

# Sport, activité physique et santé, bien-être

**Date de publication :** Mai 2021

**Rédacteur :** Nicolas Brouste, professeur de STMS de l'académie de Montpellier

La promotion de l'activité physique et le développement du « sport-santé » sont reconnus aujourd'hui comme un enjeu de santé publique et constituent un axe prioritaire des politiques de santé.

En effet, les bénéfices de la pratique d'activité physique et sportive en termes de bien-être et de santé sont désormais reconnus et largement documentés. Il s'agit d'un déterminant majeur de l'état de santé des individus à tous les âges de la vie. Elle contribue au maintien de la santé, à la réduction de la mortalité et à l'amélioration de la qualité de vie. Elle permet aussi de réduire les risques de survenue de la plupart des maladies chroniques et elle est reconnue comme une thérapeutique à part entière de celles-ci. À l'inverse, selon l'OMS, la sédentarité représente l'un des principaux facteurs de risque de mortalité liée aux maladies non transmissibles. Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20 % à 30 % par rapport à celles qui sont suffisamment actives.

Depuis les années 2000, la promotion de la santé par l'activité physique se développe et intègre les politiques de santé. En effet, de nombreux plans nationaux mettent en avant la pratique d'activités physiques et sportives comme facteur de santé ou d'amélioration de la qualité de vie et de l'autonomie (PNNS, plan « bien vieillir », plan cancer, etc.). En 2012, la promotion de l'activité physique apparaît comme une priorité en tant que telle avec le premier plan national sport santé bien-être décliné au niveau de chaque région. En 2016, la loi de modernisation du système de santé instaure la prescription médicale d'activité physique. Enfin, en 2019, la stratégie nationale sport santé voit le jour avec comme objectif d'améliorer la santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de tous les français, avec ou sans pathologie et à tous les moments de la vie. Une des mesures phares de cette stratégie est la mise en place progressive sur tout le territoire des Maisons Sport Santé, nouveau

dispositif destiné à accueillir et orienter toutes les personnes, y compris malades, souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé et de bien-être.

Avec la crise sanitaire liée à la Covid-19, de nouveaux enjeux apparaissent. En effet, les différentes restrictions et mesures ont des répercussions sur l'activité physique des Français et la sédentarité. De plus, comme le rappellent les auteurs du [dernier numéro](#) de la revue la santé en action, cette crise met en exergue et renforce la nécessité de promouvoir la santé par l'activité physique : « la pratique régulière d'activités physiques et sportives permet de construire le capital physique, physiologique et psychosocial de l'ensemble des individus ; c'est l'un des antidotes essentiels concourant à la prévention de ce type de pandémie, car elle réduit la sédentarité et la prévalence des maladies chroniques. Les maladies cardio-vasculaires, les insuffisances respiratoires, le diabète associé au surpoids sont largement surreprésentés parmi les admissions en services d'urgences en 2020 et 2021 en pleine épidémie de COVID-19. Par ailleurs, la pratique régulière d'activités améliore la santé mentale. »

Ce dossier propose des ressources pédagogiques de formation continue pour les professeurs en STMS et des ressources exploitables avec les élèves et étudiants.

Il se compose de 5 parties.

La première partie a pour objectif de définir les différentes notions utiles et mobilisées dans ce dossier notamment celles de sport, d'activité physique, d'inactivité physique, de sédentarité, d'activité physique adaptée, de sport-santé ou encore celle de transport actif. Elle présente également les recommandations en matière d'activité physique à tous les âges de la vie et pour tous les publics.

La seconde partie apporte des éléments pour comprendre en quoi l'activité physique et sportive constitue un déterminant de santé par la présentation de ses bénéfices sur la santé physique et mentale en général et dans la prévention et le traitement des maladies chroniques. Les risques liés à la pratique sportive sont également abordés.

La troisième partie permet de faire un état des lieux de la pratique d'activité physique et sportive en France et de mettre en évidence les inégalités existantes. Elle permet également de dégager les enjeux de la promotion de la santé par l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité, y compris ceux liés à la crise sanitaire du Covid-19.

La quatrième partie vise à présenter les politiques de promotion de l'activité physique à tous les échelons territoriaux : plan d'action de l'OMS à l'échelon mondial et européen, stratégie nationale sport santé et plans régionaux sport santé et bien-être. Elle propose également des ressources permettant de découvrir les différents dispositifs notamment ceux qui mettent en œuvre le « sport santé sur ordonnance » et les Maisons Sport Santé qui se déploient actuellement sur l'ensemble du territoire.

Enfin, la dernière partie propose des sites internet ressources et une bibliographie autour du sport-santé.

La forme des ressources est indiquée par différents symboles :



Article



Rapport



Site



Podcast



Vidéo



Infographie



Brochure



Quizz



Jeu sérieux, MOOC

## SOMMAIRE

<b>1. Définitions et recommandations</b>	p. 5
<b>2. L'activité physique et sportive : un déterminant majeur de la santé et du bien-être</b>	p. 6
<b>3. L'activité physique et sportive en France : état des lieux, inégalités et enjeux de santé publique</b>	p. 9
3.1. Les pratiques d'activité physique et sportive : état des lieux et inégalités	p. 9
3.2. L'inactivité physique et la sédentarité : un enjeu de santé publique	p. 13
3.3. Impacts et nouveaux enjeux liés à la crise sanitaire de la Covid-19	p. 15
<b>4. Politiques, dispositifs et actions aux différents échelons</b>	p. 17
4.1. Approche historique	p. 17
4.2. Plan d'action mondial et stratégie européenne de l'OMS	p. 18
4.3. Politiques, dispositifs et actions en France	p. 19
4.3.1. La stratégie nationale Sport Santé	p.19
4.3.2. Les plans régionaux sport santé et bien-être	p. 20
4.3.3. Le « Sport Santé sur ordonnance »	p. 20
4.3.4. Les Maisons Sport-Santé	p. 22
4.3.5. Promotion de l'activité physique et du sport-santé : autres exemples et outils	p. 24
<b>5. Sites ressources et bibliographie autour du sport-santé</b>	p. 26

### 1. DÉFINITIONS ET RECOMMANDATIONS

Le « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant dans ses dimensions physiques, mentales et sociales conformément à la définition de l'OMS. Afin d'appréhender ce champ, la compréhension de certaines notions constituent un préalable. C'est pourquoi ce dossier commence par une sélection de ressources permettant de définir les notions mobilisées dans ce dossier, en particulier celles de sport, d'activité physique, d'inactivité physique, de sédentarité, d'activité physique adaptée ou encore celle de transport actif. Cette partie présente également les recommandations en matière d'activité physique à tous les âges de la vie et pour tous les publics.

5



ONAPS (Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité). [Définitions](#).

**Note de lecture :** Page internet du site de l'ONAPS qui propose des définitions des principales notions mobilisées dans ce rapport : activité physique, activité physique adaptée, sport, sédentarité, transports actifs, santé, sport-santé et MET.



DUCLOS Martine. [Sport, santé, activité physique, sédentarité : de quoi parle-t-on ?](#) Ministère chargé des sports.

**Note de lecture :** Document qui présente les définitions de la notion d'activité physique et des différentes formes qu'elle peut prendre, d'inactivité physique et de sédentarité. Il présente également de manière synthétique la situation française en la matière ainsi que des recommandations.



B. LARRAS, C. PRAZNO CZ, C. PASCAL. [L'activité physique, la sédentarité et les transports actifs en infographies](#). ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité).

**Notes de lecture :** Définitions, recommandations et données utiles en infographies autour des notions d'activité physique, de sédentarité et de transports actifs.



ONAPS (Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité). [Testez vos connaissances sur l'activité physique et la sédentarité](#).

**Note de lecture :** Quizz en ligne pour tester ses connaissances sur l'activité physique et la sédentarité. On trouve également sur cette page, une version pour les enfants. Les deux quizz sont aussi téléchargeables en version PDF.



MangerBouger-Programme National Nutrition Santé. [Test de niveau d'activité physique.](#)

**Présentation du test à réaliser en ligne :** Combien de temps consacrez-vous à l'activité physique chaque semaine ? Et avec quelle intensité ? Quel que soit le niveau que vous pensez avoir, vous pouvez tester et évaluer votre niveau d'activité physique grâce à ce questionnaire élaboré par l'OMS.



OMS. [Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité en un coup d'œil.](#) 2020, 24 p.

6

**Note de lecture :** Ce document de l'OMS présente de manière synthétique et visuelle les dernières recommandations en matière d'activité physique concernant tous les publics :

- enfants et adolescents,
- adultes,
- Personnes âgées,
- femmes enceintes et en post-partum,
- adultes et personnes âgées souffrant d'affections chroniques,
- enfants et adolescents souffrant d'un handicap,
- adultes souffrant d'un handicap.


## 2. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE : UN DÉTERMINANT MAJEUR DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE

La pratique d'activités physiques ou sportives constitue un déterminant majeur de la santé des individus. Elle contribue en effet au maintien de la santé tout au long de la vie. Elle contribue également chez les personnes vivant avec une maladie chronique à améliorer l'état de santé et à prévenir l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies. Cette partie apporte des éléments pour comprendre en quoi l'activité physique et sportive constitue un déterminant de santé par la présentation de ses bénéfices sur la santé physique et mentale en général et dans la prévention et le traitement des maladies chroniques. Les risques liés à la pratique sportive sont également abordés.




PASQUIER M., DEDIER E. [Les effets multiples de l'activité physique sur l'organisme.](#) Le Monde. 30 Janvier 2020.

**Note de lecture :** Infographie du journal Le Monde présentant d'une part les bienfaits multiples d'une activité physique régulière sur l'organisme et dans la prévention des maladies (cerveau, os, artères, muscles, côlon, pancréas, seins et cœur) et d'autre part, les inégalités de pratiques entre les âges et le sexe.

 ROSTAN F., LEMONNIER F. [Pratiquer une activité physique : revue des bienfaits et des risques](#). La santé en action, n°454, 2020, pp. 10-14.

**Note de lecture :** Cet article, issu du numéro de la revue « La santé en action » de décembre 2020 intitulé [Promouvoir la santé par l'activité physique](#), présente une revue des bienfaits de l'activité physique sur la santé physique, mentale et sociale chez les enfants et adolescents, les adultes et les personnes âgées. Il propose également une revue des différents risques liés à cette pratique.

 GREMY I. [Activité physique en prévention et traitement des maladies chroniques](#). *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, Santé publique France, numéro Hors-série, 3 Novembre 2020.

**Note de lecture :** Numéro spécial de la revue BEH de Santé publique France dédié à l'activité physique comme moyen pour prévenir et traiter les maladies chroniques. Il est composé de 6 articles résumant l'expertise actuelle dans ce domaine :

- Rôle de l'activité physique adaptée dans la prévention et le traitement des maladies chroniques : contexte et enjeux de la mise en œuvre de l'expertise collective Inserm 2019 ;
- L'activité physique pour les malades chroniques : entre politiques publiques, organisations innovantes et pratiques professionnelles émergentes ;
- Justification scientifique de la prescription en première intention de programmes d'activité physique à visée thérapeutique dans les maladies chroniques ;
- Indications d'un programme d'activité physique, en complément au traitement médical ;
- Bénéfices de l'activité physique dans les pathologies chroniques en prévention secondaire et tertiaire : quelles recherches complémentaires sont attendues ? ;
- Barrières à l'activité physique : constats et stratégies motivationnelles.

### Exploitation pédagogique envisageable

#### Première ST2S - Pôle thématique

#### Module « Santé, bien-être et cohésion sociale »

Comment émerge un problème de santé ?

Contenu : État de santé : une articulation de déterminants

Capacités exigibles : Mobiliser les différents déterminants pour explorer une question de santé, analyser les interactions entre différents déterminants de l'état de santé d'une population

Les 3 ressources qui précèdent peuvent être utilisées pour initier un travail visant à montrer que l'activité physique constitue un déterminant de la santé physique, mentale et sociale et son rôle dans la prévention et le traitement des maladies chroniques. Ce travail pourra être complété par l'étude des inégalités de pratique et illustrer l'interaction avec d'autres déterminants.



INSERM. [Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques - Une expertise collective de l'Inserm](#). Dossier de presse, 14 février 2019.

**Note de lecture** : Dossier de presse de l'Inserm qui présente de manière synthétique les enjeux et les recommandations en matière de prévention et traitement des maladies chroniques par l'activité physique.

En bas de la page on trouve aussi une infographie et le lien vers une vidéo sur les effets bénéfiques de l'activité physique dans certaines pathologies.



Ministère des solidarités et de la santé. [Activité physique et santé](#). Mise à jour le 2 août 2019.

**Note de lecture** : Page du site internet du ministère des solidarités et de la santé consacrée au thème de l'activité physique et de la santé. Après une présentation des notions, on y trouve une synthèse des principaux bénéfices sur la santé suivie des recommandations, des politiques et actions de promotion de l'activité physique (prescription de l'activité physique, promotion des mobilités actives, programmes et plans nationaux, etc.), des liens vers des rapports et ressources utiles.

### Exploitation pédagogique envisageable

#### Terminale ST2S - Pôle thématique

#### Module « Politiques, dispositifs de santé publique et d'action sociale »

Quelles politiques et quels dispositifs de santé publique pour répondre aux besoins de santé ?

Contenu : Politiques de santé et gouvernance du système de santé

Notions : politique de santé, priorité sanitaire, système de santé, texte législatif et réglementaire

Capacités exigibles : Montrer que la politique de santé vise à agir sur les déterminants de la santé

Cette page internet peut être exploitée dans un travail visant à montrer que l'activité physique constitue un déterminant de santé sur lequel les politiques de santé agissent par la mise en place de divers programmes, plans, dispositifs et actions.



FURRER P. [Investir pour une société plus active et sportive](#). La santé en action, 2020, N°454, p. 17-20.

**Note de lecture** : Cet article argumente la nécessité d'investir dans une société plus active et sportive à partir des multiples bénéfices démontrés de la pratique d'activité physique dans le domaine sanitaire, social, économique et écologique. Il s'accompagne d'un schéma illustrant un modèle, publié en 2020, des nombreux bénéfices sociétaux des politiques de développement par le sport. Ces politiques contribuent, à terme, à la réalisation de certains objectifs de développement durable.




### 3. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE EN FRANCE : ÉTAT DES LIEUX, INÉGALITÉS ET ENJEUX DE SANTÉ PUBLIQUE

Cette partie permet de faire un état des lieux de la pratique d'activités physiques et sportives en France (nature des activités, niveau par rapport aux recommandations, motivations et freins...) et de mettre en évidence les inégalités existantes (selon l'âge, le sexe, la catégorie socioprofessionnelle, le niveau de diplôme, de revenu, le lieu de vie). Elle permet également de dégager les enjeux de la promotion de la santé par l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité, y compris ceux liés à la crise sanitaire du Covid-19. Ces différents constats et enjeux constituent autant d'éléments qui permettent de guider les politiques publiques de promotion de la santé par l'activité physique.


9

#### 3.1. LES PRATIQUES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE : ÉTAT DES LIEUX ET INÉGALITÉS

 CROUTTE P., MÜLLER J. [Baromètre national des pratiques sportives 2018](#). Rapport d'étude, INJEP Notes & rapports, Janvier 2019, 90 p.

**Note de lecture :** Ce rapport d'étude vise à décrire ces pratiques, les comprendre, suivre leurs évolutions et appréhender leurs motivations. Il a été mis en place pour la première fois en 2018 par l'INJEP en lien avec le ministère des sports et en collaboration avec le CREDOC et il sera reconduit tous les 2 ans afin d'apporter les éléments pour guider et évaluer les politiques publiques menées dans ce domaine.

On y trouve la nature des activités pratiquées par les Français ainsi que leur niveau de pratique. Les motivations ainsi que les freins à la pratique sportive sont également étudiés. Enfin, ce rapport met en évidence les inégalités de pratique selon les populations : les plus âgés, les peu diplômés, les bas revenus et dans une moindre mesure les femmes et les personnes vivant hors des grandes agglomérations ont moins souvent une pratique sportive.

 GIMBERT Virginie, NEHMAR Khelifa. [Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous. Comment mieux intégrer ces pratiques à nos modes de vie ?](#) Rapport, France Stratégie, novembre 2018, 140 p.

**Note de lecture :** Rapport réalisé par France Stratégie en 2018 à la demande du Gouvernement afin d'éclairer l'action publique visant à promouvoir la pratique d'activité physique et sportive en France. Il présente, dans une première partie, une cartographie des pratiques d'activité physique et sportive : données chiffrées, mise en évidence des inégalités (selon le sexe, l'origine sociale et la catégorie socioprofessionnelle, le lieu de vie et l'âge), les résultats d'une enquête qualitative par entretiens sur les trajectoires et le profil des pratiquants.

Il présente ensuite les freins à la pratique d'une activité physique et sportive : le contexte et l'environnement (normes sociales et représentations, l'environnement immédiat, l'influence des proches et des pairs), les freins personnels (psychologiques, l'habitude, les capacités physiques), les

freins spécifiques à certains publics (femmes, personnes ayant un niveau de vie modeste, personnes en situation de handicap).

Dans la dernière partie, France stratégie propose des orientations qui permettraient de mettre en œuvre une stratégie nationale permettant de rendre plus active la population dans son ensemble et en particulier les personnes les plus éloignées de l'activité physique et sportive.

La [synthèse du rapport](#) (12 p.) est également disponible.

### Exploitation pédagogique envisageable

#### Première ST2S - Pôle thématique

##### Module « Santé, bien-être et cohésion sociale »

Comment mesurer l'état de santé, de bien-être et la cohésion sociale ?

Contenu : Niveaux de santé, de bien-être et de cohésion des populations

Capacités exigibles : repérer les contrastes et inégalités existant au sein des populations et entre elles

Comment émerge un problème de santé ?

Contenu : État de santé : une articulation de déterminants

Capacités exigibles : présenter l'impact des déterminants sociaux sur l'état de santé ; analyser les interactions entre différents déterminants de l'état de santé.

À partir de ce rapport ou de sa synthèse, on peut travailler sur les inégalités de pratiques d'activités physiques et sportives (p. 27 à 32 du rapport) et sur les freins à ces pratiques (p. 45 à 59 du rapport). Ce travail permet d'illustrer l'impact des déterminants sociaux et l'interaction des différents déterminants de la santé. Il permet aussi d'illustrer l'influence des normes sociales sur les pratiques notamment à travers la question des inégalités selon le sexe.

#### Première ST2S - Pôle méthodologique

##### Module « Méthodologies appliquées au secteur sanitaire et social »

Comment les études scientifiques en santé-social contribuent-elles à la connaissance d'une population ?

Contenu : L'étude au service de l'action

Capacités exigibles : argumenter l'intérêt d'une étude à la connaissance de l'état de santé ou d'un fait social, à l'élaboration d'un projet ou de son évaluation ; mettre en relation un objet d'étude avec la demande ou le besoin, la commande initiale et le contexte institutionnel ; argumenter le choix de la méthode et des outils de recueil de données dans une étude.

De manière transversale ou indépendante avec le travail précédent, l'étude de ce rapport permet de montrer l'intérêt d'une étude, de repérer la mise en relation d'un objet d'étude avec un besoin, une commande et un contexte et enfin argumenter les choix de méthode et leur complémentarité (méthode quantitative et qualitative).



GLEIZES F., PENICAUD E. [Pratiques physiques ou sportives des femmes et des hommes : des rapprochements mais aussi des différences qui persistent](#). Insee Première n°1675, 23 novembre 2017, 4 p.

**Introduction du numéro :** « En 2015, 45% des femmes et 50% des hommes de 16 ans ou plus déclarent avoir pratiqué une activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois. Un tiers de femmes comme d'hommes en pratiquent une régulièrement, au moins une fois par semaine.

Entre 2009 et 2015, la part de pratiquants est passée de 40% à 45% chez les femmes ; elle est demeurée stable chez les hommes. Les écarts entre femmes et hommes restent pourtant élevés parmi les plus jeunes : 50% des femmes de 16 à 24 ans ont pratiqué au moins une activité physique ou sportive dans l'année, contre 63% des hommes de cette classe d'âge. Le manque de temps ou la faible médiatisation du sport féminin peuvent expliquer la moindre pratique physique ou sportive des jeunes femmes. Les stéréotypes de genre contribuent à maintenir des différences dans le choix des disciplines.

En 2010, la marche à pied est l'activité physique ou sportive la plus pratiquée par les femmes et les hommes. Certaines disciplines restent par ailleurs peu féminisées : les femmes sont largement minoritaires parmi les adeptes de sports collectifs et de raquette alors qu'elles sont surreprésentées en danse et en gymnastique.

La majorité des pratiquants femmes comme hommes s'exercent le week-end et par leurs propres moyens. Pour les deux sexes, se distraire et rester en forme sont les principales motivations à la pratique physique ou sportive. Participer à une compétition sportive est l'apanage des jeunes hommes, ces derniers déclarant chercher davantage que les jeunes femmes à dépasser leurs limites. »



LAURAS B., PRANOCZY C. (Dir). [État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France. Personnes avançant en âge](#). Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, Mai 2018, 100 p.

**Présentation de l'ONAPS :** Ce rapport « dresse un état des lieux en France sur les niveaux d'activité physique des personnes âgées au regard des recommandations en vigueur, sur leurs niveaux de sédentarité, leurs déplacements en transports actifs, leur pratique sportive et sur les pathologies pour lesquelles les comportements sédentaires et l'activité physique sont des déterminants importants. Ainsi, environ 1/3 des seniors n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique, le temps passé assis ou allongé diminuant quant à lui par rapport aux adultes tous âges confondus ».



GATEL F., CORMIER-BOULIGEON f. [Faire de la France une vraie nation sportive - Développer la pratique d'activités physiques et sportives tout au long de la vie](#). Février 2019, 100 p.

**Note de lecture :** Ce rapport formule plusieurs propositions afin d'encourager et de créer les conditions favorisant le développement des pratiques sportives pour tous, partout, tout au long de la vie.

Les mesures préconisées s'inscrivent notamment dans la politique volontariste menée par la ministre des Sports et l'ensemble du Gouvernement de réduction des inégalités d'accès à la pratique physique et sportive et de promotion du sport comme vecteur éducatif et de santé.



Observatoire des inégalités. [Activités sportives : des pratiques inégales](#). 16 Octobre 2018

**Note de lecture :** Cet article, accompagné d'un tableau de données statistiques issues de l'Insee, présente les écarts de pratiques sportives existants selon la catégorie socioprofessionnelle, le niveau de diplôme et le niveau de vie : les personnes les plus aisées, appartenant aux catégories socioprofessionnelles supérieures et les plus diplômées pratiquent plus et de façon plus régulière que les personnes plus modestes.

Il évoque également les facteurs explicatifs de ces inégalités sociales de pratique : le niveau de revenu mais aussi le rapport au corps qui diffère selon le milieu social ou encore « l'orientation » des parents vers des pratiques sportives qui leur correspondent et où leurs enfants se retrouvent en partie entre milieux sociaux similaires.

12

### Exploitation pédagogique envisageable

#### Première ST2S - Pôle thématique

#### Module « Santé, bien-être et cohésion sociale »

Comment mesurer l'état de santé, de bien-être et la cohésion sociale ?

Contenu : Niveaux de santé, de bien-être et de cohésion sociale des populations – Contrastes et inégalités entre groupes sociaux

Capacités exigibles : repérer les contrastes et inégalités existant au sein des populations et entre elles

L'étude de cet article permet de repérer les inégalités sociales concernant la pratique d'activités physiques et sportives, déterminant majeur de la santé, du bien-être et de l'intégration sociale. Les données peuvent être complétées par l'étude des sources proposées et accessibles en ligne.

#### BTS SP3S – 1<sup>ère</sup> année

#### Module B Publics

#### 2. Éléments de psychologie sociale

##### 2.1. Identité sociale

##### 2.1.2. Groupe social et dynamiques identitaires

L'article permet d'illustrer la stratification sociale à travers la pratique d'activités physiques et sportives en mettant en évidence les inégalités existantes entre groupes sociaux. La lecture de l'article ci-dessous permettra de compléter les éléments d'explication de ces inégalités



LAZRI S. [Dès l'enfance, le sport participe à la reproduction sociale](#). Libération, 9 novembre 2019.

**Note de lecture :** Cet article propose une analyse sociologique du sport comme instrument de distinction et de reproduction sociale.

Il existe chez les adultes une répartition différenciée des pratiques sportives selon les positions occupées dans l'espace social.

Les travaux sociologiques montrent l'impact déterminant du niveau socio-économique des parents sur la pratique sportive des enfants. Plus les parents sont diplômés, plus les enfants feront du sport de manière pérenne.

Par ailleurs, le choix des pratiques sportives reflète dans les justifications apportées par les parents, surtout chez les catégories sociales supérieures, la volonté de transmission des valeurs propres à la catégorie sociale d'origine : dimension compétitive, inculquer l'idée d'effort, de dépassement de soi et de réussite. Enfin, pour d'autres, les choix d'orientation sportive pour les enfants reflètent également une volonté de distinction sociale.

### 3.2. L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE



ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité). [La sédentarité](#). Bulletin trimestriel « Debout l'info ! », numéro 1, juin 2016, 10 p.

**Note de lecture** : Numéro de « Debout l'info ! », bulletin trimestriel thématique de l'ONAPS, consacré à la sédentarité.

La première partie « Place à la science », traite des notions d'inactivité physique et de sédentarité, de la distinction entre ces deux notions et des interactions entre activité physique, inactivité et sédentarité. Elle présente également les conséquences de la sédentarité chez les adultes et chez les enfants.

La seconde partie « Le point de vue de... », est consacrée aux enjeux de santé publique de la sédentarité à l'échelle européenne.

Enfin, la troisième partie propose un « Zoom » sur la sédentarité en France chez les enfants, adolescents et adultes.



VERDOT C., SALANAVE B., DESCHAMPS V. [Activité physique et sédentarité dans la population française. Situation en 2014-2016 et évolution depuis 2006-2007](#). Santé publique France, BEH, n°15, 9 Juin 2020, pp. 296-304.

**Note de lecture** : Cet article du BEH présente les niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes et enfants résidant en France selon le sexe, l'âge et le niveau de diplôme et leur évolution au cours de la décennie 2006-2016.

Les résultats mettent en évidence des niveaux d'activité physique encore faibles et une sédentarité élevée dans la population française, ainsi que d'une dégradation quasi-générale de ces indicateurs depuis 2006.



ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail). [Inactivité physique et sédentarité chez les jeunes : l'Anses alerte les pouvoirs publics](#). 23 Novembre 2010.

**Présentation de l'ANSES :** « L'ANSES publie une évaluation des risques sanitaires associés à la sédentarité et à l'inactivité physique des enfants et adolescents. Cette expertise montre que les deux tiers des 11-17 ans se situent à un niveau de risque élevé, ce qui peut se traduire par du surpoids, de l'obésité, des troubles du comportement alimentaire ou encore une qualité du sommeil et de vie altérée. Or, les habitudes prises à l'adolescence tendent à s'installer, avec un impact sur la santé et la qualité de vie à l'âge adulte. L'Anses alerte donc aujourd'hui les pouvoirs publics sur la nécessité de promouvoir et renforcer l'activité physique dès l'adolescence. »

14

### Exploitation pédagogique envisageable

#### Première ST2S - Pôle thématique

#### Module « Santé, bien-être et cohésion sociale »

Comment émerge un problème de santé ?

Contenu : Des préoccupations de santé publique à la reconnaissance des problèmes sanitaires par la collectivité

Capacités exigibles : analyser comment une société identifie un risque sanitaire, un problème de santé publique ; montrer la place relative de l'épidémiologie dans la reconnaissance des problèmes de santé publique

À travers l'évaluation de l'inactivité physique et de la sédentarité chez les jeunes, cette publication permet d'illustrer la place d'une agence sanitaire telle que l'Anses dans la reconnaissance d'un problème de santé publique ainsi que la place de l'épidémiologie dans cette reconnaissance (données d'INCA 3).



SANTI Pascale. [Sport au travail, un bénéfice négligé](#). Le Monde. 26 Août 2019.

**Note de lecture :** Cet article expose succinctement les enjeux du développement des activités physiques au travail. Des propositions en ce sens sont attendues dans le cadre de la loi « sport et société ».




Comité national olympique et sportif français. [Résultats d'une étude sur le sport en entreprise](#).


**Note de lecture :** Infographie mettant en évidence les principaux résultats de l'étude Goodwill-Management sur les bienfaits et l'impact économique du sport en entreprise (pour les salariés, l'entreprise et la société).

### 3.3. IMPACTS ET NOUVEAUX ENJEUX LIÉS À LA CRISE SANITAIRE DE LA COVID-

19

 ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité). [Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent – Nouvel état des lieux en France](#). Edition 2020, 54 p.

**Présentation de ONAPS :** « Pour la troisième fois depuis 2016, un comité d'experts composé de représentants du milieu académique, de sociétés savantes, d'institutions de santé publique ou encore des milieux scolaires et associatifs, publie, sous la coordination de l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité, un état des lieux de l'activité physique et de la sédentarité des enfants et adolescents Français. Ce Report Card 2020 propose une évaluation bienveillante des actions et stratégies nationales mises en place pour promouvoir le mouvement des plus jeunes. Si ce RC2020 semble souligner une certaine stabilité dans l'engagement de nos institutions (au regard d'indicateurs sélectionnés au niveau international), il met une nouvelle fois en avant la nécessité de renforcer nos actions toujours trop timides et ses conclusions encouragent le développement de stratégies nationales plus efficaces et pérennes. **Évidemment, alors que 2020 a placé la population dans un contexte sanitaire tout à fait singulier, ce RC fait également un focus particulier sur l'impact du confinement sur les comportements actifs et sédentaires des plus jeunes, tentant d'alerter sur la nécessité de prévention dans l'éventualité de situations similaires dans le futur.** »

 ESCALON H, DESCHAMPS V, VERDOT C. [Activité physique et sédentarité des adultes pendant la période de confinement lié à l'épidémie de Covid-19 : état des lieux et évolutions perçues](#). BEH Covid-19, N° 3, 4 février 2021, pp.2-13.

**Présentation du BEH :** « Dans le contexte de la pandémie de Covid-19, Santé publique France a lancé un dispositif de surveillance comportementale (enquête CoviPrev) permettant d'évaluer l'impact du confinement sur la santé de la population. Cette enquête a permis d'analyser les niveaux d'activité physique et de sédentarité de la population adulte pendant le confinement, l'évolution perçue de ces comportements par rapport à avant le confinement et les facteurs qui lui sont associés. [Les] résultats mettent en évidence une dégradation des comportements d'activité physique et de sédentarité dans la population adulte pendant la période de confinement. Ils montrent l'importance de promouvoir un mode de vie actif dans une telle situation, afin de contribuer au maintien de la santé physique et mentale de la population. Les mesures de prévention relatives à la limitation et à la rupture de la sédentarité apparaissent aussi particulièrement importantes à poursuivre dans le cadre du télétravail, susceptible de se développer au-delà de la pandémie de Covid-19. »

#### Exploitation pédagogique envisageable

##### Première ST2S - Pôle thématique

##### Module « Santé, bien-être et cohésion sociale »

Comment mesurer l'état de santé, de bien-être et de cohésion sociale ?

Contenu : Mesure par des indicateurs diversifiés ; niveaux de santé, de bien-être et de cohésion sociale des populations

Capacités exigibles : recueillir, traiter et analyser un ensemble de données pour caractériser une population quant à sa santé ; repérer les contrastes et inégalités existant au sein des populations et entre elles ; analyser les composantes d'une situation de crise sanitaire

### **Module « Méthodologies appliquées au secteur sanitaire et social »**

Comment les études scientifiques en santé-social contribuent-elles à la connaissance d'une population ?

Contenu : L'étude au service de l'action

Capacités exigibles : argumenter l'intérêt d'une étude à la connaissance de l'état de santé

Cette publication peut être utilisée pour travailler sur l'impact du confinement en matière d'activité physique, de sédentarité et de santé mentale en lien avec ces comportements. Les inégalités sont également mises en évidence.

Elle permet aussi d'illustrer, dans le pôle méthodologique, la démarche d'étude ainsi que l'intérêt des études dans la connaissance de l'état de santé de la population.

16



ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité). [Comment la période de confinement du covid-19 a-t-elle affecté notre niveau d'activité physique et nos comportements sédentaires ? Méthodologies et premiers résultats de l'enquête nationale française Onaps.](#) Février 2021.

**Présentation de l'ONAPS :** « L'ONAPS a mené une enquête nationale visant à évaluer les effets du confinement sur le niveau d'activité physique et les comportements sédentaires de la population. Un premier article scientifique est disponible.

*Méthodes :* En étroite collaboration avec le ministère français des Sports et un comité d'experts sélectionné, 3 questionnaires différents portant sur 3 populations de sous-groupes ont été inclus dans l'enquête : (1) enfants, (2) adolescents et (3) adultes.

*Résultats :* Quarante-deux pour cent des enfants, 58,7% des adolescents, 36,4% des adultes et 39,2% des personnes âgées avaient des niveaux d'activité physique réduits. En particulier, les pratiques de transport actif et d'endurance ont montré une diminution significative, tandis que les activités domestiques, de renforcement musculaire et de flexibilité ont augmenté. Le temps assis et le temps d'écran ont augmenté, respectivement, chez 36,3% et 62,0% des enfants, 25,5% et 69,0% chez les adolescents, 24,6% et 41,0% chez les adultes et 36,1% et 32,1% chez les personnes âgées.

**Conclusion :** *La période de confinement du COVID-19 a conduit à d'importantes modifications des comportements de mouvement individuels à tous les âges, favorisant notamment une diminution de l'activité physique et une sédentarité accrue. Ces résultats suggèrent que les auteurs doivent informer et encourager les gens à maintenir et à améliorer leurs activités physiques et à changer leurs habitudes de sédentarité pendant la période post-confinement et pendant la période d'un futur confinement potentiel. »*





ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité) [Activité physique, sédentarité et télétravail en période de confinement](#)

**Présentation de l'ONAPS :** « Au cours de la première période de confinement induite par la COVID-19, le télétravail a contribué à l'augmentation des comportements sédentaires (temps total passé assis, temps d'écran) en diminuant les déplacements actifs liés à l'activité professionnelle.

**A travers cette affiche, l'Onaps propose des recommandations simples, à partager entre employeurs et salariés, qui ont vocation à inscrire dans la durée des comportements favorables à la santé en télétravail, et au travail de manière générale. »**

17

## 4. POLITIQUES, DISPOSITIFS ET ACTIONS AUX DIFFÉRENTS ÉCHELONS

Le consensus scientifique sur les bienfaits de l'activité physique a progressivement conduit à sa reconnaissance comme un enjeu de santé publique et au développement des politiques de promotion du sport-santé pour tous. La stratégie nationale sport santé 2019-2024 traduit cette prise de conscience. Après une approche historique de ce processus, cette partie vise à présenter les politiques de promotion de l'activité physique à tous les échelons territoriaux : plan d'action de l'OMS à l'échelon mondial et européen, stratégie nationale sport santé et plans régionaux sport santé et bien-être. Elle propose également des ressources permettant de découvrir les différents dispositifs notamment ceux qui mettent en œuvre le « sport santé sur ordonnance » et les Maisons Sport Santé qui se déploient actuellement sur l'ensemble du territoire.

### 4.1. APPROCHE HISTORIQUE



Conseil d'État. [Le sport et la santé](#). Dossier du participant, 5<sup>ème</sup> conférence du cycle de conférences sur l'étude annuelle du Conseil d'Etat « Le sport », mai 2019, 9 p.

**Note de lecture :** Document de présentation de la conférence « Le sport et la santé », dernière d'un cycle organisé par le Conseil d'État et consacrée au sport (dossier du participant téléchargeable au format pdf). Cette présentation propose une approche historique de la reconnaissance de la promotion de l'activité physique comme un enjeu de santé publique et du développement des politiques du sport-santé.

La conférence, d'une durée de 2h, est également disponible en format [vidéo](#).

### 4.2. PLAN D'ACTION MONDIAL ET STRATÉGIE EUROPÉENNE DE L'OMS



OMS. [Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 – Des personnes plus actives pour un monde plus sain](#). Juin 2018, 104 p.

**Extrait de la présentation du communiqué de presse de l'OMS :** « *Le plan d'action montre comment les pays pourraient, d'ici à 2030, réduire l'inactivité physique de 15% chez l'adulte et chez l'adolescent. Il recommande d'engager des mesures dans 20 domaines visant, à créer des sociétés plus actives en améliorant les environnements et en ouvrant davantage de possibilités aux personnes de tout âge, quelles que soient leurs capacités, de pratiquer davantage la marche, le vélo, les activités sportives, les loisirs actifs, la danse et le jeu.*

*Ce document appelle également à soutenir, entre autres, la formation des agents de santé et d'autres professionnels, le renforcement des systèmes de données, et l'utilisation des technologies numériques. »*



OMS, Bureau régional de l'Europe. [Stratégie sur l'activité physique pour la région européenne de l'OMS 2016-2025](#). Document de travail, Septembre 2015, 31 p.

**Extraits du bureau régional de l'Europe de l'OMS :** « *Cette stratégie traite principalement de l'activité physique comme facteur déterminant de la santé et du bien-être dans la Région européenne, notamment en ce qui concerne la charge des maladies non transmissibles associées à des niveaux d'activité insuffisants et à un comportement sédentaire. Elle doit porter sur toutes les formes d'activité physique aux différentes étapes de la vie. »*

*Elle vise à « inspirer les pouvoirs publics et les parties prenantes afin qu'ils œuvrent à l'accroissement du niveau d'activité physique chez tous les citoyens de la Région européenne de la manière suivante :*

- *en promouvant l'activité physique et en réduisant les comportements sédentaires ;*
- *en créant des conditions favorables permettant d'encadrer l'activité physique moyennant des environnements bâtis à la fois stimulants et sûrs, des espaces publics accessibles et des infrastructures ;*
- *en assurant l'égalité des chances en matière d'activité physique, quels que soient le sexe, l'âge, le revenu, le niveau d'instruction, l'origine ethnique ou le handicap ;*
- *en supprimant les obstacles à l'activité physique et en facilitant cette dernière. »*

### 4.3. POLITIQUES, DISPOSITIFS ET ACTIONS EN FRANCE

#### 4.3.1. La stratégie nationale Sport Santé



Ministère des solidarités et de la santé, Ministère des sports. [Stratégie Nationale Sport-Santé 2019-2024](#). 2019, 44 p.

**Note de lecture** : Rapport complet de présentation de la Stratégie Nationale Sport-Santé 2019-2024 (SNSS) mise en œuvre à partir de 2019 par le ministère des sports et le ministère des solidarités et de la santé.

Cette stratégie vise à « promouvoir l'activité physique et sportive comme un élément déterminant en matière de santé et de bien-être, pour toutes et tous, tout au long de la vie et ce faisant de répondre à deux problématiques : celle de l'inactivité physique et de la sédentarité, la première cause de mortalité évitable, d'une part, et celle des inégalités dans l'accès aux activités physiques et sportives en favorisant l'accès de tous sur l'ensemble du territoire, d'autre part. »

Ce rapport comprend :

- Le contexte mondial et national concernant l'activité physique et sportive justifiant la SNSS ;
- le cadre général, les objectifs et la gouvernance ;
- le détail des axes déclinés en objectifs.

Ces éléments sont synthétisés dans un document de 4 pages donnant une vision d'ensemble et rapide de la SNSS : [Synthèse de la Stratégie Nationale Sport-Santé 2019-2024](#)

19

#### Exploitation pédagogique envisageable

##### Terminale ST2S - Pôle thématique

##### Module « Politiques, dispositifs de santé publique et d'action sociale »

Quelles politiques et quels dispositifs de santé publique pour répondre aux besoins de santé ?

Contenu : Politiques de santé et gouvernance du système de santé

Capacités exigibles : Présenter le processus d'élaboration d'une politique de santé en la situant dans son contexte

L'étude de la stratégie nationale sport santé peut être utilisée comme un exemple permettant d'illustrer l'élaboration d'une politique de santé en la situant dans son contexte, sa gouvernance et la manière dont elle se structure (axes, objectifs et actions). Elle permet aussi d'illustrer que la politique de santé vise à agir sur les déterminants de santé.

### 4.3.2. Les plans régionaux sport santé bien-être



Pôle Ressources National Sport Santé Bien-être. [Plans régionaux Sport Santé Bien-être.](#)

**Note de lecture :** Au niveau de chaque région, les ARS assurent la déclinaison régionale de la politique de promotion de la santé par l'activité physique et sportive en concevant des plans Sport Santé articulés aux Plans Régionaux de Santé. En s'appuyant sur un diagnostic local, ils définissent pour une durée de 5 ans la politique régionale de promotion des activités physiques et sportives comme facteur de santé publique, à travers le repérage des publics ciblés, l'identification des axes prioritaires et les actions à mettre en œuvre.

Ces différents plans sont regroupés de manière actualisée par le Pôle Ressources National Santé Bien-être.

20

### 4.3.3. Le « Sport Santé sur ordonnance »



Direction Solidarité Santé Jeunesse/Direction de la communication de la ville de Strasbourg. [Le sport santé sur ordonnance à Strasbourg.](#) Dailymotion, 2019, 5 min 25.

**Note de visionnage :** La ville de Strasbourg est une ville pionnière dans la promotion du sport santé en France. Depuis 2012, elle dispose d'un dispositif innovant de sport santé sur ordonnance.

Cette vidéo de 5 minutes présente l'ensemble du dispositif qui permet aux médecins généralistes strasbourgeois de prescrire une activité physique adaptée à leurs patients : contexte de création, publics concernés, nombre et profils des bénéficiaires, présentation du parcours des bénéficiaires en 3 étapes, durée, financement, acteurs et partenaires, évaluation du dispositif et création du réseau national des villes sport santé sous l'égide de l'OMS.

Ce dispositif est également présenté de manière synthétique sur le site internet de la ville : [Sport-santé sur ordonnance à Strasbourg.](#)

#### Exploitation pédagogique envisageable

##### Terminale ST2S - Pôle thématique

##### Module « Politiques, dispositifs de santé publique et d'action sociale »

Quelles politiques et quels dispositifs de santé publique pour répondre aux besoins de santé ?

Contenu : Du système de santé au système de soins – Dispositifs, actions en santé sur un territoire

Capacités exigibles : Analyser une intervention en promotion ou en prévention de santé

Cette présentation du dispositif sport santé sur ordonnance de la ville de Strasbourg peut être utilisée comme support d'un travail visant à analyser une intervention en promotion ou en prévention de santé.

##### Seconde - Enseignement optionnel de santé et social

Dans le cadre du thème « Activités physiques adaptées et santé », cette présentation permet de travailler sur un exemple de dispositif mettant en œuvre l'activité physique adaptée auprès d'un public ciblé (personnes atteintes d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires, d'hypertension

artérielle, de cancer du sein, du colon et de la prostate, de maladies respiratoires, de VIH/SIDA et personnes âgées fragilisées).



GASPARINI W., KNOBE S. [Sport sur ordonnance : l'expérience strasbourgeoise sous l'œil des sociologues](#). *Informations sociales*, 2015, n° 187, pp. 47-53.

**Note de lecture** : Cet article de la revue *Informations sociales* présente les résultats d'une enquête sociologique qualitative menée auprès de patients du dispositif « Sport santé sur ordonnance » de la ville de Strasbourg (58 entretiens semi-directifs). Cette enquête montre les effets positifs du dispositif mais également les limites, elles-mêmes liées aux inégalités sociales.

21

### Exploitation pédagogique envisageable

**BTS SP3S – 1<sup>ère</sup> année**

**Module G Méthodologies appliquées au secteur sanitaire et social**

**1. Introduction au recueil de données**

**2. Méthodologies d'investigation**

Cet article permet d'illustrer la démarche d'enquête dans un contexte d'évaluation des effets d'un dispositif et notamment la mise en œuvre et l'intérêt d'une approche qualitative.



HESAM Université. [Épisode 2 : Pauline Blanc, une maison de sport-santé à Strasbourg](#). 1000 doctorants pour les territoires, 30 octobre 2019, 3 min 36.

**Note d'écoute** : Alexandre Feltz, adjoint au maire en charge de la santé, et Pauline Blanc, doctorante, développent dans cet épisode la démarche de la Ville de Strasbourg, du programme municipal de « sport-santé sur ordonnance » lancé en 2012 à la préfiguration d'une « maison du sport-santé » dans les anciens bains municipaux.



Pôle Sport DDD44 - DRDJSCS des Pays de la Loire et de la Loire Atlantique. [Le sport sur ordonnance](#). Facebook, 2019, 3 min.

**Note de visionnage** : Vidéo de 3 minutes qui présente le dispositif "sport sur ordonnance" : prescription médicale d'Activités Physiques Adaptées (APA) pour les personnes atteintes d'Affections de Longue Durée (ALD).



CHARLES M., LARRAS B., BIGOT J., PRAZNOCY C. [L'activité physique sur prescription en France : état des lieux en 2019. Dynamiques innovantes et essor du sport sur ordonnance](#). Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS), Pôle Ressources National Sport Santé Bien-être, octobre 2019, 84 p.

**Note de lecture** : Ce rapport fait l'état des lieux des initiatives locales et institutionnelles en matière de prescription d'activité physique adaptée.



Commission médicale du Comité national olympique et sportif français. [Médicosport-Santé - Le dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives](#). 3 décembre 2018, 678 p.

**Note de lecture** : Version numérique du Médicosport-Santé, dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives, conçu par le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) en coopération avec la Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES). Ce dictionnaire recense les caractéristiques de chaque discipline, les intérêts potentiels et impacts sur la santé du pratiquant d'un point de vue physique, physiologique, mental, ainsi que les conditions de pratique dans le cadre du sport santé. Il contient les protocoles sport santé de 45 fédérations sportives et vise à aider les médecins généralistes à la prescription d'activités physiques et sportives.

### 4.3.4. Les Maisons Sport-Santé



Ministère des Solidarités et de la Santé, Ministère des Sports. [Les Maisons Sport-Santé](#). Dossier de presse, janvier 2020, 24 p.

**Note de lecture** : Dossier de presse présentant les Maisons Sport-Santé (MSS) : Il s'agit d'un nouveau dispositif qui a pour but d'accueillir et orienter les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge, notamment celles orientées sur prescription médicale. On trouve dans ce dossier les éléments de contexte, la présentation des MSS (missions et formes), le public à qui elles s'adressent et une liste par région et département.



Gouvernement. [Les Maisons Sport-Santé - Un outil de santé publique](#). Dossier de presse, 24 Mars 2021, 36 p.

**Note de lecture** : Dernier dossier de presse de présentation des Maisons Sport Santé, publié par le ministère des sports. Il intègre notamment le contexte de la crise sanitaire de la Covid-19, des « zooms » sur des exemples de Maisons Sport-Santé et une liste actualisée.

### Exploitation pédagogique envisageable

#### Terminale ST2S - Pôle thématique

#### Module « Politiques, dispositifs de santé publique et d'action sociale »

Quelles politiques et quels dispositifs de santé publique pour répondre aux besoins de santé ?

Contenu : Du système de santé au système de soins – Dispositifs, actions en santé sur un territoire

Capacité exigible : Analyser une intervention en promotion ou en prévention de santé

Ces dossiers de presse, complétés par le visionnage de la vidéo ci-dessous, peuvent servir de supports pour réaliser un travail de présentation des Maisons Sport-Santé et du contexte dans lequel s'inscrit ce nouveau dispositif.

#### Seconde - Enseignement optionnel de santé et social

Dans le cadre du thème « Activités physiques adaptées et santé », ces dossiers de presse ainsi que la vidéo ci-dessous, permettent de travailler sur un exemple de dispositif participant à la mise en œuvre d'activités physiques adaptées auprès de publics spécifiques.



Ministère des Sports, Ministère des Solidarités et de la Santé. [Annonce des 138 premières Maisons Sport Santé](#). Facebook, 14 janvier 2020, 1 min 8.

**Note de visionnage :** Vidéo de présentation rapide des maisons sport-santé : justifications du dispositif, formes et publics concernés.



[Nîmes Sport Santé](#)

**Note de consultation :** Site internet de l'association *Nîmes sport santé*, à l'origine notamment de la première [Maison Sport Santé](#) (MSS) de la région Occitanie. Cette association a pour mission principale d'améliorer la santé et contribuer au bien-être des personnes par la pratique d'activités physiques adaptées (APA).

Ce site permet de découvrir la diversité des actions qui peuvent être menées dans le champ du « sport santé » : sport thérapie, sport adapté, sport séniors, sport insertion, sport en entreprise, etc.

Il permet également d'illustrer quelles formes peuvent prendre les nouvelles MSS et quelles activités elles proposent notamment dans le cadre du « sport sur ordonnance ».

### 4.3.5. Promotion de l'activité physique et du sport-santé : autres exemples et outils



Ameli.fr. [« Mal au dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement » : sensibilisation sur la lombalgie.](#)  
29 décembre 2020.

**Note de consultation** : Page internet du site ameli.fr présentant la campagne « *Mal au dos ? Le bon traitement c'est le mouvement* », lancée depuis 2017. Cette campagne vise à promouvoir l'activité physique contre le mal de dos. Elle illustre la place de l'activité physique dans le maintien d'une bonne santé, voire de traitement à part entière dans certaines pathologies.

Après une présentation rapide du contexte, de la campagne et de ses effets en termes de modification d'attitudes, on trouve sur cette page les différents outils de communication utilisés et ciblés selon les publics (actifs, jeunes, seniors), outils que l'on peut consulter en ligne ou télécharger : différents spots déployés à la TV, radio, web et réseaux sociaux, affiches (différentes selon l'activité physiques : vélo, natation, marche, etc.), livrets d'information et brochures et enfin la présentation de l'application mobile *Activ'Dos*. On trouve également des vidéos pédagogiques et témoignages d'experts.



Santé publique France. [Promouvoir l'activité physique des enfants et des adolescents à partir de l'expérience ICAPS.](#) 15 Janvier 2020, 4 p.

**Note de lecture** : Dépliant expliquant l'importance de promouvoir l'activité physique auprès des jeunes et comment le faire en mettant en place une intervention « ICAPS ».

ICAPS (Intervention auprès des Collégiens centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité), est une Intervention/étude qui a concerné 1 000 élèves de classe de 6<sup>ème</sup> dans 8 collèges du Bas-Rhin. Elle a été menée sur quatre ans. Il s'est agi d'encourager les jeunes à pratiquer une activité physique en agissant sur les connaissances du jeune, sur son entourage tout en facilitant l'accès aux activités elles-mêmes. Chaque année, les participants ont rempli des questionnaires habitudes de vie et attitudes vis à vis de l'activité physique avec un examen médical en complément. Cette intervention a été officiellement reconnue comme efficace par l'OMS en 2009. Au bout de six ans, les premiers résultats d'ICAPS 2 montrent en effet des effets bénéfiques qui perdurent deux ans après l'arrêt de l'étude. Ces effets sont plus marqués chez les jeunes initialement sédentaires et chez ceux issus de milieu défavorisés.

Un [guide d'aide à l'action « Promouvoir l'activité physique des jeunes. Élaborer et développer un projet de type Icaps »](#) co-rédigé par l'équipe Icaps et l'Inpes destiné à tous les acteurs qui souhaitent mettre en œuvre un projet de type ICAPS est également disponible sur le site de Santé publique France.



Santé publique France. [Promouvoir l'activité physique et limiter la sédentarité chez les jeunes.](#) MOOC, 2019.

**Note de consultation** : Un MOOC a été proposé deux fois par Santé publique France en 2015 et 2016. Les ressources produites dans le cadre des 2 sessions du MOOC (vidéos, compilation d'outils...) sont consultables de manière permanente sur le site, accessibles à toutes et à tous, après création d'un compte.



Programme des ressources du MOOC (1 heure de contenu par semaine) :

- Semaine 1 : Activité physique et sédentarité
- Semaine 2 : Approche socio-écologique de la pratique d'activités physiques/sédentarité chez les jeunes
- Semaine 3 : Élaboration d'un projet de promotion des activités physiques : quelques éléments de méthode
- Semaine 4 : Stratégie d'intervention : action et outils de promotion des activités physiques
- Semaine 5 : Suivi et évaluation d'un projet de promotion des activités physiques

25

### Exploitation pédagogique envisageable

#### Terminale ST2S - Pôle méthodologies appliquées au secteur sanitaire et social

Comment les organisations sanitaires et sociales mettent-elles en place un plan d'action pour améliorer la santé ou le bien-être des populations ?

Contenu : Le projet dans son contexte – Phases de la démarche de projet

#### BTS SP3S - 2<sup>ème</sup> année

#### Module G Méthodologies appliquées au secteur sanitaire et social

##### 3. Démarche de projet

Dans un contexte de conception de projet de promotion de l'activité physique chez les jeunes, ce MOOC permet de présenter et travailler l'ensemble de la démarche de projet grâce à des petites vidéos de cours, des ressources, des outils, des exemples de projet et des questionnaires d'auto-évaluation en ligne.



Ministère des Sports, Pôle Ressources National Sport Santé Bien-être, ONAPS. [Le c.o.d.e du sport santé](#). Edition 2018/2019, 15 p.

**Note de lecture** : Guide pédagogique complet, initié par le ministère des sports visant à promouvoir les activités physiques comme facteur de santé auprès du grand public et des différents acteurs du sport. Il est construit autour de 4 thématiques à l'origine de l'acronyme « c.o.d.e. » :

- Comportement : comportements à adopter selon les publics (enfants et adolescents, adultes en bonne santé, personnes âgées, femmes enceintes et personnes atteintes de pathologies chroniques) et selon les circonstances (travail, déplacements, loisirs et domicile)
- Organisation : contexte historique et législatif, acteurs du sport santé en France
- Découverte : exemples de dispositifs, notamment ceux mis en place dans les différentes fédérations sportives
- Effets : présentation des bienfaits associés à une pratique régulière et adaptée pour tous et pour les personnes atteintes de maladies chroniques

### 5. SITES RESSOURCES ET BIBLIOGRAPHIE AUTOUR DU SPORT-SANTÉ

Cette dernière partie présente deux sites internet dans le domaine du sport-santé, celui du Pôle ressources national Sport Santé Bien-être et celui de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, qui permettent d'accéder à des ressources variées et actualisées de manière régulière. Un certain nombre de ressources de ce dossier sont d'ailleurs issues de ces sites. Elle comprend également une bibliographie réalisée par le service Savoirs pratiques de la Bibliothèque publique d'information Centre Pompidou à l'occasion d'une valorisation sur le thème du sport, de la santé et du bien-être au cours de l'été 2020.

26



[Pôle ressources National Sport Santé Bien-être](#)

**Note de consultation :** Le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-être, lié au ministère des sports a pour mission :

- de faire connaître les bonnes pratiques, de valoriser les expériences innovantes, de recenser les études, d'être un centre de ressources et d'expertise du domaine sport santé bien-être au plan national ;
- de promouvoir et développer les APS comme facteurs de santé ;
- d'accompagner, de conseiller les différents acteurs, de soutenir les dispositifs locaux ;
- d'animer un réseau d'acteurs et/ou d'experts ;
- de publier un bulletin de veille documentaire ;
- d'élaborer des outils ;
- de lutter contre la sédentarité en partenariat avec l'ONAPS.

**On trouve sur ce site des ressources régulièrement actualisées autour de la thématique du sport santé, notamment : différents plans, recommandations, textes réglementaires, guides, brochures et outils, glossaire. Le site propose également un bulletin de veille documentaire.**



[Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité.](#)

**Note de consultation :** L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité a pour mission « de rassembler et d'améliorer les connaissances sur les niveaux d'activité physique et de sédentarité de la population française, ainsi que sur les différents facteurs qui les déterminent. »

« L'Onaps a pour vocation d'évaluer sur le territoire français le niveau d'activité physique et sportive ainsi que le temps passé à l'activité sédentaire dans la population générale et dans les populations ciblées par le plan d'action national "Sport Santé Bien-Être", notamment les jeunes de 12 à 25 ans sur l'ensemble du pays. Lieu de ressources, de recherche et véritable outil de réflexion, d'expertise et d'analyse, il recense l'ensemble des dispositifs spécifiquement mis en place en France pour promouvoir l'activité physique et sportive et en évalue l'efficacité. »

**Le site internet propose des ressources actualisées et variées autour de la pratique d'activités physiques et de la sédentarité en France : actualités, publication d'études, documents et outils, veille documentaire, etc.**



Bibliothèque publique d'information Centre Pompidou. [Sport, santé, bien-être](#). Juillet 2020, 15 p.

**Note de lecture** : À l'occasion d'une valorisation sur le thème du sport, de la santé et du bien-être au cours de l'été 2020, le service Savoirs pratiques de la bibliothèque publique d'information du Centre Pompidou a proposé une bibliographie autour de cette thématique.