



Pôle Ressources National  
**Sport Santé**  
Bien-Être

## Newsletter 7 - mai 2019



### Editorial

Les faits marquants les derniers mois, les très nombreuses publications, colloques et initiatives soulignent l'apport des activités physiques et sportives à la santé.

Après la publication fin décembre 2018, par la HAS du "Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé", ce premier trimestre a été marqué par le lancement du Baromètre national des pratiques sportives, la présentation de l'expertise collective de l'Inserm "Activité physique : prévention et traitement des maladies chroniques" et la remise au Premier ministre et à la Ministre des sports, du rapport « Faire de la France une vraie nation sportive » par les parlementaires.

Organisé à Vichy fin janvier par le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être et l'Onaps, le colloque "Des actifs ... Actifs ! Bouger et limiter la sédentarité au travail" a connu un véritable succès.

A découvrir, deux opérations en direction des personnes avançant en âge : "Roulez Seniors" dans le Cantal et le Puy-de-Dôme et "Senior plus" à Troyes, de l'escrime pour les résidents de La Providence (EHPAD), action présentée aux assises du vieillissement.

N'hésitez pas à vous inscrire au 4ème Congrès National des Professionnels des Activités Physiques Adaptées des 13 et 14 Juin 2019, au colloque « Sport, seniors, santé ... demain tous connectés ? » organisé en novembre 2019 par la FF de la Retraite Sportive et aux 3ème assises du Sport Santé sur Ordonnance le 14 octobre à Strasbourg.

Vous remerciant de l'intérêt manifesté pour nos newsletters, je vous souhaite une très bonne lecture et vous invite à diffuser largement notre publication.

Jacques BIGOT, Responsable du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être

### Lancement du Baromètre national des pratiques sportives



Le développement du sport pour tous, en particulier en direction des personnes les plus éloignées de la pratique sportive, est l'un des grands enjeux du projet mis en œuvre par le ministère des Sports. La pratique d'activités physiques et sportives, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie, répond non seulement à un enjeu de santé publique, mais comporte aussi des bénéfices multiples : l'épanouissement personnel, la confiance en soi, l'inclusion...

Afin de disposer d'informations précises pour suivre l'évolution des pratiques sportives de nos concitoyens et appréhender leurs motivations comme les freins à cette pratique, le **Ministère des sports a souhaité s'associer à l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP) afin de mettre en place un Baromètre national des pratiques sportives.**

Réalisé pour la première fois en 2018 en collaboration avec le CRÉDOC, ce nouvel outil reconduit tous les deux ans permettra d'apporter des éléments pour guider et évaluer les politiques publiques menées dans ce domaine. Les résultats de l'enquête inédite menée entre le 19 juin et le 5 juillet 2018 auprès d'un échantillon de 4 061 individus de 15 ans et plus interrogées sur l'ensemble du territoire national ont été dévoilés le jeudi 17 janvier en présence de la ministre des Sports, **Roxana Maracineanu.**

En 2018, 66% des français de plus de 15 ans (soit un peu plus de 36 millions) ont eu une pratique sportive au cours des 12 derniers mois. En élargissant le champ de l'étude et en y intégrant les activités physiques et sportives à des fins utilitaires comme les déplacements quotidiens à pied, à vélo ou encore à trottinette, la proportion de non-pratiquants est de 25%.

Une majorité est engagée dans une pratique sportive amateur régulière et autonome : les personnes qui pratiquent leur sport principal une fois ou plus par semaine représentent la proportion la plus importante des pratiquants (soit 52% des français). Le bien-être et la santé apparaissent comme les premiers moteurs de la pratique sportive en population générale, loin devant le fait de se dépasser ou d'éprouver des sensations fortes.

Les données confortent également le sentiment que **la pratique est inégale selon les populations**. Les plus âgés, les peu diplômés, les bas revenus et dans une moindre mesure les femmes - 63% de pratiquantes sportives parmi les femmes contre 69% pour les hommes - et les personnes résidant hors des grandes agglomérations ont moins souvent une pratique sportive.

**Le manque de goût pour le sport** est le principal frein devant les problèmes de santé.

(Source : Ministère des sports)

## Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques

### Expertise collective - INSERM - Synthèse et recommandations

Cette expertise a été restituée le 14 février 2019, à la Bibliothèque nationale de France / François-Mitterrand lors d'une journée de présentation et d'échange autour de ses résultats. Alors que l'activité physique peut être prescrite par les médecins depuis 2016, le ministère des Sports a commandé une expertise collective à l'Inserm sur la thématique intitulée "Activité physique : prévention et traitement des maladies chroniques". Cette nouvelle expertise analyse plus de 1800 publications scientifiques sur le rôle de l'activité physique en prévention et en traitement d'une dizaine de maladies chroniques.

Elle évalue le rôle de l'activité physique en termes :

- de réduction de la mortalité et de la morbidité
- de rapport bénéfices/risques
- d'amélioration de la qualité de vie
- d'impact économique

Elle met en perspective les résultats en envisageant également les aspects psychologiques et le contexte social liés à la pratique de l'activité physique.

[En savoir plus...](#)



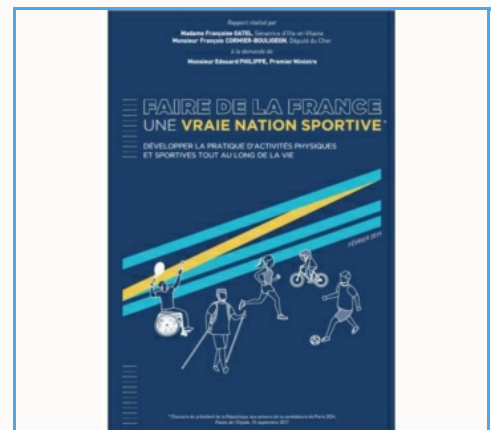
## "Faire de la France une vraie nation sportive"

Le jeudi 21 mars, **Françoise Gatel**, sénatrice d'Ille-et-Vilaine, et François **Cormier-Bouigeon**, député du Cher et Président du groupe d'études sur le sport de l'Assemblée nationale, ont remis au Premier Ministre **Edouard Philippe** et à la Ministre des Sports, **Roxana Maracineanu**, leur rapport **"Faire de la France une vraie nation sportive"**. Le document 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.

Comme le rappellent les auteurs de ce rapport, "la volonté du Président de la République d'ancrer le sport au cœur de la société française et d'augmenter de 3 millions le nombre de pratiquants d'ici 2024, quel que soit le mode de pratique, pourra s'appuyer sur un levier exceptionnel que constitue l'accueil des Jeux Olympiques et Paralympiques à Paris".

[Consulter](#)



## Colloque : « Des actifs... Actifs ! Bouger et limiter la sédentarité au travail »

**Une mise en lumière du domaine scientifique, de l'engagement des institutions, des initiatives des employeurs et la présentation d'actions de terrain.**

Ce temps fort du sport-santé, organisé conjointement par le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être et l'Onaps avec l'institut de médecine du travail et la société de médecine du travail du territoire d'Auvergne, au centre omnisports de Vichy, les 29 et 30 janvier 2019, a connu un véritable succès.

Les premières interventions de la plénière scientifique ont expliqué les effets péjoratifs de la sédentarité sur la santé avec le **Pr Martine Duclos**, le risque professionnel que représente la sédentarité avec le **Pr Frédéric Duthéil** et les conséquences positives de l'activité physique professionnelle sur les maladies cardiovasculaires avec le **Pr Yolande Esquirol**.

Ensuite, **Pauline Genin** et **Benjamin Larras** ont évoqué les avancées d'un programme d'activité physique en entreprise et les enjeux pour les structures professionnelles.

Lors de la première table ronde, la CNAM, la MSA et la MGEN ont présenté l'engagement de leurs institutions. Les interventions de la deuxième table ronde ont permis de mettre en valeur l'importance des initiatives des employeurs privés (Centre de rééducation fonctionnelle de Niort, Michelin), des collectivités territoriales (Ville de Caen) et de l'Etat (DRJSCS Bourgogne-Franche-Comté). Enfin la dernière table ronde a permis de découvrir la richesse des actions conduites sur le terrain par des intervenants en sport santé et par la fédération française du sport en entreprise.

Afin de lutter contre la sédentarité, assis toute la journée pour suivre les débats, les participants et les intervenants ont participé au challenge du colloque : « Marchez et pédalez pour un colloque Actif » animé par le **Pôle Médical Sportif du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy** et ses éducateurs en activité physique adaptée. A noter que lors des différentes tables rondes, les intervenants ont pris place sur des swiss-ball.



## "Roulez seniors !" L'utilisation du vélo à assistance électrique au service du maintien de l'autonomie des seniors en zone rurale.

Benjamin Larras, Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps)

Les bénéfices de l'activité physique sur la santé physique, mentale et sociale ne sont plus à prouver, et ce quel que soit l'âge à laquelle elle est pratiquée. Une pratique régulière et adaptée est particulièrement importante pour les personnes avançant en âge (prévention des maladies chroniques et des chutes, réduction des complications des pathologies, augmentation de la sensation de bien-être...), leur permettant ainsi de maintenir leur autonomie et de vieillir en bonne santé. Pourtant, les niveaux d'activité physique des seniors demeurent insuffisants, 1/3 d'entre eux n'atteignant pas les recommandations nécessaires pour obtenir des bienfaits pour la santé. Qu'ils soient en bonne santé ou atteints de pathologies chroniques, l'enjeu est donc de trouver tous les moyens de bouger afin de préserver leur capital santé. Avec l'avancée en âge, la part d'activité physique réalisée dans un contexte de loisirs de type sportif diminue au profit de celle réalisée lors des activités quotidiennes, notamment lors des déplacements. L'utilisation régulière des transports actifs, comme le vélo ou la marche, permet ainsi d'intégrer de l'activité physique dans son quotidien et d'aider à atteindre les niveaux d'activité physique recommandés, tout en diminuant le temps passé assis (lors de déplacements effectués en voiture ou en transports en commun). Le vélo à assistance électrique (VAE) est un moyen de transport actif dont l'utilisation requiert un effort en plus de l'assistance fournie par le moteur. Il constitue une activité physique d'intensité modérée permettant d'étendre les possibilités d'usage du vélo traditionnel à de nouveaux bénéficiaires. En réduisant la sensation perçue d'effort et les contraintes physiques, il permet d'augmenter la motivation à sa pratique, de toucher un plus grand nombre d'usagers et d'accroître les distances réalisées. Il apparaît ainsi particulièrement adapté aux seniors.

Ces constats ont conduit l'Onaps, en partenariat avec le **Pôle Médical Sportif du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy**, à mettre en place des actions de découverte du VAE au bénéfice des personnes de 60 ans et plus sur plusieurs territoires du Cantal et du Puy-de-Dôme, dans le cadre de projets financés par les Conférences des financeurs de ces deux départements.

Baptisées « Roulez seniors ! », ces actions ont pour objectif de faire prendre conscience aux bénéficiaires de leur capacité à utiliser un moyen de transport actif et bénéfique pour leur santé, et d'encourager son utilisation régulière.

L'encadrement de la prise en main avec le VAE et des parcours réalisés en groupe est effectué par des éducateurs professionnels.

Les actions ont pu bénéficier à ce jour à 115 personnes sur les différentes journées organisées dans les deux départements et une nouvelle journée est prévue fin mai. Leur âge moyen était de 67 ans (max : 89 ans)

Au-delà du nombre de bénéficiaires, les actions ont suscité un engouement réel, puisque plus des 2/3 d'entre eux ont émis la volonté de commencer ou de poursuivre l'utilisation d'un VAE à la fin des actions (et plus d'1/2 pour le vélo classique).



Une évaluation de l'évolution de leurs pratiques (poursuite, reprise, commencement de l'utilisation d'un VAE ou d'un vélo classique...) sera réalisée ultérieurement.

Par ailleurs, les bénéficiaires, dont les 2/3 n'utilisaient jamais ou rarement de vélos classiques ou à assistance électrique avant le début des actions, ont également souligné le besoin d'accompagnement et de formation pour intégrer cette activité dans leurs pratiques (1 sur 5 trouve qu'une seule séance n'est pas suffisante pour leur permettre d'utiliser un VAE de façon autonome).

Enfin, les actions ont à nouveau souligné les principaux freins pour cette population liés à la pratique de tels modes de transports dans les déplacements quotidiens (coût d'achat, manque d'aménagements cyclables et d'itinéraires sécurisés) et les leviers qui pourraient favoriser leur utilisation (aides à l'achat plus importantes, itinéraires cyclables aménagés et continus sur leurs parcours quotidiens, système de location ou de prêt de courte durée de vélos ou de VAE au sein de leur commune).

Les actions ont permis de confirmer qu'il n'y a pas de limite d'âge pour pratiquer une activité physique, à condition qu'elle soit adaptée et que les conditions de sa pratique soient favorables : les bénéfices se ressentent quel que soit l'âge à laquelle celle-ci est commencée, même à 60 ou 70 ans, et elle peut être poursuivie sans limite d'âge.

L'utilisation des transports actifs pour apporter de l'activité physique dans son quotidien est d'autant plus importante dans des territoires ruraux étant donné que 1/3 des communes rurales sont dépourvues d'équipements sportifs, et que l'éloignement et les problèmes de mobilité peuvent agir sur la pratique sportive encadrée. Le vélo à assistance électrique permet de s'adapter à un public senior et de lever différents freins liés à la pratique du vélo classique dans un environnement rural (distances, relief, effort physique). Mais cela nécessite souvent au préalable un accompagnement dans la prise en main d'un VAE et sur les aspects techniques et c'est là tout l'intérêt de « Roulez seniors ! ».

## Le Sport Santé : une des actions prioritaires de la Salle d'Armes de Troyes



En savoir plus...

"Senior Plus", une action conduite en EHPAD à Troyes et dans le département de l'Aube par le Maître d'Armes **Antoine Manceaux**, diplômé d'état et formé à la pratique en EHPAD, escrime sur ordonnance et certifié par la FF Handisport.

La communication est nécessaire pour montrer une autre facette de l'escrime, différente des compétitions relayées par les médias. Elle est primordiale pour promouvoir une activité avec cette spécificité d'adaptation à tous les publics valides ou en situation de handicap, quel que soit l'âge des participants. Les séances s'articulent autour de différents axes de travail :

- mémorisation (actions)
- coordination (bras jambes assis debout, amplitude des mouvements)
- dextérité, avec un sabre léger en plastique face au Maître d'Armes qui propose une approche ludique, agréable, avec une part de fantaisie (histoire, anecdotes)

Le [site Internet du Département de l'Aube](#), mis en place par son service PAPH avec lequel le club entretient une relation étroite a permis de faire connaître cette animation spécifique qui a reçu le soutien de la Conférence des Financeurs. Le film réalisé à "La Providence", premier établissement de Troyes ayant adhéré immédiatement à cette proposition pour ses résidents, toujours fidèles depuis 5 mois, a reçu un accueil très positif de nouveaux EHPAD, ainsi que de la CNSA qui a souhaité sa présentation lors des 4èmes Assises du Vieillessement à Clermont-Ferrand, en mars dernier.

Destinées aux résidents des EHPAD, les animations sont également proposées aux personnes extérieures. Un nouveau public de jeunes retraités est attendu cette fois dans la Salle d'Armes de Troyes.

Contact : [contact@escrime-troyes.fr](mailto:contact@escrime-troyes.fr) | Maître Dominique Declaude



## Nouvelle-Aquitaine :

### La pratique sportive plus que jamais au service de la santé !

Le Conseil régional de Nouvelle-Aquitaine, l'Agence Régionale de Santé et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS) ont dévoilé, le mardi 23 avril, leur stratégie 2019-2024 « Sport, Santé, Bien-être ».

L'élaboration de la stratégie s'appuie sur une étude éditée par l'Observatoire Régional de Santé en 2018. Ce dernier annonce que 30 % des néo-aquitains âgés de 18 à 75 ans ont un faible niveau de pratique d'activité physique (20 minutes par jour), le tout avec un niveau de sédentarité élevé (4h minimum par jour assis ou allongé).

La part de la population néo-aquitaine en surpoids ou souffrant d'obésité est également mise en lumière par l'enquête. En effet, sur l'ensemble du territoire, plus de 32 % de la population est en surpoids, et près de 15 % des néo-aquitains souffrent d'obésité.

Pour **Michel Laforcade**, directeur général de l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine, « le sport est un formidable facteur de prévention en matière de santé, notamment contre le surpoids et l'obésité ». La prévention est d'ailleurs un des quatre grands axes de la stratégie régionale Sport, Santé Bien-être. Les autres axes sont la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité, la prescription de l'activité physique et sportive, mais aussi tout un volet dédié à la communication, l'innovation et la recherche.

**Patrick Bahegne**, directeur régional de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale, « salue le travail mené par les trois institutions depuis plusieurs années pour élaborer cette stratégie ». Avant de rappeler que le sport-santé est une priorité ministérielle depuis des années, dans le cadre du développement d'une activité physique régulière mais aussi de l'utilisation du sport comme outil de prévention.

La stratégie « Sport, Santé, Bien-être » prévoit d'ailleurs la création du dispositif « PEPS » (Prescriptions d'Exercices Physiques pour la Santé) à partir de septembre 2019, fruit d'une collaboration entre collectivités locales, mouvement sportif et acteurs de la santé. "PEPS" met des outils de prescription à disposition des médecins, allant d'un répertoire des structures associatives reconnues au carnet de suivi du patient.

(Source presse : AQU!! – 25 avril 2019)



## 4ème Congrès National des Professionnels des Activités Physiques Adaptées Bobigny, 13 et 14 juin 2019

Les 13 et 14 juin 2019, la Société Française des Professionnels en Activité Physique Adaptée (SFP-APA) organise la 4ème édition du Congrès National des Professionnels des Activités Physiques Adaptées (CNP-APA), à l'UFR de Santé, Médecine et Biologie Humaine de l'université Paris 13, à Bobigny.

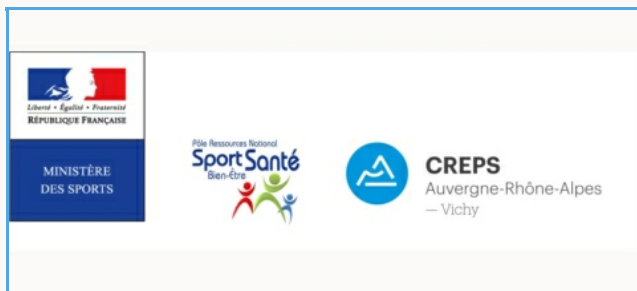
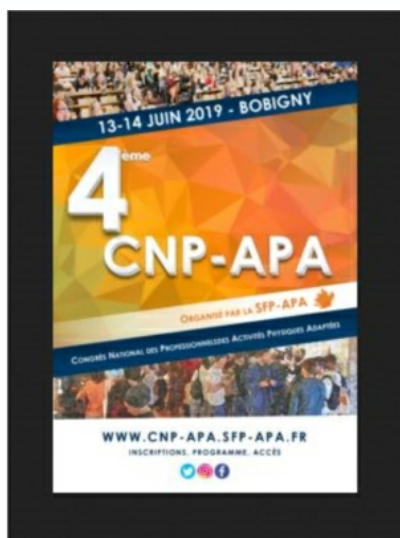
Avec un nombre de plus en plus important de congressistes chaque année (300 en 2015, 360 en 2017), le CNP-APA s'inscrit depuis plus de 5 ans comme l'évènement incontournable des professionnels des activités physiques adaptées et des Enseignants en APA. Il propose de nombreuses interventions sur deux jours sous forme de conférences, de tables-rondes, d'ateliers pratiques et de formations, le tout sur des thématiques variées.

Pour cette nouvelle édition, l'équipe d'organisation a reçu 76 propositions de communications. Des thématiques phares tels que le rapport INSERM sur l'activité physique et les maladies chroniques, l'apport du numérique dans la pratique de l'APA, la pratique d'APA en lien avec les maladies chroniques (cancer, rhumatologie, etc.) mais aussi des sessions sur la santé mentale, le code de déontologie de l'Enseignant en APA, seront abordées pour cette 4ème édition.

L'ensemble du programme est d'ailleurs disponible via le lien ci-dessous.

Véritable moment d'échanges entre professionnels de l'activité physique adaptée, du sport-santé et du sport dans le domaine de la santé bio-psycho-sociale, nous encourageons le maximum de professionnels et d'étudiants à participer les 13 et 14 juin 2019 pour cette 4ème édition du CNP-APA. Pour s'inscrire au congrès : <https://cnp-apa.sfp-apa.fr/sinscrire/>

Programme



Retrouvez toutes les actus "sport santé" sur notre site internet!

Actualité, Bulletins de veille, Ressources documentaires, Information du réseau...

C'est parti !

Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être  
CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy  
2 route de Charmeil - BP 40013  
03321 BELLERIVE-SUR-ALLIER Cedex  
04 70 59 52 79  
pole-sante@creps-vichy.sports.gouv.fr  
pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr



