Rapport d'études : étude de l'INSERM – HBSC

Sur un territoire, en quoi une offre de sport de nature peut inciter les jeunes, à une pratique physique et sportive régulière ?

DRJSCS Midi – Pyrénées

(Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale)

DDCSPP 32

(Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations)

CDOS 32

(Comité Départemental Olympique et Sportif)

INSERM – HBSC

(Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale

Health Behaviour in School-Aged Children)

Octobre 2012

Abréviations (par ordre alphabétique)

AD 32 IREPS MP : Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé

AMF : Association des Maires de France

AP : Activité Physique

APA : Activités Physiques Adaptées

APS : Activités Physiques et Sportives

CDOS 32 : Comité Départemental Olympique et Sportif du Gers

CNDS : du Centre National de Développement du Sport

CNOSF : Comité National Olympique et Sportif Français

CRAPA : Circuits rustiques d'Activités Physiques Aménagés

DDCSPP : Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations

DGS : Direction Générale de la Santé

DRJSCS : Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale

HBCS : Health Behaviour in School-Aged Children

ENNS : Etude Nationale Nutrition Santé

EPGV : Education Physique de Gymnastique Volontaire

EPMM : Entraînement Physique dans le Monde Moderne

EPODE : Ensemble Prévenons l'Obésité Des Enfants

ETAPS : Educateurs Territoriaux des Activités Physiques et Sportives

IAE : Institut d'Administration des Entreprises

ICAPS : Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité

IMOS : Ingénierie et Management des Organisations Sportives

INCA2 : Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires

INPES : Institut National de Prévention et d'Education à la Santé

INSEE : Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques

INSERM : Institut National de la Santé et de Recherches Médicales

JO : Jeux Olympiques

OTAPS : Opérateur territorial des activités physiques et sportives

PDN : Plan Départemental Nutrition 32 Sport Santé

PNA : Programme National pour l'Alimentation

PNAI : Plan National Alimentation Insertion

PNNS : Programme National Nutrition Santé

PO : Plan Obésité

PSE : Plan Santé à l'école

SVT : Sciences et Vie de la Terre

UFR STAPS : Unité de Formation et de Recherche en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

UNSS : Union Nationale du Sport Scolaire

UPS : Université Paul Sabatier

USEP : Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré

Sommaire

Introduction

Partie 1 : Pourquoi inciter à la pratique physique et sportive chez les jeunes ?

Partie 2 : Analyse des enquêtes en Midi-Pyrénées de l'INSERM sur les modes de vie, la santé et la pratique physique chez les jeunes de 7 à 18 ans

Partie 3 : Préconisations et recommandations pour inciter à une pratique physique et sportive régulière, chez les jeunes, sur un territoire

Conclusion

Annexes

Sources d'informations

Table des matières

Introduction

L'analyse de ce rapport va s'axer principalement sur **l'exploitation d'enquêtes de l'Institut National de la Santé et de Recherches Médicales** (INSERM), **sur les modes de vie, la santé et la pratique physique des jeunes de 7 à 18 ans en Midi-Pyrénées**[1].

En effet, la DRJSCS et la DDCSPP, ont eu recours à l'INSERM, pour réaliser une enquête auprès des jeunes, afin d'obtenir des informations sur leur mode de vie, leur santé et leur pratique physique.

Cette enquête a été administrée auprès des **jeunes d'Auch, de Cazaubon et de Saint-Jean pour l'année 2008 et auprès des jeunes de Cazaubon pour l'année 2011**.

En 2011, il a été décidé que seule la ville de Cazaubon allait prendre part à l'enquête pour diverses raisons. En effet, la deuxième enquête a été établie dans le but de compléter la première qui était seulement descriptive. Cette deuxième enquête compare les comportements des jeunes entre génération et les comportements des mêmes jeunes de 2008 en 2011.

Pour ces raisons, Cazaubon a été choisie car c'est la seule ville qui a pu administrer l'enquête auprès des jeunes de CE1 à la 3ème sur les deux années d'analyse.

Ces trois territoires ont été choisis car ils sont tous **les trois engagés dans des projets d'incitation à la pratique physique par la promotion d'offre physique et sportive incluant les sports de nature**. De plus, il a été désigné trois territoires différents pour obtenir une analyse plus complète et comparative sur les résultats de l'enquête : **territoire rural avec Cazaubon, territoire urbain dans un département rural avec Auch, territoire urbain avec Saint-Jean**.

Ces enquêtes ont été effectuées dans le cadre de la construction d'un dispositif spécifique de promotion de l'activité physique par les sports de nature, au niveau régional. Elles sont donc un indicateur de résultats de ce dispositif. **Elles ont été prévues pour démontrer en particulier en quoi une offre de sport de nature peut inciter à la pratique physique et sportive régulière, chez les jeunes, sur un territoire.**

Dans le cadre de ce dispositif, la région a pu obtenir des financements auprès du Ministère des Sports pour pouvoir élaborer cette enquête.

[1] Annexe 1 : Documents concernant les enquêtes INSERM / HBSC (protocole de passation des questionnaires, questionnaire, enquêtes).

Ces enquêtes sont également le moyen de compléter le **travail effectué sur le territoire gersois en matière de prévention santé par l'activité physique et l'alimentation équilibrée.**

Ce travail est représenté par le **Plan Départemental Nutrition (PDN) 32 Sport Santé**, lancé en 2007, à **l'initiative de la DDCSPP 32 et du CDOS 32, qui a pour objectif de développer et de promouvoir la pratique physique et l'alimentation équilibrée, sur ce territoire.**

Ce plan suit les directives du **Programme National Nutrition Santé (PNNS),** lancé en 2001, piloté par Direction Générale de la Santé (DGS), Ministère de la Santé.

Ce programme national a pour objectif général d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. Le PNNS est une structure de pilotage au niveau national. Il propose des recommandations fiables et scientifiquement validées, pour aider la population et les professionnels du secteur, à décrypter les informations parfois contradictoires que l'on entend tous les jours sur la nutrition. Le programme a été prolongé en 2006 puis en 2011.

Ce programme national et le PDN 32 Sport Santé ont été mis en place pour tenter de réduire les phénomènes observés suivants: augmentation de jeunes en surpoids et obèses, augmentation de la sédentarisation, diminution du nombre de licenciés sportifs, déséquilibre de l'alimentation, études scientifiques sur les bienfaits de l'activité physique et d'une alimentation équilibrée…

Comme je l'ai indiqué précédemment, le recueil d'informations obtenues par les enquêtes 2008 et 2011 de Midi-Pyrénées sur les comportements des jeunes, par les données du PDN 32 et par les données nationales, va donc consister à déterminer et démontrer, que les offres de sport de nature en particulier, peuvent inciter à la pratique physique et sportive régulière, chez les jeunes, sur un territoire.

Ce sujet de réflexion va être le **moyen de faire parler les chiffres** nationaux mais également ceux du territoire gersois et de Midi-Pyrénées, pour par la suite **tenter de mettre en place une politique sportive adaptée aux nouveaux besoins des jeunes, de manière à promouvoir et inciter à la pratique physique.**

Les **résultats** qui vont en ressortir pourront donc être de **nouveaux arguments pour inciter à la pratique physique et pour également confirmer l'utilité de lancer des plans de promotion de l'activité physique comme celui mis en place dans le Gers.**

Avant de détailler le contenu de ce rapport, une petite analyse sur les termes employés dans sa problématique pour partir sur les mêmes définitions : « Sur un territoire, en quoi une offre de sport de nature, peut inciter les jeunes, à une pratique physique et sportive régulière ? »

Sport de nature, c'est quoi [2] ?

Les **sports de nature regroupent des activités dont les pratiques sont très variées et accessibles à un public très large, du promeneur au compétiteur assidu** :

- Activités des **fédérations sportives terrestres** (char à voile, course d'orientation, cyclisme, cyclotourisme, clubs alpins et de montagne, équitation, montagne et escalade, sports de traîneau, randonnée pédestre, ski, spéléologie, triathlon…),
- Activités des **fédérations sportives nautiques** (aviron, canoë-Kayak, pêche à la mouche et au lancer, pêche sportive au coup, sauvetage et secourisme, ski nautique, surf, voile…),
- Activités des **fédérations sportives aériennes** (aéromodélisme, aéronautique, giraviation, planeur ultraléger motorisé, vol à voile, vol libre, parachutisme…).

Si les fédérations délégataires organisent la pratique des disciplines pour le haut niveau autant que pour le plus grand nombre, on constate que **les sports de nature s'exercent, de manière significative, en dehors d'un cadre associatif sportif.**

Les sports de nature se définissent, notamment à travers leurs lieux d'exercice et plus précisément dans le cadre suivant (*article L311-1 du code du sport*) : « les sports de nature s'exercent dans des espaces ou sur des sites et itinéraires qui peuvent comprendre des voies, des terrains ou des souterrains du domaine public ou privé des collectivités publiques ou appartenant à des propriétaires privés, ainsi que des cours d'eau domaniaux ou non domaniaux ».

Quels jeunes ?

Les jeunes analysés de façon plus précise, seront les **jeunes de 7 à 18 ans, notamment ceux du territoire d'Auch, de Cazaubon et de Saint-Jean.** Cependant, une **analyse générale et nationale (tout public**, **tout territoire)** sera effectuée.

Pratique physique et sportive régulière ?

L'activité physique (AP) inclut le **sport compétitif « Sport » et le sport non compétitif**, **appelé APS, classées dans les activités physiques de loisirs.**

[2] Source : « Le développement maîtrisé des sports de nature », Ministères des Sports, de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de la Vie Associative.

Les **APS** coexistent aussi avec les **AP informelles et non codifiées** (activités libres…), **non institutionnalisées** (jeux de rue…). On rajoute aux **APS**, les **AP domestiques et les AP professionnelles.**

Quelle que soit l'AP choisie, il s'agit avant tout de bouger en se faisant plaisir, de son propre choix et sans se restreindre à une éventuelle activité obligatoire ou socialement correcte[3].

Il suffit donc d'avoir une activité qui met en mouvement son corps de manière à avoir un niveau de dépense énergétique supérieur au seuil de la sédentarité (état d'inactivité, corps pas assez en mouvement : position assise).

Une **pratique physique et sportive régulière chez les jeunes**, selon le PNNS, correspond à au moins **1H de pratique par jour** (cumulation possible des pratiques effectuées dans la journée dès lors que **l'activité dure au moins 10 minutes** : jeux à la récréation, trajet à pied de la maison à l'école, activités en club…).

Pour traiter ce sujet de rapport, je vais donc commencer par contextualiser, le domaine que nous allons étudier, en effectuant un **petit état des lieux général et national sur les modes de vie, la santé, la pratique physique des jeunes, les programmes et les études établis**. Cette partie consistera à expliquer la **nécessité d'inciter à la pratique physique.**

Ensuite, **seront analysés les jeunes des trois territoires exploités** (Auch, Cazaubon, Saint-Jean), dans le cadre de l'enquête INSERM / Health Behaviour in School-Aged Children (HBCS) : rapport d'analyses statistiques sur les modes de vie, la santé, la pratique physique des élèves de 7 à 18 ans, de 2008 et 2011.

Cette analyse des territoires ne sera pas seulement descriptive (les résultats seront croisés et comparés) et contiendra deux parties :

- Une analyse des jeunes par génération et d'une même génération ;
- Une analyse par territoire.

Elles permettront ainsi, de **faire ressortir les modalités de pratiques, les caractéristiques des pratiquants et leurs besoins.**

Après avoir effectué une analyse au niveau national en particulier, sur la pratique physique, puis une analyse plus ciblée, sur trois territoires précis, nous allons pouvoir **émettre des conclusions et énoncer des préconisations et des recommandations concernant les moyens d'incitation à la pratique physique et sportive régulière, chez les jeunes, sur un territoire.**

[3] Source : « Prescription des Activités Physiques : en prévention et en thérapeutique », Frédéric Depiesse.

Pourquoi inciter à la pratique physique chez les jeunes ?

A) Constat général :

Le sport en France évolue au même rythme que les évolutions sociétales. **Le sport est donc en perpétuelle évolution à cause de ce lien indéniable, avec les modes de vie de la société**. Il se doit donc d'avoir une capacité d'adaptation et d'innovation pour évoluer avec son temps et pour répondre aux nouvelles demandes et aux nouveaux besoins.

C'est pour cela, entre autre, qu'outre le modèle associatif représenté par le bénévolat, apparaît une certaine professionnalisation du sport, pas seulement en qualité d'entraîneurs et de joueurs (où la professionnalisation existait avant 1896, l'année de l'apparition de l'amateurisme sportif des Jeux Olympiques - JO, avec les valeurs de Pierre de Coubertin, et s'est officialisée dans les années 1990) mais également en qualité de dirigeant, de manageur.

Du passage du sport militaire au sport loisir, le sport a pu revêtir de nombreuses facettes : celui du sport compétition, du sport spectacle, du sport mode vestimentaire… et aujourd'hui, du sport santé.

L'accroissement du travail sédentaire ou de styles de vie de plus en plus sédentaires, avec la révolution technologique qui propose de nouveaux outils ménagers, multimédias, informatiques, de transports…, **nécessitant de moins en moins de dépenses énergétiques** chez un individu dans sa vie quotidienne, **tend aujourd'hui à priver une majorité d'individus d'une stimulation physique nécessaire à leur santé et à leur bien-être.**

Les prestations sportives se diversifient donc pour répondre, entre autre, à ce courant sportif, celui du sport santé, en proposant notamment de mettre à disposition du public, des **sections sports loisirs** dans un club sportif ou bien en développant des **associations sportives sport santé** : fédération française de l'Education Physique de Gymnastique Volontaire (EPGV), précurseur de ce courant Sport Santé, créée officiellement depuis 1971, fédération française de l'Entraînement Physique dans le Monde Moderne (EPMM) du sport pour tous, coach Athlé Santé développé par la fédération française d'athlétisme, la fédération française de natation qui se lance dans des cours adaptés avec des entraîneurs formés (Aqua Santé), destinés plus particulièrement aux personnes porteuses de pathologies …

Cependant, **le sport santé est encore un champ peu développé au sein des associations sportives**, qui proposent davantage de prestations pour le sport compétition ou bien des prestations pas suffisamment adaptées à la demande.

Cette nouvelle demande qui se fait ressentir au sein du monde sportif, s'est développée suite aux évolutions des modes de vie de la société. **La population ressent un nouveau besoin : effectuer une pratique autonome, sans contraintes, allant dans le sens de l'individualisme grandissant de la société, et une pratique non encadrée, utilisant donc tous les espaces d'un territoire pour pratiquer(espaces naturels, aménagés, de rue) et restant plutôt dans un esprit de sport loisirs.**

Un constat qui montre que la population cherche une autre offre sportive que ce qui est actuellement proposée, est **l'engouement pour la pratique dans des centres de Fitness**, de remise en forme. En effet, ces centres répondent bien au désir de pratiquer de manière individuelle et sans contraintes dans le sens où les horaires, les jours, les durées de pratique ne sont pas imposés, seul le client choisit.

Autre fait sociétal qui met en avant cette **pratique autonome non encadrée**, est celui du **développement du sport de rue et des sports de nature : augmentation des pratiques occasionnelles, des pratiques telles que la marche, le footing… De manière implicite, ces pratiques répondent donc à un besoin de rester en forme physique, de pratiquer sous forme de loisir, et ainsi incontournablement de faire du sport pour la santé.**

L'objectif actuel est donc à travers ces nouvelles façons de pratiquer : sport loisirs, sport de nature, sport autonome… d'y intégrer et de promouvoir une pratique bénéfique pour la santé. D'une part, en faisant prendre conscience de la nécessité de faire de l'exercice physique, les personnes vont rechercher les façons de pratiquer une activité bénéfique pour la santé et d'autre part, pour les personnes peu soucieuses de cette nécessité, il faut adapter l'offre sportive au désir de la population afin de les attirer et de les amener à une pratique bénéfique pour la santé.

Le développement du sport de nature, à titre d'exemple, devient un moyen judicieux de répondre aux nouvelles approches du sport et du public sportif ou non, voire peu sportif.

Voici quelques chiffres et indications pour illustrer les propos ci-dessus :

Une société de plus en plus sédentaire et plus particulièrement chez les jeunes :

- la **France** est un des pays où la proportion des jeunes de **11 à 15 ans**, **pratiquant au moins 1h d'activité physique quotidienne, est la plus faible** (**13,5%** contre 20% pour la moyenne européenne) ;
- En moyenne les Français ont 5h de temps libre par jour et plus de la moitié de ce temps (3h47 = record des français) est passé devant un écran[4] ;
- Le **temps moyen journalier passé devant un écran** (télévision, ordinateur, jeux vidéo) est de **3h21 chez les adultes** de 18 à 74 ans, (dont 59% chez les hommes et 48% chez les femmes) et de **3h00 chez les jeunes** de 3 à 17 ans (dont 41% chez les garçons et 38% chez les filles)[5]. Regarder la télévision est l'activité sédentaire la plus fréquente.

Un nombre, plus particulièrement de jeunes, en surcharge pondérale qui augmente[6] :

- **14,3% en surpoids et 3,5% en obésité chez les jeunes de 3 à 17 ans**, en France Métropolitaine ;
- 32% (dont 38.5% chez les hommes et 26% chez les femmes) en surpoids et 14.5% en obésité, en 2009, d'adultes français de 18 ans et plus, contre 29.8% et 8.5% en 1997 chez les adultes : **augmentation de 2.2% d'adultes en surpoids et 6% d'obèses entre 1997 et 2009.**

Une hygiène alimentaire de plus en plus déséquilibrée[7] :

- **L'assiette des Français** (de 18 à 79 ans) contient 44% de glucides, 39,1% de lipides et 16,9% de protéines. Comparée à la ration calorique journalière recommandée, **il y a encore trop de lipides et de protéines et pas assez de glucides** ;
- **Différences de consommation alimentaire liées au sexe** : les femmes sont plus nombreuses à consommer des fruits et légumes, des produits sucrés, du poisson, et les hommes plus nombreux pour les consommations de produits carnés, de pommes de terre, de fruits secs, de boissons alcoolisées ;

[4] Source : Médiamétrie.
[5] Source : Etude Nationale Nutrition Santé (ENNS) 2006-2007.
[6] Sources : ENNS 2006-2007 et l'enquête Obépi 2009.
[7] Sources : ENNS et Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires (INCA2) 2006-2007.

- **Entre 1999 et 2007 :**
  - **La consommation de fruits a progressé de 16,3% chez les adultes et 11,7% chez les 15/17 ans,**
  - **La consommation de sucre et de ses dérivés a baissé de 24,1% chez les adultes et de 26,9% chez les enfants de 3 à 14 ans,**
  - **La consommation de glaces et desserts glacés a augmenté chez les adolescents et adultes de 30%.**

Un abandon de la pratique physique chez les adolescents[8] :

- Les jeunes de **11 à 14 ans** sont dans la période de leur vie pendant laquelle la **baisse d'activité physique** est la plus marquée ;
- Entre l'âge de **9 ans et l'âge de 15 ans**, **l'activité physique de l'enfant passe de 3 heures par jour à un peu plus d'une demi-heure**. La diminution de l'activité physique entre 9 et 15 ans est la même pour les garçons et les filles. La seule différence est l'âge auquel les enfants passent sous la barre fatidique des 60 minutes (les filles sont plus précoces que les garçons) ;
- C'est parmi les jeunes de 10 à 14 ans que l'on trouve le plus de licenciés puisqu'ils détiennent 25% des licences contre 15% pour les 9 ans et moins et les 15 à 19 ans ;
- Parmi les jeunes filles qui entrent en seconde, 64% font du sport, soit autant que les filles de sixième et de cinquième. Néanmoins, les formes de pratique se modifient : parmi les lycéennes qui font du sport, 75% en font au moins une fois par semaine contre 85% des collégiennes, et elles font moins souvent partie d'un club. **Le passage en seconde marque donc à double titre une modification de la pratique sportive : elles sont proportionnellement plus nombreuses à faire du sport que les collégiennes, mais elles en font moins fréquemment et sont moins souvent inscrites dans un club ;**
- **Le pourcentage de licences « jeunes » décroît dans l'ensemble des licences sportives délivrées par les fédérations, à des âges différents de l'adolescence, selon la discipline et le sexe (après 15 ans, les filles sont moins nombreuses que les garçons à détenir une licence en club).**

[8] Sources :
Stat-info 2005, « Les jeunes dans la pratique sportive licenciée en 2003 », Ministère des Sports, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative.
Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques (INSEE) 2003, « La pratique sportive des jeunes dépend avant tout de leur milieu socioculturel ».
Stat-info 2002, « Le sport chez les jeunes de 12 à 17 ans », Ministère des Sports.

Les informations sportives[9] :

- **15,7 millions de licences et 1,7 millions d'autres titres de participation** ont été délivrés en **2010, chez les plus de 15 ans**, soit 27,9% de la population française des 15 ans et plus. **Les principales activités physiques ou sportives déclarées sont la marche de loisir, la natation de loisir, la marche utilitaire et le vélo de loisir. Le sport loisir est donc une demande de la population. Le football, suivi du tennis, puis de l'équitation constituent le podium des trois premiers sports en termes de licences et autres titres de participations** ;
- Les adultes (de plus de 20 ans) détiennent davantage une licence dans une fédération multisports (75%) et une fédération non olympique (75%) ;
- **L'évolution des adhésions à une fédération sportive agréée concerne, avant tout, les autres titres de participation (« pass'running », cartes « découvertes » / « initiation »), permettant généralement une pratique sportive temporaire, qui augmentent.** Ces autres titres de participation ont une progression plus importante dans les fédérations unisport non olympique et multisports ;
- Les fédérations olympiques délivrent plus de la moitié des licences « jeunes moins de 20 ans», les fédérations scolaires et universitaires en détiennent à hauteur de 95% et 15% pour les fédérations unisport non olympique et multisports ;
- **Les raisons invoquées par les jeunes, de ne pas faire de sport,** sont : trop de devoirs, manque de temps, n'aime pas le sport ;
- **Les raisons évoquées par les jeunes, de faire du sport** sont : c'est leur choix, une personne de leur entourage pratiquait cette discipline, faire du sport avec les copains ;
- **Les jeunes, dont les parents font du sport, font eux-mêmes du sport plus souvent que les autres : 80% font du sport contre 60% des jeunes qui déclarent que leurs parents n'ont aucune activité sportive ;**

[9] Sources :
Stat-info 2011, « Les principales activités physiques et sportives pratiquées en France », du Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de la Vie associative.
Stat-info 2007, « Les licences et les clubs des fédérations sportives agréées », du Ministère des Sports.
Stat-info 2005, « Les jeunes dans la pratique sportive licenciée en 2003 », Ministère des Sports.
INSEE 2003, « La pratique sportive des jeunes dépend avant tout de leur milieu socioculturel ».
Stat-info 2002, « Le sport chez les jeunes de 12 à 17 ans », Ministère des Sports.
Les chiffres clés du sport, 2011, Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de la Vie Associative.

- **Les pratiques sportives les plus pratiquées, déclarées chez les jeunes de 12 à 17 ans**, sont : la natation (39%), le vélo (38%), le football (32%), la marche (24%) or le nombre le plus important de licenciés se trouve en athlétisme (59% de licenciés et 76% d'adhérents) suivi du basket-ball (57% et 73%), puis du football et du badminton (55% et environ 60%). **La pratique non licenciée et hors club se développe ;**
- **Le nombre de pratiquants en club diminue et celui hors club est beaucoup plus important qu'autrefois : on constate qu'un pratiquant sur quatre accomplit aujourd'hui sa pratique dans un cadre associatif contre un sur deux en 1985 ;**
- Les pratiques émergentes sont des pratiques « hybrides », mixant des disciplines existantes, le trail (combinaison de la course à pied et de la randonnée), le kitesurf (planche à voile et aile de traction)…

Les informations sur les sports de nature[10] :

- **24,9 millions d'individus âgés de 15 ans ou plus**, pratiquent, au moins, même occasionnellement, une activité physique ou sportive de nature, en 2010, **soit 47,1% de la population française des 15 ans et plus**. Si les activités en périphérie du domaine d'intervention du Ministère des Sports, sur le plan des sports de nature (athlétisme hors stade, natation hors stade, activités sur le sable), sont comptabilisées, le pourcentage de pratiquants s'élève à **57,3%. Plus d'une personne sur deux est concernée, par la pratique de sports de nature ;**
- **Les sports terrestres devancent toujours les sports nautiques** : le vélo, la randonnée, le ski, la pêche sont dans le peloton de tête des activités physiques et sportives les plus répandues en France. Cependant, **le sport nautique, entre 2000 et 2010, connaît une forte progression** dans le nombre d'adhésions délivrées dans les fédérations : 72,1% contre 38,1% pour le sport terrestre ;
- 18% de clubs de sport de nature du nombre total de clubs sportifs ;
- 45% des médailles françaises aux Jeux Olympiques et paralympiques ;
- 18% du nombre total d'équipements, d'espaces et sites recensés, concernent les sports de nature ;

[10] Sources : « Les chiffres clés du sport », 2011 et « Le développement maîtrisé des sports de nature », Ministères des Sports, de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de la Vie Associative.

- 65%, des 15 ans et plus déclarent pratiquer une activité au moins une fois par semaine, dont 81% de multi-pratiquants. Avec **68%, la marche** est l'activité la plus pratiquée et fait une progression de 12 points entre 2000 et 2010. Ceci traduit **un engouement pour les sports de nature et d'entretien physique ;**
- Les sports de nature, comme la natation de loisir, le vélo de loisir, sont plus fréquemment pratiqués pendant les vacances, la randonnée pédestre et le jogging sont plus fréquemment pratiqués une fois par semaine voire moins d'une fois par semaine. Ces sports sont peu pratiqués en association ou en club, de manière encadrée, et il y a peu de pratiquants qui font de la compétition ;
- Les **motivations énoncées par l'ensemble des pratiquants** des activités physiques et sportives, toutes disciplines confondues (sports et sports de nature) sont : **la convivialité, le contact avec la nature, la santé et l'entretien physique.** On observe que **ces motivations sont associées plus facilement aux activités de sports de nature** (jogging, randonnée pédestre,…), devenant les plus pratiquées de nos jours. **Ainsi, les sports de nature sont favorables à l'incitation à la pratique du fait d'une conformité entre les valeurs associées à la pratique de ces sports et les motivations recherchées par l'ensemble des pratiquants.**
- 35% des licences toutes activités confondues sont féminines**. Les femmes représentent un total de 43% dans les sports de nature, dont 50% dans les fédérations unisport olympiques. L'équitation (81%) et la randonnée pédestre (61%) sont les activités qui comptent le plus de licenciées.**

B) Bienfaits de l'APS[11] :

L'activité physique et sportive pratiquée avec modération, avec régularité et de façon adaptée est clairement un facteur de bonne santé. La pratique des APS est réputée pour favoriser le développement harmonieux du corps, prévenir certaines maladies, lutter contre la fatigue, contre le stress, améliorer la qualité du vieillissement et augmenter l'espérance de vie.

L'APS stimule donc les conditions primaires de la santé :

- **Bienfaits sur la santé** : diminue les risques de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle, de développement de certains cancers, de diabète de type 2, d'ostéoporose, limite la prise de poids, les risques de chute, diminue le taux de graisse…
- **Bienfaits sur la condition physique** : augmente la force musculaire, améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination, les fonctions cardiaques et respiratoires, freine le déclin de la plupart des capacités fonctionnelles, limite les courbatures et les douleurs, aide à lutter contre le mal de dos, permet de se sentir plus énergique, moins fatigué et de rester physiquement plus autonome avec l'âge…
- **Bienfaits sur la qualité de vie** : diminue l'anxiété et la dépression, aide à se relaxer et à être plus détendu, améliore la qualité du sommeil, les capacités cognitives (mémoire, attention, contrôle psychomoteur), favorise la résistance à la fatigue, l'intégration sociale, les rencontres, permet une meilleure estime de soi…

Le lien entre l'activité physique et la santé semble avoir commencé vers la fin des années 1940, et c'est depuis les années 1980, sous l'impulsion essentiellement d'épidémiologistes et de médecins anglo-saxons que ce champ de recherche a pris de l'ampleur.

[11] Sources : Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de la Vie associative + ENNS 2006-2007 + « Prescription des activités physiques : en prévention et en thérapeutique » Frédéric Depiesse.

Voici quelques **études effectuées sur les effets de l'AP** :

- Rapport Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing[12] (2002) confirme que l'AP diminue la mortalité et le risque cardiovasculaire chez l'homme et que le bienfait de l'AP existe que le sujet ait ou non un antécédent cardiaque. L'AP peut donc agir comme un traitement ;
- Rapport Physical Activity and Public Health du Center for Disease Control and Prevention, du collège américain de médecine du sport, de 1995, montre que l'AP réduit le risque , de mort prématurée, de développer du diabète de type II, de l'hypertension artérielle, du cancer du côlon ;
- Etude longitudinale de 1994 à 1997 auprès des Canadiens de la National Population Health Survey[13], montre que l'AP, exercée de façon modérée, est favorable pour diminuer les risques cardiovasculaires et les syndromes dépressifs ;
- Etudes de l'INSERM : l'AP participe à limiter le gain de poids et à son contrôle, entraîne des effets variables sur le système immunitaire, conditionne la fonction musculaire, contribue au maintien du capital osseux, au bon fonctionnement du cerveau, au bien-être et à la qualité de vie…

L'APS est donc prescrite et recommandée, après avis d'un médecin, à toutes personnes même celles ayant des problèmes de santé ou celles porteuses de pathologies (diabète de type II, personnes en surpoids, …). **Elle agit comme un moyen de prévention mais aussi de traitement.**

Cependant, avant de se mettre en activité, il ne faut pas oublier les **risques de la pratique d'une activité physique**. Ainsi, des **recommandations ont été énoncées, déterminant les conditions d'un exercice physique vers des bienfaits sur la santé**.

Ces recommandations prennent en compte les principes généraux suivants :

- **Trop peu d'activité physique est inutile ;**
- **Un exercice modéré est utile ;**
- **Un exercice excessif peut-être nuisible.**

[12] Source : Myers J « Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing », New England, J Med, 2002.
[13] Source : Chen J « Health Effects of physical activity », Health Rep 1999 Summer.

Voici les **principales recommandations en activité physique**, certifiées par des équipes médicales et scientifiques à travers le monde, sans prendre en compte d'éventuels paramètres individuels de santé :

- **Au moins 30 minutes par jour pour les adultes**, de marche rapide, sans forcément faire 30 minutes en une seule fois. Le cumul d'effort physique dans la journée est permis à condition d'effectuer des efforts d'au moins 10 minutes ;
- **Au moins 60 minutes par jour pour les moins de 18 ans**, d'activité modérée à élevée ;
- **Effectuer des séances spécifiques en plus** qui permettent de renforcer les muscles et les os et pour varier les pratiques et leurs intensités ;
- Toujours faire une **activité physique qui soit adaptée** à la personne.

C) Engagement politique :

Face à ce constat général et aux différentes études scientifiques et médicales qui expliquent l'importance d'inciter à la pratique physique, le mouvement politique s'engage dans cette promotion. Le mouvement politique se déclare compétent et qu'il est de son rôle de promouvoir l'activité physique, qui est d'intérêt public, et plus précisément, qui relève de la santé publique.

Cet engagement s'est caractérisé notamment par un programme de prévention santé par l'activité physique et l'alimentation équilibrée, lancé en 2001, piloté par la DGS : le **PNNS.**

Rappel : ce programme national a pour objectif général, l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. Le PNNS est une structure de pilotage au niveau national. Il propose des recommandations fiables et scientifiquement validées, pour aider la population et les professionnels du secteur à décrypter les informations parfois contradictoires que l'on entend tous les jours sur la nutrition. Le programme a été prolongé en 2006 puis en 2011.

Voici des **exemples d'autres initiatives publiques**, au niveau national[14], **concernant l'activité physique et l'alimentation :**

- **Quelques plans liés avec le PNNS :**
  - **Le Plan Obésité (PO), lancé en 2010,** s'articule et complète le PNNS par l'organisation du dépistage, de la prise en charge des patients ainsi que par une dimension importante de recherche ;
  - **Le Programme National pour l'Alimentation (PNA), de 2004**, permet l'achat de produits supplémentaires pour les plus démunis qui seront distribués par la Croix-Rouge française, les Restos du cœur, la Fédération française des banques alimentaires et le Secours populaire français ;
  - **Le Plan Santé à l'école (PSE), de 2003** : l'école a la responsabilité particulière, en liaison avec la famille, de veiller à la santé des jeunes qui lui sont confiés, de favoriser le développement harmonieux de leur personnalité et participe également à la prévention et à la promotion de la santé ;
  - **Le Plan National Alimentation Insertion (PNAI), de 2003,** prend en compte les besoins spécifiques des populations recourant à l'aide alimentaire et fait passer des messages sur l'alimentation à des personnes vulnérables ;
  - **Ville active, projet développé depuis 2003 :** être ville active du PNNS c'est s'engager et répondre aux exigences d'une charte, en montrant et en programmant des activités, des animations concernant les questions de santé publique, au moins une fois par an.

- **Guide ICAPS** (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité) : **l'étude ICAPS, a scientifiquement démontré, après quatre années d'expérimentation dans des collèges, que la promotion de l'activité physique régulière permet de prévenir la sédentarité et le surpoids des jeunes.** Ce guide d'aide à l'action, fruit de la collaboration de l'équipe ICAPS et de l'Institut National de Prévention et d'Education à la Santé (INPES), a pour objectif d'accompagner les professionnels du milieu scolaire, les collectivités locales, les associations ou les administrations qui le souhaitent dans la mise en place d'actions de promotion de l'activité physique des enfants et des adolescents, en leur permettant de s'appuyer sur une stratégie efficace. Des appels à projets sur la promotion de l'activité physique auprès des jeunes, sont également lancés, gérés par l'INPES ;

[14] Sources : PNNS et Ministère des Sports et de la Santé.

- **Evénement « Sentez-vous sport ! » :** en septembre, dans toute la France, lancé par le Ministère des Sports, du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) et de l'Association des Maires de France (AMF). Cette opération est organisée en collaboration avec l'ensemble du mouvement sportif et le soutien du Centre National de Développement du Sport (CNDS).
- **Expertise collective INSERM** « activité physique : contexte et effets sur la santé » (2008)
- **Conférence de consensus de Nancy,** 2005, promue par la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports de Lorraine et de Meurthe et Moselle, regroupant des experts pour réfléchir sur : comment engager une personne durablement dans une activité physique et quelles sont les stratégies de promotion de santé qui permettent d'engager durablement une personne dans une activité physique ?

Actuellement, il y a une **réelle volonté d'engager les professionnels dans cette démarche de promotion de l'activité physique vers des bienfaits sur la santé.**

Certes, **plusieurs paramètres interviennent chez un individu, dans sa motivation à pratiquer une activité physique** : **le support social** (familles, éducateurs, animateurs, enseignants…), **l'individu lui-même** (attitudes de vie, sa perception…), **le support environnemental** (aménagement du temps scolaire, aménagement du territoire,…).

De plus, **il y a une nécessité que tous ces éléments interagissent entre eux, pour que la pratique d'une activité physique puisse garantir un résultat bénéfique sur la santé.**

Au vu de tous ces constats et de la place possible des sports de nature dans cette préoccupation de promotion de l'activité physique, le comité technique régional des sports de nature de Midi-Pyrénées a expérimenté un dispositif sur trois territoires (enquêtes INSERM), partant de la problématique suivante : en quoi, une offre de sport de nature, peut inciter à la pratique physique et sportive régulière, chez les jeunes, sur un territoire ?

Nous allons donc analyser dans cette deuxième partie, les enquêtes effectuées sur ces territoires pour obtenir des informations sur les comportements des jeunes et déterminer les moyens d'incitation à la pratique.

Analyse des enquêtes, en Midi-Pyrénées, de l'INSERM, sur les modes de vie, la santé et la pratique physique chez les jeunes de 7 à 18 ans

L'INSERM a effectué une enquête descriptive en 2008, auprès des jeunes de 7 à 18 ans sur les modes de vie, la santé et la pratique physique, sur trois territoires : Auch, Cazaubon, Saint-Jean.

Puis en 2011, la même enquête a été effectuée seulement sur Cazaubon.

Cette enquête a fait l'objet de plusieurs analyses descriptives et comparatives :

- Une analyse descriptive identique à celle de 2008 ;
- Une analyse comparative sur les comportements des jeunes entre 2008 et 2011, sur une même tranche d'âge mais de générations différentes : comparaison des comportements des élèves de CE1 de 2008 et des CE1 de 2011 ;
- Une analyse comparative entre les mêmes générations sur deux années : les élèves de CE1-CM1 de 2008 et ces mêmes élèves (CM2-5°) en 2011 ;
- Une analyse descriptive sur la pratique sportive, en 2011, des élèves de Cazaubon.

A) Données générales :

En 2008, 522 élèves sont interrogés dont 139 sur la commune d'Auch, 113 sur la commune de Cazaubon, et 270 sur la commune de Saint-Jean. Au total, 369 élèves de l'échantillon (70,7%) étaient scolarisés en école primaire, du CE1 au CM2 et 153 élèves étudiaient au collège de Saint-Jean, en classe de sixième. Sur les 522, il y avait 270 garçons et 252 filles. Les élèves sont issus de familles au statut socioéconomique plutôt élevé, sur ces trois territoires.

En 2011, 160 élèves du CE1 à la 3° (contre 139 élèves en 2008 à Cazaubon) dont 101 élèves du CM2 à la 3°, de Cazaubon, ont été interrogés. L'échantillon est composé de 51 garçons et de 50 filles. Dans tous les niveaux scolaires, on compte entre 50 et 70% d'élèves en situation socioéconomique favorisée.

B) Analyse des enquêtes par génération et sur une même génération :

1- En 2008, sur les trois territoires (élèves de CE1 au CM1, génération A et CM2 à la 6°, génération B) :

- **Santé perçue et image du corps :**

Les élèves de CE1 au CM1, qu'on appellera génération A et les élèves de CM2 à la 6°, appelés génération B, ont une image de leur santé assez bonne, **réponse plus unanime pour la génération A (72,8% contre 57,8%). Les deux générations estiment être à peu près au bon poids (65%).**

- **Alimentation :**

Les habitudes alimentaires de ces élèves respectent, pour la majorité des réponses, les recommandations du PNNS : **66,9% de fruits et 65,2% de légumes pour la génération A et une baisse constatée au niveau de la génération B (45% et 55,2%).** De plus, les céréales sont beaucoup plus consommées par la génération A (56,5%) que par la génération B (37,3%).

- **Pratique physique et sportive :**

  - *Déplacements quotidiens :*

Pour 50,8% des élèves, le temps pour aller à l'école depuis le domicile familial est de 5 à 15 minutes. Les transports, les plus cités sont **la voiture/la moto/le scooter (34,5%) et la marche (32%).**

  - *La pratique sportive :*

La pratique sportive la plus répandue par les deux générations, **est une pratique hors club et hors de l'école (94,6% génération A et 93,6% génération B).** La pratique en club est tout de même importante et davantage pour la génération A (83,1%) que pour la génération B (73,8%).

Pour justifier le fait de ne pas faire de sport, les élèves ne pratiquant pas de sport en club, pour la génération A, disent que les parents ne peuvent pas les emmener (33,3%) et que c'est trop cher (33,33%). **L'indisponibilité des parents et les problèmes financiers sont des barrières importantes à la pratique en club.**

Le club offre t-il des modalités de paiement ou des heures d'entraînement adaptées ? La question financière est donc un déterminant important dans la pratique en club.

Pour la génération B, les raisons sont différentes : ne pas aimer le sport (26,9%) et ne pas avoir d'activité qu'ils aiment à proximité (28,9%). **L'offre sportive proposée ne serait donc pas adaptée au public soit pour des raisons de localisation ou de pratiques proposées.** Ainsi, lorsqu' une offre n'est pas adaptée, le plaisir de faire du sport n'y est pas. Pour pratiquer, **la génération A dépend de la volonté et de la culture familiale alors que pour la génération B, le choix est laissé au jeune.**

- **Les sports de nature :**

Les sports de nature, sont peu connus auprès des jeunes et plus particulièrement pour la génération A (89,9%) contre 52,8% pour la génération B. Cependant, l'écart entre ceux qui connaissent ou ne connaissent pas les sports de nature, pour la génération B, est moins évident. Malgré ce manque de connaissance, **il y a une majorité de jeunes qui pratiquent des sports de nature en club ou hors club, environ plus de 60% pour les deux générations.**

De plus, les filles pratiquent davantage de sport de nature que les garçons (69,9% contre 57,1%) et ceux du primaire en pratiquent plus que les collégiens (65,5% contre 56,3%). Plus le statut socioéconomique de la famille est élevé, plus les jeunes pratiquent des sports de nature (69,4%). Cependant il n'y a pas un grand écart de pratique des sports de nature entre les enfants de statut socioéconomique moyen et enfants de statut économique bas (respectivement 50,3l et 55,5). **Les sports de nature les plus cités sont l'aviron, la course, le vélo, la marche ou la randonnée, la piscine suivis de près par l'équitation, l'escalade et le canoë.**

Toutes ces données sont en cohérence avec les résultats nationaux.

La seule différence est que les jeunes, qui ont **une famille avec un statut socioéconomique élevé, sont moins présents à faire d'autres sports que ceux de nature. Il faut également nuancer ces propos, en sachant que l'échantillon analysé est représenté par un profil socioéconomique plutôt favorisé.**

Le profil des jeunes pratiquants des sports de nature en dehors d'un club est plutôt féminin, d'un niveau scolaire du primaire, d'un statut socioéconomique familial élevé et d'une santé perçue assez bonne voire excellente. Cependant, ce profil n'est pas unanime, il n'y a qu'une légère différence à la hausse pour ces caractéristiques énoncées, de pratiquants de sports de nature.

Le même phénomène est observé chez les pratiquants en club que chez les pratiquants des sports de nature hors club : les collégiens pratiquent moins que les élèves du primaire.

Nous pouvons penser, que c'est un **passage obligatoire à l'adolescence ou que les propositions d'activité physique et sportive en club et l'aménagement d'espaces favorables à la pratique, ne satisfont pas les jeunes.**

- **Pratique sportive et sports de nature :**

Les **motivations** évoquées par les jeunes pratiquant des sports de nature, sont : cela procure du **plaisir, c'est bon pour la santé et pour être en bonne forme**. Cependant, **ces motivations sont plus souvent citées pour les sports de nature que les autres sports** : 83% pour le plaisir (sports de nature) contre 68,7% (autres sports).

De plus, **le choix du sport** par le jeune, est une **motivation mise en avant chez les pratiquants des sports de nature** (50,3%) contre 34,6% chez les pratiquants d'autres sports.

Les **raisons de la performance et du physique sont davantage citées pour les pratiquants d'autres sports.**

2- En 2008 et 2011, sur Cazaubon :

a- Par génération (CE1 au CM1 de 2008 et 2011, les petits et CM2-3° de 2008-2011, les grands) :

- **Statut socioéconomique, santé perçue et image du corps :**

A Cazaubon, les élèves du CE1 au CM1, appelés génération « petits » et les élèves du CM2 à la 3°, appelés génération « grands », sont davantage issus de **milieux favorisés** (statut élevé) en 2011 qu'en 2008. De plus, en 2011, davantage d'élèves de ces deux générations ont **une image de leur corps à peu près bonne**, qu'en 2008. Dans la même idée, il y a une **augmentation du nombre de jeunes en 2011 se trouvant en excellente santé par rapport à 2008.**

- **Alimentation :**

La génération des petits, voit, entre ces deux années, une diminution de la consommation de fruits et légumes alors que c'est l'inverse pour la génération des grands. Cependant, en 2011, sur ces deux générations, le nombre se déclarant consommer des fruits et légumes est identique.

Une augmentation non significative, de la consommation de sucreries, de sodas et de biscuits, est constatée pour la génération des grands.

- **Pratique physique et sportive :**

  - *Déplacements quotidiens :*

Entre 2008 et 2011, à Cazaubon, le temps estimé pour aller à l'école depuis le domicile familial a peu changé (moins de 5 minutes pour 34,7% et 5-15 minutes pour 32,6%). Les moyens de transports restent les mêmes sur ces deux années : les transports motorisés. On constate une **diminution de jeunes allant à l'école à pied : ils utilisent davantage des moyens de transports motorisés alors que le temps estimé pour aller à l'école est court et qu'il pourrait donc se faire à pied.** Il faut, cependant, nuancer cette constatation car **tout dépend aussi du lieu d'implantation et de son aménagement**.

  - *La pratique sportive :*

Les deux générations ont une pratique sportive hors club et hors de l'école qui augmente, **de même pour la pratique en club concernant la génération des grands** car celle des petits diminue.

Cependant, la pratique sportive hors club et hors de l'école reste encore plus importante que celle en club. Ce phénomène est en conformité avec les données nationales, qui indiquent que les pratiques hors club se développent. Cependant, les données nationales montrant que les adolescents sont moins nombreux à faire de l'activité physique, ne sont pas démontrées de façon significative à **Cazaubon : les réponses montrent que les adolescents maintiennent davantage leur pratique dans un club que la génération des petits. Ceci pourrait se traduire par le fait que la culture sportive actuelle de 2011, qui serait donc celle d'une pratique hors club et autonome, orientée par les schémas de vie actuels de la société, conditionnent les plus petits d'aujourd'hui à ces modes de vie. Ce phénomène prend son ampleur de nos jours.** Ainsi, les grands de 2008 et 2011, CM2-3°, normalement étaient scolarisés en CE1-CM1 en 2005 et 2008, passent entre les mailles des mœurs actuels, ce qui indiquerait qu'à cette période 2005-2008, la société ne se caractérisait pas encore, de manière significative, comme celle de nos jours. **L'environnement, dans lequel s'insère un individu, a donc une forte influence sur l'orientation des styles de vie.** Cependant, il faut également nuancer cette analyse qui montre que les adolescents pratiquent davantage que les petits en club, en se demandant s'il n'y a pas un environnement propice et incitatif à la pratique qui les entoure : actions de sensibilisation importantes sur cette tranche d'âge qui auraient fonctionné et qui expliqueraient que ces adolescents n'ont pas le même comportement que les données nationales ?

Les raisons justifiant de ne pas faire de sport, parmi les élèves qui déclaraient ne pas pratiquer de sport en club, chez les petits de 2011, sont plus nombreuses que les petits de 2008 alors que chez les grands elles restent constantes.

Chez les petits de 2011, la nouvelle génération, toutes les raisons sont bonnes pour justifier de ne pas faire de sport. Est-ce que la société actuelle a un rythme de vie de plus en plus soutenu, accordant de moins en moins de place au sport ou bien est-ce une nouvelle conception de la pratique qui apparaît et le sport en club ne satisfait plus, peut-être par un manque d'adaptation des horaires, des séances… ?

En 2011, les filles pratiquent moins en club, à l'année, et ont également une fréquence de pratique moins importante : 1jour/semaine chez la génération des petits et des grands contre 2jours/semaine pour les garçons. **Ces informations sont connues et ne connaissent pas de changement radical depuis de longues années, malgré que le sport moderne se féminise, mais pour quelle cible et quelle forme de pratique ?** La pratique sportive en club durant les vacances est plus importante chez les grands (72%) que chez les petits (66,7%) et chez les grands un écart de pratique est constatée entre les sexes (84% chez les garçons et 59% chez les filles). **Durant les vacances, la pratique sportive est effectuée de manière occasionnelle chez les jeunes (60,1%).**

- **Les sports de nature :**

Sur les deux générations, il y a moins de jeunes en 2011 qui ne connaissent pas les sports de nature et plus particulièrement chez les grands. Ceci indique peut-être que les grands de 2011 sont davantage sensibilisés que les grands de 2008, sur les sports de nature : une pratique qui se développe, les jeunes de 2011 qui s'orientent davantage vers ces sports…

En 2011, les élèves de la 6° à la 3°, citent comme sports de nature, de manière plus fréquente, le vélo, la marche, la course, l'aviron et déclarent pratiquer plus souvent le vélo et la marche en dehors d'un club sportif (avec la famille, les centres de loisirs, pendant les vacances).

La pratique des jeunes de 2011, des deux générations, est en augmentation en ce qui concerne les sports de nature en club ou hors club. Le nombre de pratiquants est quasi-identique entre les petits et les grands. Les sports de nature touchent toutes les tranches d'âges.

Le profil des pratiquants des sports de nature en 2011 s'affirme, avec une forte présence féminine, en augmentation par rapport à 2008, au détriment des garçons qui dont la présence diminue. De plus, les pratiquants appartiennent davantage à un milieu familial favorisé socio économiquement (à hauteur de 75% des pratiquants pour les deux générations).

Cependant, nous pouvons remarquer que les pratiquants issus d'une famille avec un statut socioéconomique moyen, sont en hausse, ce qui n'est pas le cas pour ceux ayant un statut socioéconomique bas. Toutes ces données sont en conformité avec les analyses nationales.

- **Pratique sportive et sports de nature :**

Les motivations, chez les petits, pour faire du sport en fonction du type de sport pratiqué, restent les mêmes sur les deux années : pour le plaisir, pour la santé et être en bonne forme. De plus, chez les petits, entre 2008 et 2011, de façon globale les motivations augmentent mais sont plus importantes chez les pratiquants de sport de nature : 80% pour le plaisir contre 57,1% pour les autres sports, 63% pour être meilleur contre 35% pour les autres sports… Nous remarquons tout de même, que **chez les petits pratiquants d'autres sports, entre 2008 et 2011, les motivations de faire du sport pour des raisons de performance augmentent fortement passant de 22% à 57%. Les autres sports préservent toujours cet esprit compétitif.** Est-ce que cela ne nuirait pas à l'augmentation du nombre de licences ? Une adaptation ne serait-elle pas nécessaire en proposant d'autres sections sportives dans un club (loisirs, compétition…) ? En effet, **les résultats de l'enquête laissent penser que les jeunes, en pratiquant des sports de nature (pratique la plus développée), ne recherchent pas, dans un premier temps, la performance ou la compétition.**

La notion de choix de l'activité est mentionnée comme une raison à la pratique d'un sport mais plus fortement marquée et en augmentation chez les pratiquants de sport de nature. Choisissent-ils car des activités correspondent à leurs attentes et qu'il y a un panel d'activités et de prestations large ?

Chez les grands, les constats sont identiques (plaisir, être en forme) avec quelques différences :

- Motivations plus importantes, chez les grands, des pratiquants de sport de nature, que chez les petits, pour contrôler son poids, car c'est un choix et pour les amis ;
- Motivations plus importantes des pratiquants des autres sports, pour être meilleur, car c'est un choix, pour les amis.

Les jeunes de la 6° à la 3° de 2011, déclarent pratiquer un sport avec les frères et sœurs. Ces membres de la famille sont à prendre en compte comme facteurs incitatifs à la pratique. Chez ces jeunes, le rugby, le tennis, l'aviron et l'équitation sont les sports les plus pratiqués (autant de sports de nature que d'autres sports).

Cependant, cette connaissance ne peut être généralisée ou exploitée avant de s'informer sur les offres d'activités physiques et sportives que le territoire propose : seuls ces sports sont proposés, seuls ces sports proposent des lieux et des horaires d'entraînement accessibles... ?

Ces jeunes proposent également d'avoir à disposition d'autres activités comme le vélo, l'équitation et le canoë pour pratiquer dans des lieux de pleine nature aménagés et ils aiment autant avoir, à des moments, un encadrement des activités et à d'autres une autonomie dans la pratique par le prêt de matériel.

- **Ecrans en semaine :**

De manière générale, entre 2008 et 2011 les deux générations, voient augmenter le temps passé le soir devant les écrans, plus particulièrement devant la télévision. De plus, les grands sont plus nombreux à passer du temps devant les écrans.

Chez les petits, entre 2008 et 2011, sur un même temps passé le soir devant les écrans, les pratiquants d'un sport en club est plus faible. Avant, le temps passé devant les écrans n'avait aucune répercussion sur la pratique or maintenant**, le pourcentage de pratiquants de sport en club est plus faible dès lors qu'ils passent du temps devant les écrans** : le choix est donc fait de regarder plutôt la télévision, d'être sur l'ordinateur, de t'chatter, de faire des jeux vidéos plutôt que d'aller faire du sport en club ? **A l'inverse, chez les grands, malgré le temps passé devant les écrans, les pratiquants de sports en club ont augmenté.** Ont-ils plus de temps pour pouvoir faire les deux ? Ont-ils des heures d'entraînements plus souples ? Privilégient-ils les écrans et le sport aux devoirs ?...

Parmi les jeunes qui pratiquent au moins un sport en club et qui passent du temps le soir devant les écrans, les principales motivations à la pratique sportive se font par choix, pour le plaisir, la santé et les amis. **Nous pouvons penser soit que :**

- **Les nouvelles technologies n'influencent pas les motivations de faire du sport** car celles d'une personne qui passe du temps devant les écrans, sont les mêmes que celles de tous les jeunes interrogés ;
- **Ces jeunes, génération-née avec le développement des nouvelles technologies, sont influencés fortement par ces nouvelles activités (internet, jeux vidéos,…) au point de voir leurs motivations à faire du sport diminuer ou changer** (davantage une notion de sport loisir, sport détente, sans contrainte, moins de sport compétition, sport régulier…).

b- Sur une même génération (les mêmes générations sur deux années différentes soit deux niveaux scolaires différents : CE1-CM1 de 2008 aux CM2-5° de 2011, génération 1 et CM2-6° de 2008 aux 4°-3° de 2011, génération 2) :

- **Santé perçue et image du corps :**

La génération 1 de 2008 à 2011, estime que sa santé est meilleure que la génération 2. Les deux générations ont une augmentation de la santé perçue comme excellente et caractérisent l'image du corps comme a peu près bon.

- **Alimentation :**

La génération 1 voit son alimentation de fruits et légumes diminuer de 2008 à 2011. **C'est-à-dire que chez les petits (CE1 au CM1) les fruits et légumes étaient davantage consommés que chez les grands (CM2 à la 5°).**

Même observation pour la génération 2 mais avec une petite hausse de la consommation concernant les sodas et produits sucrés de 2008 à 2011. **En grandissant, une alimentation moins équilibrée apparaît (passage des petits CM2-6° aux grands 4°-3°).**

- **Pratique physique et sportive :**

La génération 1 entre 2008 (CE1-CM1) et 2011 (CM2-5°), a une pratique d'activité physique davantage effectuée avec les proches, notamment avec les frères et sœurs. **Ceci peut vouloir dire, qu'à partir d'un certain âge (CM2 à la 5°), la famille est un élément important pour favoriser la pratique,** que les pratiques sont exercées plus souvent dans le cadre familial qu'en club sauf si la famille pratique dans le même club…

La génération 2, au contraire, avec l'âge, entre 2008 (CM2-6°) et 2011 (4°-3°), pratique moins d'activité physique avec les proches, exception faite des frères et sœurs, avec qui la pratique sportive est toujours effectuée. **Les frères et sœurs sont donc en grandissant, l'élément familial le plus important de l'incitation à la pratique.**

La génération 1, en 2008, pratiquait davantage du sport en vacances, tous les jours ou de temps en temps, et du sport en club puis en grandissant, en 2011, la pratique du sport en club et celle du sport de nature en club diminuent pour voir au contraire une augmentation de la pratique du sport de nature hors club et du sport en vacances. Les pratiques non encadrées, autonomes, sans contraintes, occasionnelles, de sports de nature sont donc davantage appréciées, en grandissant (CM2-5°).

La génération 2, a une évolution constante entre 2008 et 2011 mis à part le taux de pratiquants des sports en club qui augmente et qui est au même niveau que le sport de nature en club (75%). **En 4-3°, peut-être qu'une pratique encadrée, régulière est recherchée. La pratique pendant les vacances, tous les jours ou de temps en temps, reste importante.**

Les deux générations, avec l'avancée des années, font du sport, pour le plaisir, la forme, la santé, et car c'est un choix. **Par ailleurs, les élèves sont plus nombreux en 2011, dans les deux générations (CM2-5° et 4°-3°), à déclarer faire du sport pour être meilleur ou pour contrôler leur poids. Est-ce qu'en 2011, les jeunes prennent conscience de leur poids, de manière préventive, ou est-ce qu'ils se mettent au sport pour réguler voire réduire leur poids, de manière curative ?**

Les raisons évoquées par les jeunes, pour ne pas faire de sport, quelle que soit la génération, sont plus importantes en grandissant et sur l'année 2011 : n'aiment pas le sport, n'ont pas assez de temps, n'ont pas d'activité à proximité, c'est trop cher.

Pour la génération 1, en grandissant (CM2-5°), en 2011, faire du sport devient moins amusant et moins facile mais plutôt un effort à faire alors que pour la génération 2, en grandissant (4°-3°), c'est l'inverse : faire du sport est amusant et facile.

- **Ecrans en semaine :**

La génération 1, entre 2008 et 2011, a une légère hausse du temps passé, en semaine, devant les écrans, notamment en ce qui concerne la télévision entre 17h et le dîner et les jeux vidéo.

La génération 2, en avançant dans l'âge, en 2011, a une forte hausse du temps passé, en semaine, devant les écrans concernant la télévision et les jeux vidéo.

Durant le week-end, les deux générations, en 2011, avancées en âge, ont une augmentation importante du temps passé devant les écrans, notamment pour regarder un film tous les soirs et regarder la télévision le matin durant le petit déjeuner.

C) Analyse des enquêtes par territoire :

L'analyse des enquêtes sera effectuée en prenant en compte les caractéristiques des trois territoires exploités. Cette analyse se base donc uniquement sur les résultats de l'enquête 2008, l'année où elle a été administrée aux trois territoires.

1- En 2008, sur les trois territoires (génération A : CE1 au CM1, génération B : CM2-6°) :

- **Statut socioéconomique, santé perçue et image du corps :**

Le statut socioéconomique des familles des élèves questionnés, appartient à un niveau élevé, pour les deux générations et c'est la population de Saint-Jean, territoire urbain, qui est la plus représentative de cette situation, en particulier concernant la génération B. Cazaubon, territoire rural, est celui qui a, après les élèves issus de famille ayant un statut socioéconomique élevé, le plus d'élèves provenant d'une famille d'un niveau socio économique moyen.

Sur les trois territoires, la santé perçue des élèves est assez bonne et cette perception est davantage exprimée à Cazaubon et Saint-Jean.

En général, l'image du corps des élèves des trois territoires, est à peu près au bon poids, en particulier Auch, ville urbaine dans un territoire rural, pour la génération A et Saint-Jean, pour la génération B.

- **Alimentation :**

Sur tous les territoires, les consommations premières des élèves sont les fruits et légumes pour les deux générations, même si la génération B diminue ce type de consommation.

Pour la génération A, sur le territoire d'Auch, les élèves consomment davantage de fruits et légumes et moins de sucreries et sodas. Les élèves auscitains auraient donc une meilleure alimentation, ce qui pourrait expliquer pourquoi à Auch, beaucoup plus d'élèves, que sur les autres territoires, ont une image du corps à peu près au bon poids. De plus, est-ce que des actions spécifiques, sur ce territoire, ont été mises en place concernant l'alimentation ? Leurs fréquences et leurs formes sont-elles différentes des autres territoires ? Des efforts particuliers sont-ils faits sur la restauration collective ? Le contexte familial, environnemental, économique du territoire a-t-il son influence…?

Pour la génération B, la situation s'inverse. En effet, maintenant, ce sont les jeunes auscitains qui voient leur consommation de sucreries et de biscuits augmenter et être plus importante que les autres territoires, où celle-ci diminue.

- **Pratique physique et sportive :**

  - *Déplacements quotidiens :*

Sur les territoires, **le temps pour aller du domicile à l'école s'évalue, en moyenne, entre 5 et 15 minutes.** Cependant, entre les territoires, il existe des différences dans les moyens de transport utilisés. **Auch utilise les moyens de transports motorisés, comme la voiture, la moto, le scooter (56,5%) suivi de la marche (31,8%). Cazaubon utilise principalement les moyens de transports motorisés et plus particulièrement les transports en commun (bus, train) suivi des moyens tels que la voiture, la moto, le scooter.** Ces informations ne sont pas une surprise, vu la situation géographique de Cazaubon, commune rurale. **Saint-Jean, utilise peu les moyens de transports motorisés et privilégie la marche (41,5%) et le vélo (14,5%). En milieu urbain, avec les différents moyens de transports proposés, il est plus facile de circuler sans une voiture (tram, métro) et ainsi d'effectuer davantage de trajets actifs (véloToulouse, marche à pied).**

  - *Pratique sportive :*

Pour la génération A, les jeunes exercent davantage une pratique hors club et hors de l'école et plus particulièrement à Auch. La pratique en club est également plus développée à Auch.

L'offre sportive est-elle plus dense et diversifiée sur Auch ? L'aménagement du territoire est-il plus propice à la pratique physique ? L'accessibilité aux équipements est-elle plus commode et facile ?

Pour la génération B, les pratiques diminuent plus fortement pour les activités sportives en club, pour Auch et Cazaubon. A Saint-Jean, il n'y a pas d'évolutions. La pratique en milieu urbain est plus favorable.

Nous constatons également qu'en milieu urbain, comme Saint-Jean, les raisons de ne pas faire de sport, sont plus nombreuses et celles de l'indisponibilité des parents pour emmener les enfants ou de la question financière sont moins mentionnées que les élèves d'Auch ou Cazaubon, communes considérées s'insérer dans un paysage rural et quasi-urbain pour Auch.

La question de l'argent représente tout de même plus de 50%, des motifs de non pratique, sur ces deux territoires, pour les deux générations. De plus, l'argument qu'il n'y a pas d'activité que les jeunes aiment à proximité est également évoqué sur ces deux territoires, concernant la génération B.

Cette remarque est compréhensible sur le territoire de Cazaubon où le tissu associatif sportif est faible, ainsi les activités ne sont pas nombreuses, mais sur Auch, des efforts particuliers sur les offres sportives sont effectués Ces offres ne répondent donc pas à la pratique d'aujourd'hui ?

L'urbanisation permet donc d'éviter ce genre de raisons avec les nombreuses formes de transports en commun, des espaces et des formes de pratiques plus nombreux…

- **Sports de nature :**

A Saint-Jean et Cazaubon, les enfants de la génération A sont plus nombreux à ne pas connaître les sports de nature contrairement à Auch (connaissance à hauteur de 61,9%).

Pour la génération B, le même constat est fait sauf que les élèves de Cazaubon ont une meilleure connaissance des sports de nature (57,3%) que la génération A. **La ville de Cazaubon a travaillé sur un projet pour développer l'exploitation d'une aire d'espace naturel (activités autour d'un lac), ce projet a-t-il permis de promouvoir les sports de nature ?**

Concernant la pratique **des sports de nature, les élèves auscitains restent les plus nombreux à pratiquer (90,5% génération A et 71,4% génération B) et Saint-Jean a le nombre de pratiquants le plus faible (60,3% génération A et Saint-Jean 56,3%).**

Le territoire d'Auch, dispose d'un fonctionnement favorable à la pratique des sports de nature.

Sachant que **Cazaubon et Saint-Jean ont un nombre de pratiquants de sport de nature moins important qu'à Auch, nous remarquons, par conséquent, que les pratiquants sont plus nombreux qu'à Auch à faire d'autres sports** (41,1% Saint-Jean, 34,8% Cazaubon contre 23,1% Auch).

Les pratiquants de sports de nature en dehors d'un club représentent plus de la moitié des élèves interrogés sur les trois territoires. Auch reste toujours la ville ayant le plus de pratiquants et **les filles sont surreprésentées dans ce type de pratique sur les trois territoires** et sur Auch à hauteur de 84,1%. Les pratiquants de sports de nature en dehors d'un club ont en majorité une excellente perception de leur santé (81% Auch, 57% Cazaubon, 53% Saint-Jean).

La particularité d'Auch, qui n'est pas représentative des données nationales, est que les pratiquants de sports de nature en dehors d'un club, sont un public socio économiquement hétérogène, malgré cette dominance tout de même de pratiquants de niveau socioéconomique élevé (91,5% niveau élevé, 58,6% niveau moyen et 58,8% niveau bas pour Auch contre 57,2% niveau élevé, 35,6% niveau moyen et 40% niveau bas pour Saint-Jean).

Les équipes mobiles, les aménagements sportifs publics, la préservation de la nature, les chemins de randonnée… sont des moyens mis en place sur Auch. Ceux-ci font-ils le succès d'Auch pour la pratique des sports de nature, accessible à tous.

2- Présentation des territoires :

Pour éventuellement faire ressortir des liens avec le fonctionnement de chaque territoire et les résultats obtenus de cette enquête, nous allons faire une petite présentation de ces derniers, concernant l'offre sportive des territoires (équipements, associations, engagement municipal, scolaire et périscolaire, les projets sportifs…).

Territoires/Informations 2008 - 2011	Auch	Cazaubon	Saint-Jean
Milieu géographique	Urbain dans un département rural, préfecture de département	Rural, chef lieu de cantons Station thermale de Barbotan (privée) Base de loisirs accueillant championnat de France d'aviron depuis 3 ans	Urbain
Nombre d'habitants (dont jeunes de moins de 18 ans)	23 049 dont 4 609 jeunes	1622 dont 324,5 jeunes	10 105 dont 2 432 jeunes
Situation économique	Elevé/Bas	Moyen	Elevé
Nombres d'associations sportives dont associations de sports de nature	90 (dont 30 activités de sport de nature)	10 (dont 8 activités de sport de nature)	19 (dont 4 activités de sport de nature)
Encadrement municipal Educateurs sportifs	4 ETAPS (Educateurs Territoriaux des Activités Physiques et Sportives) : 2 diplômés STAPS travaillant dans le service de la jeunesse Plusieurs services municipaux pour les jeunes proposant des activités socio culturelles et sportives, pendant les temps péri et extra scolaires : école intercommunale des sports…	1 ETAPS / 1 OTAPS (Opérateur territorial des activités physiques et sportives) : ETAPS diplômé dans la gestion et l'animation des sports, des loisirs et du tourisme avec de multiples formations sportives, OTAPS athlète de haut niveau ayant des diplômes sportifs 1 service municipal pour les jeunes proposant des activités socio culturelles et sportives pendant, pas ouvert sur tous les temps de vacances scolaires	Aucun ETAPS / OTAPS 2 agents d'animation formation STAPS et 3 BESAN Plusieurs services municipaux pour les jeunes proposant des activités socio culturelles et sportives pendant les temps péri et extra scolaires.
Equipements	13 salles omnisports et polyvalentes 15 salles spécialisées 20 courts de tennis 7 aires de jeux traditionnels	Base de loisirs : plan d'eau de 80 hectares avec une piscine ludique et un bassin de 25 mètres, bateaux à pédales et canoë, baignade du lac, parc ombragé avec des	Gymnase multi-activités et un gymnase destiné aux scolaires et associations (basket, handball, badminton)

	2 pas de tir 47 stades et terrains découverts 2 hippodromes et structures équestres 3 bassins de natation 1 boucle randonnée 3 aérodromes et pistes ULM 5 espaces terrestres de nature aménagés …	tables de pique-nique et aire de jeux… 4 courts de Tennis Terrain de Rugby Centre d'équitation Boulodrome 1 pas de tir …	Terrains en herbe et terrain de football Deux courts de tennis couverts et trois courts en béton extérieurs Boulodrome Salle d'escalade et de danse 4 salles multi-activités réservées aux scolaires et associations (gym, badminton, handball, danse, manifestations sportives)
Réseau scolaire	4 collèges soit 800 élèves (dizaine de sections sportive) 10 écoles primaires soit 1600 élèves 4 lycées	1 école primaire de 90 élèves 1 collège de 90 élèves (section sportive aviron)	3 écoles primaires et 1 collège de 650 élèves
Réseau santé	Intégration dans le réseau santé/ville active du PNNS en 2009	Engagement au réseau ville active du PNNS 2010	Intégration dans le réseau santé/ville active du PNNS et du réseau EPODE (Ensemble Prévenons l'Obésité Des Enfants) en 2005
Compétence de la commune	Communauté de communes du Grand Auch qui a la compétence animation et jeunesse, un pilote de projet sport et santé nommé par la commune, un programme sport et santé validé depuis 2006 par la commune En 2012/2013 création du Grand Auch Agglomération	Communauté de communes n'ayant pas de compétence animation, jeunesse ou sport entre 2008 et 2010, en cours pour l'année 2012	Communauté de communes de Dène Codene qui a la compétence facultative concernant la coordination des actions sportives des jeunes, intégration dans la Communauté urbaine du Grand Toulouse pour l'année 2012

- **Actions menées et projets :**

Les trois territoires se sont insérés sur un **projet commun : inciter par la promotion de l'offre de pratique sportive incluant les sports de nature tout au long de l'année pour tout public**. Ils ont donc mis en place des actions communes **auprès des jeunes des écoles du primaire et du collège : mise en place de tests calculant l'indice de forme, leur engagement dans la pratique physique, la surcharge pondérale et mise en place d'une campagne de sensibilisation sur l'importance et les bienfaits de la pratique physique, sous forme d'intervention scolaire ludique.**

Pour Auch et Cazaubon, ces actions ont commencé depuis 2008 et pour Saint-Jean en 2009.

En 2011, **Auch et Cazaubon**, à partir des journées de l'Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré (USEP), intègrent la promotion des pratiques physiques pour la santé, en expérimentant un outil pédagogique **« mon compteur d'activités physiques »** (livret éducatif, semainier sur l'activité physique), à destination des jeunes.

Auch et Cazaubon, faisant partie du **Plan Départemental Nutrition 32**[15], développent des actions et projets communs sur tout le territoire gersois, dans l'objectif de promouvoir l'activité physique et sportive et l'alimentation équilibrée.

Voici maintenant, d'autres actions spécifiques à chaque territoire, citées de manière non exhaustives :

<u>Cazaubon :</u>

Dans le cadre du projet de promotion de l'activité physique, Cazaubon veut également **développer l'offre de pratique des sports de nature sur la période estivale et dans le collège car il y a une réelle volonté de reconnaissance de collège comme label sport de nature.**

Actions menées :

- En 2008 :
  - Gratuité de l'accès à la base de loisirs, offre d'activités encadrées pendant l'été (aviron, VTT, marche avec bâtons, course d'orientation, baignade) ;
  - Au collège, section sportive aviron de la 6° à la 3°, achat de VTT, cycles sport de nature pour toutes les classes (aviron, VTT, course d'orientation), école ouverte au collège en proposant deux semaines gratuites de pratique de sports de nature pendant l'été, inscription obligatoire à l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS).

[15] Annexe 2 : schéma informatif et synthétique sur le PDN 32 (cibles touchées, actions…).

- En 2009, rendre la base de loisirs plus attractive en aménageant un skate parc pour attirer les jeunes (campagne de sensibilisation en direction des 12/18 ans sur l'importance et les bienfaits de la pratique physique).

Projets 2011 :

- Sur l'école primaire, intégration de cycles de sports de nature dans le temps scolaire avec les journées USEP.
- Sur le collège :
  - Création d'un outil pédagogique de suivi de son activité physique et de son niveau de pratique dans le cadre de l'environnement numérique de travail ;
  - Mise en ouvre d'un comité de pilotage spécifique sports de nature/santé, porté par la commune, pour développer les actions de promotion des pratiques physiques de nature sur le territoire.

A suivre :

- Projet de création d'un parcours santé par les jeunes – style Circuit Rustique d'Activité Physique Aménagé (CRAPA).

Auch :

Actions menées depuis 2008 :

- Organisation d'une journée de rassemblement de toutes les classes de CM1 et CM2 autour de stands découverte de pratiques physiques et leurs bienfaits sur la santé ;
- Campagne de sensibilisation sur l'importance et les bienfaits de la pratique physique en direction des adolescents pendant la période estivale ;
- Organisation d'une manifestation grand public d'information et de sensibilisation sur les bienfaits de la pratique physique sur une journée (information, conférence, découverte de nouvelles pratiques) ;
- Les dimanches sportifs (un dimanche par mois, proposition d'activités physiques encadrées, pour tout public, dont 50% d'activités physiques de nature).

Projets agenda 21 :

- Semaine de la mobilité : stand éco-mobilité (zone de rencontres pour les piétons, le covoiturage, bus gratuit cette semaine, affichage publicitaire dans la ville pour inciter à se déplacer de manière active, visite du centre historique à pied, flash mob à vélo…) ;
- Pédibus organisés avec l'école primaire de Guynemer à Auch ;
- Défis éco-mobilité tous les jeudis adressés aux nouveaux étudiants (rallye pédestre) ;
- Urban training (utilisation du mobilier urbain pour pratiquer une activité physique) ;

- Projet de développement de pistes cyclables.

Saint-Jean :

Actions menées en 2010 :

- Aménagement de deux parcours permanents de course d'orientation sur la commune ;
- Aménagement d'une piste VTT de Saint Jean, à la forêt de Buzet ;
- Projet Pédibus qui n'a pas fonctionné, le volontariat nécessaire des parents a été un frein à ce projet ;
- Ateliers nutrition et APS.

A suivre :

- Création d'une junior association pour que les jeunes s'occupent du projet d'un terrain de vélo-cross – chantiers jeunes ;
- Aménagement d'une aire de pleine nature intergénérationnelle, accessible à tous, avec diverses fonctionnalités (vélo-cross, VTT, BMX, cartographie course d'orientation, randonnée, mise en valeur de la faune et de la flore…).

3- Résultats d'autres enquêtes, sur le territoire Gersois :

a- Enquête sur les bases de loisirs du Gers[16] :

37% de Gersois fréquentent les bases de loisirs, 13% proviennent du 31 et 9% de Midi-Pyrénées. Les personnes s'y rendent plus souvent, en famille (68%) et pour le plaisir (33%). La fréquentation de ces bases concerne davantage des catégories socio professionnelles, caractérisées comme employés (35%), des personnes qui font du sport au moins une fois par semaine (36%), qui viennent à la journée (55%) et qui sont des vacanciers d'au moins 2 semaines (34%).

Concernant les personnes venant à la journée, ces dernières sont 37% à ne pas pratiquer de sport de nature, 31% à pratiquer du vélo et 26% à faire de la randonnée. **Le profil des personnes fréquentant, sur une journée, les bases de loisirs, n'est pas bien défini et plutôt hétérogène. Nous pouvons constater qu'il y a une fréquentation, légèrement plus importante des personnes ne pratiquant pas de sports de nature, sur les bases de loisirs.**

[16] Source : « Sports de nature en Midi-Pyrénées : retombées économiques, emplois, attractivité », zoom sur les bases de loisirs du Gers, ALTIMAX/TRACES TPi/Versant Sud.

A propos, des personnes en séjour et qui se rendent sur ces bases, 51% ont fait du vélo, 26% des activités nautiques, 24% de la randonnée, 20% aucune activité. **Ainsi, être un vacancier qui fait du sport durant le séjour est un élément favorable à la fréquentation de ce type d'espace naturel.**

Si nous regroupons le profil des personnes venant sur une journée et non vacanciers et ceux qui viennent dans le cadre de leur séjour, le public présent est très hétérogène, touchant ainsi autant des personnes ne pratiquant pas de sports de nature que les pratiquants. **Les bases de loisirs sont donc des éléments favorables pour sensibiliser tout public au sport de nature.**

- **Focus sur Cazaubon :**

Un questionnaire a été mis en place sur la base de loisirs de Cazaubon, pour connaître le public touché et les raisons de la venue de ce public.

Les personnes viennent pour se baigner (97%) et faire les activités annexes, et plus particulièrement celles nautiques, à la baignade (63%). Ces personnes connaissent la base car elle est proche du domicile ou du lieu de séjour (33%) et qu'elles y sont déjà venues (31%).

La situation géographique et la proximité d'une base sont importantes pour favoriser sa fréquentation. De plus, nous pourrions dire que les activités nautiques attirent le public ou que les personnes pratiquent davantage ces activités sur la base car elles sont surreprésentées ?

Pour les vacanciers, la base a été un élément touriste pris en compte pour venir faire le séjour (36%).

Sur Cazaubon, nous remarquons que les personnes qui fréquentent cette base, vacanciers ou non, peuvent avoir autant un profil de pratiquants de sports de nature (22%) que pas pratiquants de sports de nature (20%).

Globalement, il y a 85% des personnes qui viennent à la base de Cazaubon, qui ont payé l'entrée de la base de loisirs et 58% qui ont dépensé dans la base de loisirs. Ainsi, les activités annexes à la base sont également utilisées par le public. Cependant, nous remarquons que la **dépense moyenne par personne pour l'entrée et les activités à la base de loisirs se situe entre 3 et 4 euros. Ce faible coût d'utilisation peut-être un élément incitatif pour s'y rendre et faire des activités.**

A ces frais d'activités et d'entrée, d'autres dépenses sont effectuées sur le site, concernant les consommations possibles à l'intérieur, à hauteur de 4 à 6 euros en moyenne.

Concernant les jeunes résidants de Cazaubon, ce sont les élèves du primaire (58%) qui fréquentent davantage cette base que ceux du collège (40%), pendant les vacances scolaires.

Ceci va dans le sens que la fréquentation est familiale ainsi nous pouvons supposer que les plus jeunes sont encore en âge, par rapport aux plus grands, d'y aller avec la famille, ce qui favorise leur venue.

La base n'est pas très utilisée, pendant les vacances scolaires, par les jeunes des centres de loisirs (12%) mais davantage par les plus grands des Accueils Jeunes (été jeunes). **Ainsi, l'Accueil Jeunes est une structure favorable, pour attirer les jeunes, sur ce site naturel, propice aux sports de nature. L'encadrement et le suivi du jeune est donc un élément important pour les inciter à se rendre sur des espaces de pleine nature.**

b- Exploitation des tests physiques effectués auprès des jeunes :

Dans le cadre de l'enquête INSERM et du PDN 32, en plus de faire passer des questionnaires, il y a également eu des tests physiques pour déterminer le potentiel des jeunes. En effet, **ces tests permettent d'obtenir l'indice de forme, le poids pour estimer les jeunes en surcharge pondérale, et les capacités physiques.**

Ces capacités sont évaluées suite à une passation de 8 tests physiques sur la souplesse (essayer de toucher les pieds, position debout), l'équilibre (marche en reculant sur une ligne), l'adresse (lancer de balle), la vitesse de frappe (aller-retour de la main d'un point à l'autre), la vitesse avec la navette (aller-retour en courant d'un plot à l'autre), la détente avec le saut vertical et le saut horizontal, l'endurance avec le 6 minutes marche.

Ces tests, exceptés le test d'équilibre et du 6 minutes marche, reproduisent le principe des tests France Eval (test de la navette, de la souplesse, de l'adresse, de la frappe, du saut horizontal et vertical), **qui ont été mis en place pour évaluer les capacités physiques des adultes, il y a 30 ans, 1988.** Ainsi, nous pouvons voir si les jeunes d'aujourd'hui ont de meilleures capacités physiques que les adultes de l'époque, en comparant l'indice de forme. Cette comparaison est possible car les tests et la notation ont été adaptés et certifiés.

Voici quelques résultats obtenus sur Auch et Cazaubon :

Moyenne écoles du CE1 au CM2 / Lieu	**Auch (en 2008)**	**Cazaubon (en 2008)**	**Auch CM1/CM2 (en 2011)**	**Cazaubon (en 2011)**
% pratiquants activités physiques en club	64,9%	62,9%	57,14%	61,82%
% pratiquants pendant vacances	28,5%	31,3%	22,47%	31,37%
% de jeunes en surcharge pondérale	13,1%	18,3%	13,88%	22,33%
% d'obèses	-	-	3,38%	3,33%
Moyenne générale indice de forme (niveau de 1 à 5, moy France Eval à 3,25)	2,3 (6/20)	2,5 (7/20)	2,71 (7/20)	3,04 (9/20)

Moyenne Cazaubon 6° - 3°en 2008	**6°**	**5°**	**4°**	**3°**
% pratiquants activités physiques en club	65%	54,25%	66,05%	51,14%
% pratiquants pendant vacances	30%	41,75%	32,1%	25,3%
Moyenne générale indice de forme (niveau de 1 à 5, moy France Eval à 3,25)	1,995 (4/20)	2,35 (6/20)	2,56 (7/20)	2,40 (6/20)

Ces tests de 2008 et 2011 mettent en évidence les données nationales qui indiquent que les jeunes, avec l'âge, pratiquent moins en club et peu durant les vacances ainsi que le fait que le nombre de jeunes en surcharge pondérale augmente.

Nous constatons, tout de même, que la pratique durant les vacances est plus importante chez les plus grands (6°-3°). Ceci peut s'expliquer peut-être par le fait que les pratiques effectuées pendant les vacances sont des pratiques non encadrées, autonomes (fermeture des associations sportives), occasionnelles, et des pratiques de sports de nature (nager à la mer, se balader à vélo…) ou que les jeunes ont davantage de temps les incitant à pratiquer.

De plus nous remarquons, que la tranche des 5° est celle qui obtient un meilleur pourcentage de pratiquants pendant les vacances. Ceci s'explique par les caractéristiques des jeunes de cette classe : ces jeunes sont représentés comme une classe sportive. Nous pouvons donc dire que le profil des jeunes, ses caractéristiques ont une influence sur la prédisposition d'un jeune à la pratique physique et sportive. Ces profils, ces caractéristiques sont-ils construits par la culture familiale ?

Par ailleurs, il est rare de regrouper au sein d'une même classe, un grand nombre de sportifs, or c'est le cas de cette classe de 5° (information obtenue auprès des enseignants). Ainsi, pouvons-nous penser que le groupe peut-être influencé par son entourage (copains de classe) et ainsi s'orienter vers les mêmes aspirations. En effet, le nombre d'élèves sportifs dans cette classe ont pu inciter les autres à devenir sportifs.

Les indices de forme montrent que les capacités physiques des jeunes ne sont pas suffisamment sollicitées, la moyenne n'est pas atteinte. **De plus, par rapport, à la génération des années 1980, le niveau physique a chuté et est largement plus faible** (la moyenne de 3,25 des années 1980 n'est pas atteinte par la nouvelle génération). **Nous pouvons en déduire que la pratique physique est moins importante ou que la nouvelle société de consommation de masse, d'industrialisation rend les jeunes beaucoup plus sédentaires et donc que les modes de vie (déplacements, tâches ménagères,…) sont moins actifs.**

Moyennes tests écoles/Lieu année 2011 CM1-CM2	***Auch***	***Cazaubon***	***Condom***	***Lussan***	***Masseube***	***Saint Georges***	***Sainte Marie***
% pratiquants activités physiques en club	**57.14% (90 asso)**	**61.82% (10 asso)**	**66.81% (32 asso)**	**63.16% (2 asso)**	**82.31% (18 asso)**	**56.52% (1 asso)**	**57.14% (3 asso)**
% Filles pratiquantes en club	65.06%	66.67%	66.30%	80%	76.67%	50%	66.67%
% Garçons pratiquants en club	60.54%	57.94%	65.91%	44.44%	84.03%	63.64%	60.54%
% pratiquants pendant vacances	22.47%	31.37%	16.22%	21.05%	13.24%	26.09%	28.57%
% de surcharge pondérale	13.88%	22.33%	16.02	5.26%	8.99%	4.34%	28.57%
% d'obèses	3.38%	3.33%	3.76%	0%	2.27%	4.34%	14.28%
Moyenne générale indice de forme (niveau de 1 à 5)	**2.71 (7/20)**	**3.04 (9/20)**	**2.74 (7/20)**	**2.29 (6/20)**	**2.32 (6/20)**	**2.65 (7/20)**	**2.32 (6/20)**

Ce tableau indique les résultats des tests physiques (indice de forme) et des questionnaires qui ont été effectués en 2011 auprès des CM1-CM2 dans le Gers. **Nous constatons, que l'indice de forme n'est pas élevé et que les filles pratiquent autant une activité physique en club, voire plus, que les garçons, à cet âge.**

De plus, nous pouvons dire que **l'offre sportive n'est pas le seul élément favorable à la pratique, cette offre doit être accompagnée d'autres facteurs incitatifs (équipes d'animation, encadrement, attractivité, adaptation, …).**

En effet, Auch possède le plus grand nombre d'associations sportives mais ce n'est pas pour autant qu'il y a le plus grand nombre de licenciés en club : 57,14% avec 90 associations contre 82,31% Masseube avec 18 associations.

Moyennes des résultats du questionnaire sur l'AP effectués dans les Accueils Jeunes (Auch, Cazaubon, Condom, Fleurance, l'Isle Jourdain) - 2011	
% pratiquants en club Fille	47.48% sur 155 Filles de 13 à 17 ans
% Surpoids et obésité Fille	7.10% et 4.52%
% pratiquants en club Garçon	62.67% (158 Garçons de 12 à 18 ans)
% Surpoids et obésité Garçon	11.39% et 3.80%

Ce tableau complète celui du dessus car il informe sur des pourcentages concernant les plus 12 - 18 ans. Ainsi, nous pouvons observer que les constats nationaux sont représentés dans ces pourcentages. **En effet, au primaire on observait que les filles pratiquaient autant que les garçons dans un club mais dès l'adolescence, pour les deux la pratique en club est moins importante, et plus particulièrement chez les filles.**

Comparatif des résultats des élèves selon leur année et niveau de scolarisation – Ecole Cazaubon				
Moyenne/Année	*Année 2009= CE1*	*Année 2010 = CE2*	*Année 2011= CM1*	*Année 2012 = CM2*
Souplesse	2.33 (5/20 France Eval)	2.11 (5/20)	2.32 (6/20)	2.47 (6/20)
Equilibre	1.33	4.58	4.59	4.65
Adresse	2.52 (7/20)	2.32 (6/20)	2.09 (5/20)	2.71 (7/20)
Navette	3.48 (10/20)	4.42 (14/20)	4.27 (14/20)	4.29 (14/20)
Frappe	3 (9/20)	4.89 (16/20)	4.18 (13/20)	4.82 (16/20)
Saut Horizontal	1.90 (4/20)	2.68 (7/20)	2.50 (7/20)	4.12 (13/20)
Saut Vertical	2.95 (8/20)	3.37 (10/20)	3.50 (11/20)	3.24 (9/20)
6 minutes marche	635	873.21	880.45	790.59
Moy générale IF	***2.70** (2.69 G – 2.83 F)*	***3.30** (3.31 G – 3.29 F)*	***3.14** (3.17 G – 3.10 F)*	***3.61** (3.48 G – 3.79 F)*
Moy France Eval (Moy à 3.25)	***2.70 (7/20)***	***3.30 (10/20)***	***3.14 (9/20)***	***3.61 (11/20)***
Pratique sportive	71.43% (83.33 G – 55.96 F)	-	81.82% (85.71 G – 75 F)	82.35% (100G – 57.14F)
Sport club	76.19% (91.67 G – 55.96 F)	-	63.64% (71.43 G – 50 F)	70.59% (100 G – 28.57F)
Sport vacances	28.57% (50% G)	-	22.73% (35.71% G)	52.94% (60 G – 42.86 F)
Surpoids	-	36.84%	18.18%	-

Ce tableau recense les résultats des tests physiques, effectués à l'école primaire de Cazaubon. L'objectif de cette analyse est de remarquer si les élèves d'une année sur l'autre ou d'un niveau scolaire à l'autre, connaissent des évolutions dans les résultats.

De manière générale, les élèves qui étaient en CE1 en 2009, évoluent de manière positive et obtiennent donc de meilleurs résultats en CM2 en 2012. L'indice de forme dépasse la moyenne et est supérieur à la moyenne observée chez les adultes testées en 1980.

La pratique sportive et le sport en vacances augmentent également. Seule, la pratique du sport en club diminue. L'offre d'une pratique en club ne correspond donc pas, même en les sensibilisant à la pratique, aux besoins des jeunes.

De plus, le nombre de jeunes en surcharge pondérale diminue malgré qu'il soit toujours supérieur à la moyenne nationale.

Ces évolutions peuvent être le signe que s'il y a une équipe mobilisée pour la promotion de l'activité physique chez les jeunes, et une mise en place d'actions de sensibilisation, de développement, d'incitation à la pratique, les effets se font vite ressentir (amélioration des capacités physiques et donc de la forme physique). Ainsi, nous pouvons supposer, que **le plan départemental nutrition 32 et le dispositif de l'enquête INSERM, ont des répercussions sur les transformations des modes de vie, de manière favorable.**

L'autre interprétation possible de ces évolutions positives **pourrait être due au caractère répétitif de ces tests** (chaque année) donc les enfants les effectuent avec plus de facilité.

Nous constatons, que par nature les enfants sont beaucoup plus performants sur l'exercice de frappe, ceci pourrait vouloir dire que **chaque compétence et chaque capacité motrice ou physique sont valorisées par l'environnement** (les jeux vidéos, le téléphone portable, l'ordinateur sont les nouveaux outils de divertissements des jeunes et leur utilisation favorise la motricité des mains).

Préconisations et recommandations pour inciter à une pratique physique et sportive régulière, chez les jeunes, sur un territoire

Dans cette partie, dans un premier temps, nous allons synthétiser les données qui ressortent de l'enquête INSERM, en recueillant les éléments qui ont été analysés comme incitatifs à la pratique physique chez les jeunes, et nous remarquerons que les sports de nature font partie de ces éléments incitatifs.

Dans un second temps, après avoir réfléchi à la problématique suivante : « en quoi, les sports de nature peuvent inciter à la pratique physique », nous nous intéresserons au « comment inciter les jeunes à la pratique physique en général ».

A) Préconisations suite aux enquêtes effectuées en Midi-Pyrénées :

L'analyse qui vient d'être faite, met en évidence **quelques éléments incitatifs à la pratique physique chez les jeunes :**

- Le **cadre familial** est important pour inciter les jeunes à pratiquer et plus particulièrement les frères et sœurs pour inciter les plus grands (CM2-3°) ;
- Les **sports de nature (activités terrestres et nautiques les plus pratiquées), pratiqués en dehors d'un club**, sont des éléments favorables à la pratique et semblent répondre à la nouvelle demande des jeunes ;
- Les **sports de nature** favorisent la pratique d'un public dit moins sportif (public féminin), mais également d'un public ayant un **niveau socioéconomique plutôt élevé.** La ville d'Auch montre que même **des personnes à faible revenu pratiquent si une politique sportive d'accessibilité et de promotion de l'activité physique est engagée** (aménagement d'espaces verts, d'équipements à disposition de tout public, politique d'une Ville Active…) ;
- **Les pratiques physiques et sportives non encadrées, autonomes, occasionnelles, de loisirs** (vélo, marche, jogging, nager…) sont les pratiques les plus en vogue, et celles que les jeunes pratiquent davantage. Ces pratiques, souvent représentées par les sports de nature, sont à développer pour inciter à la pratique ;

- A partir d'un certain âge, les jeunes éprouvent le besoin de pratiquer de manière **encadrée**. Les clubs sportifs sont donc des éléments qu'il faut maintenir pour toucher le public attiré par ce mode de pratique ;
- Le **tissu associatif** sportif est important pour pratiquer un sport chez les jeunes, mais sans adaptation des prestations au public, ce dernier devient moins utilisé par les jeunes ;
- Les **projets sportifs et les actions de promotion de l'activité physique** permettent une sensibilisation chez les jeunes ;
- **L'obtention par les communautés de communes des compétences sport, animation et jeunesse, comme c'est le cas avec la Communauté de communes du Grand Auch,** semble favorable aux développements de projets sportifs et permettent de solliciter et d'impliquer les politiques du territoire ;
- L'**urbanisation** facilite un aménagement du territoire propice à la pratique physique (transports, équipements, accessibilité, …) ;
- La **diversité des actions** (intervention, conférence, manifestation, animations ludiques, activités physiques en club, à l'école, ou en dehors d'un club, labellisation Ville active…) **et des acteurs** (milieu scolaire, milieu associatif, milieu municipal et des services étatiques, milieu médical…) favorise le développement d'un environnement propice à la pratique ;
- **L'encadrement et le suivi des jeunes** (ex : Accueil Jeunes, ETAPS) est important pour les sensibiliser et les inciter à la pratique. Nous remarquons que sur le territoire d'Auch, il y a une dynamique de promotion de l'activité physique importante, le fait que le service jeunesse de cette ville soit dirigé par du personnel ETAPS, diplômé STAPS (connaissances sportives) ne serait-il pas favorable à cette promotion ;
- **La dimension financière** n'est pas négligeable dans la décision de pratiquer un sport au sein d'un club, ou de se rendre sur des lieux payants aménagés à la pratique. Une communication sur les différentes aides possibles doit être faite, ainsi qu'une diversification des modes de paiements. Par conséquent, la **situation socioéconomique** influence les choix ;
- **Le temps** est une dimension prise en compte dans la possibilité ou non de faire une activité physique c'est pourquoi il est important de proposer suffisamment de séances sportives, au sein d'établissements scolaires ;
- **L'aménagement du territoire (base de loisirs, espaces sportifs de pleine nature…)** permet d'attirer un large public sur des lieux précis, qui sont propices à la pratique physique. Les bases de loisirs attirent les non-pratiquants mais sont également un lieu où les pratiquants se rendent pour faire de l'activité physique. Ainsi, les non-pratiquants pourront être sensibilisés et motivés par le mode de vie des pratiquants qui les entourent ;

- **L’importance des nouvelles technologies (télévision, jeux vidéo, internet,…)** est un élément défavorable à la pratique physique et développe des comportements sédentaires.

La conclusion qui peut ressortir de cette analyse, est que les **sports de nature semblent correspondre aux évolutions sportives des jeunes**. Les sports de nature sont les activités qui **ne laissent pas de côté les moins sportifs, qui touchent tout public et une grande majorité de jeunes.**

Les **principes des sports de nature** (pratiques dans des espaces naturels, permettant de découvrir différents paysages et différentes sensations, pratiques variées et adaptées à tout public, pratiques dans des espaces aménagés et sécurisés, pratiques encadrées ou non, pratiques occasionnelles ou non…) sont **en adéquation avec les nouvelles conceptions des jeunes, de pratiquer une activité physique et sportive.**

De plus, nous remarquons que **l’environnement** (aménagement du territoire, ses caractéristiques, sa politique…), **le cadre social** (famille, éducateurs, enseignants…) **et l’individu** (sexe, caractéristiques…) sont **trois facteurs incontournables à prendre en compte, afin de garantir une intervention réussie** : celle de la promotion de l’activité physique et de l’alimentation équilibrée, sur un territoire.

B) Recommandations et préconisations générales :

Outre ces études en Midi-Pyrénées, d'autres études et analyses[17] permettent d'identifier des principes directeurs qui tentent de réduire le déclin des jeunes à la pratique physique.

Voici quelques recommandations et préconisations pour inciter à la pratique physique, chez les jeunes :

- **Recensement des besoins, diagnostic, sollicitation des jeunes :** proposer des questionnaires, des débats, des interventions ludiques, pour faire un diagnostic des comportements et des modes de vie. Connaître leurs besoins, les sensibiliser sur l'activité physique, pour ensuite proposer des actions qui leur correspondent. Ces démarches peuvent-être faites en partenariat avec les institutions scolaires et les services municipaux (centre de loisirs, accueil jeunes, manifestation municipale sur une journée regroupant seulement les scolaires : atelier et intervention théorique sur l'activité physique, regrouper les jeunes lors des journées des délégués pour discuter sur leurs motivations et freins à la pratique…).

- **Prendre en compte les déterminants psychosociaux de la pratique des activités physiques.** Il faut proposer des activités physiques de manière à ce que les individus pratiquent pour le plaisir, la santé, les amis. Il faut diversifier les activités car il y a une certaine tendance au « zapping » dans la pratique physique et sportive des individus. Toutes les activités (déplacements, jeux, sports, cours d'éducation physique et exercices) et les contextes de pratique (familial, scolaire, municipal, communautaire) sont à exploiter pour inciter à la pratique. Il importe de multiplier les occasions de bouger et de varier ses activités plutôt que de privilégier l'intensité et la durée de chaque séance. De plus, la proposition de programmes d'intensité modérée personnalisés et réalisables chez soi ou en groupe encadré, d'activités simples et peu onéreuses incite à la pratique.

[17] Sources : « Les jeunes et l'activité physique : situation préoccupante ou alarmante ? » Kino-Québec, Ministère des Affaires Municipales.
Condition physique et réussite scolaire, colloque au Québec en 2008.
Conférence de consensus « Activités physiques à des fins préventives », 2005, de Nancy.
Dossiers La santé de l'homme, n°387 « Développons un environnement favorable aux activités physiques ».
« Prescription des activités physiques : en prévention et en thérapeutique », Frédéric Depiesse.
« Activité physique : contextes et effets sur la santé », INSERM.

- **Implication des acteurs (décideurs, organisateurs, élus, dirigeants, médecins…) intervenants dans la promotion de l'activité physique pour des bienfaits sur la santé :** création de comités de pilotage dans le cadre de la mise en place d'un projet commun, concerté, cohérent, sur un territoire ;

- **Constitution de projets communs sur un territoire :** proposer des projets intégrants plusieurs habitudes de vie qui sont liées (alimentation et activité physique), réunissant divers professionnels pour aboutir à un projet global, réalisable, accessible à tous. Se regrouper et réunir les compétences permet également de prétendre à d'autres aides financières et facilite les partenariats. De plus, construire un projet de façon globale, à moyen et long terme, permet de toucher tout le public et l'environnement du territoire, modifiant ainsi, les façons de vivre, vers un modèle collectif évitant les blocages, les stéréotypes, les gênes occasionnées par le fait d'être une minorité à avoir un certain style de vie.

- **Formation des professionnels :** sensibiliser les professionnels à l'importance et l'intérêt de promouvoir l'activité physique, proposer des outils pratiques pour que ces derniers puissent intervenir auprès de leur public respectif, fournir des boîtes à outils pour les accompagner dans la mise en place d'intervention de promotion de l'activité physique (mallette pédagogique), les aider à recenser les problématiques actuelles des jeunes pour trouver des solutions ensemble, montrer l'importance de leur engagement vis-à-vis des jeunes…

- **Accompagnement, suivi et encouragement de l'individu pour prévenir l'abandon en freinant le désengagement des moins actifs :** constitution d'un réseau cohérent et complémentaire des professionnels de santé, du sport, de l'éducation pour proposer des projets individualisés et adaptés aux individus. Les intervenants auprès de ces usagers doivent augmenter leur degré de sensibilité à la question du désengagement et s'engager activement dans une recherche de solutions. Il faut éviter d'oublier les moins actifs : il serait plus bénéfique pour notre société d'investir maintenant plutôt que d'avoir à assumer plus tard les coûts sociaux et de santé que pourraient engendrer ces sédentaires.

- **Engagement et mobilisation de la famille :** courriers pour les mobiliser et les informer sur les dispositifs dans lesquels peuvent s'insérer leur enfant, informer sur les manifestations ouvertes au public, inviter les parents lors de représentations des enfants pour trouver une occasion de les approcher et de les sensibiliser (animations annexes de celles des enfants…), les impliquer dans

l'organisation des sorties sportives scolaires des enfants, travailler avec les associations de quartiers, les relais, les centres d'aides aux familles qui sont des structures accompagnant et formant les parents…

- **Intervention des écoles, des municipalités, des associations, des médecins :** ces quatre milieux doivent être promoteurs de l'activité physique car ils sont les mieux placés pour modifier le comportement des jeunes (milieux qui constituent l'environnement des jeunes) :
  - **Intervention des écoles :** séances d'EPS, rencontres sportives inter écoles de l'USEP, rencontres UNSS, sections sportives, espaces de jeu à la récréation, mise à disposition des infrastructures et des équipements de l'école aux jeunes après les cours, ouvrir l'école pendant les vacances scolaires avec une entente de la municipalité, d'organismes sportifs ou de centres de loisirs, intervention et sensibilisation sur la thématique de l'activité physique vers des bienfaits sur la santé, promouvoir le concept de se rendre à l'école à pied auprès des parents et des enfants, participation des parents à l'organisation de sorties sportives scolaires, prévoir des séances d'AP pour le personnel pour le sensibiliser sur la thématique, programmation variée d'activité physique après les heures de cours, intégrer dans le programme scolaire cette thématique de la nutrition (Sciences et Vie de la Terre, SVT, enseignements civiques : réflexion par les jeunes sur des projets d'aménagements du territoire, sur les offres sportives à améliorer et comment…), les collégiens pourraient participer à l'organisation des activités pendant la récréation et un concours serait mis en place pour juger quel groupe de jeunes a proposé les meilleures activités, participer à des appels à projets ou des concours (envie d'agir, idées jeunes, école active…) pour obtenir des soutiens financiers pour des projets d'achat de matériel ou d'aménagement afin de créer un environnement sain et sécuritaire (élargir l'offre sportive avec de nouveaux équipements, matériels, favoriser les modes de transports actifs et sécuritaires vers l'école…). L'augmentation de la durée hebdomadaire de l'éducation physique à l'école améliore les performances scolaires des élèves.
  - **Intervention des municipalités :** mise à disposition d'équipements en accès libre, gratuits, proches, disponibles, proposition d'activités sportives variées, adaptées, peu coûteuses), organisation de journées sportives (un jour par mois), d'événements sportifs et de manifestations de sensibilisation (stands informatifs, atelier sur la pratique physique, promotion des associations de la ville…), mise en place de structures d'accueil jeunes (centre de loisirs, clubs 11-14 ans, accueil jeunes), améliorer les infrastructures selon les tendances actuelles (plans d'urbanisme et schémas d'aménagement du territoire)…

- **Intervention des associations :** proposer des offres variées (loisir, compétition, public féminin…), adaptées (exemple des séances d'Activités Physiques Adaptées, APA), de sport de nature, adapter les modalités d'inscription (plusieurs formules d'adhésion : pass découverte, prix pour un entraînement par semaine…), sensibiliser les licenciés du club aux bienfaits de la pratique physique (conférence, intervention de spécialistes…), faire des journées portes ouvertes, des journées sport en famille, des manifestations sportives ouvertes à tous, l'éducateur doit contacter le jeune lorsqu'il se désengage pour connaître ses raisons et essayer de le remotiver…
- **Interventions des médecins :** constituer un réseau cohérent et complémentaire, orienter vers des réseaux médicaux spécialisés pour des personnes ayant des pathologies, faire du counseling, avoir un suivi et un accompagnement du patient et l'orienter vers les activités physiques recommandées… La ville de Nanterre depuis 1998, s'est dotée d'un « espace santé jeunes », structure de prévention santé à destination des adolescents et des jeunes adultes. Cette structure veut casser l'image du service médical classique en s'installant dans un bâtiment atypique pour montrer cette volonté d'approche originale et plus adaptée. Les horaires sont adaptés aux possibilités ou aux modes de vie des collégiens et lycéens (12h-14h, à partir de 16h). Un parcours santé est proposé pour accéder aux soins (explication de l'intérêt de s'engager dans ce parcours, bilan médical individuel, des ateliers de groupe). Ces structures sont des alternatives aux services médicaux classiques pour proposer un moyen d'attirer et de suivre plus facilement les jeunes et ainsi les inciter à des modes de vie plus sains : pratique d'une activité physique, avoir une alimentation équilibrée, maintenir de bonnes relations affectives…

- **Aménagement du territoire, des transports, des équipements.** La municipalité doit aménager le territoire de façon à le rendre propice à la pratique d'APS (équipement accessible, gratuit, proche, sécuritaire, de loisirs, pistes cyclables, sentiers et parcs aménagés, circuits rustiques d'Activités Physiques Aménagés – CRAPA, panneaux signalétiques pour les piétons, trottoirs aménagés, mise à disposition de transports moins polluants…). Il est conseillé d'animer ces lieux de pratiques pour garantir leur utilisation et de les encadrer de quelques conseils pratiques. Des partenariats peuvent-être imaginés dans l'aménagement d'un territoire : partenariat public-privé, Naming, partenariat avec les services de l'urbanisme, se faire labelliser Ville-Active…

- **Conserver et améliorer les acquis :** les structures d'encadrement, scolaires, municipales et communautaires actuellement en place. bien que visant des clientèles et des objectifs différents, s'avèrent essentielles et complémentaires pour favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par les jeunes. Afin que l'ensemble de ces structures conservent leur place dans notre société, tous les intervenants qui y travaillent doivent en faire la promotion, doivent avoir le souci de les adapter aux besoins émergents des jeunes et de les défendre lorsqu'en contexte de compressions budgétaires, on songe à réduire l'éventail des possibilités offertes aux jeunes pour être actifs.

- **Communication, sensibilisation, information sur l'importance de l'activité physique et sur les actions mises en place :** communication adaptée et diverse (événementiel, manifestation, animation, intervention, conférence, publicité, livret à destination des jeunes ; les écoles et municipalités peuvent utiliser des banderoles et des affiches pendant les saisons creuses de l'activité physique, pour inciter les jeunes…). Il faut communiquer sur les dispositifs et les activités déjà existants, sur les aides accordées aux familles. Il est très important d'utiliser les bons moyens de communication et d'adopter une communication plus proche des jeunes et adaptée : le programme « Get moving » de la télévision australienne n'a eu aucun effet sur les préférences et les goûts, en termes d'activités physique, d'un groupe d'enfants, âgés de 10 à 12 ans, selon une étude qui a comparé deux groupes d'enfants. Un premier groupe a visionné un épisode des « Simpsons » interrompu toutes les 10 minutes par un « spot » de 30 secondes (Get moving) et des annonces publicitaires standard. Le groupe contrôle a visionné le même épisode et bénéficié des mêmes annonces publicitaires à l'exception du spot « Get moving ». Aucune modification du comportement des enfants vis-à-vis de l'activité physique n'a été observée dans les deux groupes.

Il est possible de prioriser ces recommandations, cependant, l'efficacité du projet de promotion de l'activité physique pourrait ne pas être celle attendue et désirée. En effet, il est préférable d'avoir une vision globale sur un projet et ainsi de lancer plusieurs actions en même temps pour s'assurer que tous les facteurs motivationnels à la pratique physique soient pris en compte. Ainsi, une modification de l'environnement, de la société, du jeune serait faite de manière globale et les habitudes de vie, les discours deviendraient plus cohérents, uniformes. Cette méthode fait partie des méthodes garantissant la réussite d'un projet.

A titre d’exemple, concernant le PDN 32 cette approche pluridisciplinaire d’un projet, que ce soit au niveau des acteurs, des cibles, des actions…, rend en effet plus complexe un projet, mais en contre partie il obtient davantage d’efficacité et de cohérence.

Le seul bémol du PDN 32, et qui devient une problématique générale à tout projet, est de trouver la « formule magique » pour toucher les familles et notamment celles qui sont les plus concernées par un phénomène sociétal. En guise d’expérience, il devient primordial, de trouver les moyens et de faire l’effort de sensibiliser les familles, pour que le projet soit à son apogée dans sa cohérence d’actions. La famille est la pièce manquante du puzzle.

Conclusion

Ce travail d'analyse, illustré par des données fiables et certifiées, doit permettre d'établir des constats sur la thématique de la promotion de l'activité physique. De cette analyse, on a déterminé les démarches à suivre ou les facteurs incitatifs à la pratique physique chez les jeunes. De plus, nous avons prêté une attention plus particulière aux données obtenues en Midi-Pyrénées et aux effets de la promotion des sports de nature sur le comportement des jeunes.

De manière générale, il devient urgent que **tous les intervenants de la santé, du sport et de l'éducation** (enseignants, professionnels de la santé, éducateurs sportifs, élus,…) **s'engagent activement dans une démarche globale et collective de promotion de l'activité physique**. **La politique d'un territoire doit prendre en compte, de manière transversale, cette thématique.**

L'adaptation des interventions (sportives, municipales, scolaires, médicales,…) devient de plus en plus nécessaire. La promotion de la pratique physique et sportive doit évoluer et se concevoir d'une autre manière : la promotion d'une pratique plus accessible, plus libre, plus ludique, sans contraintes, mieux adaptée au public…

Pour modifier les usages actuels qui encadrent la pratique sportive, il est nécessaire de changer la promotion et l'incitation de ces activités physiques. Elles doivent s'inscrire sur un territoire dans le cadre d'un réseau cohérent et complémentaire, d'une démarche individuelle et collective, d'une implication des décideurs (politique de promotion, de financement, de formation…) et au travers d'interventions dans les lieux de vie.

De plus, il est essentiel de **prendre en compte, de façon interdépendante, trois facteurs sur lesquels il faut agir pour modifier les modes de vie d'un territoire et ainsi obtenir un environnement favorable à la pratique physique :**

- les facteurs **sociaux** (relations avec la famille et les amis, l'école et les enseignants, les éducateurs…) ;
- les facteurs **individuels** (milieux de vie, caractéristiques…) ;
- les facteurs **environnementaux** (normes sociales et culturelles, développement et accessibilité des infrastructures, politique de promotion de l'activité physique et sportive, développement

d'une image positive de l'activité physique dans la société : campagnes d'information, d'éducation et de promotion…).

Pour redonner l'envie de pratiquer une activité physique et sportive au plus grand nombre, des alternatives aux offres sportives actuelles existent. Une de celles-ci serait le développement des sports de nature.

Développer cet axe pourrait être associé à des orientations politiques transversales comme le développement durable (respect des espaces de pleine nature), **l'urbanisme, le sport, l'éducation, la citoyenneté, l'écologie, la culture** (création d'espace de randonnée pour découvrir l'arrière pays, les monuments historiques, les espaces naturels préservés) **et la santé**. Le développement et l'aménagement des sports de nature favorisent la pratique physique et sportive, surtout si ces **aménagements sont accessibles, gratuits, sécurisés et que la pratique peut être autonome.**

Ce développement des sports de nature ne doit cependant pas s'exercer de manière à laisser de côté les autres modes de pratiques. Le but principal de ce travail est de trouver de nouveaux moyens pour amener les jeunes à la pratique sportive. Il faut donc **varier les pratiques** pour répondre à toutes les exigences de la population. Néanmoins, il est tout de même recommandé, que les **offres existantes innovent et s'adaptent** car elles ne semblent plus répondre aux attentes des nouvelles générations.

Cependant, malgré la gratuité des équipements et une offre sportive variée, on se rend compte que la pratique physique et sportive n'augmente pas et que les équipements deviennent des terrains vagues, non utilisés. Il y a donc la nécessité d'accompagner ces jeunes vers la pratique sportive et d'animer ces lieux de vie.

De plus, les projets développés sur cette thématique rencontrent des difficultés dans leur mise en pratique. Parmi ces freins, reviennent **les problèmes de fédérer l'ensemble des acteurs du projet, d'y intégrer les familles, d'inciter les associations sportives à s'adapter aux besoins des jeunes non sportifs et de faire face à une méconnaissance par les jeunes des dispositifs existants sur un territoire.**

Il est donc important de suivre les recommandations, citées précédemment, pour **travailler avec toutes les sphères qui rentrent en compte dans la mise en place d'un projet et ainsi garantir sa réussite.**

Ce travail de proximité, de développement, de concertation et de suivi nécessite la professionnalisation d'acteurs étant capables de répondre à ces compétences. La création d'une cellule ressource sur une thématique spécifique faciliterait ce travail (développement et pérennisation d'actions de promotion de l'activité physique…).

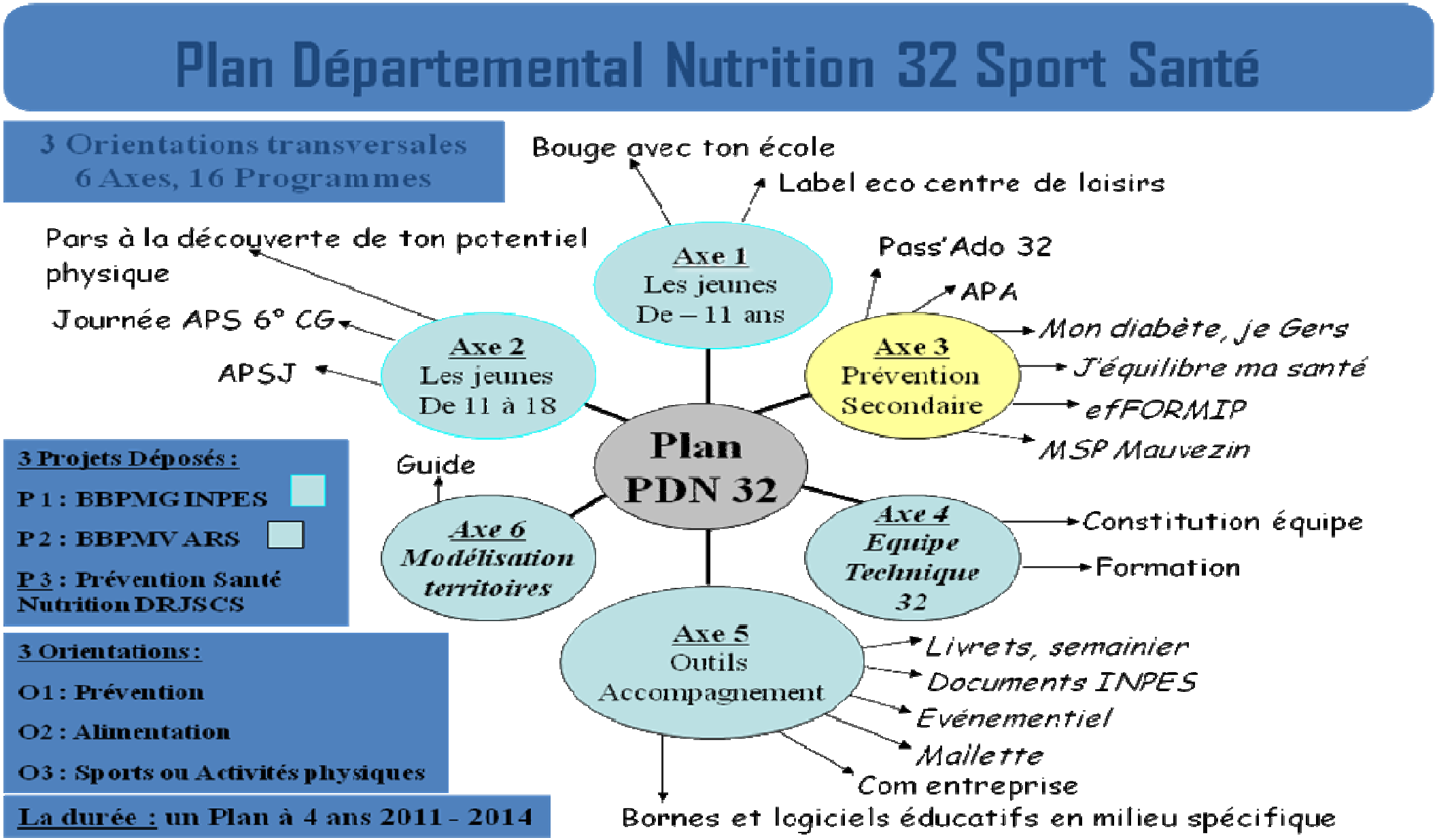
Annexes

Annexe 1 : Documents synthétiques du PDN 32 59

Annexe 2 : Documents relatifs aux questionnaires INSERM / HBSC (protocole, questionnaire) 62

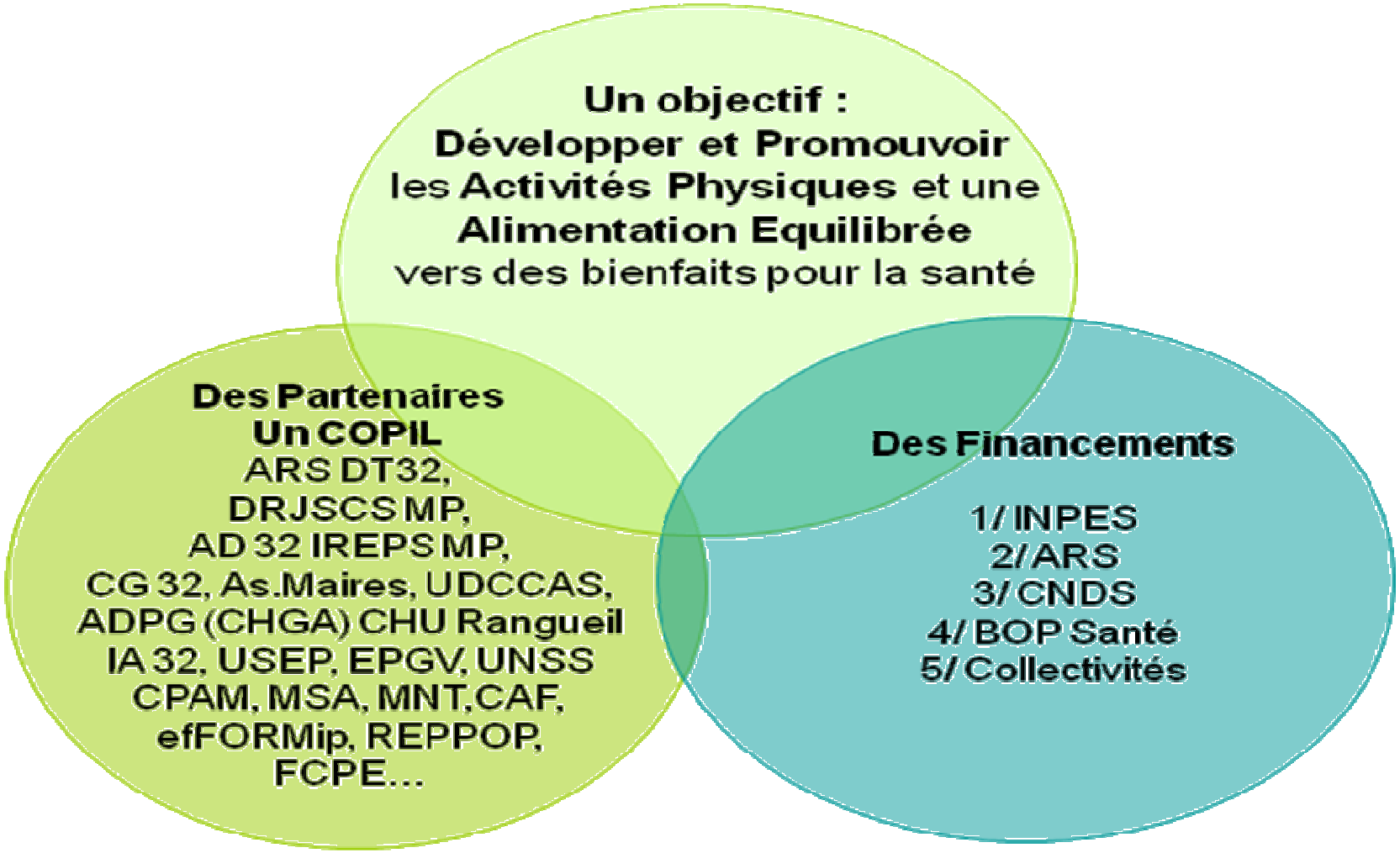
NB : Les enquêtes sont disponibles, en format PDF, dans leur totalité, sur des documents à part.

Annexe 1 : Documents du Plan Départemental Nutrition 32 Sport Santé (PDN 32)

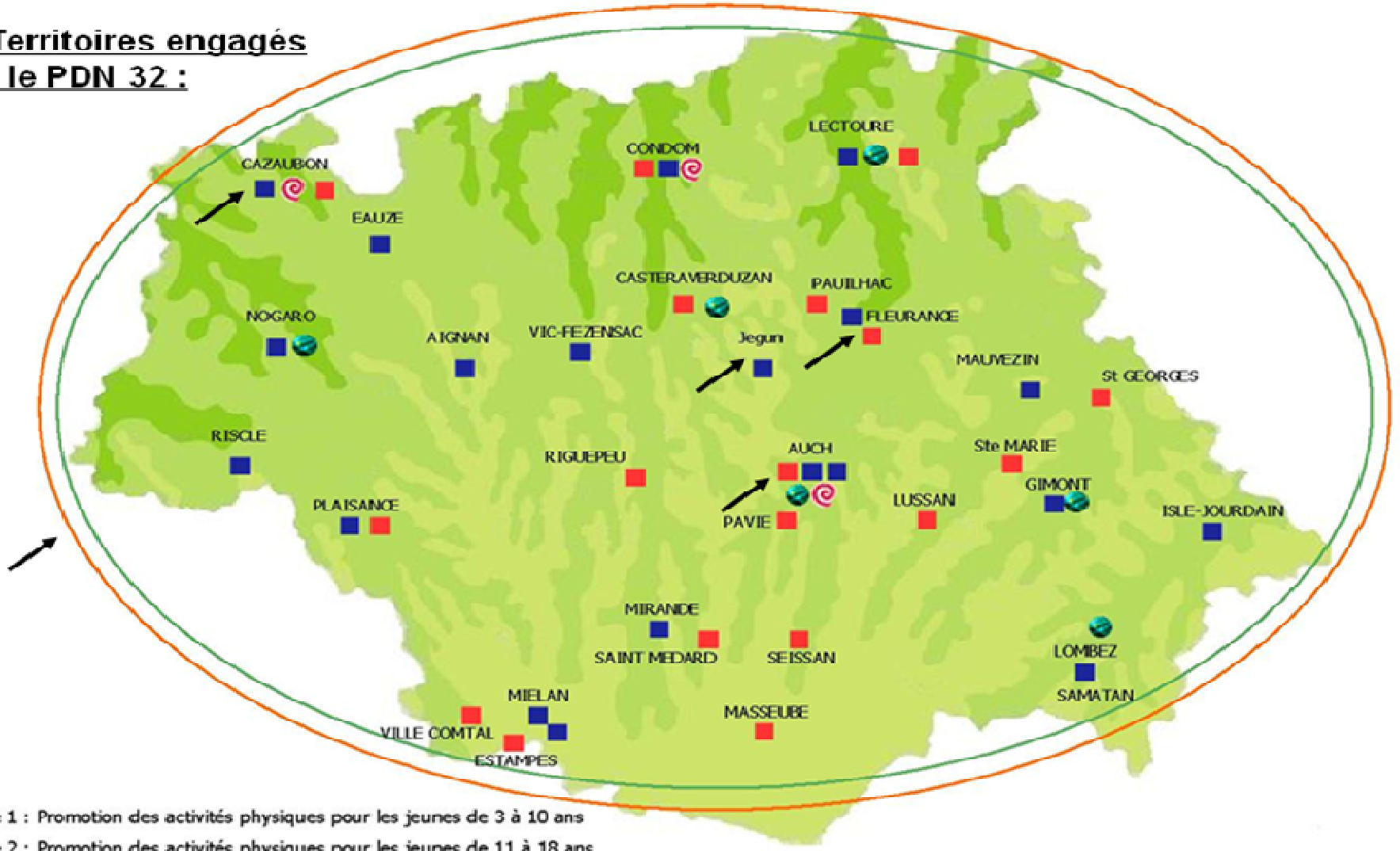


Plan Départemental Nutrition 32 Sport Santé

Pilotage DDCSPP 32 et CDOS 32



Les Territoires engagés dans le PDN 32 :



- Axe 1 : Promotion des activités physiques pour les jeunes de 3 à 10 ans
- Axe 2 : Promotion des activités physiques pour les jeunes de 11 à 18 ans
- Axe 3 : Promotion des activités physiques pour les personnes en surcharge pondérale ou à pathologies
- Axe 4 : Création d'une équipe technique départementale de prévention santé par l'activité physique
- Axe 5 : Mesures d'accompagnement des dispositifs sur les territoires
- Axe 6 : Modélisation des dispositifs de prévention santé par l'activité physique vers de nouveaux territoires

manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Annexe 2 : Documents relatifs aux questionnaires INSERM / HBSC (protocole, questionnaire, enquêtes)

Protocole de la passation du questionnaire Comportements, habitudes de vie et dépense physique

2 Types d'évaluations constituées en fonction des besoins :

Un questionnaire complet

Un questionnaire simplifié

1/ Questionnaire complet

- 43 questions
- Questionnaires transmis :
  - par un enseignant dans le cadre de l'école pour les jeunes scolarisés en élémentaire primaire et collège pour les élèves de 7 à 15 ans
  - un animateur local dans le cadre des activités prévention été jeunes pour les jeunes de 15 ans à 18 ans
- Questionnaire rempli avant les tests physiques
- Questionnaires non anonymes car pour les besoins du travail avec les jeunes les réponses seront utilisés avec les enseignants ou animateurs locaux pour faire évoluer les jeunes dans leur comportement (pratiques et dépenses physiques) : *est-ce à dire que ces questionnaires sont repris en cours de l'année pour progresser ? Je me demande alors si on peut les réutiliser pour l'évaluation de l'action en décembre !!!*

2/ Questionnaire simplifié

- 8 questions
- Questionnaires transmis :
  - un animateur local dans le cadre des activités prévention été jeunes pour les jeunes de 15 ans à 18 ans
- Questionnaire rempli avant les tests physiques
- Questionnaires non anonymes car pour les besoins du travail avec les jeunes les réponses seront utilisés avec les enseignants ou animateurs locaux pour faire évoluer les jeunes dans leur comportement (pratiques et dépenses physiques)

(Construction sur la base des Tests HBSC)

I Objectifs

1/ Mesure

Mesurer les fonctionnements des jeunes aujourd'hui en matière de comportement individuel et / ou de pratiques familiales face à :

- la dépense physique
- l'alimentation
- les loisirs
- les écrans
- les activités sportives

2/ Positionnement
Positionner les jeunes face aux comportements liés à la sédentarité (et leurs conséquences sur la santé), sédentarité en constante progression aujourd'hui
3/ Action vers les jeunes
Réaliser un travail avec les jeunes à partir de l'analyse de leur résultat vers une optimisation ou une évolution de leur comportement pour un objectif de santé et de bien être.

II/ Protocoles

Expérimentation mise en place dans le cadre d'une action du ministère de la santé de la jeunesse et des sports, pilotée par la DRDJS de Midy Pyrénées et la DDJS du Gers.

1/ Outils utilisés :

- 1 questionnaire complet (pour les sites ayant le temps de passer la totalité du questionnaire)

ou

- 1 questionnaire simplifié

2/ Population concernée
Les jeunes de 7 à 18 ans (CE1 à Lycée)
Questionnaire complet : 200 jeunes sur Cazaubon et 100 jeunes sur Bellefontaine, soit 300 au total
Questionnaire simplifié : 30° jeunes sur Cazaubon

3/ Lieux de passation du questionnaire
Les écoles primaires (à partir du CE 2, et collège), questionnaire rempli au sein de la classe (pour le collège questionnaire rempli en cours d'EPS)
La structure d'accueil de l'opération prévention été jeune pour les ados de plus de 15 ans pendant l'été.

4/ Enquêteurs
Les porteurs de l'enquête devant les élèves, présentation du contenu et modalité de remplissage du questionnaire, sont :
Les enseignants EPS pour le collège,
Les ETAPS et les enseignants pour l'école primaire,
Les ETAPS et animateurs locaux pour l'accueil des jeunes ados pour l'été.

5/ Analyse des questionnaires

- Questionnaire complet : statisticienne de l'association HBSC
- Questionnaire simplifié : équipe de la DRJSCS + DDCSPP

6/ Echéancier
Passation des questionnaires

- T1 : passation du questionnaire aux jeunes à l'école élémentaire et collège : semaine du 17 mars à Cazaubon et Bellefontaine (collège dans le 31), juillet pour les ados (phase spécifique questionnaire simplifié)
    - investissement des jeunes dans les actions entre avril et décembre 08
- T2 : reprise des tests de mars fin décembre 08 (évaluation des progrès et évolution éventuelle des jeunes)

Saisie des questionnaires

- Questionnaire complet : dés que possible
- Questionnaire simplifié : en suivant fin mars dans le même temps que les tests physiques

Retour des questionnaires avec les jeunes par les enseignants ou éducateurs :

- avril pour le questionnaire simplifié avec les tests physiques pour un impact au plus tôt
- avant juillet pour le questionnaire complet de quel questionnaire s'agit-il ici ?

Analyse des questionnaires par la statisticienne de l'association HBSC :

- avant le 15 juin 2009 pour les questionnaires complets (de mars et de décembre)

<u>Une enquête régionale de la DRDJS Midi Pyrénées :</u>
Questionnaire complet 43 questions
Questionnaire simplifié 8 questions
Les modes de vie et la santé par la pratique physique des élèves de 7 à 18 ans

Bonjour,
Merci de nous aider à faire cette enquête !
En répondant à ce questionnaire, tu vas nous aider à mieux comprendre comment vivent les jeunes de ton âge.
Ce questionnaire est anonyme. Tu ne dois donc pas écrire ton nom dessus.
Prend ton temps pour bien lire chaque question, l'une après l'autre, et y répondre le plus honnêtement possible. Nous sommes seulement intéressés par ce que toi tu vis et penses. Il ne s'agit ni d'un test ni d'un contrôle, il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses.

Ce que tu dois savoir avant de commencer :
□□Utilise un stylo noir ou bleu foncé (surtout pas un crayon, un stylo brillant ou de couleur claire ni un gros marqueur). Sinon, le scanner ne pourra pas lire tes réponses. Si les donnes sont saisies manuellement à la DRJS (ou ailleurs) cette phrase peut sauter
□□Tu dois répondre aux questions dans l'ordre
□□□Pour presque toutes les questions, tu auras à mettre une croix dans la case en face de la réponse qui est la plus proche de ce que tu penses. Tu ne dois cocher qu'une seule case, sinon, nous ne pourrons pas prendre en compte ta réponse.

Par exemple :
Est-ce que tu as une chambre pour toi tout(e) seul(e) ?
1□□Non
2□□Oui
□□□Si tu t'es trompé(e), noircis complètement la case et coche la bonne case. Par exemple :
□□Si tu trouves une question difficile, choisis la réponse qui te semble vraie la plupart du temps.
□□Tu peux ne pas répondre à une question si tu ne le veux pas.

Nous espérons que tu prendras plaisir à répondre à ce questionnaire !
Nous te remercions beaucoup de ta participation.

TOI

1) Es-tu une fille ou un garçon ?
1 □□ Garçon
2 □ □Fille

2) En quelle classe es-tu ?

1 □ CE2	4 □ 6°
2 □□ CM1	5 □ 5°
3 □□ CM2.	6 □ 4°
	7 □ 3°

3) En quel mois es-tu né(e) ?

1□ □janvier	7□□ juillet
2□ □février	8□ □août
3□ □mars	9□□ septembre
4□ □avril	10□□ octobre
5□ □mai	11□□ novembre
6□□ juin	12□□ décembre

4) En quelle année es-tu né(e) ?

1□□1989	9□ 1997
2□□1990	10□ 1998
3□□1991	11□ 1999
4□□1992	12□ 2000
5□□1993	13□ 2001
6□□1994	
7□□1995	
8□□1996	

5) Combien pèses-tu (sans vêtements) ?
….. □kilos

6) Combien mesures-tu (sans chaussures) ?
1,….mètre

TA FAMILLE

Toutes les familles sont différentes (par exemple, tout le monde ne vit pas avec ses deux parents, certains ne vivent qu'avec un seul parent, d'autres ont deux maisons ou vivent dans deux familles) et nous aimerions avoir des renseignements sur la tienne.
Réponds aux questions suivantes pour la maison où tu vis tout le temps ou la plupart du temps. (*je vous conseille de souligner ou de mettre en gras !)*

7) Coche les cases des personnes qui pratiquent du sport avec toi. (même juste de temps en temps)
Adultes :
1□□ Mère
2□□ Père
3□□ Belle-mère (partenaire, copine ou amie du père)
4□□ Beau-père (partenaire, copain ou ami de la mère)
5□□ Grand-mère
6□ □Grand-père
7□□ Je vis dans une famille de placement ou dans un foyer Il faudrait plutôt mettre des personnes alors ?
8□ □Je vis avec quelqu'un d'autre ou dans un autre endroit.
Précise…….

Enfants :
9□ Frères
10□ Sœurs

8) Combien d'ordinateurs ta famille possède-t-elle ?
1□ Aucun
2□ Un
3□ Deux
4□ Plus de deux

9) Est-ce que ta famille a une voiture (ou une camionnette) ?
1□ Non
2□ Oui, une
3□ Oui, deux ou plus

10) Est-ce que tu as une chambre pour toi tout(e) seul(e) ?
1□ Non
2□ Oui

11) Durant les 12 derniers mois, combien de fois as-tu voyagé avec ta famille pour partir en vacances ?
1_ Jamais
2_ Une fois
3_ Deux fois
4_ Plus de deux fois

Ta santé ou Ton avis sur ta santé

12) Dirais-tu que ta santé est :
1□ □Excellente
2□□ Bonne
3□ □Assez bonne
4□ □Mauvaise

13) Penses-tu que ton corps est :
1□ □Beaucoup trop maigre
2□ □Un peu trop maigre
3□ □A peu près au bon poids
4□ □Un peu trop gros
5□ □Beaucoup trop gros

14) Voici le dessin d'une échelle. Au sommet de l'échelle, « 10 » est la meilleure vie possible pour toi, tout en bas, « 0 » est la pire vie possible pour toi. Globalement, où dirais-tu que tu te trouves sur l'échelle en ce moment ?
Coche la case en face du nombre qui décrit au mieux où tu te trouves.

□□10 *Meilleure vie possible*
□□9
□□8
□□7
□□6
□□5
□□4
□□3
□□2
□□1
□□0 *Pire vie possible*

15) Combien de fois par semaine prends-tu un petit-déjeuner (plus qu'un bol de café ou de thé, de lait ou qu'un verre de jus de fruit) ?
Coche une case pour la semaine et une autre pour le week-end.
Semaine (Du lundi au vendredi) :
1□ Je ne prends jamais de petit-déjeuner en semaine
2□ Un jour
3□ Deux jours
4□ Trois jours
5□ Quatre jours
6□ Cinq jours
Week-end :
1□ Je ne prends jamais de petit-déjeuner le week-end
2□ D'habitude, je ne prends un petit-déjeuner qu'un seul matin du week-end (le samedi OU le dimanche)
3□ D'habitude, je prends un petit-déjeuner les deux matins du week-end (le samedi ET le dimanche)

16) Pour le moment, fais-tu un régime ou autre chose pour perdre du poids ?

1□□ Non, mon poids est bon
2□□ Non, mais j'ai besoin de perdre du poids
3□ □Non, parce que j'ai besoin de grossir
4□ □Oui

17) les habitudes de consommation sur les boissons, eau, jus de fruit et sodas

……
……

18) le grignotage dans la journée

……
……

Combien de fois par semaine manges-tu ou bois-tu les aliments suivants ? Coche une case pour chaque ligne.

	Plusieurs fois par jour, tous les jours	*Une fois par jour, tous les jours*	*5-6 jours par semaine*	*2-4 jours par semaine*	*Une fois par semaine*	*Moins d'une fois par semaine*	*Jamais*
1. Fruits	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Légumes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Sucreries (bonbons, chocolat)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Coca, soda ou autre boisson contenant du sucre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Lait écrémé ou demi-écrémé	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Lait entier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Fromage	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Autres produits laitiers (yaourts, crèmes dessert, boisson chocolatée, …)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Coca light ou autres boissons light	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Céréales (cornflakes, muesli, chocopops…)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. Pain blanc	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. Pain complet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. Chips, biscuits d'apéritif	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. Frites	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. Poisson	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. Suppléments vitaminiques (en comprimés ou en sirop)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TON ACTIVITE PHYSIQUE

Toute activité physique augmente la vitesse des battements du cœur et fait se sentir essoufflé(e) par moments.

On peut pratiquer une activité physique en faisant du sport, en jouant avec des amis à l'école ou non ou bien en allant à l'école en marchant.

Quelques exemples d'activité physique: courir, marcher vite, faire du roller, faire du vélo, danser, faire du skate, nager, faire du foot, du rugby, du basket ou du surf.

Pour la question suivante, additionne tout le temps que tu passes à faire une activité physique chaque jour.

19) Pendant les 7 derniers jours, combien de jours as-tu pratiqué une activité physique pour un total de 60 minutes (1 heure) au moins par jour ?

1□□ 0 jours
2□□ 1 jour
3□ □2 jours
4□□ 3 jours
5□ 4 jours
6□ □5 jours
7□ □6 jours
8□ □7 jours

20) Habituellement, combien de temps mets-tu pour aller de la maison à l'école ?

1□□ Moins de 5 minutes
2□□ 5-15 minutes
3□□ 15-30 minutes
4□□ 30 minutes à une heure
5□□ Plus d'une heure

21) Lors d'un jour ordinaire, est-ce que ta PRINCIPALE manière d'ALLER à l'école est :

Attention, coche une seule case.

1□□ La marche
2□ □Le vélo
3□ □Le bus, le tramway, le métro, le train, le bateau
4□□ La voiture, la moto ou le scooter
5□ □D' autres moyens

22) Lors d'un jour ordinaire, est-ce que ta PRINCIPALE manière de REVENIR de l'école est :

Attention, coche une seule case.

1□ □La marche
2□□ Le vélo
3□ □Le bus, le tramway, le métro, le train, le bateau
4□ □La voiture, la moto ou le scooter
5□ □D' autres moyens

23) Fais tu des activités physiques en dehors de l'école et du club sportif, seul ou avec des copains/copines?
(Sport avec copains, dans la cour de récréation, avec tes parents…)
1 □ Oui
2 □ Non

24) En dehors des heures d'école, combien de FOIS par semaine fais-tu habituellement du sport pendant ton temps libre au point de transpirer ou d'être essoufflé(e) ?
1□□ Chaque jour
2□□ 4 à 6 fois par semaine
3□ □2 à 3 fois par semaine
4□□ Une fois par semaine
5□□ Une fois par mois
6□□ Moins d'une fois par mois
7□□ Jamais

25) En dehors des heures d'école, combien d'HEURES par semaine habituellement du sport pendant ton temps libre au point de transpirer ou d'être essoufflé(e) ?
1□ □Aucune
2□□ Environ une demi heure
3□□ Environ 1 heure
4□□ Environ 2 à 3 heures
5□□ Environ 4 à 6 heures
6□□ 7 heures ou plus

26) Pratiques-tu un ou plusieurs sports en club ?
1 □ Non (si non, passe à la question ?)
2 □ Un, lequel : ……. ;
3 □ Plusieurs, lesquelles :…….

27) Combien de temps par séances ?
1 □ ≤ 30 min
2 □ ≥ 30 min
3 □ Environ 1h
4 □ ≥ 1h

28) Combien de jours par semaines ?
1 □ 0 fois
2 □ 1 fois
3 □ 2 fois
4 □ 3 fois ou plus

29) Peux-tu citer 3 sports de nature ? …
- …
- …
- ….

30) Pratiques tu des sports de nature en club ou en dehors ?
1 □ Oui, lesquels :……
2 □ Non

31) Faire du sport, c'est pour :
1 □ la gagne (envie de gagner le jeu)
2 □ le loisir (envie de se faire plaisir, retrouver ses copains, occuper le temps libre)

32) Pendant les vacances, fais tu du sport (en club ou en dehors) ?
1□ Tous les jours
2□ 1 jours sur 2
3□ De temps en temps
4□ Pas du tout

33) Pendant les vacances, les jours où tu fais du sport, c'est :
1□ 1h ou plus
2□ Au moins 30 min
3□ Moins de 30 min

34) Pour toi, le sport, c'est :
(Coche 1 ou plusieurs cases)
1□□ mon choix
2□□ c'est mes parents qui m'ont inscrit
3□ c'est la pratique la plus près de chez moi
4□ c'est la pratique de mes copains

35) Pour toi, le fait de pratiquer une activité physique est :
1 □ Amusant et facile
2 □ Un effort à faire

36) Si tu ne fais pas d'activité physique, c'est :
1□ ça ne t'intéresse pas / tu n'aimes pas ça
2□ Tu n'as pas assez de temps
3□ Tu as des problèmes de santé
4□ Tes parents ne peuvent pas t'emmener.
5□ C'est trop cher
6□ Il n'y pas l'activité que tu aimes prés de chez toi

37) Que te manque t- il, qu'est-ce que tu souhaiterais pour pratiquer une activité physique ?
……
……

TON COMPORTEMENT

38) Selon toi, combien de fruits et légumes il est recommandé de manger par jour pour être en bonne santé ?
1 □ 0 3 □ 3 ou 4
2 □ 1ou 2 4 □ 5

39) est-ce que tu manges des légumes, si oui combien par jour ?
1 □ 1 3 □ 3 ou 4
2 □ 2 4 □ 5
5 □ Non

40) Combien d'heures par jour environ pendant ton temps libre :
- regardes-tu habituellement la télévision (y compris des films vidéo et des DVD)
- joues-tu habituellement à des jeux sur un ordinateur ou sur une console (Playstation, Xbox, Gamecube, etc.)
- utilises-tu habituellement un ordinateur pour participer à des forums de discussion (des « chats »), surfer sur internet, envoyer du courrier électronique (des emails), faire des devoirs
Coche une case pour la semaine et une pour le week-end.
<u>40 Semaine</u>
(du lundi au vendredi) :
1□ □Aucune
2□ Environ une ½ h par jour
3□ □Environ 1 h par jour
4□□ Environ 2 h par jour
5□□ Environ 3 h par jour
6□ □Environ 4 h par jour
7□□ Environ 5 h par jour
8□□ Environ 6 h par jour
9□□ Environ 7 h ou plus par jour

<u>41 Week-end :</u>
1□□ Aucune
2□ □Environ une ½ h par jour
3□ □Environ 1 h par jour
4□□ Environ 2 h par jour
5□ □Environ 3 h par jour
6□□ Environ 4 h par jour
7□□ Environ 5 h par jour
8□□ Environ 6 h par jour
9□□ Environ 7 h ou plus par jour

42) Combien de temps par jour environ passes- tu de temps à lire ?
1□ moins de 30 min
2□ entre 30 min et 1h
3□ plus d'1h

43) Si tu le souhaites, tu peux maintenant écrire ce que tu penses de ce questionnaire.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nous te remercions beaucoup pour ta collaboration.
Tu peux maintenant fermer ton questionnaire en collant l'étiquette qui t'a été donnée à l'emplacement indiqué en pointillés sur le bord de la première page.

Sources d'informations

Sources citées de manière non exhaustive :

Sources de vive voix :

- Patrick MAGALOFF, CNOSF
- Grazia MANGIN, CROS Lorraine
- Martine ROEGEL, DRJSCS Alsace
- Florence ROSTAN, INPES
- Ville communauté urbaine Strasbourg
- Patrick SOUVESTRE, Association Sport-Santé Mayenne
- Marie Lise THIOLLET, Chargé de mission CROS Franche Comté
- Vincent ALBERTI, DGS
- Aziz ALLAL, Docteur Picardie
- Valérie AVELLA, DRJSCS Nord Pas de Calais
- Centre Social et Culturel Beaudesert, Aquitaine
- Frédéric DEPIESSE, Docteur Midi-Pyrénées
- EL FEKIMHIRI NIRI SONDES, Ministère des Sports
- FOURE, DDSCPP Mayenne
- Philippe GHESTEM, DRJSCS Midi-Pyrénées
- GRILLON, DRJSCS Champagne Ardenne

Sources internet :

- Québec en Forme : http://www.quebecenforme.org/a-propos/publications.aspx
- Kino-Québec : http://www.kino-quebec.qc.ca/scolaire.asp
- Mairie d'Auch : www.mairie-auch.fr
- Office Municipal des Sports d'Auch : http://oms-auch.pagesperso-orange.fr/
- Mairie Saint Jean : www.mairie-saintjean.fr
- Centre de ressources des Sports de nature : http://www.sportsdenature.gouv.fr
- Vivons en Forme : http://www.vivons-en-forme.org
- Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de la Vie associative : http://www.sports.gouv.fr
- Ministère de la Santé : http://www.santé.gouv.fr

- INPES : http://www.inpes.sante.fr
- Réseaux Villes Actives PNNS : www.reseauvillesactivespnns.fr
- Agence Régionale de Santé : http://www.ars.sante.fr
- INSERM : http://www.inserm.fr
- Manger, Bouger, PNNS : http://www.mangerbouger.fr
- Bouge…, une priorité pour ta santé, Mutualité Française : http://www.bougetasante.fr
- « 2005-2008 : Agir pour la prévention », Sanofi, http://www.sanofi.fr/l/fr/fr/layout.jsp?cnt=AB396641-31EB-466F-9306-0EA098623874
- Manger mieux, bouger plus, PNNS :http://www.mouveat.com

Sources bibliographiques :

Livres :

- « Promouvoir l'activité physique des jeunes : élaborer et développer un projet de type Icaps », INPES.
- « Prescription des Activités Physiques : en prévention et en thérapeutique », Frédéric Depiesse.
- « Les jeunes et l'activité physique : situation préoccupante ou alarmante ? » Kino-Québec.
- « Activité physique : contextes et effets sur la santé », INSERM.

Dossiers :

- Les chiffres clés du sport, 2011, Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de la Vie Associative.
- Stat-info 2011, « Les principales activités physiques et sportives pratiquées en France », du Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de la Vie associative.
- La santé de l'homme, n°387 «Développons un environnement favorable aux activités physiques».
- Condition physique et réussite scolaire, colloque au Québec en 2008.
- Conférence de consensus « Activités physiques à des fins préventives », 2005, de Nancy.
- « Ré activité : sédentarité et surpoids : promouvoir l'activité physique auprès de tous les jeunes », PNNS.
- Stat-info 2007, « Les licences et les clubs des fédérations sportives agréées », du Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de la Vie associative.
- Stat-info 2005, « Les jeunes dans la pratique sportive licenciée en 2003 », Ministère des Sports.

- Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques (INSEE) 2003, « La pratique sportive des jeunes dépend avant tout de leur milieu socioculturel ».
- Stat-info 2002, « Le sport chez les jeunes de 12 à 17 ans », Ministère des Sports.

Rapports :

- « Sports de nature en Midi-Pyrénées : retombées économiques, emplois, attractivité », zoom sur les bases de loisirs du Gers, ALTIMAX/TRACES TPi/Versant Sud.
- Programme National Nutrition Santé 2011-2014, Ministère de la Santé.
- Enquêtes INSERM / HBSC sur le comportement, la santé et l'activité physique des jeunes, 2008-2011, Valérie Ehlinger.
- Enquête ObÉpi : « tendance à la hausse », n° 82, 2009.
- Résultats des tests physiques effectués auprès des écoles du Gers, DDCSPP 32, 2007-2012.
- « Plan National de prévention par l'Activité Physique ou Sportive », Rapport Préparatoire de la Commission Prévention, Sport et Santé, présidée par le Pr Jean-François Toussaint, et réunie d'avril à octobre 2008.
- Etude Nationale Nutrition Santé, Ministère de la Santé, 2006-2007.

Table des matières

Abréviations (par ordre alphabétique) 2

Sommaire 4

Introduction 5

Pourquoi inciter à la pratique physique chez les jeunes ? 9

A) Constat général : 9

B) Bienfaits de l'APS : 16

C) Engagement politique : 18

Analyse des enquêtes, en Midi-Pyrénées, de l'INSERM, sur les modes de vie, la santé et la pratique physique chez les jeunes de 7 à 18 ans 21

A) Données générales : 21

B) Analyse des enquêtes par génération et sur une même génération : 22

1- En 2008, sur les trois territoires (élèves de CE1 au CM1, génération A et CM2 à la 6°, génération B) : 22

2- En 2008 et 2011, sur Cazaubon : 24

a- Par génération (CE1 au CM1 de 2008 et 2011, les petits et CM2-3° de 2008-2011, les grands) : 24

b- Sur une même génération (les mêmes générations sur deux années différentes soit deux niveaux scolaires différents : CE1-CM1 de 2008 aux CM2-5° de 2011, génération 1 et CM2-6° de 2008 aux 4°-3° de 2011, génération 2) : 29

C) Analyse des enquêtes par territoire : 30

1- En 2008, sur les trois territoires (génération A : CE1 au CM1, génération B : CM2-6°) : 31

2- Présentation des territoires : 34

3- Résultats d'autres enquêtes, sur le territoire Gersois : 39

a- Enquête sur les bases de loisirs du Gers : 39

b- Exploitation des tests physiques effectués auprès des jeunes : 41

Préconisations et recommandations pour inciter à une pratique physique et sportive régulière, chez les jeunes, sur un territoire 46

A) Préconisations suite aux enquêtes effectuées en Midi-Pyrénées :.....46

B) Recommandations et préconisations générales :.....49

Conclusion 55

Annexes 58

Annexe 1 : Documents du Plan Départemental Nutrition 32 Sport Santé (PDN 32).....59

Annexe 2 : Documents relatifs aux questionnaires INSERM / HBSC (protocole, questionnaire, enquêtes).....62

Sources d'informations 73

Table des matières 76

Cette étude a été réalisée avec le concours :

Du Ministère des sports, de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de la Vie associative

de la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de Midi-Pyrénées

de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations du Gers

de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale de la Haute-Garonne

du CDOS du Gers