

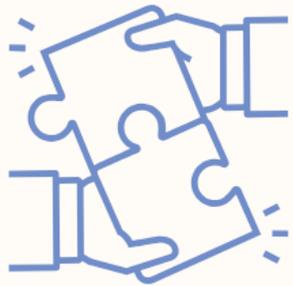
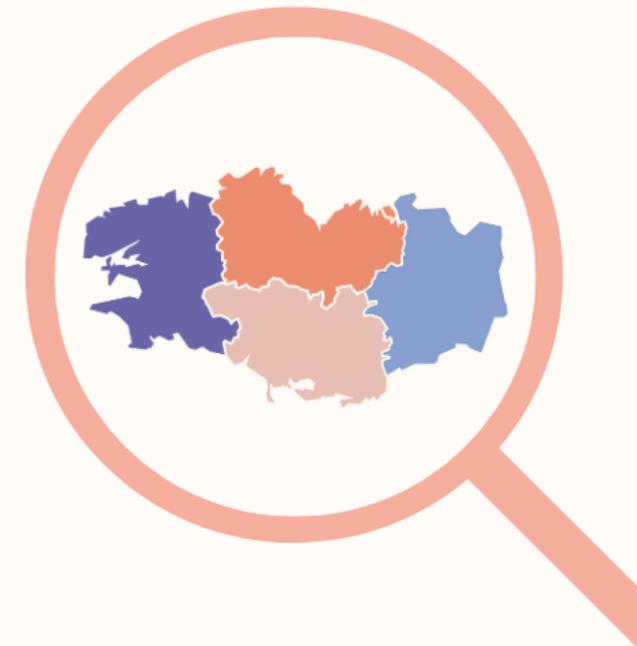
La Bretagne en marche contre la sédentarité

Journée Régionale Promotion de la Santé et Prévention

TERRITOIRES ET PARTENARIATS : POUR UNE APPROCHE GLOBALE DE LA SANTÉ !

 **MARDI 19 NOVEMBRE 2024**

 **PALAIS DES ARTS ET DES CONGRÈS – VANNES**



Programme

- **Intervenants :**

- **Jeunes et sédentarité, les effets de la démarche ICAPS en milieu scolaire**

Claire Reboux, Professeure d'EPS au collège Roger Vercelet de Dinan

- **Les initiatives des maisons sports santé,**

Thomas Briand, Médecin du sport, Maison Sport Santé du Centre Hospitalier des Pays de Morlaix

- **Initier l'activité physique dans les quartiers prioritaires de la Ville,**
Nicolas Le Guernic, So Sports Evasion

DEMARCHE ICAPS

COLLEGE ROGER VERCEL

« Grandir ensemble, réussir ensemble ! »

DINAN

PROFESSEUR EPS

Mme AUBRUN et Mme REBOUX

Objectif

❑ ICAPS

❑ « Intervention Centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité »

❑ = Augmenter la pratique physique d'une **heure par semaine**

❑ = Diminuer le temps d'écran de **20 minutes par jour**



ICAPS

- ❑ Basé sur une étude
- ❑ = prévention du surpoids par l'augmentation de la pratique d'activité physique et la limitation de la sédentarité des collégiens
- ❑ 1000 élèves de 6ème dans 4 paires de collèges du Bas-Rhin entre 2002 et 2006
- ❑ Effets sur le poids et les risques cardio vasculaires (effets à courts et longs termes)

CONSTAT CHOC

EMPLOI DU TEMPS DE L'ELEVE semaine		PRENOM	CLASSE				
SEDENTARITE (collège, lire, position assise...)	jaune	ECRAN (TV, telephone, tablette...)					
ACTIVITE PHYSIQUE (marche, course, vélo, club, EPS, AS...)		SOMMEIL					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
0h							
1h							
2h							
3h							
4h							
5h							
6h							
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							
23h							
24h							
RESSENTIS DE FIN DE JOURNEE	bien	bof	moment	super	SA VA	bien	bien
TOTAL PAS JOURNEE							

Au collège Roger Verce

❑ CENTRATION SUR LE NIVEAU 5ème (décrochage sportif, augmentation des écrans...)

❑ **3 ACTIONS**

❑ Prêt d'un podomètre (150 élèves)

❑ Licence gratuite à l'association sportive

❑ Initiation aux risques des écrans, au cyber harcèlement , aux effets de la sédentarité et aux Compétences Psycho Sociales (coopération, rumeur, persévérance...)

LES PARTENAIRES

- ❑ ARS comme partenaire privilégié
- ❑ - accompagnement CNDAPS
- ❑ - Financement ARS
- ❑ Ensemble de la communauté éducative
- ❑ - temps forts
- ❑ - heure de vie de classe
- ❑ - interdisciplinaire
- ❑ **A DEVELOPPER**
- ❑ Ville de Dinan
- ❑ Clubs de l'agglomération



PODOMETRE

- ▣ Suivi quotidien dans l'agenda
- ▣ Défi classe sur des semaines (vacances) ou des temps forts
- ▣ - mission Lune - semaine olympique - lutte contre le cancer...

▣ BILAN 2023 2024

- ▣ 125 podomètres en action surtout pendant les vacances
 - ▣ Ouverture aux familles et amis (aspect collectif)
 - ▣ Investissement personnel des élèves dans un podomètre
- ▣ Transformation du temps d'écran (moins 1 heure) en temps de marche le soir après l'école (30 minutes par jour en plus)
 - ▣ Plaisir de marcher



LICENCES

Participation gratuite tous les midis

Participation gratuite tous les mercredi après midi

BILAN 2021 2022

40 licences gratuites réalisées

Ils ont repris une licence payante en 2023

BILAN 2022 2023

108 licences gratuites réalisées

40 ont repris une licence payante en 2023-2024



LICENCES PROJETS 2024 2025



CLUBS



- journée des clubs sur le temps scolaire



- Diminution du coût de la licence en club à l'age de la 4ème



Utilisation du réseau urbain gratuit avec les élèves pour se rendre sur les installations sportives



ECRAN

- ❑ Cyber harcèlement, Ecran et sédentarité (association liberté couleur)
- ❑ Sédentarité, activité physique, santé...(centre thérapeuthique de l'hopital de Dinan)

- ❑ BILAN 2023 2024

- ❑ **Diminution de 1 heure d'écran par jour**

- ❑ **Au profit de 30 minutes d'activité physique en plus par jour**

FREINS

- idée d'intrusion
- « mauvaises habitudes »
- rôle des familles
- aspect financier (prêt)



LEVIERS

- ❑ Notion d'équipe éducative
- ❑ Rôle des pairs
- ❑ Se laisser du Temps
- ❑ Soutien financier ARS et CNDAPS

**Les initiatives des maisons sports santé,
Maison Sport Santé
*du Centre Hospitalier des Pays de Morlaix***

Thomas Briand, Médecin du sport

The logo for the Centre Hospitalier des Pays de Morlaix (CHIPM) features the letters 'CHIPM' in a stylized, rounded font. The 'C' is a light blue color, while the 'H', 'I', 'P', and 'M' are white. The letters are closely spaced and have a slight shadow effect.

Centre Hospitalier
des Pays de Morlaix

Définitions

- Activité physique : tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, qui entraîne une dépense énergétique supérieure à celle du métabolisme de repos »
(Caspersen et al., 1985)
- L'inactivité (physique) caractérise un niveau insuffisant d'AP d'endurance d'intensité modérée et/ou élevée qui ne respecte pas les recommandations fixées pour la santé par l'OMS
- Sédentarité : situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 MET en position assise ou allongée

Le Sport Santé en France

95% de la population française adulte est inactive et/ou sédentaire
(ANSES , 2022)

Les catégories les plus touchés sont :

- Les Femmes
- Moins de 45 ans
- Faible niveau d'étude (parents / enfants)
- Chômage / inactivité prof

Le Sport Santé en France

17 milliards € / an de dépenses de santé liées à 12 pathologies chroniques sont attribuables à l'inactivité physique. (*DS-Bureau de l'économie du sport 2018*)

Environ 51 100 décès prématurés par an sont attribuables à un temps de sédentarité quotidien trop important (*Noël Racine et al , European journal of public health, 2022*)

Le coût évité d'une personne inactive qui deviendrait définitivement active serait de 840 € par an pour une personne âgée de 20 à 39 ans, et de 23 275 € par an pour une personne âgée de 40 à 74 ans. (*CGDD, France Stratégie, SGPI 2022*)

Le Sport Santé en France

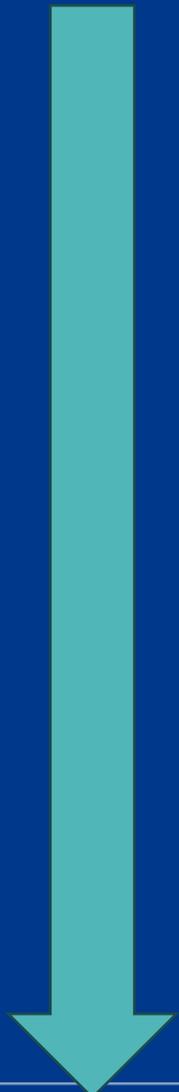
- 2012 : Instruction ministérielle
Mise en place d'un plan Sport santé au niveau régional

- 2016 : Loi de modernisation du système de santé
Inscription de la prescription d'activité physique

- 2019 : Stratégie national sport santé 2019-2024
Création maison sport santé

- 2022 : Loi du 2 mars 2022
Elargissement des « bénéficiaires » sport santé
Inscription au code de santé publique des établissements MSS

- PFLSS 2025 : remboursement activités physiques?



Recommandations

- Adultes :

150 à 300 minutes par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée
(ou 75 à 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité élevée)

renforcement musculaire d'intensité modérée ou élevé,
deux fois par semaine

Limiter le temps de sédentarité

Recommandations

Enfants:

60 minutes par jour à une activité physique d'intensité modérée à élevée,

Activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, au moins 3 fois par semaine.

Le temps de sédentarité devrait être limité, en particulier le temps de loisir passé devant un écran

Les Maison Sport Santé (MSS)

Création en 2019 (573 établissements en France en 2023)

Objectifs :

- Accueillir le public
- Renseigner sur les offres de pratiques d'activités physiques et sportives disponibles localement
- Informier et conseiller sur les bienfaits de l'activité physique et sportive et de l'activité physique adaptée
- Orienter vers des professionnels qualifiés et une activité physique et sportive adaptée à leurs besoins

Circuit patient

Ouvert à tous publics



Consultation APA-S

+/-

Consultation médicale

+/-

Intégration au sein d'HDJ avec bilan diététique et conseils nutritionnels

2 possibilités:

- 1. Mise en place d'un programme personnalisé avec suivi par APA-S*
- 2. Orientation vers clubs/association adapté à chaque patient*

Problématiques

L'absence d'offres d'activités adaptés :

- Patient isolé / problème de transport
- Patient trop déficitaire ou handicap trop important

Financière :

- Coût des séances à la charge des patients

La Maison Sport Santé du CHPM

Inscription de la Maison Sport Santé au sein du CLS (fiche action)

Pourquoi?

Objectifs:

- Inscrire au sein du territoire une dynamique en lien avec le sport santé
- Augmenter la visibilité de la maison sport santé auprès de nos élus / associations..
- Apport d'un soutien financier pour les actions de prévention ciblés

La Maison Sport Santé du CHPM

Cela a permis :

Travail de recensement offre sport santé sur le territoire :

- *Cartographie clubs /association (en cours de finalisation)*
- *Prochaine étape cibler les ouvertures de créneaux*

Mise en place d'antennes sur le territoire (« l'aller vers »)

- *Localisation en accord avec communes*
- *Publics prioritaires en fonction des territoires*

Sensibilisation des élus / Association :

- *Formation d'éducateur sportif au sport santé – ouverture de créneaux*
- *Mise en relation avec les différents organismes sur le territoire pouvant bénéficier du sport santé*

Merci à vous

Initier l'activité physique dans les quartiers prioritaires de la Ville

So Sports Evasion

Nicolas Le Guernic, *Educateur sportif*

Nicolas Le Guernic

Fondateur de

Directeur Socio Sports Santé



Association récente à vocation sociale et sportive

- Des activités physiques de loisirs
- Des stages sportifs et colonies de vacances
 - Des évènements sportifs et conviviaux
 - Des éducateurs, animateurs, ... formés

PROJET PRECAPSS

(Précarité activité physique et sportive et santé)

La problématique: l'inactivité de nombreux citoyens

un travail de recherche mené par :

- Des professionnels de la santé
- Des professionnels du sport
- Des travailleurs sociaux
- Des habitants

LES PRINCIPAUX FREINS:

Trouver une activité

- adaptée aux sédentaires
- à proximité de son domicile
- accessible financièrement

DES PROPOSITIONS

Pour augmenter la
motivation
et
limiter les excuses

Privilégier le Multisports

Activités variées

Accueillir en effectif réduit

Rassurant, convivial

Proposer de nombreux lieux de pratique

Favorise la proximité

Covoiturage, Navette...

Chercher des financements

Contrat Ville pour le QPV

L'importance de la posture de l'éducateur

Etre à l'écoute

Savoir s'adapter à chacun

Suivre les participants

Avoir des compétences multisports

**Approche différente
qu'en compétition**

ETUDES ET EXPERIMENTATIONS

sur 2 contextes géographiques

RURAL: Bretagne Romantique

URBAIN: Saint-Malo

1) Bouges ton lundi puis

Bouges ton lundi et ton vendredi

2) Les échappés du sport avec

Une séance type

- Rappel téléphonique
- Temps de sociabilisation : Café, Thé... (15 min)
 - Permettre la possibilité de faire des pauses pendant l'activité physique sans jugement (1h)
 - Bilan, choix de la prochain activité (15 min)

BILAN

- Des retours positifs
 - Des habitués

certains s'investissent en tant que bénévoles et/ou participent à d'autres activités de l'association

- Régulièrement des nouveaux pratiquants
 - Une présence aléatoire

GRATIFIANT