

# FICHE OUTIL SPORT-SANTE

« Je bouge pour ma santé dans mon quartier ! »

Améliorer et préserver la santé des habitants des quartiers prioritaires de la Ville de Nice par la pratique de l'activité physique

Organisé par :  
Maison Sport-Santé NICE ACTI'SANTE,  
Dispositif d'accompagnement vers l'activité physique de la VILLE DE NICE



## PORTEUR DU PROJET



VILLE DE NICE



## OBJECTIFS détaillés

L'objectif principal de ce projet est d'améliorer et préserver la santé des habitants des quartiers prioritaires (QPV) de la Ville de Nice par la pratique de l'activité physique.

Afin d'y répondre, les objectifs stratégiques suivants ont été définis :

1. Développer l'offre globale sport-santé dans les quartiers prioritaires afin d'améliorer et préserver la santé de tous les habitants,
2. Développer l'offre en activité physique adaptée (APA) dans les quartiers prioritaires pour les habitants les plus fragiles et pour qui la pratique régulière est recommandée par le médecin (seniors, personnes touchées par une maladie chronique).



## DESCRIPTION

Les quartiers prioritaires de la Ville (QPV) sont définis selon un critère unique de revenu par habitant et présentant des caractéristiques socio-économiques défavorables. Les taux de chômage, de résidents locataires et de bénéficiaires de la CMU-C, y sont plus élevés que dans le reste de l'agglomération. Les QPV sont particulièrement marqués par les inégalités sociales de santé. L'état de santé ressenti y est plus dégradé (Allonier et al., 2007), le renoncement aux soins y est plus important (Chauvin & Parizot, 2007), les indicateurs de santé globalement plus défavorables et les pratiques préventives en santé moins sollicitées (Chauvin et al., 2016). Selon Allory et al. (2017), ce constat s'expliquerait en partie par une offre de soins de proximité et une densité médicale faibles ainsi que par la difficulté à se déplacer en dehors du quartier pour certaines populations.

La prévalence de l'obésité est plus élevée chez les adultes avec un faible revenu (enquête ObEPI-Roche). Celle du diabète augmenterait en fonction de l'indice territorial de désavantage social et serait 2 fois plus élevée chez les bénéficiaires de la CMU-C (Santé Publique France). On observe également une consommation de traitements antidiabétiques plus importante dans les QPV que sur l'ensemble des communes et des régions de ces QPV.

On remarque aussi que moins les personnes sont diplômées et plus elles déclarent un mauvais état de santé, des limitations d'activité et des maladies chroniques (INSEE), et que les personnes en Affection Longue Durée (ALD) sont plus nombreuses parmi les individus les plus précaires.

Dans les champs particuliers de l'activité physique (AP) et de la sédentarité, l'ONAPS observe des inégalités sociales dès l'enfance. Ces inégalités seraient reliées à des caractéristiques généralement présentes dans les QPV, à savoir le niveau de qualification, le niveau de revenus, des aspects culturels, des difficultés structurelles et financières et des équipements sportifs défavorables, participant ainsi à la création d'inégalités sociales de santé.

Face à ces constats et en lien avec les objectifs de la Stratégie Nationale Sport-Santé 2019-2024 du Ministère chargé des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et du Ministère de la Santé et de la Prévention, la Ville de Nice a souhaité accompagner les habitants des QPV vers la pratique d'une AP régulière par la mise en place des actions suivantes :

Action 1. Mettre en place des programmes passerelle de 12 semaines associant la pratique d'une APA (2 séances/semaine) à un soutien psychologique (1 atelier d'art-thérapie/mois) et un suivi diététique (1 atelier/mois) pour les habitants touchés par une maladie chronique et les seniors.

A la fin du programme, les participants seront orientés vers une offre en APA à leur santé et localisée dans ou à proximité de leur quartier. Ils bénéficieront également d'un suivi personnalisé afin de les accompagner vers une pratique régulière et durable (appels téléphoniques, emails, outils numériques).

Action 2. Accompagner les acteurs locaux des QPV (associations sportives et d'habitants) à la mise en place d'offres sport-santé de proximité (information, conseil, mise à disposition d'outils, aide à la modélisation et à la mise en œuvre d'actions sport-santé, et à la recherche de financements).

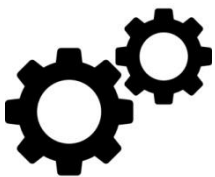
## SUIVI ET EVALUATION

Les indicateurs de résultats choisis pour ce projet sont :

- Nombre de participants pris en charge dans les programmes,
- Satisfaction des participants pour les programmes,
- Assiduité des participants aux séances d'APA et aux ateliers diététique et d'art-thérapie,
- Niveau de forme en début et fin des programmes passerelle > capacité cardio-respiratoire (test de marche de 6 mins), force musculaire (test de lever de chaise, single-arm curl), souplesse (flexion du tronc et des épaules), équilibre (test d'appui unipodal, time up and go), niveaux d'activité physique et de sédentarité auto-rapportés (score de Marshall), indicateurs psycho-sociaux (santé perçue, qualité de vie, motivation pour l'activité physique),
- Nombre de médecins orienteurs,
- Nombre d'associations sportives et d'habitants impliquées dans le projet (...)

Les indicateurs d'impact choisis pour ce projet sont :

- Nombre de participants ayant intégré une offre en AP localisée dans ou à proximité du quartier suite au programme passerelle,
- Nombre de nouvelles offres sport-santé mises en place dans les quartiers.





## PARTENAIRES

### INTERNES

Politique de la Ville  
Atelier Santé Ville  
C.C.A.S  
Direction de l'Animation

### EXTERNES

Associations de  
quartier

### FINANCIERS

Région Sud  
DRAJES PACA



## ETAPES CLES PAR QUARTIER

### Etape 1 :

Réunions de travail avec  
les acteurs du quartier et  
les différents services  
de la ville associés

### Etape 2 :

Mise en place  
du programme passerelle  
Accompagnement des acteurs  
locaux à la mise en place d'offres  
sport-santé de proximité

### Etape 3 :

Orientation des  
participants vers  
les offres de proximité et  
suivi motivationnel



## BUDGET / FINANCEMENT

36 440€ (dont 21 750€ financés par la Région Sud et la DRAJES PACA)

## POUR EN SAVOIR PLUS / CONTACTS



- **Charlène FALZON** - Coordinatrice NICE ACTI'SANTE  
04.97.13.54.88 ou [charlene.falzon@ville-nice.fr](mailto:charlene.falzon@ville-nice.fr)
- **Aurélien LAZZARO** - Référent NICE ACTI'SANTE  
04.89.98.20.59 ou [aurelien.lazzaro@ville-nice.fr](mailto:aurelien.lazzaro@ville-nice.fr)



MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Pôle Ressources National  
Sport Santé Bien-Être