

FICHE n°9 | Sport Santé / Activité Physique

Référence à un plan régional / plan national :

- Programme national nutrition santé 4 2019-2024 [pnns4_2019-2023.pdf \(sante.gouv.fr\)](#)
- Stratégie nationale sport santé 2019-2024 [le 4 pages de la snss .pdf \(sante.gouv.fr\)](#)
- Loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport [LOI n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France \(1\) - Légifrance \(legifrance.gouv.fr\)](#)

Indicateurs phares :

- Nombre de Maisons sport santé habilitées en QPV
- Nombre de personnes incluses dans un programme d'activité physique (AP)
- Nombre d'orientation des jeunes et des femmes en QPV dans un programme d'AP
- Nombre et diversité (médico-social) de partenaires associés au déploiement d'un projet
- Nombre des créneaux sport santé mise en place dans les clubs
- Nombre de communes ayant signé la charte PNNS pour développer l'accès à l'activité physique
- Nombre de structures ayant développé un programme spécifique dans une logique de santé communautaire

Contexte (état des lieux) :

Le Sport Santé et l'activité physique : Des outils majeurs pour l'amélioration de l'état de santé

L'inactivité physique et la sédentarité sont deux risques sanitaires à part entière qui entraînent un risque élevé de développer des maladies chroniques et des décès prématurés. Les personnes ayant une activité physique insuffisante présentent un risque de décès de 20 % à 30 % plus élevé par rapport à celles qui maintiennent une activité physique adéquate.

Les conséquences en terme de santé publique sont lourdes, en particulier par le développement de maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires.

En Ile-de-France, seul 14% de la population ont un niveau d'activité physique (AP) répondant aux recommandations de l'OMS. La pratique sportive francilienne est importante mais insuffisamment démocratisée : les femmes, les seniors ont un accès à la pratique moindre. Les jeunes enfants sont la population avec le plus haut taux de pratique sportive (80%), toutefois la chute de la pratique sportive est particulièrement forte chez les jeunes adolescents.

Cette réalité met en évidence l'importance cruciale de promouvoir l'activité physique et sportive, et de lutter contre la sédentarité afin d'améliorer l'état de santé de la population, qu'il s'agisse de personnes atteintes de pathologies ou non, à tous les stades de la vie. L'AP est un déterminant majeur de l'état de la santé, de la condition physique et du maintien de l'autonomie avec l'avancée en âge et chez les personnes en situation d'handicap.

Le sport-santé recouvre la pratique d'activités physique ou sportive qui contribuent à la santé et au bien-être du pratiquant, agissant sur les plans physique, psychologique et social, conformément à la définition de la santé de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). L'AP appartient donc au champ de la santé et constitue une thérapeutique non médicamenteuse qui doit pouvoir être accessible à un public aussi large que possible.

Les acteurs impliqués dans le sport-santé sont nombreux et diversifiés : professionnels de santé, éducateurs sportifs, associations et institutions. Cette diversité témoigne de l'importance croissante accordée à l'utilisation du sport comme outil de prévention et de gestion des problèmes de santé

Objectifs généraux :

- **Réduire les inégalités d'accès aux équipements et à la pratique d'activité physique à des fins de prévention primaire et d'alternative aux traitements thérapeutiques**

- **Promotion de la pratique régulière d'activité physique et développement de l'activité physique adaptée auprès des publics les plus éloignés, en luttant contre toutes les formes de discrimination sur ce champ**

Objectif Spécifique 1 :

Augmenter le nombre de jeunes, et de publics fragiles et précaires s'inscrivant dans une activité physique et sportive.

- Appuyer les programmes nationaux (Education nationale, ESMS, démarche ICAPS).
- Mettre en place des actions promouvant la littératie en santé et spécifiquement les bienfaits de l'activité physique et sportive (APS) à tout âge.
- Faciliter la lisibilité de la cartographie locale en matière d'APS sur le territoire.
- Contribuer, par des actions locales et avec les usagers, à un meilleur accès aux équipements et infrastructures disponibles, avec l'élargissement des horaires ainsi qu'une tarification plus abordable pour les publics précaires.

Objectif Spécifique 2 :

Faciliter l'accès à la pratique régulière d'une activité sportive intégrant un objectif de santé pour des personnes en étant éloignées.

- Systématiser l'approche d'urbanisme favorable à la santé
- Mettre en place des actions de promotion de la santé par l'activité physique intégrant une démarche participative et adaptée aux besoins et contraintes du public ciblé
- Sensibiliser les professionnels de la santé et du sport à une démarche d'aller-vers.
- Systématiser l'action de partenaires plaçant le sport santé au cœur de leurs objectifs (CPTS, CLS, DAC, ...).

Objectif Spécifique 3 :

Appuyer la déclinaison de programmes probants : Mission Retrouve ton Cap, Parcours après Cancer.

- Faire réaliser la totalité des missions Activité physique adaptée par les Maisons Sport Santé
- Développer l'articulation entre les dispositifs sport santé et les dispositifs de soins propres aux maladies chroniques (ETP, structure d'expertise régionale, etc. ...).

Populations concernées :

- Les jeunes,
- Les femmes en QPV
- Les personnes porteuses d'une maladie chronique et/ou de facteurs de risque associés,
- Les personnes éloignées de l'activité physique sans problème de santé spécifique.
- Les personnes ayant un fort degré de pénibilité au travail (contraintes physiques, environnement physique agressif, rythme de travail),
- Les personnes en situation de perte d'autonomie liée au handicap ou au vieillissement,

Territoires prioritaires : Quartiers politiques de la ville, territoires en CLS.

Exemple d'actions :

Education pour la santé et CPS

- Evaluation de la condition physique, notamment dans les collèges
- Création de nouvelles offres d'APS en quartiers prioritaires
- Création de programmes avec les habitants
- Mise en place de parcours APA
- Information et promotion de l'activité physique,
- Campagne de sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique,
- Actions de promotion de l'activité physique incluant la dimension « plaisir »,

- Actions permettant une meilleure lisibilité de l'offre disponible en articulation avec les MSS et le dispositif Prescri'forme,
- Programmes combinés permettant de préserver l'autonomie physique et cognitive,
- Actions permettant de développer la motivation intrinsèque (action provoquée volontairement) et extrinsèque (action provoquée par l'environnement),
- Action et programme permettant le développement des aptitudes individuelles, la prise en charge des sujets à risque et la création d'un environnement favorable en ciblant les attitudes et les comportements des adolescents vis-à-vis de l'alimentation et de l'activité physique (pour le volet alimentation, voire fiche Nutrition).
- Mettre en place des actions visant à la lutter contre les discriminations et les violences sexuelles dans un contexte sportif

Spécifiquement à destination des professionnels de santé, d'accueil, du sport, du social...

- Mise en place de formations à l'activité physique adaptée à destination des professionnels,
- Accompagnement à la mise en place d'un programme d'APA

Recommandations : actions probantes reconnues (SPF)

ICAPS (Intervention auprès des Collégiens centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité) est une intervention de prévention universelle qui prend en compte 3 niveaux : l'adolescent, son entourage et son environnement physique et organisationnel. L'intervention qui se déroule en milieu scolaire, ou extrascolaire ou périscolaire, a pour objectif de changer les comportements et de stimuler la motivation des enfants et adolescents pour augmenter leur niveau d'activité physique et réduire leur sédentarité. [La démarche ICAPS | CNDAPS - Centre National d'appui au Déploiement en Activité Physique / lutte contre la Sédentarité](#)

Test condition physique pour les adolescents

<https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/test-de-niveau-d-activite-physique-et-de-sedentarite-des-ados/>

Test de la condition physique pour tout public venant du CNOS

https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/fichiers/File/Medical/Tests/tests_evaluation_forme.pdf

Le dispositif « Mission : retrouve ton cap » destiné à prévenir le surpoids et l'obésité infantile à travers une prise en charge pluridisciplinaire, se généralise sur l'ensemble du territoire. [Mission : retrouve ton cap | ameli.fr | Médecin](#)

Les tests « sport santé » proposés par l'académie de Créteil permettent d'évaluer les capacités physiques des élèves pour renforcer leur envie de s'investir, d'accroître et d'améliorer leur pratique physique.

[DSDEN 93 - L'éducation en Seine-Saint-Denis \(ac-creteil.fr\)](#)

Partenariat :

- Professionnels de santé (en établissement et en ville)
- Etablissements socio médico sociaux (ESMS)
- MSS
- Centres Prescri'forme
- Structures sportives fédérées et clubs sportifs
- Education nationale
- Collectivités territoriales
- Associations
- Associations de patients

Point de vigilance : Toutes les actions développées dans ce domaine doivent s'articuler avec les dispositifs Prescri'forme ainsi que les Maisons Sport Santé

Références bibliographiques :

- 1 Organisation mondiale de la Santé. Activité physique. [En ligne] Disponible sur : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- 2 Cavill N., Kahlmeier S., Racioppi F., Physical activity and health in Europe : evidence for action. Copenhagen, World Health Organization, 2006

- 3 Thivel D. Activité physique, sédentarité et santé des enfants et adolescents. Nouvel état de lieux en France, Clermont-Ferrand, ONAPS, 2020
- 4 Haute Autorité de Santé. Prescription d'activité physique adaptée. [En ligne] Disponible sur : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-09/dp_prescription_activite_physique_vd.pdf.
- 5 Santé Publique France. Répertoire des interventions efficaces ou prometteuses en prévention et promotion de la santé. [En ligne] Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr/a-propos/services/interventions-efficaces-ou-prometteuses-en-prevention-et-promotion-de-la-sante/repertoire-des-interventions-efficaces-ou-prometteuses-en-prevention-et-promotion-de-la-sante>.
- 6 Dupont R, Martin S. L'éducation pour la santé du patient ou l'éducation thérapeutique du patient : un outil prometteur pour la promotion de l'activité physique. Santé Publique. 2001;13(3):287-294. Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2001-3-page-287.htm>.
- 7 Promouvoir la santé par l'activité physique adaptée. Le dossier de la santé en action n° 462, décembre 2022 : <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2023/promouvoir-la-sante-par-l-activite-physique-adaptee.-le-dossier-de-la-sante-en-action-n-462-decembre-2022>
- 8 Diagnostique Territoriale du sport- Ile-de-France Décembre 2021 IRDS