participation de leur enfant).
- Répartir les enfants participant à la journée par groupes, en fonction de leur lieu d'habitation et des arrêts choisis ; connaître le nombre et le nom des enfants par arrêt (liste à établir) ; confirmer les différentes lignes et les différents arrêts en fonction de la participation des enfants.
- Faire un repérage des lieux.
- Prévoir une demi-journée d'initiation à la conduite à vélo pour les enfants avec des écoles de clubs de cyclisme.
- Emporter des trousse de première urgence.
- Prévoir des garages à vélo sécurisés et abrités ainsi que des casiers pour les casques sur le lieu d'arrivée des enfants.
- Prévoir une évaluation de l'événement dans l'optique d'en améliorer le déroulement à l'avenir.
- Prévoir de faire un retour d'expérience à tous les participants.
- Remercier tous les participants et partenaires.

Annexes



Activité physique et santé

QUELQUES DÉFINITIONS

Il est aujourd'hui bien établi qu'en association avec les habitudes alimentaires, le niveau habituel d'activité physique est un des déterminants importants de l'état de santé des individus et des populations à tous les âges de la vie. La pratique régulière d'une activité physique ou sportive, même d'intensité modérée, est associée à une réduction de la mortalité et à la prévention des principales pathologies chroniques de l'adulte, notamment des maladies cardiovasculaires ou métaboliques et de certains cancers, mais aussi, de façon plus large, au bien-être psychologique et social.

Il convient de bien distinguer la notion d'**activité physique** (« tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation substantielle de la dépense d'énergie au-dessus de la valeur de repos ») de celle de **condition physique**, qui correspond au niveau d'entraînement physique minimum nécessaire pour satisfaire aux exigences d'une activité physique donnée, et de celle d'**aptitude physique**, qui décrit la capacité globale (cardiorespiratoire, ostéomusculaire et psychologique) d'un individu à réaliser une activité physique donnée. Même si elles dépendent de la pratique habituelle d'activité physique et du niveau d'entraînement des sujets, la condition et l'aptitude physiques dépendent également des caractéristiques propres des individus, notamment génétiques.

La notion de **sédentarité** est moins bien définie que celle d'activité physique. L'inactivité physique peut être définie comme l'absence d'une activité physique suffisante pour atteindre les recommandations définies par la recherche et reprises par les pouvoirs publics. Cependant, le comportement sédentaire ne représente pas seulement une activité physique faible ou nulle, mais correspond à des occupations spécifiques dont la dépense énergétique est proche de la dépense de repos, telles que regarder la télévision ou des vidéos, travailler sur ordinateur, lire, etc. Le temps passé devant un écran (télévision, vidéo, jeux vidéo, ordinateur...) est actuellement l'indicateur de sédentarité le plus utilisé.

TYPE DE RELATION LIANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA SANTÉ CHEZ L'ADULTE [1]

L'existence d'une **relation le plus souvent linéaire** entre la quantité – le volume – d'activité physique (la « dose ») et ses conséquences sur la santé (la « réponse ») est admise par tous et constitue la base des recommandations d'activité physique pour la population générale. Ces dernières décennies ont été toutefois marquées par différentes avancées dans la compréhension de cette relation, qui expliquent l'évolution des recommandations dans le domaine et les interrogations actuelles. Dans une perspective de promotion et d'évaluation de l'activité physique en référence aux recommandations, il est essentiel de bien comprendre plusieurs points :

- Comme pour la majorité des paramètres de santé tels que la pression artérielle ou le cholestérol, **la relation entre la dose d'activité physique et la réponse physiologique reflète un continuum**. Les seuils proposés dans les recommandations sont des simplifications de relations physiologiques ou physiopathologiques complexes, prenant en compte d'autres éléments tels que la faisabilité et l'acceptabilité par les populations cibles.
- Le volume d'activité physique peut être assimilé à la dépense énergétique induite par ce comportement. Toutefois, cette dernière est la résultante, pour un individu donné, de différentes combinaisons d'épisodes d'activité d'intensité légère, modérée ou élevée, de durée et de fréquence variables d'un jour à l'autre, selon les saisons et au cours de la vie. Il est aujourd'hui établi que ces caractéristiques (**type, intensité, durée, fréquence des épisodes d'activité, variabilité d'un jour à l'autre**) sont susceptibles de modifier les effets de l'activité physique sur la santé.
- L'activité physique peut être réalisée **dans différents contextes**. En font ainsi partie les activités de loisir et sportives mais aussi l'activité physique au travail, à l'école et l'activité physique dans la vie quotidienne, c'est-à-dire lors des déplacements, transports et trajets, sans oublier l'activité physique dans le cadre domestique.

- **Le comportement sédentaire et l'activité physique** sont deux entités distinctes, toutes deux associées de façon indépendante à l'état de santé (défavorablement et favorablement, respectivement) et notamment à la mortalité totale, au risque de maladies cardiovasculaires ou de cancer.

LES RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ L'ADULTE

L'évolution des recommandations d'activité physique pour la population générale traduit bien l'évolution de nos connaissances dans le domaine. Alors que les recommandations établies dans les années 1970 à 1990 (activité aérobie d'intensité élevée sous forme de sessions de 20 minutes minimum, 3 à 4 fois par semaine) visaient avant tout à améliorer la capacité cardio-respiratoire des individus (évaluée par la VO₂ max), les recommandations récentes ont pour objectif d'augmenter le niveau habituel d'activité physique pour **améliorer l'état de santé en général**. Elles se devaient donc d'être **applicables par le plus grand nombre**. Elles ont été construites sur la base des données indiquant qu'un volume modéré d'une activité physique d'intensité modérée (l'équivalent de la marche rapide) apporte déjà un bénéfice substantiel pour la santé. Ces recommandations, publiées pour la première fois en 1995 et reprises par différentes sociétés savantes, conférences de consensus et par des politiques de santé publique (dont le PNNS) indiquent que **tous les individus devraient inclure un minimum de 30 minutes d'activité physique d'intensité au moins modérée la plupart sinon tous les jours de la semaine, et ajoutent que, pour la plupart des personnes, des bénéfices supplémentaires peuvent être obtenus avec des activités d'intensité plus élevée ou de durée plus longue**. Récemment, une mise à jour de ces recommandations a été publiée afin de clarifier et rendre plus explicites les points importants et innovants de ces recommandations [2, 3] :

- **La fréquence : élevée**, si possible au moins 5 jours par semaine.
- **L'intensité : activité au moins modérée**, dont l'exemple type est la marche d'un bon pas ou une activité qui s'accompagne d'une accélération sensible de la fréquence cardiaque ou de la respiration (à la limite de l'essoufflement), repères plus adéquats que la référence à une vitesse ou au coût énergétique de l'activité. La mise à jour précise que des **activités d'intensité différente peuvent être combinées** pour atteindre le niveau minimum recommandé : une activité aérobie d'intensité modérée 30 minutes 5 jours par semaine, une activité aérobie d'intensité élevée 20 minutes 3 jours par semaine ou toute combinaison des deux permettant d'atteindre une dépense énergétique souhaitable.
- **Le concept d'accumulation** : l'activité physique totale au cours d'une journée peut être accumulée au cours de plusieurs sessions, d'une durée chacune de 10 minutes ou plus.

- **Le bénéfice supplémentaire attendu de la pratique d'activités plus intenses ou d'une durée plus longue** est clairement explicité dans la mise à jour, de même que l'intérêt des activités de renforcement musculaire qui devraient être pratiquées au moins 2 jours, non consécutifs, par semaine, sous forme de 8 à 10 exercices utilisant les principaux groupes.
- **La comptabilisation des activités de la vie quotidienne** ou courantes pour atteindre le niveau minimum requis, à condition qu'elles soient d'intensité et de durée suffisante (intensité au moins modérée et durée supérieure à 10 minutes). Il est clairement précisé qu'en revanche, la quantité recommandée d'activité physique de type aérobie doit être réalisée **en plus des activités physiques minimum de la vie quotidienne de faible intensité et/ou de durée inférieure à 10 minutes.**

Ces dernières années, différentes études expérimentales et épidémiologiques sont venues souligner que ces recommandations ne sont peut-être plus suffisantes dans un contexte où les comportements sédentaires augmentent et où les opportunités d'activité physique spontanée de la vie quotidienne, même de faible intensité, se font de plus en plus rares. Des données récentes suggèrent que **le temps passé à des activités sédentaires** est associé de façon défavorable et indépendante à l'état de santé des individus. De façon corollaire, il existe de plus en plus d'arguments indiquant que **les activités spontanées de la vie quotidienne de faible intensité** apportent une contribution majeure à la dépense énergétique liée à l'activité physique et ont un impact bénéfique spécifique au niveau du muscle (du fait notamment de leur durée et de leur caractère répété tout au cours de la journée). L'effondrement de ces activités de faible intensité pourrait expliquer que la prévention du gain de poids excessif et la prévention de la reprise de poids après amaigrissement nécessitent chez l'adulte une durée d'activité physique d'intensité modérée (selon les recommandations) plus élevée que 30 minutes par jour (respectivement 45-60 minutes/jour et 60-90 minutes/jour). À cet égard, il est important de rappeler que les recommandations d'activité physique ont initialement été définies à partir d'études 1) portant sur le risque cardiovasculaire et non pas sur la prévention de l'excès de poids ou des maladies métaboliques, 2) menées il y a plusieurs décennies, c'est-à-dire chez des sujets ayant par ailleurs des activités physiques quotidiennes souvent importantes et peu d'occupations sédentaires.

En accord avec ces données, parallèlement à l'augmentation de l'activité physique habituelle telle que définie dans ces recommandations, **la réduction du temps passé à des occupations sédentaires** doit être aujourd'hui recherchée, et plus spécifiquement la réduction du temps passé devant un écran (télévision/vidéo, ordinateur).

LES RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES JEUNES [4]

En ce qui concerne les jeunes, un minimum de 60 minutes (et non 30 minutes) par jour d'activité physique d'intensité modérée ou élevée est souhaitable, sous forme d'éducation physique, de sport, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne. Comme pour les adultes, la quantité recommandée d'activité physique modérée ou intense doit être réalisée **en plus des activités physiques de la vie quotidienne de faible intensité et de celles qui sont inférieures à 10 minutes**. Il est précisé [2] qu'au moins trois fois par semaine devraient être pratiquées des activités permettant d'améliorer la force musculaire (exercice en résistance), la capacité cardiorespiratoire (activités aérobies vigoureuses), la santé osseuse (activités induisant une contrainte physique plus forte) et la souplesse, sous forme de séances d'une durée minimale de 20 minutes. L'accent est mis sur la nécessité pour les jeunes d'avoir accès à toute une palette d'activités physiques attrayantes répondant à ces critères.

De nombreuses études indiquent que, comme pour les adultes, le temps passé à des activités sédentaires (devant un écran : télévision/vidéo, ordinateur) doit être réduit et qu'en outre **les activités de la vie quotidienne devraient être promues**.

LES MODES ET LES TYPES DE PRATIQUE DES JEUNES

Ces dernières décennies, de nouvelles pratiques sportives se sont développées. La course, qui était traditionnellement pratiquée en stade, a évolué vers la course sur route, la course en pleine nature, la course en ville. Plus globalement, les APS ont eu tendance à se développer en dehors des institutions et des clubs. Les sports de glisse, plus « *fun* » – skate-board, surf – car permettant d'exprimer un fort sentiment de liberté, ont séduit les jeunes. Deux autres tendances se dessinent également, celle du zapping, qui correspond à une quête d'expérimentation de diverses activités, et celle de l'identification à tel ou tel sportif de haut niveau.

Des différences importantes sont constatées entre les filles et les garçons. Les filles privilégient la danse, la gymnastique ; elles sont moins nombreuses à pratiquer dans un club et à avoir une licence. Un désinvestissement de la pratique sportive a été observé chez les garçons après l'âge de 15 ans, au passage de la troisième à la seconde. Ce fort désinvestissement est compensé par de nouvelles activités, comme aller au cinéma, se retrouver dans un bar et s'engager dans des loisirs artistiques.

Les différents types de pratique des jeunes

Les APS réalisées par l'enfant et l'adolescent sont de quatre types :

- la pratique obligatoire dans le cadre du cursus scolaire (cours d'EPS) ;
- les APS encadrées en club ou en association ;
- les APS libres, non encadrées, pendant les loisirs et les vacances scolaires ;
- l'activité physique dans la vie quotidienne (transports actifs essentiellement).

L'enseignement physique et sportif dans le cadre du cursus scolaire

Le nombre d'heures de sport prévu dans les programmes scolaires français par les textes officiels est parmi les plus importants de la communauté européenne mais il diminue avec l'âge : une pratique quotidienne est recommandée dans les classes maternelles, 3 heures hebdomadaires sont prévues à l'école primaire, 4 heures en 6^e, 3 heures de la 5^e à la 3^e et 2 heures au lycée. Notons toutefois que les cours d'éducation physique et sportive ne sont « sanctuarisés » que dans le secondaire. La pratique d'activité physique, codifiée dans son contenu, ses horaires et son encadrement, y cible un public captif. Toutefois, si la proportion d'élèves dispensés pour des raisons médicales est relativement faible (2,4 % des filles et 0,8 % des garçons), les dispenses ponctuelles (excuses des parents), bien que difficiles à évaluer, sont plus nombreuses. Elles reflètent sans doute une moindre reconnaissance par les parents de l'importance de cette discipline par rapport aux autres matières.

Un rapport mené dans les collèges et les lycées indique que l'EPS bénéficie globalement d'une image très positive de la part des élèves [5]. Il souligne toutefois la nécessité de diversifier les activités proposées, de sortir d'une logique exclusive de performance, afin de mieux répondre aux attentes des élèves – notamment des filles – qui souhaitent pratiquer pour le plaisir ou pour découvrir des activités nouvelles et pour se retrouver entre amis.

Au sein de l'ensemble des disciplines d'enseignement, l'EPS occupe une place originale où le corps, la motricité, l'action et l'engagement de soi sont au cœur des apprentissages. Il offre ainsi une complémentarité aux autres enseignements et assure l'indispensable équilibre du temps scolaire. En proposant une activité physique régulière, source de bien-être, il favorise l'acquisition d'habitudes de pratiques (souvent nées du plaisir éprouvé), et contribue à la lutte contre la sédentarité et le surpoids. Il participe ainsi à l'éducation à la santé [6].

À l'école primaire, par la confrontation à des problèmes variés et la rencontre avec les autres dans différents jeux et activités physiques, sportives et artis-

tiques (APSA), les élèves explorent leurs possibilités et construisent leurs premières compétences.

L'APS des jeunes en club ou en association

Près de 170 000 clubs ou associations sportives affiliés à une fédération française agréée accueillent l'essentiel du public détenteur d'une licence (15,9 millions de licences), dont plus de la moitié est détenue par des jeunes de moins de 19 ans ; 40 à 60 % des jeunes adhèrent à un club ou une association sportive, avec une fréquentation plus importante pour les garçons (61 % contre 46 % des filles), quel que soit l'âge considéré [7, 8].

Le nombre d'heures hebdomadaire moyen d'APS en club sportif varie entre 2 h 30 et 3 h 30 pour les garçons alors qu'il varie de 30 min à 2 h pour les filles. La fréquentation des clubs sportifs décroît fortement avec l'âge : à 11 ans, 65 % des élèves sont inscrits dans un club sportif ; ils ne sont plus que 42 % à 18 ans. Cette diminution est plus accentuée chez les filles.

Alors que la mission initiale des associations sportives était centrée sur la pratique compétitive, il existe aujourd'hui une réflexion du mouvement associatif sportif pour proposer une offre de loisirs non compétitive, destinée au plus grand nombre et qui soit plus en accord avec les attentes de socialisation et de « pratique plaisir » des jeunes. Si l'encadrement reste largement le fait d'éducateurs bénévoles, on assiste ces dernières années à une diminution du nombre de clubs au profit d'un regroupement au sein de structures plus importantes. Ceci pourrait favoriser une professionnalisation de l'encadrement (titulaires d'un brevet d'État) et une implication plus large des clubs en dehors des heures traditionnelles de pratique (souvent limitées aux soirées, mercredis et week-end). Les collectivités territoriales jouent un rôle primordial dans le fonctionnement des associations sportives par la mise à disposition d'équipements ou par le biais de subventions directes.

Les associations sportives scolaires (USEP et UNSS) occupent une place à part. Encadrées par les professeurs des écoles et les professeurs d'EPS, se déroulant principalement le mercredi, elles touchent 20 % des élèves avec, comme pour l'ensemble des APS encadrées, une fréquentation plus importante des garçons que des filles, une diminution avec l'âge et une variabilité selon le type d'établissement (27 % de pratique au collège, 18 % en lycée général, 16 % en lycée professionnel) et un plus fort recrutement dans les zones d'éducation prioritaire [5]. Au collège et au lycée, les activités dans le cadre des associations sportives scolaires concernent principalement des élèves qualifiés de sportifs (avec pour 80 % d'entre eux la pratique d'au moins une activité sportive en dehors du cadre scolaire) ; les trois-quarts des élèves inscrits en UNSS font de la compétition, ce qui est considéré par la majorité des enseignants comme l'une des finalités essentielles de ces associations.

L'APS non encadrée des jeunes pendant les loisirs et les vacances scolaires

Les accueils collectifs de mineurs à caractère éducatif (ACEM) se déroulant hors du domicile parental, pendant les vacances et les loisirs, constituent un autre lieu stratégique pour la pratique d'activité physique encadrée (Art. L227-1 à 12 du Code de l'action sociale et des familles - CASF). Il existe 33 000 ACEM en France qui reçoivent à la journée ou par demi-journée les enfants de 3 à 16 ans, pendant toutes les vacances scolaires (y compris les vacances d'été), mais également le soir après l'école ou sur le temps de la pause méridienne. Les activités se déroulent au centre de loisirs en intérieur ou en extérieur (terrains de jeu). Le centre de loisirs est l'une des institutions les mieux implantées sur le territoire. C'est une organisation qui peut prendre des formes multiples et qui peut s'adapter aux situations locales.

Les associations, les municipalités ou les communautés de communes sont les principaux organisateurs³¹ de ce type d'accueil. Environ 4 millions d'enfants fréquentent les centres de loisirs. En 2007, 1 126 000 enfants ont fait un séjour de vacances sous forme de colonie de vacances ou d'un mini-séjour organisé par un centre de loisirs. Les séjours de vacances et les accueils de loisirs sont des lieux éducatifs, actifs et organisés autour d'un projet éducatif et d'un projet pédagogique (Art. R227-23 à 26 du CASF et arrêté du 10 décembre 2002) :

- fonctionnant de façon souple entre activités collectives organisées et moments de détente à partager avec les autres ;
- favorisant la participation de chacun, l'accès aux responsabilités et le développement de l'autonomie ;
- permettant l'apprentissage de la vie collective et du respect des différences ;
- proposant des activités variées : sportives, culturelles, scientifiques et techniques, de découverte de la nature et de l'environnement, en préservant le rythme de chacun.

Les données concernant la pratique globale d'APS encadrées pendant les vacances scolaires sont manquantes. Néanmoins, il existe une offre de séjours à dominante sportive conséquente et nombre d'associations qui proposent des séjours sportifs ou interviennent comme opérateur pour les collectivités dans le domaine des loisirs sportifs (par la création d'espaces sportifs mobiles, par exemple). La fréquentation des séjours de vacances pour mineurs, tous types d'activités confondus, était, en 2007, d'environ 17 000 enfants de 4 à 6 ans, 450 000 enfants de 7 à 12 ans et 660 000 jeunes de 13 à 17 ans **[9]**.

31. Les animateurs de ces centres sont titulaires ou stagiaires d'une qualification exigée par la réglementation : en particulier les BAFA/BAFD (brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur et aux fonctions de directeur de centre de vacances et de loisirs) ; il est prévu, en termes d'encadrement, au minimum un animateur pour huit mineurs âgés de moins de 6 ans et au minimum un animateur pour douze mineurs âgés de 6 à 17 ans.

Les activités physiques ou sportives libres correspondent à l'activité physique spontanée et régulière non encadrée, à l'année ou pendant les vacances scolaires. Près de trois jeunes sur quatre âgés de plus de 11 ans (80 % des garçons et 66 % des filles) déclarent avoir une activité physique ou sportive de pratique libre. Le pourcentage est stable pour les garçons des différentes classes d'âge, mais diminue progressivement chez les filles à partir de 14 ans. La pratique libre est facilitée par la disponibilité d'équipements accessibles en toute sécurité.

Activité physique des jeunes dans la vie quotidienne

Les données disponibles concernent principalement les déplacements actifs entre le domicile et les établissements scolaires. Moins d'un tiers des jeunes déclarent se rendre au collège ou au lycée à pied, à vélo ou en rollers au moins de temps en temps, et à peine 20 % déclarent utiliser exclusivement ces moyens de déplacement. La moyenne du temps de trajet quotidien total, lorsqu'il est réalisé à pied, à vélo ou en roller, est de 20 à 30 minutes. Les élèves habitant en milieu rural utilisent moins souvent un mode de transport actif pour se rendre à leur établissement scolaire que les élèves habitant une région urbaine.

Quelques données sur l'APS globale des jeunes en France

L'interprétation des résultats d'enquêtes nécessite de bien prendre en compte le type de questionnaire et les critères utilisés pour définir les seuils d'activité physique. Il convient de préciser que ces seuils sont à considérer en plus de l'activité physique de base (trop faible ou sous forme de sessions trop courtes pour entraîner des effets favorables pour la santé). Concernant l'enfant et l'adolescent, on a considéré un seuil de 60 minutes par jour.

- Les jours d'école, seul un tiers des enfants de 3 à 10 ans joue chaque jour en plein air en dehors des heures d'école ;
- moins de la moitié des 11-14 ans (30 % des filles, 46 % des garçons) effectue l'équivalent d'au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour ;
- les enquêtes les plus récentes indiquent que seul un adolescent de 15 à 17 ans sur deux (52 %, 66 % des garçons et 38 % des filles) pratique une activité physique favorable à la santé ³² [10]. En 2005, d'après le Baromètre santé [11], c'était également le cas : 49 % des adolescents (56 % des garçons et 41 % des filles).

En outre, d'après l'Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 2 (INCA 2), menée en 2006 et 2007, les enfants de 3 à 17 ans passent en moyenne 117 min/jour devant la télévision³³ et 51 min/j devant un

32. Télévision, vidéo ou DVD.

33. La pratique d'activité physique favorable à la santé correspond au niveau « élevé » du score de l'IPAQ ou du GPAQ.

ordinateur [12] (avec une durée supérieure chez les garçons : 56 min/j contre 47 min/j pour les filles). À 15-17 ans, 54 % des garçons et 43,4 % des filles passent quotidiennement deux heures ou davantage devant un écran de télévision ; 64,3 % des garçons et 55,7 % des filles passent trois heures ou plus devant un écran quel qu'il soit³⁴.

Bibliographie

Les sites mentionnés ont été consultés le 7 juin 2011.

- [1] Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). *Activité physique : contextes et effets sur la santé*. Paris : Éditions Inserm, coll. Expertise collective, 2008 : 811 p.
En ligne : [http://www.inserm.fr/content/download/7296/56185/version/1/file/Texte+integral+activite+physique+\(2008\).pdf](http://www.inserm.fr/content/download/7296/56185/version/1/file/Texte+integral+activite+physique+(2008).pdf)
- [2] Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington DC : U.S. Department of Health and Human Services, 2008 : 688 p.
En ligne : <http://www.health.gov/PAGuidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf>
- [3] Haskell W.L., Lee I.M., Pate R.R., Powell K.E., Blair S.N., Franklin B.A., et al. *Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Medicine and science in sports and exercise*, 08/2007, vol. 39, n° 8 : p. 1423-1434.
- [4] Strong W.B., Malina R.M., Blimkie C.J., Daniels S.R., Dishman R.K., Gutin B., et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 2005, vol. 146, n°6 : p. 732-737.
- [5] Benhaim-Grosse J. *Image du sport scolaire et pratiques d'enseignement au collège et au lycée 2005-2006*. Les dossiers enseignement scolaire, 10/2007, n° 170 : 137 p.
En ligne : <http://media.education.gouv.fr/file/95/6/6956.pdf>
- [6] Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative. *Bulletin officiel spécial n° 6 du 28 août 2008. Programmes de l'enseignement d'éducation physique et sportive. Programmes du collège* [page internet]. 2011. En ligne : <http://www.education.gouv.fr/pid20484/special-n-6-du-28-aout-2008.html>
- [7] Bouffin S. Les licences et les clubs des fédérations sportives agréées en 2006. *Stat info, 12/2007, n° 07-05* : 4 p. En ligne : http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/STAT-INFO_07-05.pdf
- [8] Conrand B., Maurice-Tison S., Thibault H., Saubusse E. *Étude de la corpulence, de l'activité physique et des habitudes alimentaires et de vie des collégiens et lycéens scolarisés en Aquitaine, 2006*. Bordeaux : Isped, 2006 : 60 p.
En ligne : <http://www.nutritionenfantaquitaine.fr/PNNS/enquetes/Rapportaeepscomplet.pdf>
- [9] Ministère de la Jeunesse et des Sports. *Chiffres clés de la fréquentation des séjours de vacances de 1998 à 2007*. Paris : ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, Bureau des vacances et des loisirs des mineurs, 2008 : 3 p. En ligne : <http://www.regardemonsejour.com/pdf/CV-chiffres-inter-98-07.pdf>
- [10] Escalon H., Bossard C., Beck F., dir. *Baromètre santé nutrition 2008*. Saint-Denis : Inpes, coll. Baromètres santé, 2009 : 424 p.
- [11] Beck F., Guilbert P., Gautier A., dir. *Baromètre santé 2005 : attitudes et comportements de santé*. Saint-Denis : Inpes, coll. Baromètres santé, 2008 : 593 p.
En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1109.pdf>
- [12] Lafay L. *Rapport de l'Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 2 (Inca2) 2006/2007*. Maisons-Alfort : Agence française de sécurité sanitaire des aliments, 2009 : 227 p. En ligne : <http://www.afssa.fr/Documents/PASER-Ra-INCA2.pdf>

34. Cette durée globale est peut-être un peu surestimée : en effet, l'équipe d'INCA 2 ne peut exclure que certains sujets aient passé du temps devant un ordinateur (ou des jeux vidéo) tout en regardant la télévision.

La promotion de la santé

En 1986, la rédaction de la Charte d'Ottawa³⁵ par l'OMS a permis à la promotion de la santé d'être reconnue au niveau mondial. La promotion de la santé est le « processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci ».

Cette démarche relève d'un concept définissant la santé comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut, d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme le but de la vie ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi donc, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être.

L'ouvrage de Green et Kreuter définit la promotion de la santé comme étant « toute combinaison d'actions planifiées de type éducatif, politique, législatif ou organisationnel appuyant des habitudes de vie et des conditions de vie favorables à la santé d'individus, de groupes ou de collectivités » [1].

35. OMS. Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé. Genève: OMS, 1986: 3 p.
En ligne : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf

Il s'agit d'abord et surtout d'un ensemble de pratiques spécifiques visant l'adoption de comportements, le changement d'habitudes et de conditions de vie ayant un rapport avec la santé, à l'aide de stratégies d'intervention telles que l'éducation sanitaire, le marketing social, la communication persuasive, l'action politique, l'organisation communautaire et le développement organisationnel, cette dernière représentant plutôt une vision opérationnelle du champ.

LA CHARTE D'OTTAWA PROPOSE CINQ AXES D'INTERVENTION

- **Promouvoir des « politiques publiques saines »** : c'est-à-dire non seulement de santé mais aussi des politiques sociales, économiques, éducatives, politiques de l'emploi, de l'environnement, de l'urbanisme et de l'habitat... et ce, quel que soit l'échelon (local à national).
- **Créer des « environnements favorables »** : par le terme environnement, on considère l'environnement physique, social, politique. Cela signifie qu'il convient de prendre en compte, pour changer les comportements de santé, les conditions de vie et d'environnement, qui ne sont pas choisis librement.
- **Réorienter les services de santé** : au-delà de l'action multisectorielle suggérée par le premier axe, il s'agit de changement à l'intérieur des services de santé ; en effet, ceux-ci se distinguent selon qu'ils sont préventifs ou curatifs, or la promotion de la santé ne fait pas ce clivage. La vision globale des besoins de santé de la population doit prédominer et les usagers ont leur mot à dire. De fait, les professionnels de santé seront poussés à changer leurs pratiques et à travailler plus en lien avec les associations d'usagers.
- **Renforcer l'action communautaire** : c'est le développement social communautaire qui est ciblé et les initiatives venant de la communauté plus que la santé communautaire pilotée par des professionnels de santé.
- **Acquérir des aptitudes individuelles indispensables à la vie** : outre les approches individuelles de l'éducation pour la santé, il s'agit d'acquérir les aptitudes permettant d'assurer un plus grand contrôle sur sa santé et à améliorer celle-ci.

Les cinq axes de la Charte d'Ottawa concourent à l'égalité en matière de santé. Ses interventions ont pour but de réduire les écarts actuels caractérisant l'état de santé et d'offrir à tous les individus les mêmes ressources et possibilités pour réaliser pleinement leur potentiel santé. Cela comprend une solide fondation dans un milieu apportant son soutien, l'information, les aptitudes et les possibilités permettant de faire des choix sains. Les gens ne peuvent réaliser leur potentiel de santé optimal s'ils ne prennent pas en compte les éléments qui déterminent leur état de santé.

Il est important de noter que certains déterminants échappent au contrôle de l'individu. Il s'agit des conditions sociales, économiques et environnementales, ainsi que de l'offre des services de santé.

La promotion de la santé résulte de l'amalgame de l'ensemble de pratiques visant l'adoption de comportements, de changement d'habitudes et de conditions de vie liés à la santé et des stratégies d'intervention précitées. On peut donc dire qu'elle est un ensemble d'actions planifiées de type éducatif, politique, législatif ou organisationnel, influençant les habitudes, les conditions de vie et les environnements favorables à la santé d'individus, de groupes ou de collectivités.

La promotion de la santé est un domaine varié qui englobe de multiples disciplines, méthodes et approches. Elle exige l'action concertée de tous les acteurs pouvant jouer un rôle dans la réalisation de l'objectif visé. Ces acteurs sont les décideurs et intervenants qui pourront permettre d'atteindre cet objectif : les gouvernements, le secteur de la santé et les domaines sociaux et économiques connexes, les organismes bénévoles, les autorités régionales et locales, l'industrie et les médias, des gens de tous milieux intervenant en tant qu'individus, familles et communautés. Il est à noter que les groupements professionnels et sociaux, tout comme les personnels de santé, sont particulièrement responsables de la médiation entre les intérêts divergents, en faveur de la santé.

Ces multiples disciplines, méthodes et approches de promotion de la santé favorisent l'élaboration de programmes et de stratégies adaptés aux besoins et aux possibilités propres des pays et régions et prennent en compte les différents systèmes sociaux, culturels et économiques. Elles doivent de plus bien tenir compte du fait que les conditions et ressources préalables en matière de santé sont la paix, un abri, de la nourriture et un revenu. Toute amélioration du niveau de santé est nécessairement solidement ancrée dans ces éléments. Il serait illusoire de penser que le secteur sanitaire seul saurait offrir ces conditions préalables et ces perspectives favorables à la santé.

La promotion de la santé initiée par la Charte d'Ottawa s'est progressivement développée tout au long des chartes et des déclarations successives qui précisent le sens et la pertinence des principales stratégies énoncées dans la Charte : établir des politiques de santé publique (Adélaïde en 1988) et créer des milieux favorables à la santé (Sundsvall en 1991). Les déclarations de Jakarta³⁶ et de Bangkok³⁷ mettent l'accent sur la nécessité d'agir sur les multiples déterminants et de prendre en compte les effets de la mondialisation de l'économie sur la santé des populations. Il est alors préconisé de s'adapter à la nouvelle donne économique du XXI^e siècle et de trouver de nouvelles formes d'action.

Bibliographie

- [1] Green L., Kreuter M. *Health promotion planning, an educational and ecological approach*. 3e éd. Mountain View (CAN) : Mayfield, 1999 : 504 p.
Repris par : O'Neill M. *Pourquoi se préoccupe-t-on tant des données probantes ?* Sozial- und Präventivmedizin, 2003, vol. 48, n° 5 : p. 317-326.

36. OMS. *Déclaration de Jakarta sur la promotion de la santé au XXI^e siècle*, 1997. Jakarta, Republik Indonesia.

En ligne : http://www.who.int/hpr/NPH/docs/jakarta_declaration_fr.pdf

37. OMS. *The Bangkok Charter for health promotion in a globalized world. The 6th Global conference on health promotion*, 2005. Bangkok, Thailand.

En ligne : http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/bangkok_charter/en/index.html

La Charte de Toronto

La Charte de Toronto pour l'activité physique³⁸ - Pour un engagement en faveur de la santé a été ratifiée le samedi 8 mai 2010 en séance plénière de clôture de la 3^e Conférence internationale sur l'activité physique et la santé publique, qui a eu lieu à Toronto au Canada.

La Charte de Toronto est un appel lancé à tous les pays, les invitant à faire de l'activité physique une priorité. Elle sert de cadre à l'élaboration de mesures et à la création de partenariats entre différents secteurs et avec les collectivités, afin que celles-ci soient « en santé », actives et écologiquement viables. La Charte est le fruit de deux années de concertation internationale et de consultations à grande échelle. La consultation globale a permis de recueillir plus de 400 réponses individuelles et organisationnelles provenant de 55 pays, de même que 1 700 commentaires et suggestions.

La Charte a reçu un appui important dans son appel à tous les pays, à la recherche d'engagements politiques, de ressources et de mesures collectives pour faire la promotion de la santé par l'activité physique pour tous. En elle-même, la Charte est un plaidoyer, conçu pour les décideurs en vue d'établir des partenariats vers l'engagement politique et l'attribution des ressources nécessaires à l'amélioration de la santé par l'augmentation de la participation aux activités physiques, et ce, partout dans le monde.

³⁸. Conférence internationale sur l'activité physique et la santé publique. *Troisième Conférence internationale sur l'activité physique et la santé publique* [site internet]. Juillet 2010.

En ligne : http://www.cflri.ca/icpaph/fr/charte_toronto.php

NEUF PRINCIPES DIRECTEURS POUR UNE APPROCHE POPULATIONNELLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour augmenter la pratique d'activité physique et réduire les comportements sédentaires, les pays et les organismes sont invités à :

1. Adopter des stratégies fondées sur des données probantes pour cibler des populations entières et des groupes particuliers, notamment ceux qui doivent surmonter de sérieux obstacles.
2. Opter pour une approche fondée sur l'équité afin de réduire les inégalités sociales liées à la santé ainsi qu'à l'accès aux services, aux infrastructures et aux équipements sportifs et récréatifs.
3. Cibler les déterminants environnementaux, sociaux et individuels de l'inactivité physique.
4. Entreprendre des actions partenariales intersectorielles durables à l'échelle nationale, régionale et locale, afin d'en maximiser l'effet.
5. Renforcer les capacités de toutes les personnes et de tous les organismes concernés en investissant dans la recherche, dans l'amélioration des pratiques, dans l'élaboration des politiques, dans l'évaluation de l'efficacité des mesures mises en place ainsi que dans la surveillance de l'état de santé de la population.
6. Élaborer une approche qui s'adapte à l'évolution des besoins des individus tout au long de leur vie.
7. Plaider auprès des décideurs et de la population l'importance d'intensifier l'engagement politique et les ressources allouées à l'activité physique.
8. Tenir compte du contexte culturel et moduler les stratégies en fonction des réalités locales, des contextes et des ressources disponibles.
9. Faire en sorte que le choix d'être physiquement actif soit facile à faire pour tous les individus.

UNE STRATÉGIE EN QUATRE AXES

Quatre types d'actions, identifiés comme les fondements du changement, sont proposés par la Charte de Toronto :

- une politique nationale, accompagnée d'un plan d'action, est une condition permettant de soutenir et de coordonner les initiatives ;
- des politiques et des actions en faveur de l'activité physique sont nécessaires à tous les niveaux ;
- une révision de l'offre de service, du financement et des priorités, améliorera la promotion de l'activité physique. Les secteurs visés sont l'éducation, le transport et l'aménagement, l'urbanisme et l'environnement, le milieu de travail, les sports, les parcs et loisirs et la santé ;
- le travail en partenariat et la concertation intersectorielle, reposant sur le partage des responsabilités, sont indispensables.

Les cadres législatifs, réglementaires et institutionnels

Les projets de promotion de l'activité physique prennent place dans des cadres législatifs, réglementaires et institutionnels, de façon à lui donner un cadre juridique, une légitimité ainsi qu'une perspective de pérennisation [module 2, Analyse de la situation].

Dans le cadre d'un projet de type Icaps, il s'agit :

- d'identifier les différents échelons des milieux concernés, de demander aux services « réglementation » les différents textes (circulaires et décrets) ;
- de définir ce qui relève de la responsabilité de chacun en fonction du milieu concerné ;
- de prendre en compte les procédures d'agrèments pour intervenir en milieu scolaire ou en milieu périscolaire.

DANS ET EN LIEN AVEC L'INSTITUTION SCOLAIRE (HEURES DE VIE SCOLAIRES...)

Échelons concernés :

Éducation nationale (inspection d'académie, rectorat), établissements scolaires : directeur d'école, chef d'établissement, services juridiques du rectorat.

Collectivités territoriales (municipalités, communautés de communes, conseil général, conseil régional) : maire, présidents des collectivités territoriales et leurs services juridiques.

Ci-après, voici une liste de plans et de dispositifs³⁹ qu'il est important de connaître. Ils constituent un cadre réglementaire auquel il faut se conformer et peuvent servir de leviers d'action dans le montage d'un projet de type Icaps.

Le programme pour la santé des élèves 2011-2015

Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative [site internet]. 2011. Programme en ligne à partir de septembre 2011 : <http://www.education.gouv.fr>

Le projet d'école

Le projet d'école constitue un outil de travail fondamental, destiné à assurer la cohérence des actions conduites à l'école primaire. Il est l'élément fédérateur de toutes les actions qui doivent favoriser, par leur synergie, la réussite scolaire des élèves. À ce titre, il prend en compte la diversité des situations dans lesquelles évolue l'enfant : l'environnement de l'école (contexte économique et social) ; les élèves ; l'école elle-même et son organisation, son fonctionnement, ses pratiques pédagogiques, ses activités diverses ; les rythmes scolaires liés à l'environnement, aux possibilités d'accueil et à l'organisation de l'enseignement.

« Dans chaque école [...], un projet d'école est élaboré avec les représentants de la communauté éducative. Le projet est adopté, pour une durée comprise entre 3 et 5 ans, par le conseil d'école ou le conseil d'administration, sur proposition de l'équipe pédagogique de l'école pour ce qui concerne sa partie pédagogique. »⁴⁰

39. En vigueur en 2011.

40. Loi d'orientation du 24 mars 2005, Dispositions issues de l'article 34-1 de la loi n°2005-380 du 23 avril 2005 et du programme pour l'avenir de l'école, codifiées à l'article L. 401-1 du Code de l'éducation.

« Le projet d'école [...] définit les modalités particulières de la mise en œuvre des objectifs et des programmes nationaux et précise les activités scolaires et périscolaires qui y concourent. »⁴¹

Le projet d'école est élaboré au cours du 3^e trimestre de l'année n pour l'année n+1 par le conseil des maîtres et est validé par le conseil d'école en interne et par l'équipe de circonscription en externe.

Le projet d'établissement

Le projet d'établissement définit, au niveau de l'établissement public local d'enseignement (collèges et lycées), les modalités particulières de mise en œuvre des objectifs et des programmes nationaux et du projet académique. Inscrit dans le cadre de l'autonomie des Établissements publics locaux d'enseignement (EPLÉ)⁴², le projet d'établissement fixe la politique éducative de l'établissement.⁴³

Le Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté

Le Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) s'inscrit dans le pilotage de chaque établissement scolaire du second degré, conformément aux dispositions des articles R. 421-46 et 421-47 du Code de l'éducation. C'est une instance de réflexion, d'observation et de proposition qui conçoit, met en œuvre et évalue un projet éducatif en matière d'éducation à la citoyenneté et à la santé et de prévention de la violence, intégré au projet d'établissement. Le CESC organise le partenariat en fonction des problématiques éducatives à traiter.

Présidé par le chef d'établissement, il comprend les personnels d'éducation, sociaux et de santé de l'établissement, des représentants des personnels, des enseignants, des parents et des élèves, des représentants de la commune et de la collectivité de rattachement de ce conseil.

L'accompagnement éducatif

Un des volets de l'accompagnement éducatif, mis en place par le ministère de l'Éducation nationale et étendu à tous les collèges publics et privés sous contrat depuis la rentrée scolaire 2008, est consacré à la pratique sportive.

Le dispositif offre la possibilité aux élèves volontaires de bénéficier d'activités, notamment dans le domaine sportif, d'une durée indicative de deux heures, quatre jours dans la semaine, en général en fin de journée après les cours. Il est mis en place tout au long de l'année scolaire, selon des

41. Extrait de l'article D. 411-8 du Code de l'éducation.

42. Collèges et lycées.

43. Cf. articles L. 401-1 et R. 421-3 du Code de l'éducation.

modalités d'organisation propres à chaque établissement. Les séances, par petits groupes d'élèves, sont encadrées principalement par des enseignants, des assistants d'éducation et des intervenants d'associations agréées.

L'accompagnement éducatif permet de renforcer la pratique sportive en dehors du temps scolaire dans les collèges.

Les réseaux « Ambition réussite »

Depuis 2006, les réseaux « Ambition réussite », composés de lycées, de collèges et d'écoles élémentaires et maternelles de leur secteur, se sont mobilisés pour mettre en œuvre la politique au service de l'égalité des chances. Cela favorise la continuité des apprentissages de la maternelle à la classe de troisième et facilite la mise en place d'actions d'aide ou de soutien pour les élèves qui en ont besoin, les programmes de réussite éducative (PRE) notamment. Dans la mesure où il n'y a pas de scolarité réussie sans implication des parents, une place particulière est donnée aux relations avec les familles.

Chaque réseau « Ambition réussite » met en place un partenariat choisi en fonction du contexte local. Le projet pédagogique et éducatif du réseau s'inscrit ainsi dans son environnement, en complémentarité avec les partenaires des secteurs culturel, sportif, scientifique et les collectivités territoriales.

Expérimentation sur le rythme scolaire

L'expérimentation sur le rythme scolaire⁴⁴ doit permettre de renforcer l'accès aux associations sportives scolaires. Elle a démarré à la rentrée 2010. Cette expérimentation a deux objectifs :

- développer le goût de l'effort, le respect de la règle et favoriser l'apprentissage de l'esprit d'équipe par les élèves ;
- prévenir la violence à l'école et lutter contre l'absentéisme.

Elle concerne 83 collèges en 2010-2011.

44. Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative. Expérimentation « Cours le matin, sport l'après-midi » Communiqué de presse - Luc Châtel [page internet]. 19 août 2010.
En ligne : <http://www.education.gouv.fr/cid52813/experimentation-cours-matin-sport-apres-midi.html>

DANS LES STRUCTURES D'ACCUEIL DU PÉRISCOLAIRE AINSI QUE DANS LA COMMUNE

Échelons concernés :

Collectivités territoriales (municipalités, communautés de communes, conseil général, conseil régional) : maire, présidents des collectivités territoriales et leurs services juridiques.

Ministère de la Santé et des Sports (Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale, Direction départementale de la cohésion sociale, Direction départementale de la protection de la population et de la cohésion sociale et ARS) : services réglementation ou appui juridique.

Fédérations sportives (ligues, comités) : présidents des ligues et comités régionaux.

Le Projet éducatif local (PEL)

Ce cadre réglementaire vise à mettre en œuvre un projet éducatif conçu par les différents partenaires concernés par l'éducation des jeunes (enseignants, parents, associations, élus, etc.) et à rassembler tous les financements de façon cohérente : collectivités locales, ministères chargés de la Jeunesse, de l'Éducation nationale et de la Recherche, des Sports, de la Culture, de la Ville, la Caisse d'allocations familiales, le Fonds d'action et de soutien pour l'intégration et la lutte contre les discriminations. Le PEL s'adresse aux jeunes scolarisés à l'école maternelle et élémentaire, au collège et au lycée, dans l'enseignement général comme professionnel⁴⁵.

Les Ateliers santé ville (ASV)

Depuis 1997, différentes actions ont été entreprises dans le cadre de la politique de la Ville pour réduire les inégalités sociales et territoriales en matière de santé. Dans ce cadre, un axe de travail a été développé à travers la mise en œuvre des Ateliers santé ville (ASV). Cet outil est destiné à rapprocher acteurs et professionnels de la santé, afin d'élaborer des programmes adaptés au niveau local, si possible avec la participation des habitants [1].

L'objectif des ASV est de permettre une articulation dynamique entre la politique de la ville et les politiques de santé, et de contribuer ainsi à réduire les inégalités sociales et territoriales dans ce domaine.

45. Circulaire interministérielle du 9 juillet 1998 complétée par la Circulaire interministérielle du 25 octobre 2000.

Le Secrétariat général du Comité interministériel des villes (SG-CIV⁴⁶) a, parmi ses missions auprès du ministre de la Ville, la tâche de coordonner l'interministérialité pour que la spécificité des quartiers défavorisés soit prise en compte dans les politiques concernant cinq champs prioritaires : l'emploi, l'habitat, l'éducation, la sécurité et la santé. À ce titre, le SG-CIV a décidé d'étendre la démarche des ASV dans le cadre des contrats urbains de cohésion sociale (CUCS) [voir paragraphe page suivante]. Depuis janvier 2007, le développement d'ASV a été confié par le SG-CIV à l'un de ses opérateurs, l'Agence nationale pour la cohésion sociale et l'égalité (Acse). En mars 2009, 247 ASV travaillaient dans des quartiers zones urbaines sensibles (ZUS).

Villes vie vacances (VVV)

Ce dispositif permet à des pré-adolescents et adolescents (filles et garçons) en difficulté de bénéficier d'un accès à des activités de loisirs et d'une prise en charge éducative durant les différentes périodes de vacances scolaires. Il concerne en priorité les publics des sites dotés d'un CUCS. Il peut également s'adresser, dans des conditions limitées, aux jeunes issus de quartiers non prioritaires en zone périurbaine.

L'objectif des VVV est d'éviter le désœuvrement des jeunes de 11 à 18 ans qui ne participent pas spontanément aux activités sportives et culturelles traditionnelles, en les mobilisant dans des projets constructifs et éducatifs. Une cellule départementale issue du conseil de la prévention de la délinquance est présidée par le préfet. C'est l'instance d'animation, de sélection et de suivi des projets. Elle détermine la répartition financière et géographique des financements au regard des diagnostics réalisés.⁴⁷

Le Contrat enfance et jeunesse (CEJ)

Le Contrat temps libre et le Contrat enfance ont été remplacés depuis le 1^{er} janvier 2006 par le Contrat enfance et jeunesse (CEJ), contrat de cofinancement signé entre la Caf et un partenaire (commune, groupement de communes, conseil général, entreprise), pour une durée de quatre ans renouvelable. Comme ses prédécesseurs, il a pour vocation de poursuivre et d'optimiser la politique de développement en matière d'accueil des moins de 18 ans.

46. Ministère de la Ville [site internet]. 2011. En ligne : <http://www.ville.gouv.fr>

47. Agence nationale pour la cohésion sociale et l'égalité des chances (Acse). Ville vie vacances [page internet]. s.d. En ligne : http://www.lacse.fr/dispatch.do?sid=site/prevention_de_la_delinquance/actions

Le Contrat urbain de cohésion sociale (CUCS)

Le Comité interministériel des villes du 9 mars 2006 a lancé le Contrat urbain de cohésion sociale ; il succède au contrat de ville, qui permettait déjà de mettre en commun le travail sur le terrain et les moyens de tous ordres. Dans le cadre de ces nouveaux contrats (2007-2012), l'intervention de l'État en faveur des quartiers en difficulté est centrée sur cinq champs prioritaires : l'emploi et le développement de l'activité, l'habitat et le cadre de vie, la réussite éducative, la prévention de la délinquance et la citoyenneté.

Le Contrat de développement et d'aménagement de territoire ou « Contrat de territoire »

Il constitue le cadre du partenariat entre le département et les territoires. Ce document repose sur une logique d'élaboration d'un projet partagé entre un territoire et le conseil général. Le Contrat de territoire est donc un document unique offrant une vue d'ensemble des interventions départementales en faveur d'un territoire pendant six ans.

Démarches obligatoires (demande, agréments, conventions, assurances...)

Les associations qui participent à l'organisation d'activités éducatives complémentaires en dehors du temps scolaire font l'objet d'un agrément. Deux types de procédures d'agrément du ministère de l'Éducation nationale existent, l'une au niveau national pour les associations ayant une dimension nationale et l'autre au niveau académique pour les associations de dimension locale, départementale ou académique. Accordé pour 5 ans, cet agrément garantit que l'association respecte les principes de l'enseignement public.

Le Projet éducatif local (PEL) :

Ministère de l'Éducation nationale. *Aménagement des temps et des activités de l'enfant : mise en place du contrat éducatif local et des rythmes périscolaires*. Circulaire n° 98-144 du 9-7-1998. Bulletin Officiel de l'Éducation nationale, 16 juillet 1998, n° 29. En ligne :

<http://www.education.gouv.fr/botexte/b0980716/scob9801882c.htm>

Agrément :

Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative. *Associations éducatives complémentaires de l'enseignement public : Composition du dossier de demande d'agrément* [page internet]. 2010. En ligne : <http://www.education.gouv.fr/cid53208/mene1000833a.html>

Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative. *Les associations agréées dans l'Éducation nationale* [page internet]. 2011.

En ligne : <http://www.education.gouv.fr/cid21129/les-associations-agreees-dans-education-nationale.html>

Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative. *Partenariats au service de l'Éducation nationale dans le domaine du sport* [page internet]. 2010.

En ligne : <http://www.education.gouv.fr/cid52850/mene1000674n.html>

Législation et réglementation de la protection des mineurs accueillis hors du domicile parental pendant le temps non scolaire (accueils collectifs à caractère éducatif de mineurs)

Codes

■ Code de l'action sociale et des familles

Mineurs accueillis hors du domicile parental :

- partie législative : articles L227-1 à L227-12
- partie réglementaire : articles R227-1 à R227-30

Contrôles (incapacités d'exercer), partie législative : article L133-6

■ Code de la santé publique

- partie législative : articles L2324-1 à L2324-4 et L2326-4
- partie réglementaire : articles R2324-10 à R2324-13

Décrets

Décret 2002-509 du 8 avril 2002 (contrôles)

Décret 2006-665 du 7 juin 2006 (formation spécialisée en matière d'interdiction d'exercer : articles 8-9 et 28-29)

Décret 2006-672 du 8 juin 2006 (formation spécialisée en matière d'interdiction d'exercer)

Arrêtés

Arrêté du 10 décembre 2002 (projet éducatif)

Arrêté du 20 février 2003 (suivi sanitaire)

Arrêté du 20 juin 2003 modifié en 2008 (encadrement, organisation de certaines activités physiques)

Arrêté du 1^{er} août 2006 modifié en 2008 (séjours spécifiques)

Arrêté du 22 septembre 2006 (déclaration des accueils de mineurs)

Arrêté du 25 septembre 2006 (déclaration des locaux hébergeant les mineurs)

Arrêté du 13 février 2007 modifié en 2008 (encadrement : seuils)

Arrêté du 9 février 2007 modifié en 2008 (titres et diplômes permettant d'exercer les fonctions d'animation et de direction)

Arrêté du 20 mars 2007 (encadrement par corps et cadre emploi FP)

Arrêté du 21 mai 2007 (encadrement des activités de scoutisme)

Instructions/Circulaires

bo/1999/hs7/sorties.htm (la circulaire n° 99-136 du 21 septembre 1999 relative à l'organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires publiques, modifiée par la circulaire n° 2005-001 du 5 janvier 2005, consacre le paragraphe 2.2 à l'encadrement des activités d'éducation physique et sportive)

botexte/bo030130/MENE0203096C.htm (la circulaire interministérielle n° 2003-008 du 23 janvier 2003 relative au dispositif « école ouverte » précise au paragraphe II-2-5 la responsabilité du programme et l'organisation de l'encadrement dans ce dispositif)

<http://www.jeunesse-vie-associative.gouv.fr/-Legislation-reglementation-et-.html> (législation sur la protection des mineurs)

Instruction 03-075 JS du 17 avril 2003 (titres et diplômes permettant d'exercer les fonctions d'animation et de direction)

Instruction 03-115 JS du 8 juillet 2003 (organisation de la pratique de certaines activités physiques)

Circulaire 03-135 du 18 septembre 2003 (accueil d'enfants atteints de troubles de la santé)

bo/2005/2/MENE0402921C.htm (circulaire n° 2005-001 du 5 janvier 2005 relative aux sorties scolaires)

Instruction n° 05-143 JS du 30 mai 2005 (organisation de la pratique de certaines activités physiques)

Instruction n°05-232 JS du 5 décembre 2005 (pratique du Laser Game)

Instruction 06-139 JS du 08 août 2006 (composition formation spécialisée en matière d'interdiction d'exercer)

Instruction 06-176 JS du 25 octobre 2006 (fonctionnement de la formation spécialisée en matière d'interdiction d'exercer et mise en œuvre des mesures de police administrative)

Instruction 06-192 JS du 22 novembre 2006 (aménagement du régime de protection des mineurs)

Texte d'orientation

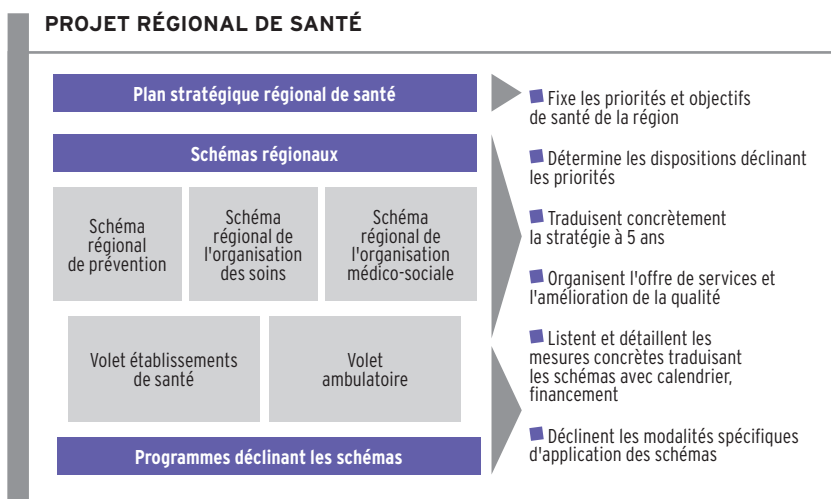
bo/1999/sup23/default.htm (publié au bulletin officiel de l'Éducation nationale, supplément au n° 23 du 10 juin 1999 ; il donne des précisions sur l'organisation et les modalités de mise en œuvre de l'heure de vie de classe au chapitre III, Mieux vivre dans la « Maison-Collège »)

DANS ET EN LIEN AVEC LA SANTÉ ET LES COLLECTIVITÉS

Les priorités régionales de santé

Les ARS ont pour objectif de mettre en place la politique nationale de santé publique au niveau régional. Elles doivent également réguler et orienter l'offre de services en tenant compte des articulations nécessaires entre l'offre de soin, le médico-social et la prévention. Pour ce faire, elles disposent d'un instrument de programmation : le Projet régional de santé (PRS). Il est composé de trois éléments :

- un plan stratégique régional de santé qui initie le processus de programmation ;
- les trois schémas régionaux d'organisation correspondant aux trois domaines couverts par les ARS (schéma de prévention, d'organisation des soins composée du volet établissements de santé et du volet ambulatoire et d'organisation médico-sociale) ;
- les programmes déclinant les schémas.



C'est donc au plan stratégique régional de santé ainsi qu'au volet prévention et promotion de la santé du schéma régional de prévention que les porteurs de projets se réfèrent.

Le Programme national nutrition santé (PNNS)⁴⁸

Conduit par les pouvoirs publics, le PNNS a pour objectif d'améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs,

48. Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé. *Programme national nutrition santé (PNNS)* [page internet]. 2011. En ligne : <http://www.sante.gouv.fr/nutrition-programme-national-nutrition-sante-pnns,6198.html>

la nutrition, qui englobe l'alimentation et l'activité physique (c'est-à-dire les apports et les dépenses énergétiques).

À ce titre, le PNNS promeut un ensemble de recommandations, parmi lesquelles l'augmentation de l'activité physique quotidienne. L'objectif est d'« augmenter l'activité physique quotidienne par une amélioration de 25 % du pourcentage de sujets faisant, par jour, l'équivalent d'au moins une demi-heure de marche rapide ».

Depuis fin 2004, la mise en place d'actions dans les municipalités dans le cadre du PNNS est soutenue par la Charte des villes actives du PNNS. Signer cette charte marque l'engagement des municipalités à :

- devenir un acteur actif du PNNS en mettant en œuvre, promouvant et soutenant toute action qui contribue à l'atteinte des objectifs du PNNS ;
- mettre en œuvre, chaque année, au moins une action issue de la liste proposée par le PNNS ou innovante et conforme au PNNS ;
- veiller à ce que, pour toutes les actions menées dans le cadre de la collectivité locale, soient utilisées exclusivement les recommandations issues des référentiels du PNNS ou des documents porteurs du logo du PNNS ;
- veiller à ce que toute action nutritionnelle impliquant la collectivité n'aille pas à l'encontre des repères de consommation du PNNS ;
- nommer un référent « actions municipales du PNNS » qui rendra compte, annuellement, à la Direction régionale des affaires sanitaires et sociales, des actions mises en place durant l'année et prévues pour l'année suivante ;
- afficher le logo « ville active du Programme national nutrition santé » de façon explicite sur les documents afférents à l'action.

En contrepartie, le PNNS fournit le cadre, les outils et les conseils utiles à la mise en œuvre des actions.

La Charte des départements actifs du PNNS est proposée aux conseils généraux, dont les compétences en matière de nutrition sont larges, ainsi qu'aux conseils régionaux avec la Charte des régions actives du PNNS.

En 2011, le Programme national nutrition santé prépare sa troisième édition, plus orientée sur la thématique « activité physique » que les deux précédentes. Un Plan obésité est également en préparation.

Le Réseau français des villes santé de l'OMS

Le Réseau français des villes santé (RFVS) de l'OMS a notamment pour mission de soutenir et développer la coopération entre des villes qui ont la volonté de mener des politiques favorables à la santé et à la qualité de vie

urbaine. Il s'appuie principalement sur la politique de « La santé pour tous » de l'OMS, sur la Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé et sur les recommandations de l'Agenda 21 pour le développement durable. En 2011, le RFVS est composé de soixante-quatorze villes⁴⁹ et communautés d'agglomération, réparties sur l'ensemble du territoire. Le RFVS est en lien avec un réseau européen⁵⁰ des villes, géré par l'OMS, qui promeut la santé.

DANS ET EN LIEN AVEC LE DÉVELOPPEMENT DURABLE ET LES COLLECTIVITÉS

Les Agendas 21

L'Agenda 21 est un programme d'actions écologiques établi par 173 pays lors du Sommet de la Terre à Rio de Janeiro en 1992. Un Comité français pour l'environnement et le développement durable a été créé en 1995 pour faire appliquer en France l'Agenda 21. Au niveau local, les comités 21 mobilisent des décideurs publics, privés et associatifs au sein de plusieurs collèges : entreprises, collectivités territoriales, associations, établissements publics, organismes de recherche et d'éducation, médias. L'accroche « développement durable » est plus attrayante pour les collectivités locales que l'étiquette « santé » ; de plus, des élus en charge de la santé n'existent que dans les grandes villes.

Les mobilités douces

Les mobilités douces sont les modes de déplacements qualifiés de doux, tels que la marche à pied, le vélo ou encore le roller, qui offrent une alternative aux déplacements motorisés. Elles ont un impact positif sur notre santé et sur l'environnement. En effet, elles favorisent une bonne condition physique et ne génèrent pas d'émissions polluantes dans l'air.

La façon dont sont conçues les villes et le cadre urbain peut favoriser les mobilités douces ou, au contraire, faire obstacle à l'activité physique et à une vie active.

L'encouragement à pratiquer de l'activité physique et à utiliser des mobilités douces constitue l'un des buts prioritaires de la déclaration d'Amsterdam adoptée en janvier 2009 dans le cadre du Programme paneuropéen sur les transports, la santé et l'environnement (PPETSE) de l'OMS Europe et de la Commission économique pour l'Europe des Nations unies⁵¹. C'est

49. Dont la majorité sont des grandes villes.

50. Ce réseau a publié un guide méthodologique, *Promouvoir l'activité physique et la vie active en ville, le rôle des autorités locales*. 2009.

En ligne : <http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/OMS64pagesWebLight-2.pdf>

51. Transport, Health and Environment Pan-European Programme [site internet]. 2009.

En ligne : http://www.thepep.org/en/hlm/hl3_info.htm

également un but prioritaire de la déclaration de Parme⁵² adoptée en mars 2010 lors de la Conférence des ministres de la Santé et de l'Environnement de la zone Europe de l'OMS.

En septembre 2009, la Commission européenne a publié une communication pour un plan d'action en faveur de la mobilité urbaine⁵³ qui comprend un volet sur le développement des mobilités douces.

En France, l'encouragement des collectivités à favoriser la pratique d'activité physique et les mobilités douces a été inscrit dans trois plans nationaux : le Plan national santé environnement 2 (PNSE 2 2009-2013), le Programme national nutrition santé 3 (PNNS 3) et le Plan cancer.

En raison de leurs actions dans les domaines des transports, de l'aménagement urbain et des territoires, du cadre de vie, des équipements sportifs et de la politique sportive, les collectivités locales sont un acteur de premier plan pour la promotion des mobilités douces.

Bibliographie

- [1] Desjardins M. *Un nouvel outil : les ateliers "santé-ville"* [dossier documentaire]. Paris : DIV, 2002 : s.p.

52. OMS. *Fifth Ministerial Conference on Environment and Health: Parma Declaration on Environment and Health* [page internet]. 2010. En ligne : http://www.euro.who.int/parma2010/docs/20100319_2?language=French

53. European commission. *Action Plan on urban mobility* [page internet]. 2011. En ligne : http://ec.europa.eu/transport/urban/urban_mobility/action_plan_en.htm

Glossaire

■ Action

Réalisation d'une ou de plusieurs tâches, caractérisée par un budget et un calendrier et répondant à un objectif.

■ Activité physique

Tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense de repos.

■ Activité physique aérobie

Activité nécessitant de l'oxygène comme source principale de combustion (réaction chimique) des sucres fournissant l'énergie à l'organisme.

■ Compétences psychosociales

Capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social. Plus particulièrement, quand les problèmes de santé sont liés à un comportement et quand le comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie, l'amélioration de la compétence psychosociale pourrait être un élément

important dans la promotion de la santé et du bien-être, puisque les comportements sont de plus en plus impliqués dans l'origine des problèmes de santé. (OMS, 1993).

Ces compétences sont au nombre de dix et présentées par deux :

- savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions ;
- avoir une pensée créative, avoir une pensée critique ;
- savoir communiquer efficacement, être habile dans ses relations interpersonnelles ;
- avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres ;
- savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions.

■ Comportement sédentaire

Le comportement sédentaire ne représente pas seulement une activité physique faible ou nulle ; il correspond en plus à des occupations spécifiques dont la dépense énergétique est proche de la dépense de repos, telles que regarder la télévision ou des vidéos, travailler sur ordinateur, lire... Le temps passé assis est actuellement l'indicateur de sédentarité le plus utilisé.

■ Coûts directs

Un coût direct est une dépense effectuée spécifiquement pour le projet et aisément identifiable (achat de consommable pour une expérience donnée, embauche d'une personne spécifiquement pour le projet, etc.).

■ Coûts indirects

Un coût indirect est une dépense qui ne peut pas être attribuée spécifiquement au projet (fournitures de bureau, téléphone, etc.).

■ Déterminants de santé

La santé des êtres humains est fortement influencée par les conditions de vie, les modes de vie et les comportements. Ces influences sont regroupées sous le terme de « déterminants de la santé », qui ne comprennent pas les facteurs biologiques et génétiques. Les déterminants de la santé sont liés entre eux et ne peuvent pas être examinés individuellement. Ils agissent en de multiples interactions et processus qui s'influencent mutuellement. Le comportement individuel d'une personne, par exemple le fait de fumer, est influencé par son style de vie, lui-même marqué par les conditions de vie de cette personne. La promotion de la santé est le processus qui consiste à permettre aux individus de mieux maîtriser les déterminants de la santé et d'améliorer ainsi leur santé.

■ Éducation pour la santé

Selon l'OMS⁵⁴, elle comprend la création délibérée de possibilités d'apprendre grâce à une forme de communication visant à améliorer les compétences en matière de santé ; ceci comprend l'amélioration des connaissances et la trans-

54. Glossaire de promotion de la santé, OMS, 1999.

mission d'aptitudes utiles dans la vie, qui favorisent la santé des individus et des communautés.

■ Étude randomisée contrôlée

Étude dans laquelle deux groupes sont utilisés pour permettre une comparaison et évaluer l'efficacité d'une intervention : un groupe témoin (n'étant pas soumis à l'intervention Icaps) et un groupe « action » (bénéficiant de l'intervention Icaps). La composition des deux groupes doit être similaire, sur des critères de base (âge, sexe, taille, poids, etc.). La répartition entre le groupe témoin et le groupe « action » ne peut être effectuée que par tirage au sort, toute autre méthode induisant des biais de sélection.

■ Inactivité physique

Absence d'activité physique suffisante pour atteindre les recommandations.

■ Partenaires

Une ou d'autres structures que celle(s) qui mène(nt) le projet et qui vont s'impliquer dans le projet.

■ Périscolaire

Littéralement « autour de l'école ». Accueil proposé aux familles dont les parents travaillent tard, il peut comprendre l'aide aux devoirs mais aussi des activités de loisirs.

■ Personne ressource

Personne qui, au cours de l'élaboration d'un projet, peut fournir des avis ou des moyens pour l'optimiser.

■ Programme / Projet

Ensemble d'actions cohérentes qui concourent à l'atteinte d'objectifs spécifiques dont la réalisation est limitée dans le temps, utilisant des ressources humaines, matérielles et financières.

■ Promotion de la santé

La promotion de la santé est le « processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci » (Charte d'Ottawa).

■ Santé

Selon l'OMS, la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité⁵⁵. Une bonne santé est une ressource majeure pour le progrès

55. Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la santé, New York, 19-22 juin 1946 ; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États. 1946 (actes officiels de l'OMS, n° 2, p. 100) ; charte entrée en vigueur le 7 avril 1948.

social, économique et individuel, tout en constituant un aspect important de la qualité de la vie. Les facteurs politiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux, comportementaux et biologiques peuvent tous intervenir en faveur ou au détriment de la santé. La démarche de promotion de la santé tente de rendre ces conditions favorables⁵⁶.

■ **Sport**⁵⁷

Toute pratique physique, organisée ou non, ayant pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique ou mentale, le renforcement du lien social ou la recherche de résultats en compétition de tous niveaux.

■ **Surpoids**

Excès de poids lié à un excès de graisses, quantifié notamment par un IMC supérieur ou égal au 97^e percentile des courbes de référence françaises d'IMC.

56. Charte d'Ottawa, voir p. 151.

57. Conseil de l'Europe, charte révisée de 2001.

Principaux sigles

A

ACEM	Accueil collectif et éducatif de mineurs (désigne désormais un centre de vacances ou de loisirs - CVL)
Acsé	Agence nationale pour la cohésion sociale et l'égalité des chances
ADEME	Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie
ALAE	Accueil de loisirs associé à l'école
ALSH	Accueil de loisirs sans hébergement
APS	Activité physique et sportive
APSA	Activités physiques, sportives et artistiques
ARS	Agence régionale de santé
ASV	Atelier santé ville

B

BAFA	Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur de centre de vacances et de loisirs
BAFD	Brevet d'aptitude aux fonctions de directeur de centre de vacances et de loisirs
BEES APT	Brevet d'État d'éducateur sportif du premier degré, option animation des activités physiques (remplacé par le BPJEPS APT)

BPJEPS APT Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité activités physiques pour tous

C

CASF Code de l'action sociale et des familles
CEJ Contrat enfance et jeunesse
CESC Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté
CIV Comité interministériel des villes
CLAE Centre de loisirs associé à l'école
CLPS Centre de loisirs périscolaire
CLSH Centre de loisirs sans hébergement
COSA Commission pour les simplifications administratives
CPAM Caisse primaire d'assurance maladie
CRAM Caisse régionale d'assurance maladie
CUCS Contrat urbain de cohésion sociale

D

DDCS Direction départementale de la cohésion sociale
DRDJSCS Direction régionale de la jeunesse et des sports et de la cohésion sociale

E

ENNS Enquête nationale nutrition santé
EPL Établissement public local d'enseignement
EPS Éducation physique et sportive

G

GPAQ *Global physical activity questionnaire*

H

HBSC *Health behaviour in school-aged children*
HCSP Haut comité de santé publique

I

Icaps Intervention auprès des collégiens, centrée sur l'activité physique et la sédentarité
INCA 2 Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 2
Inpes Institut national de prévention et d'éducation pour la santé
INSERM Institut national de la santé et de la recherche médicale
IPAQ *International physical activity questionnaire*
IREPS Instance régionale d'éducation pour la santé

M

MET *Metabolic equivalent task*

O**OMS** Organisation mondiale de la santé**P****PDES** Plan de déplacements des établissements scolaires**PEL** Projet éducatif local**PNAPS** (Rapport préparatoire au) Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive**PNNS** Programme national nutrition santé**PRE** Projet de réussite éducative**PRECEDE** *Predisposing, reinforcing, enabling, constructs in educational/ environmental diagnosis and evaluation***PREFFI** *Prevention effect-management instrument***PROCEED** *Policy, regulatory and organizational constructs in education and environmental development***PRSP** Programme régional de santé publique**S****SG-CIV** Secrétariat général du Comité interministériel des villes**SRP** Schéma régional de prévention**U****UE** Union européenne**UFRSTAPS** Unité de formation et de recherche des sciences et techniques des activités physiques et sportives**UNSS** Union nationale du sport scolaire**USEP** Union sportive scolaire de l'enseignement du 1^{er} degré**USDHHS** *United States department of health and human services***Y****YRBSS** *Youth risk behavior surveillance system*

Sitographie

Vous trouverez ci-dessous les références intégrales des éléments bibliographiques cités dans le texte et en note de bas de page par ordre d'apparition (tous les liens internet et les sites ont été consultés le 7 juin 2011) :

- Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative. *Éducation prioritaire : questions-réponses* [page internet]. 2009.
En ligne : <http://www.educationprioritaire.education.fr/echanger/questions-reponses.html>
- Inpes. *Preffi 2.0 : Un outil de pilotage et d'analyse de l'efficacité attendue des interventions en promotion de la santé*. 7 février 2011 [page internet].
En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/index.asp?page=preffi/preffi2.htm#top>
- Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative. *Recensement des équipements sportifs, espaces et sites de pratiques*. 2006.
En ligne : <http://www.res.sports.gouv.fr>
- Eduscol. *Nutrition à l'École « Alimentation et activité physique »* - Dossier national d'information à destination des équipes éducatives. Février 2009.
En ligne : http://media.eduscol.education.fr/file/Action_sanitaire_et_sociale/57/3/dossier_national_nutrition_114573.pdf

- Inpes. *Outil de catégorisation des résultats de projets de promotion de la santé et de prévention*. 18 juin 2009. [page internet].
En ligne : http://www.inpes.sante.fr/index2.asp?page=outils_methodo/categorisation/index.asp
- *Dynamo : Programme de prévention de l'abandon de la pratique de l'activité physique à l'adolescence. Pistes de réflexion et points de repères pour l'action*. Québec : Kino-Québec, s.d. : 39 p.
En ligne : www.kino-quebec.qc.ca/publications/Dynamo.pdf
- Quint-Essenz. *Formuler les objectifs de projet* [page internet]. 2009.
En ligne : <http://www.quint-essenz.ch/fr/topics/1133>
- Inpes. *Fourchettes et baskets* [page internet]. 2011.
En ligne : http://www.inpes.sante.fr/professionnels-education/outils/fourchettes_baskets/index.asp
- Edwards P., Tsouros A. *Promoting physical activity and active living in urban environments*. Copenhague : OMS Europe, 2006 : ix + 56 p. En ligne : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/98424/E89498.pdf
- Basset B. dir. *Agences régionales de santé. Les inégalités sociales de santé*. Saint-Denis : Inpes, coll. Varia, 2008 : 208 p.
En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1251.pdf>
- Bourdillon F. dir. *Agences régionales de santé. Promotion, prévention et programmes de santé*. Saint-Denis : Inpes, coll. Varia, 2009 : 192 p.
En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1252.pdf>
- République française. *Dossier de demande de subvention Cerfa* [formulaire en ligne]. s.d. En ligne : https://www.formulaires.modernisation.gouv.fr/gf/cerfa_12156.do
- Société française de l'évaluation. *Présentation de la Charte de l'évaluation des politiques publiques et des programmes publics* [page internet]. 2006.
En ligne : http://www.sfe-asso.fr/sfe-evaluation.php?menu_id=191
- ERSP Rhône-Alpes. *L'évaluation en 9 étapes. Document pratique pour l'évaluation des actions santé et social*. Lyon : ERSP, 2008 : 36 p.
En ligne : <http://www.ersp.org/evaluation/evaluation.asp?id=13>

- Gerhart C. coord. *Évaluation régionale des plans régionaux de santé publique : quelques repères pour les acteurs : document de travail*. Paris : Direction générale de la santé, 2008 : 46 p.
En ligne : <http://www.bdsp.ehesp.fr/Base/395591/evaluation-regionale-des-plans-regionaux-de-sante-publique-quelques-reperes-pour-les-acteurs-document-de-travail>

- Société française de l'évaluation [site internet]. 2011.
En ligne : <http://www.sfe-asso.fr>

- Espace régional de santé publique Rhône-Alpes. *Le Groupe-ressource en évaluation de l'espace régional de santé publique* [page internet]. 2011.
En ligne : <http://www.ersp.org/evaluation/evaluation.asp?id=13>

- Réseau mille-pattes [site internet]. s.d.
En ligne : <http://www.reseaumillepattes.org>

- Kaliop, Réseau mille-pattes, APIEU. *Tous à pied : bougeons autrement* [site internet]. s.d.
En ligne : <http://www.tousapied.org>

- Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie [site internet]. 2011.
En ligne : <http://www.ademe.fr>
(Voir rubrique : Domaines d'intervention / Transports / Circuler en ville / Se déplacer autrement / Écomobilité scolaire)

- Brest métropole océane. *Un pédibus® dans votre école* [page internet]. s.d.
En ligne : <http://www.brest.fr/cadre-de-vie-deplacements/se-deplacer/les-deplacements-actifs/un-pedibus-dans-votre-ecole.html>

- Grand Lyon communauté urbaine. *Publications sur pédibus®* [page internet]. 2010.
En ligne : <http://www.grandlyon.com/publications-sur-pedibus.2368.0.html>

- Académie de Poitiers. Site Éducation physique et sportive [site internet]. 2011.
En ligne : <http://www.ac-poitiers.fr/eps/spip.php?article64>

- Kino-Québec. *130 bonnes idées à partager. Répertoire d'idées proposées par des éducatrices et éducateurs physiques*. Québec : Kino-Québec, 1999 : 68 p.
En ligne : <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/130Idees.pdf>

- Pro Velo asbl. *Guide du ramassage scolaire à vélo*. Bruxelles : Pro Velo asbl, 2000 : 16 p.
En ligne : <http://www.provelo.org/IMG/pdf/GuideRamassage.pdf>

- Fédération française de cyclotourisme [site internet]. 2011.
En ligne : <http://www.ffct.org>

- Fédération française des usagers de la bicyclette [site internet]. 2011.
En ligne : <http://www.fubicy.org>

- Club des villes et territoires cyclables [site internet]. 2011.
En ligne : <http://www.villes-cyclables.org>

- Inpes. *Profédus : outil au service de la formation des enseignants en éducation à la santé* [page internet]. 2011.
En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/index2.asp?page=professionnels-education/outils-profedus.asp>

- Broussouloux S., Houzelle Marchal N. *Éducation à la santé en milieu scolaire. Choisir, élaborer et développer un projet*. Saint-Denis : Inpes, coll. Varia, 2006 : 139 p.
En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/esms/pdf/esms.pdf>

- Inpes. *Profédus : techniques pédagogiques pour la formation* [page internet]. 2011.
En ligne : http://www.inpes.sante.fr/index2.asp?page=professionnels-education/prepa_profedus/techniques-formation.asp

- Association pour la prévention et la prise en charge de l'obésité en pédiatrie. *Activité physique et obésité de l'enfant. Bases pour une prescription adaptée*. Paris : ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, coll. Les Synthèses du PNNS, 2008 : p. 43.
En ligne : http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/synthese_obesite-2.pdf

- Quint-Essenz. Tableau de planification [page internet]. 2008.
En ligne : <http://www.quint-essenz.ch/fr/tools/1002>

- Organisation mondiale de la santé. Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé. Genève: OMS, 1986: 3 p. En ligne : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf

- Organisation mondiale de la santé. *Déclaration de Jakarta sur la promotion de la santé au XXI^e siècle, 1997*. Jakarta, Republik Indonesia.
En ligne : http://www.who.int/hpr/NPH/docs/jakarta_declaration_fr.pdf

- Organisation mondiale de la santé. *The Bangkok Charter for health promotion in a globalized world. The 6th Global conference on health promotion, 2005*. Bangkok, Thailand.
En ligne : http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/bangkok_charter/en/index.html

- Conférence internationale sur l'activité physique et la santé publique. *Troisième Conférence internationale sur l'activité physique et la santé publique* [site internet]. Juillet 2010.
En ligne : http://www.cflri.ca/icpaph/fr/charte_toronto.php
- Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative [site internet]. 2011.
En ligne : <http://www.education.gouv.fr>
- Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative. Expérimentation "Cours le matin, sport l'après-midi" Communiqué de presse - Luc Chatel [page internet]. 19 août 2010.
En ligne : <http://www.education.gouv.fr/cid52813/experimentation-cours-matin-sport-apres-midi.html>
- Ministère de la Ville [site internet]. 2011.
En ligne : <http://www.ville.gouv.fr>
- Agence nationale pour la cohésion sociale et l'égalité des chances (Acsé). Ville vie vacances [page internet]. s.d.
En ligne : http://www.lacse.fr/dispatch.do?sid=site/prevention_de_la_delinquance/actions
- Ministère de l'Éducation nationale. *Aménagement des temps et des activités de l'enfant : mise en place du contrat éducatif local et des rythmes périscolaires*. Circulaire n° 98-144 du 9-7-1998. Bulletin Officiel de l'Éducation nationale, 16 juillet 1998, n° 29. En ligne :
<http://www.education.gouv.fr/botexte/bo980716/scob9801882c.htm>
- Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative. *Associations éducatives complémentaires de l'enseignement public : Composition du dossier de demande d'agrément* [page internet]. 2010.
En ligne : <http://www.education.gouv.fr/cid53208/mene1000833a.html>
- Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative. *Les associations agréées dans l'Éducation nationale* [page internet]. 2011.
En ligne : <http://www.education.gouv.fr/cid21129/les-associations-agrees-dans-education-nationale.html>
- Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative. *Partenariats au service de l'Éducation nationale dans le domaine du sport* [page internet]. 2010.
En ligne : <http://www.education.gouv.fr/cid52850/mene1000674n.html>

- Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé. *Programme national nutrition santé (PNNS)* [page internet]. 2011.
En ligne : <http://www.sante.gouv.fr/nutrition-programme-national-nutrition-sante-pnns,6198.html>
- Organisation mondiale de la santé. *Promouvoir l'activité physique et la vie active en ville, le rôle des autorités locales*. Paris : ministère de la Santé et des Sports, 2009.
En ligne : <http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/OMS64pagesWebLight-2.pdf>
- Transport, Health and Environment Pan-European Programme [site internet]. 2009.
En ligne : http://www.thepep.org/en/hlm/hl3_info.htm
- Organisation mondiale de la santé. *Fifth Ministerial Conference on Environment and Health : Parma Declaration on Environment and Health* [page internet]. 2010. En ligne :
http://www.euro.who.int/parma2010docs/20100319_2?language=French
- European commission. *Action Plan on urban mobility* [page internet]. 2011.
En ligne : http://ec.europa.eu/transport/urban/urban_mobility/action_plan_en.htm

Pour aller plus loin

Vous trouverez ci-dessous des références et ressources en ligne non citées dans le texte, classées par ordre alphabétique. Tous les liens internet et les sites ont été consultés le 7 juin 2011.

- Activités physiques ou sportives & santé. *ADSP*, juin 2009, n° 67 : p. 18-42.
En ligne : <http://www.hcsp.fr/explore.cgi/adsp?ae=adsp&clef=107&menu=111282>
- Bryant C.A., Courtney A.H., McDermott R.J., Alfonso M.L., Baldwin J.A., Nickelson J., et al. Promoting physical activity among youth through community-based prevention marketing. *The Journal of school health*, 2010 May, vol. 80, n° 5 : p. 214-224.
- Cavill N., Kahlmeier S., Racioppi F. dir. *Activité physique et santé en Europe : informations au service de l'action*. Paris : ministère de la Santé et des Sports, OMS, 2009 : 34 p.
En ligne : <http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/OMS44pagesWebLight.pdf>
- Comité scientifique de Kino-Québec. *L'activité physique, le sport et les jeunes - Savoir et agir*. Québec : Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2011 : 104 p.
En ligne : http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf

- Conseil général de Moselle. *Tous en forme en Moselle* [page internet]. 2011.
En ligne : <http://www.cg57.fr/vivrelamoselle/Pages/Prevention-sante/PNNSTousenforme.aspx>
- De Meester F., van Lenthe F.J., Spittaels H., Lien N., De Bourdeaudhuij I. Interventions for promoting physical activity among European teenagers: a systematic review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 2009, vol. 6 : p. 82.
- De Silva-Sanigorski A., Prosser L., Carpenter L., Honisett S., Gibbs L., Moodie M., *et al.* Evaluation of the childhood obesity prevention program Kids -- 'Go for your life'. *BMC public health*, 2010, vol. 10, n°: p. 288.
- Edwards P., Tsouros A. dir. *Promouvoir l'activité physique et la vie active en ville : le rôle des autorités locales*. Paris : ministère de la Santé et des Sports, OMS, 2009 : 54 p.
En ligne : <http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/OMS64pagesWebLight.pdf>
- Espace régional de santé publique Rhône-Alpes. *Activité physique et santé*. Dossier. 2010.
En ligne : http://www.ersp.org/documentation/activite_physique.asp?id=6#03
- Gomez-Feliciano L., McCreary L.L., Sadowsky R., Peterson S., Hernandez A., McElmurry B.J., *et al.* Active Living Logan Square: joining together to create opportunities for physical activity. *American journal of preventive medicine*, 2009 Dec, vol. 37, n° 6, Suppl 2 : p. S361-367.
- Gouvernement du Québec. *Kino-Québec* [site internet]. 2005.
En ligne : <http://www.kino-quebec.qc.ca>
- Inpes. Manger bouger [site internet]. 2011.
En ligne : <http://www.mangerbouger.fr>
- Institut de santé publique, d'épidémiologie et de développement (ISPED). *Programme nutrition, prévention et santé des enfants et des adolescents en Aquitaine* [site internet]. 2010.
En ligne : <http://www.nutritionenfantquitaine.fr>
- IREPS Rhône-Alpes. *Mieux connaître et prendre en compte les motivations des publics à la pratique d'activités physiques : repères pour les professionnels*. Lyon : IREPS Rhône-Alpes, 2010 : 12 p. En ligne : http://www.craes-crips.org/publications/2010/guide_motivs_actphy.pdf
- IREPS Rhône-Alpes. *Réactivité.net* [site internet]. 2011.
En ligne : <http://reactivite.net/ind/m.asp?id=78>

- Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche, de la Ruralité et de l'Aménagement du territoire. *Présentation du Programme national pour l'alimentation* [page internet]. 2011.
En ligne : <http://agriculture.gouv.fr/presentation-du-programme-national>
- O'Connor T.M., Jago R., Baranowski T. Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review. *American journal of preventive medicine*, 2009 Aug, vol. 37, n° 2 : p. 141-149.
- Panter J.R., Jones A.P., Van Sluijs E.M., Griffin S.J. Neighborhood, route, and school environments and children's active commuting. *American journal of preventive medicine*, 2010 Mar, vol. 38, n° 3 : p. 268-278.
- Prins R.G., van Empelen P., Beenackers M.A., Brug J., Oenema A. Systematic Development of the YouRAction program, a computer-tailored physical activity promotion intervention for Dutch adolescents, targeting personal motivations and environmental opportunities. *BMC public health*, 2010, vol. 10 : p. 474.
- Rhodes R.E., Naylor P.J., McKay H.A. Pilot study of a family physical activity planning intervention among parents and their children. *Journal of behavioral medicine*, 2010 Apr, vol. 33, n° 2 : p. 91-100.
- Ridgers N.D., Fairclough S.J., Stratton G. Twelve-month effects of a playground intervention on children's morning and lunchtime recess physical activity levels. *Journal of physical activity & health*, 2010 Mar, vol. 7, n° 2 : p. 167-175.
- Simen-Kapeu A., Kuhle S., Veugelers P.-J. Population Health Intervention Research Unit. School of Public Health. University of Alberta. Edmonton A.C. Geographic Differences in Childhood Overweight, Physical Activity, Nutrition and Neighbourhood Facilities : Implications for Prevention. *Revue canadienne de santé publique : canadian journal of public health*, 2010, vol. 101, n° 2 : p. 128-132.
- Sirard J.R., Laska M.N., Patnode C.D., Farbaksh K., Lytle L.A. Adolescent physical activity and screen time: associations with the physical home environment. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 2010, vol. 7 : p. 82.
- Union sportive de l'enseignement du premier degré [site internet]. 2011.
En ligne : <http://www.usep.org>
- Ville de Marseille-service de la santé publique et des handicapés, Comité régional d'éducation pour la santé Provence-Alpes-Côte d'Azur. *Actes « Nutrition et activité physique : du local au régional, quoi de neuf ? »* 23 novembre 2010, Marseille. Marseille : Ville de Marseille, Cres Paca, 2011 : 108 p.
En ligne : http://www.cres-paca.org/_depot_cres/fiches/3228/3228_1_doc.pdf

Conception graphique originale **Scripta** – Céline Farez, Virginie Rio
Maquette et réalisation **Médi-Text** – 75014 Paris
Photographie de couverture © blend images, llc
Impression juillet 2011 **Fabrigue**
Dépôt légal juillet 2011

La diminution de l'activité physique et la généralisation d'un comportement sédentaire des jeunes, leurs conséquences en termes de santé et leurs impacts sociaux et économiques sont aujourd'hui bien établis. L'étude Icaps, « Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité », a scientifiquement démontré, après quatre années d'expérimentation, que la promotion de l'activité physique régulière permet de prévenir la sédentarité et le surpoids des jeunes. Son efficacité repose sur les interactions dynamiques entre les jeunes et leur environnement physique et social.

Ce guide d'aide à l'action, fruit de la collaboration de l'équipe Icaps et de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, a pour objectif d'accompagner les professionnels du milieu scolaire, les collectivités locales, les associations ou les administrations qui le souhaitent dans la mise en place d'actions de promotion de l'activité physique des enfants et des adolescents, en leur permettant de s'appuyer sur une stratégie efficace. De nombreuses pistes sont proposées pour développer des projets de type Icaps, afin d'agir auprès des jeunes et de leur entourage ainsi que sur leur environnement pour favoriser l'activité physique sous toutes ses formes, au quotidien et pendant les loisirs.

Cet ouvrage est édité et diffusé gratuitement par l'Inpes ou ses partenaires. Il ne peut être vendu.



www.inpes.sante.fr
inpes
 Institut national
 de prévention et
 d'éducation pour
 la santé

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé
 42, boulevard de la Libération
 93203 Saint-Denis cedex - France