

INPES
LES JOURNEES DE LA PREVENTION
PROMOUVOIR LA SANTE DES ENFANTS ET DES JEUNES

2èmes Journées annuelles – 29 et 30 mars 2006

Jeudi 30 mars 2006

Session 6 – Monge

« Promouvoir l'activité physique à l'adolescence »

François Dantoine

Nous savons que de bonnes habitudes alimentaires, un mode de vie actif, sont des éléments déterminants de l'état de santé des individus, des adolescents, de la population en général. Ce sont des éléments déterminants de la prévention des pathologies chroniques telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires et certains cancers, qui constituent aujourd'hui un fléau dans nos sociétés modernes. En ce qui concerne les adolescents, la situation est préoccupante, le comportement de type sédentaire ne cesse d'augmenter. Il est en partie explicatif de l'obésité et de sa prévalence dans cette population, qui est de l'ordre de 17%. La politique nutritionnelle conduite en France depuis 2001 est mise en œuvre à travers le Programme National Nutrition santé, le PNNS. En sachant que le « N » de nutrition recouvre à la fois les apports alimentaires, mais également l'activité physique qui constitue un objectif prioritaire de ce programme. Une première campagne a été menée par le PNNS en 2004. Ce programme est repris dans la loi relative à la politique de santé publique d'août 2004, et le PNNS 2 devrait être présenté dans les mois qui viennent par le Ministère de la santé. Lorsque nous parlons d'activité physique, il n'est pas question de performance, mais de notion de plaisir, de mieux-être physique, psychologique ou social.

Nous entendrons quatre interventions. En premier lieu, Claire Perrin, sociologue au Centre de recherche et d'innovation dans les sports, maître de conférence à l'IUT de Formation et de Recherche STAPS, Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, à l'Université Claude Bernard à Lyon. Sa présentation portera sur l'approche sociologique de la pratique d'activité physique chez les adolescents. Claire Perrin est à l'origine d'un document de synthèse très intéressant que vous trouverez dans « La santé de l'homme », n° 364, « Jeunes et activité physique, quelle place pour la santé ? ».

Approche sociologique de la pratique d'activité physique chez les adolescents

Claire Perrin

L'intitulé de cette intervention était à l'origine : « Approche sociologique de la pratique d'activité physique ». Étant à l'interface de la sociologie du sport et de la sociologie de la santé, j'ai modifié ce titre en « Des pratiques d'activité physique chez les adolescents ». Nous pouvons parler d'activité physique, de sport, d'activité physique et/ou sportive, toute une kyrielle de termes existe, et derrière ces termes nous trouvons une pluralité de réalités. Derrière le terme activité physique, nous pouvons trouver une tendance à s'orienter vers la performance qui exclut et qui est porteuse d'effets pervers. Il est important de réfléchir à l'emploi des termes, en particulier pour les adolescents. Les adolescents ne parlent pas d'activité physique, ils parlent de sport. Derrière le sport ils mettent également des réalités multiples. Certaines pratiques physiques tiennent du jeu, de la distraction, prennent des formes souples, parfois éphémères, par exemple les matchs de foot improvisés. Nous trouvons d'autre part, des pratiques qui ont toutes les caractéristiques d'un travail hautement spécialisé, avec des pratiques régulières en club qui sont accompagnées de renforcement musculaire, d'un certain ascétisme parfois. Entre ces deux extrêmes, il y a toute une pluralité de pratiques. C'est ce que nous allons observer.

L'INSEP a proposé une définition large du sport en 1987, ce qui a suscité des polémiques. La définition de l'INSEP était la suivante : « le sport c'est que font les gens quand ils disent et pensent qu'ils font une activité physique et sportive ». Nous avons connu une multiplication et une diversification des pratiques au cours de ces trente dernières années. Dans les années 1970, nous avons observé de nouvelles modalités de pratiques qui étaient traditionnelles. La course, qui était traditionnellement pratiquée en stade, a pu devenir la course libre, la course sur route, la course en pleine nature, les gens se sont mis à courir dans les rues. Des sociologues ont monté une tendance à pratiquer hors des institutions, et en ce qui concerne les jeunes, un engouement pour des pratiques de glisse qui développent un fort sentiment de liberté, qui développent des sensations immédiates, tels que le skate-board, le surf. Une autre tendance que nous observons chez les adolescents, c'est de multiplier les activités, de faire une sorte de zapping, qui correspond à une quête d'expérimentations. Également des identifications, ils ont envie de faire du foot parce qu'ils admirent tel joueur. Nous constatons également des changements de pratiques, de filières. Nous l'observons dans tous les domaines des loisirs, pas seulement dans l'activité physique. Selon une enquête du Ministère des sports, chez les 12/17 ans, nous trouvons un peu moins de 5 millions de sportifs, dont 77% de garçons et 60% de filles qui pratiquent au moins une activité physique en dehors du cours d'éducation physique. Certaines pratiques regroupent un grand nombre de jeunes, la natation, le vélo, le football, d'autres pratiques regroupent moins de personnes, la musculation, le combat.

Nous constatons des différences importantes entre les filles et les garçons. Les filles privilégient la danse, la gymnastique, elles sont moins nombreuses à pratiquer dans un club et à avoir une licence. Nous avons voulu savoir si les garçons restaient aussi sportifs après 15 ans. Nous observons un désinvestissement de la pratique sportive, qui correspond au passage de la troisième à la seconde, mais qui a déjà été entamé entre la classe de cinquième et la classe de quatrième. Ce fort désinvestissement est suppléé par de nouvelles activités, comme aller au cinéma, se retrouver dans un bar, s'engager dans des formes artistiques de loisir. Les sociologues de la jeunesse comparent cette période à un carrefour du fait des nombreuses bifurcations dont il fait l'objet. C'est le moment d'une entrée dans la vie active pour certains, où les préoccupations amoureuses sont fortes, où le passage du collège au lycée amène un changement géographique, des déplacements. Tous ces éléments ont des répercussions sur les pratiques sportives.

Une étude a été réalisée sur l'importance des réseaux sociaux dans la pratique. Il faut souligner que le rôle de l'entourage est très important dans le choix que l'on fait d'une activité physique. L'entourage c'est la famille, les amis. Une étude a été faite auprès de jeunes qui étaient incérés professionnellement, nous avons repris l'itinéraire de leurs pratiques d'activité physique, et nous nous sommes aperçus que les pratiques étaient liées à des relations, que certains abandons étaient liés à des changements de réseaux amicaux. Nous en arrivons à l'idée que la pratique d'activité physique est très liée à la question de la convivialité et des réseaux sociaux.

Quelle relation les adolescents font-ils entre leur pratique d'activité physique et leur santé ? Je vais vous montrer les résultats d'une étude qui a été réalisée auprès de plus de 3 000 personnes qui consultaient un centre de médecine préventive. Ce que je vais vous montrer dans un premier temps, ne répond pas directement à la question des adolescents puisque les gens interrogés avaient 18 ans et plus, nous ne sommes plus dans l'adolescence. Nous allons observer un effet de l'âge sur la relation à la santé, qui s'accroît au niveau des adolescents. Voici le résultat d'une analyse factorielle qui nous permet de repérer des liens d'affinité entre des modalités de réponse. Sur cet axe 2, nous avons des activités physiques qui sont pratiquées pour le plaisir, qui donnent le primat à la relation aux autres. De l'autre côté, nous avons des activités physiques qui donnent la priorité à la santé, et nous avons un primat à la préservation de soi. D'un côté nous avons des sports collectifs, de l'autre côté des activités physiques orientées vers l'aventure. D'un côté, nous trouvons la marche, la lecture ; de l'autre côté nous trouvons des consommations importantes de tabac et d'alcool, et enfin des non-fumeurs ou des ex-fumeurs. Si nous projetons les classes, les plus jeunes qui sont du côté du primat de la relation aux autres, progressivement les classes d'âge s'étalent le long de l'axe, et les plus de 60 ans sont dans le profil opposé.

Sur cette diapositive vous trouvez deux axes. Un axe qui correspond à l'importance donnée à la santé par rapport au plaisir dans la pratique de l'activité physique. Voici la courbe de

l'évolution en fonction des classes d'âge. Pour les 18/25 ans, la question de la santé n'est pas une préoccupation prioritaire dans les pratiques. Chez les 25/45 ans, cela s'amenuise, et cela devient une préoccupation après la quarantaine, pour devenir massif chez les plus de 60 ans. Nous avons une inversion de la place qui est donnée au plaisir. Nous conseillons aux jeunes de faire des activités physiques car c'est bon pour leur santé, et nous aimerions qu'ils prennent à leur propre compte ces finalités, mais dans la réalité, ce n'est pas une préoccupation qui peut orienter leur pratique.

Je vous présente l'axe 1 de cette analyse factorielle qui va nous permettre de réfléchir sur ce qui prime avant tout, le plaisir de la pratique ou le devoir de santé. Nous avons des personnes qui pratiquent pour le plaisir, qui s'estiment en bonne santé, qui vont très peu chez le médecin, qui ne prennent pas de médicaments, qui pratiquent des sports collectifs, des activités assez intensives. Nous avons également des personnes qui pensent qu'il faut faire de l'activité physique parce que c'est bon pour la santé, ces personnes le disent, en revanche, elles ne pratiquent pas. C'est intéressant d'observer les réponses qui justifient le fait qu'elles ne pratiquent pas, car elles ne pratiquent pas pour des raisons de santé. Nous avons donc des personnes qui ont intégré les messages que nous pouvons diffuser dans la promotion de la santé, mais ils pensent qu'il faut faire de l'activité physique comme il faut se brosser les dents, et ils s'en culpabilisent.

Voici un troisième axe, qui représente des personnes qui pratiquent essentiellement pour gérer un stress important. Ces personnes s'opposent à des personnes qui ne s'estiment pas du tout stressées. Nous avons des catégories socioculturelles. Nous allons trouver les ouvriers et les personnes ayant peu de diplômes, dans le profil fataliste, et des cadres, des professionnels de santé, des enseignants, dans le profil qui va pratiquer dans la perspective de gérer son stress. Nous sommes donc sur d'autres types de pratiques.

Comment la santé se définit-elle ? Dans le premier profil orienté sur le plaisir, être en bonne santé c'est pouvoir pratiquer des activités physiques et sportives. Dans le second profil, être en bonne santé c'est pouvoir travailler, être bien dans sa peau, nous avons une dimension psychologique qui est plus importante. Dans le profil « APS plaisir », les personnes disent avoir des sensations de bonne santé quand ils font des efforts de longue durée. Alors que dans le profil « être bien dans sa peau », les personnes disent avoir des sensations de bonne santé quand ils font des étirements avec amplitude, quand ils se sentent souples. Les associations que les personnes peuvent faire entre l'activité physique et leur propre santé, sont multiples. Il apparaît donc que la perspective de faire de la gymnastique d'entretien, de gérer son stress, de travailler sur son look et sur sa forme, est culturellement marqué, cela ne concerne pas tout le monde, et peut être en-dehors des préoccupations de certains. Le premier axe nous montre qu'il ne suffit pas de savoir qu'il est bon pour sa santé de pratiquer une activité physique pour réussir à le faire. Aujourd'hui, nous avons tendance à naturaliser la pratique de l'activité physique, c'est le corps, du biologique.

Les activités physiques sont de nature différente selon les identités. Des adolescents qui choisiraient de s'exprimer en danse ou de défier la pesanteur en gymnastique, de s'affronter en judo, sont dans des recherches différentes. Si nous prenons le ski par exemple, entre quelqu'un qui pratique du ski de descente, et quelqu'un qui va faire du slalom, nous ne sommes pas dans le même rapport au corps, dans le même rapport à la matière, et dans le même rapport à sa santé. Il est important de constater que les quêtes sont différentes dans les pratiques et qu'il y a des identités qui se jouent. Certaines identités s'affichent également. Je vais prendre l'exemple d'un professeur de français qui m'a montré la rédaction d'un de ses élèves de troisième. Ce professeur a demandé à ses élèves de raconter une histoire dans laquelle un étranger arrivait dans une classe et de décrire les réactions des élèves, et d'argumenter sur l'idée que la différence était intéressante. La rédaction de l'élève portait sur un étranger qui jouaient au volley, qui était en survêtement, qui était dans une classe de skater. Il a développé l'idée que ce jeune vivait comme un étranger parce qu'il se pensait différent des autres qui avaient une façon d'entrer en contact, qui avaient des vêtements en relation avec leur pratique et qui avaient des valeurs qu'ils affichaient, qui avaient une part importante dans leur identité. Si nous observons des jeunes qui pratiquent le skate, la dimension vestimentaire, la façon de se tenir, la façon d'entrer en contact, de dire bonjour ou de prendre l'espace, nous constatons des rituels, des façons d'être qui sont constitutives de l'identité. Nous pouvons prendre le football également, dans la façon de s'habiller, de réagir, de se comporter comme tel joueur.

Le deuxième point important est le cadre de la pratique. Le dernier point est la finalité que les jeunes vont prioritairement accorder à leur pratique. Nous avons plusieurs quêtes dans une pratique, mais des priorités sont données. Si nous prenons l'exemple de la piscine, nous trouvons le jeune qui va à la piscine pour faire des longueurs, pour s'entraîner, celui qui y va pour plonger, pour faire des bombes, et celui qui y va pour papoter, les perspectives sont différentes. Ce qui est important c'est que cela va amener les jeunes à sortir, à entrer en mouvement.

Une étudiante a développé une étude sur les liens entre la pratique sportive et la consommation d'alcool. Il s'agit de Kataline Nash qui travaille au CRES de Rouen. Sa thèse s'intitule « APS et consommation d'alcool chez les jeunes, approche sociologique des styles de vie ». Elle part de l'idée qu'il n'existe pas de style de vie conçu en-dehors des systèmes de valeurs individuelles et collectives, ainsi que des ressources socio-économiques et culturelles. Un questionnaire a été adressé à 3.000 lycéens sur la région de Rouen, des jeunes de 16 à 18 ans. Il apparaît plusieurs styles orientés par des valeurs différentes. Nous avons un profil orienté par la finalité de forme, où nous retrouvons les gymnastiques d'entretien, où la définition de la santé, c'est d'avoir une bonne hygiène de vie, ne pas être malade. Nous avons un second profil orienté sur la question de la convivialité, rencontrer les autres, où nous retrouvons les sports collectifs, les sports de rue. Etre en bonne santé, c'est avoir des amis. Un

troisième profil orienté par le plaisir pris dans l'activité, avec une définition de la santé comme étant bien dans sa tête, d'avoir des projets, donc une certaine maîtrise apparaît au travers de ce profil. Nous retrouvons les activités duel, le tennis, le judo, ou les sports de combat. Le dernier profil, orienté par une finalité de performance, où la définition de la santé c'est réussir ce que l'on entreprend. Etre en bonne santé, c'est avoir un bon suivi médical, avoir la forme, une forme très liée à la condition physique, alors que dans le premier profil nous avons une forme qui était liée à l'image du corps. Ce que nous observons par rapport à ces quatre profils, c'est qu'une diagonale traverse ce plan d'analyse factorielle, avec des garçons qui se projettent vers la forme et le plaisir. Cette étude a montré que la question du sexe était très importante dans la façon de s'investir dans l'activité physique.

Ces études sociologiques ont souligné des spécificités de la pratique des activités physiques qui ne sont pas sans lien avec le développement physique, psychologique et social des adolescents. Dans toutes ces études nous n'avons pas observé de pratiques utilitaires qui apparaîtraient de façon spontanée. Nous pouvons constater que les filles sont massivement dans le profil de forme. Il me paraît important de préciser que les filles abandonnent les pratiques physiques, certaines normes pèsent sur elles, mais c'est également biologique. Au moment de la puberté les filles ont un développement de la masse grasse, alors que les garçons ont un développement de la masse maigre, sachant qu'au même moment des normes très fortes pèsent sur les filles concernant la question de l'apparence, avec des modèles féminins qui vont dans le sens de la minceur. Les adolescentes ont toujours été confrontées au fait que l'élargissement du bassin, l'apparition des seins, c'est devenir une femme, mais dans ce cas, autre chose se passe socialement. Ce qui se passe dans leur corps va dans le sens inverse de ce qui est souhaité. Les garçons au même moment ont un développement de la masse maigre, et vont pouvoir faire davantage de choses dans les activités physiques. Les garçons vont donc pouvoir retenir l'attention des filles, qui elles vont se positionner dans une forme de passivité avec ce souci de l'image, du corps. Nous sommes aujourd'hui très préoccupés par la question du surpoids, de l'obésité, et de cet ennemi qu'est la sédentarité. Tous les messages qui parlent de la sédentarité, ne peuvent pas être entendus de la même manière par les garçons et par les filles. En premier lieu, bouger pour lutter contre le surpoids, cela ne touche pas tout le monde, et cela va accabler encore plus les filles. Si les campagnes pour l'activité physique sont essentiellement centrées sur le mouvement et l'exercice en tant que dépense d'énergie, les adolescents associent prioritairement les activités physiques au plaisir, à la sociabilité, à l'expression de leur identité. En appréhendant les activités physiques en tant que pratique culturelle, une approche sociologique engage à renouveler le regard porté sur les activités physiques dans le cadre de la promotion de la santé.

Je travaille actuellement sur un projet auprès de personnes diabétiques de type 2, qui sont confrontées au surpoids, qui sont des adultes, et je dirais que l'approche de la nutrition s'est beaucoup enrichie des apports de la sociologie. Les travaux de Poulain, Fichlet, Corbeau, ont

fait réfléchir à la manière de penser la nutrition en intégrant des valeurs culturelles. Et la création de cette nouvelle profession, les diététiciennes, a également beaucoup apporté dans le cadre de la promotion de la santé et de l'accompagnement des personnes.

En conclusion, nous sommes dans une approche réductrice des activités physiques. Il faut nous méfier d'une réduction des activités physiques à de l'exercice physique pour toute la population, et encore plus pour les adolescents, mais également de la normalisation culturelle que nous pourrions engager sans le vouloir, car ce modèle d'une activité physique pour tous, organisée autour de gymnastique d'entretien, de marche, de randonnées, est plutôt un modèle féminin ou senior.

François Dantoine

Merci de ce tableau extrêmement complet de la présentation des activités physiques et sportives et de cet état des lieux. Je laisse la parole à la salle.

Échanges avec la salle

Docteur Haller

Vous avez parlé de l'émergence des pratiques informelles. Avez-vous des éléments sur ces pratiques où les jeunes ne prennent pas de licence, ne s'inscrivent pas dans un mouvement sportif traditionnel, avec des comités départementaux ou des comités régionaux olympiques et sportifs ?

Claire Perrin

Nous avons fait un travail ethnographique pour voir comment les jeunes se retrouvaient. Nous trouvons les pratiques que nous connaissons, se retrouver avec les copains pour aller faire du vélo, le basket de rue, où il suffit d'être trois pour s'amuser. Suivant les régions, nous trouvons des terrains de beach-volley où les jeunes viennent pratiquer. Ces pratiques libres sont très intéressantes pour nous, mais difficiles à évaluer dans les études. Je pense que dans les études du Ministère des sports vous trouverez des informations. Nous essayons de ne pas rester dans une approche où nous ne nous intéresserions qu'aux pratiques formelles, aux pratiques encadrées.

Docteur Haller

Certains sports individuels à risques n'apparaissent pas sur votre schéma, le parapente, le parachutisme.

Claire Perrin

Nous n'avons pas l'objectif d'étudier l'évaluation de la santé chez tous les types de pratiquants. Nous avons travaillé sur un grand public. La question du parapente ou du parachute est minoritaire, cela touche très peu de personnes, surtout chez les jeunes. Ces analyses factorielles n'ont fait apparaître que des activités saillantes dans leur relation de la représentation de la santé. Je n'ai pas balayé toutes les pratiques, l'idée était de faire émerger cette question du plaisir. Cette association d'une activité physique à laquelle on se contraint, dans une perspective de forme, est très ciblée, c'est sur des catégories sociales qui ont un rapport à la santé, à l'hygiène, à la prévention, particulier.

Gilles Lebris

Je suis animateur d'un réseau d'éducation pour la santé dans l'enseignement agricole. Avez-vous fait des enquêtes sur les activités qui donneraient aux adolescentes du plaisir à pratiquer une activité ?

Claire Perrin

Les activités physiques ne sont pas porteuses de valeurs intrinsèques. Les activités en elles-mêmes ne vont pas tout résoudre. C'est la manière dont nous les proposons aux jeunes qui va avoir des effets, également la manière dont nous laissons les jeunes s'organiser et la façon dont nous allons les aider pour faire évoluer ces pratiques. Les filles sont écrasées par ces questions des normes du corps. Ce serait important qu'elles puissent pratiquer entre elles, mais ce n'est pas la solution non plus, car une bonne partie de leurs activités est orientée vers la rencontre des autres. C'est important d'avoir différentes modalités d'engagement dans l'activité physique qui permettent par moments d'être entre soi, et par moments de s'ouvrir aux autres. Le fait que nous ne parlions jamais avec les adolescents de cette différence entre les garçons et les filles, entretient une culpabilité chez les filles. Dans les cours d'éducation physique en 6^{ème}, 5^{ème}, il n'y a aucun souci, les filles sont aussi grandes que les garçons et n'ont aucun souci à faire des activités avec eux. Vers la 4^{ème}, 3^{ème}, les choses changent, et nous nous retrouvons avec des filles lascives, qui ont des comportements de prestance, et jamais nous ne parlons avec elles de ce qui se passe. Nous ne parlons pas de ce rapport inégalitaire au développement des aptitudes physiques et au développement du corps. Il serait important de leur donner la possibilité de l'exprimer, de le comprendre, de le symboliser.

Docteur Bloch

J'ai pu constater que les enfants dont les parents sont habitués à faire du sport, en font jusqu'à 14-15 ans, ensuite il y a un décrochage. Au niveau scolaire, ce qui remporte du succès, c'est lorsqu'un professeur de gymnastique s'investit dans un atelier où il fait des disciplines qui sont extra-scolaires, du hip-hop ou du jonglage, des activités différentes. En revanche, au niveau des activités municipales ce qui défavorise la fréquentation des clubs, c'est que la

plupart des activités sont sous l'angle de la compétition. Nous trouvons des enfants qui sont en troisième ou en seconde et qui ont trois ou quatre entraînements par semaine.

Claire Perrin

Ce qui est intéressant dans les arts du cirque, c'est que chacun peut y trouver sa place.. Les élèves se voient progresser et peuvent se retrouver dans la peau de celui qui va faire rire, de celui qui va surprendre, ou dans la peau de celui ou celle qui va faire quelque chose de très beau ou de très performant. C'est une activité qui accueille des investissements et des compétences différentes et qui permet de varier. Ce que vous disiez sur la pratique en club est vrai. Il y a également des fédérations multi sports. Je pense à la Fédération française Éducation physique et Gymnastique volontaire, qui essaie d'accueillir des jeunes dans des pratiques non compétitives et variées. Certains clubs accueillent des jeunes dans des perspectives qui ne sont pas compétitives, qui ne sont pas forcément de haut niveau. Le problème est de tisser des relations, des projets dynamisants qui vont valoriser ce type de prestations. Certains clubs accueillent des gens handicapés, des gens différents. Dans le milieu associatif beaucoup de choses se passent.

Sonia Feuillère, CRIPS Ile de France

Nous avons l'impression qu'il faut mettre en place une promotion de l'activité physique et sportive auprès du public adolescent, mais il y a une certaine contradiction lorsque nous regardons les chiffres réels. Nous constatons que c'est la catégorie de personnes qui pratiquent le plus d'activités physiques et sportives. Nous pouvons constater une baisse de cette pratique dans l'entrée vers l'âge adulte. Devons-nous considérer que c'est un problème qu'il faut prévenir ?

Claire Perrin

Les adolescents ont toujours été moins actifs au moment de la puberté. Le problème qui anime toute cette réflexion c'est le développement massif de jeux sur ordinateur, de game-boy. Les jeunes ont tendance à être plus passifs. Le fait de les faire sortir, se rencontrer, avoir des projets, dépasse la question de l'exercice physique. Ce que vous soulignez est important, c'est une période à laquelle il se passe des bouleversements, et c'est normal qu'il y ait une baisse de régime. En revanche, il se stigmatise des choses au niveau des filles, et nous devrions y faire attention. Une démarche de promotion de l'activité physique doit aider à ce qui existe puisse prendre davantage d'envergure, puisse trouver des moyens, des aides, mais il faut réfléchir à des programmes qui se feraient au nom de la santé.

François Dantoine.

La prochaine intervention nous est présentée par Chantal Simon, médecin, professeur d'université en nutrition à Strasbourg. Elle va nous présenter les résultats d'une étude ICAPS, Intervention auprès des collègues sur l'activité physique et le comportement sédentaire. C'est une étude unique en Europe et exceptionnelle par l'importance de ses effectifs et par sa durée.

Présentation des premiers résultats de l'étude ICAPS

Chantal Simon

Nous allons vous présenter les résultats de l'étude ICAPS. Cette étude est prévue sur quatre ans, elle a débuté en 2002, nous n'avons donc que les résultats sur deux ans. En tant que médecins, nutritionnistes, en tant que personnes impliquées dans la santé publique, nous nous y intéressons car l'inactivité est un facteur de risque chez l'enfant et l'adolescent. Chez l'enfant, nous pouvons aborder le problème de façons diverses. Tout d'abord nous trouvons un lien entre l'activité physique de l'enfant et son état de santé, mais il y a bien plus que cela. D'une part, la santé de l'enfant va prédire la santé de l'adulte, les facteurs de risque qui vont s'installer à l'adolescence vont être associés à un risque plus important à l'âge adulte. L'activité physique de l'enfant va jouer sur l'état de santé de l'adulte, le meilleur exemple étant l'ostéoporose, le capital osseux se fait au moment de l'adolescence. Dernier point, l'activité physique de l'enfant va prédire en partie l'activité physique de l'adulte.

Il s'agit ici d'une étude britannique, mais en France nous avons des résultats assez similaires. Lorsque nous interrogeons les adultes britanniques sur leurs pratiques à l'adolescence, nous nous rendons compte que ceux qui étaient actifs entre 14 et 19 ans, 25 % sont encore actifs à l'âge adulte. Et lorsque nous regardons ce qui se passe parmi ceux qui n'étaient pas actifs, seulement 2% sont actifs à l'âge adulte. Y a-t-il un lien de cause à effet ? Nous ne pouvons pas le dire dans une étude rétrospective comme cela. En revanche, des études menées aux Pays-Bas montrent que même si l'on constate une baisse de la pratique au moment de la fin de l'adolescence, ceux qui ont pratiqué une activité sportive, sont plus souvent actifs à l'âge adulte, et c'est un élément déterminant de leur état de santé.

La question est de savoir à partir de quand un enfant est actif, et quand il est inactif. Les recommandations chez l'adulte sont de trente minutes d'activité physique par jour d'intensité modérée. Chez l'enfant il n'existe pas d'étude qui détermine l'activité physique liée au risque d'infarctus et de cancer, mais il semble que trente minutes ne suffisent pas. Les recommandations sont de trente minutes par jour, mais en intégrant l'activité physique de la vie quotidienne. Nous pensons qu'une activité physique plus intense est nécessaire pour obtenir un effet optimal de l'activité physique au moins chez l'adolescent, deux à trois fois par semaine, avec plus de vingt minutes par séance. Donc une heure d'activité physique un peu plus soutenue par semaine.

Lorsque nous regardons les chiffres de Jeunesse et Sport, nous nous disons qu'un certain nombre d'adolescents font de l'activité physique, probablement plus qu'il y a vingt ans, trente ans ou quarante ans. Mais une grande partie de l'activité physique de nos parents et grands-parents était liée à l'activité physique quotidienne. Dans l'étude que nous avons menée en 2000/2001 chez 4 000 adolescents dans le Bas-Rhin, seul un tiers venait à pied ou à vélo à l'école, et cela représentant vingt minutes par jour, ce ne sont pas des normes très élevées. Dans le quotidien nous constatons une diminution de l'activité physique, ce qui fait que l'activité physique de loisir prend une place très importante dans notre dépense énergétique quotidienne. Nous retrouvons dans notre étude les mêmes chiffres que précédemment, pratiquement la moitié des filles et un tiers des garçons, ne font pas d'activité physique structurée en dehors de l'éducation physique et sportive. Ce sont ces garçons et ces filles qui nous intéressent.

Au Québec cela est pire que chez nous, les écoles sont plus loin des maisons, les élèves ne peuvent pas s'y rendre facilement à pied. L'éducation physique et sportive est plus préservée en France qu'elle ne l'est au Québec. L'EPS représente trois heures de cours en sixième, deux heures par la suite. Des études, qui ont été menées par nos collègues de Bordeaux, ont montré que sur une heure d'activité physique en EPS, les adolescents bougeaient au maximum dix minutes. Les trois heures se résument donc à trois fois dix minutes, et pas toujours de façon très intense. Madame Perrin a souligné l'aspect contrainte, l'aspect scolaire, avec derrière une norme, une note, cela n'est pas le meilleur moyen de donner du plaisir à ceux qui n'ont pas l'habitude de pratiquer une activité physique.

Nous constatons une évolution des pratiques de loisir. La télévision est regardée en moyenne deux heures par jour, en sachant que ce temps augmente à l'âge de 12 ans, pendant ce temps-là les enfants ne bougent pas. Quarante-cinq pour cent des adolescents ont une télévision dans leur chambre, c'est un élément qui est majeur, socio-économiquement déterminé, et qui représente 75 % des jeunes dans les ZEP. Cela a un impact sur les comportements d'isolement, de désocialisation, et peut-être sur les comportements alimentaires. Nous avons mesuré l'activité physique de 100 adolescents âgés de 12 ans à l'aide d'accéléromètres, de la taille d'un podomètre, qui permettent de mesurer l'intensité des mouvements, et d'évaluer l'activité physique dans le quotidien. Le résultat nous montre que sur la base de soixante minutes par jours, y compris l'activité physique quotidienne, avec une intensité modérée, 80% des adolescents atteignent soixante minutes, ce n'est pas si mal. Si nous prenons en revanche des séances qui sont de dix minutes d'affilée, ce qui est nécessaire pour obtenir une efficacité en termes d'activité physique, nous arrivons à 20%. Enfin, sur soixante minutes par semaine d'activité physique un peu plus intense, nous n'avons que 30% des adolescents qui atteignent ce chiffre, en intégrant l'activité physique en club. Quarante pour cent ne font jamais une activité physique intense plus de dix minutes d'affilée. Toute une frange de la population n'arrive jamais à stimuler son corps de façon suffisante pendant plus de dix minutes d'affilée.

C'est une situation qui montre une inactivité physique relative pour une bonne moitié de la population.

Nous n'avons pas d'étude de ce type il y a trente ans, mais nous avons des éléments indirects. Nous savons que bien que l'obésité augmente, nous mangeons un peu moins qu'au début du siècle. Si le poids n'a pas augmenté, cela veut dire que dans la balance autre chose a changé, et cela ne peut être que l'activité physique, qu'elle soit structurée ou non structurée. C'est une preuve indirecte que nous bougeons moins dans la journée. Il faut préciser que les activités sédentaires n'existaient pas il y a trente ans. Nous passons beaucoup de temps, y compris nous adultes, devant la télévision, les jeux vidéo, l'ordinateur, donc ce temps passé en activités, sans dépense énergétique, est pris au dépens d'autres activités. Nous avons fait une analyse qui a repris plusieurs études qui avaient étudié la capacité physique des enfants et des adolescents. Ces études faites sur 130.000 enfants et adolescents dans onze pays, entre 1981 et 2001, ont montré qu'il y avait une diminution de 0,43% par an de la capacité physique. Cela veut dire qu'en vingt ans la capacité des adolescents a diminué de 10%. C'est une preuve indirecte qu'il y a eu une diminution de l'activité physique des enfants et des adolescents, et ceci est vrai quel que soit l'âge, le sexe et le pays. C'est une situation préoccupante qui nous prouve qu'il faut s'y intéresser, d'autant que cela a des conséquences en termes de santé.

L'inactivité physique est un problème environnemental. Si nous bougeons moins ce n'est pas parce que nous sommes plus paresseux, que nos gènes ont changé, c'est que nous sommes dans un environnement qui favorise cette inactivité. Il n'est pas toujours facile de bouger, y compris dans le quotidien. La pratique de loisir n'est pas toujours facile à mettre en œuvre suivant l'endroit où l'on vit, et de la disponibilité et du temps dont nous disposons. Des études indiquent que l'état de santé de l'individu dépend des caractéristiques de l'individu, de ses comportements, qui dépendent eux-mêmes des caractéristiques, mais aussi et surtout, de l'environnement dans lequel il vit, c'est ce que l'on appelle la niche écologique, le milieu familial, les amis. Nous avons insisté sur l'importance des pères dans le choix des activités physiques, mais également sur l'activité physique dans le quotidien. Le modèle parental est important.

Notre intervention a été mise en place auprès de collégiens, j'insiste sur le fait que ce sont des collégiens, ce n'est pas dans l'école, c'est l'ensemble de ce qui entoure le collégien. Nous avons un grand nombre de partenaires, ce type d'action n'est possible que si l'on implique un grand nombre de partenaires autour de l'enfant qui est au centre du système. Nous avons choisi le collège parce que c'est un moment où le niveau de pratique a tendance à s'effondrer. Cela débute à partir de 12 ans, et devient très apparent à 15 ans. A 12 ans l'enfant devient indépendant, c'est le moment où il peut prendre plus de liberté par rapport à son milieu familial. En collège, nous pouvions toucher l'ensemble des adolescents, alors qu'au lycée nous aurions eu une sélection des enfants.

La cible de l'intervention était de modifier l'activité physique, mais pas à court terme. Nous avons ciblé l'activité physique à l'intérieur mais également à l'extérieur de l'école, y compris dans la vie quotidienne. Nous avons trois cibles, l'adolescent, l'objectif était de changer son attitude et sa motivation vis-à-vis de l'activité physique. Cela s'est fait à l'occasion de débats, mais également par le type d'activités physiques que nous avons proposé, et par le fait que nous sommes allés au-devant des obstacles. La deuxième chose importante, était le support social. Nous avons essayé de mobiliser l'ensemble des partenaires qui étaient autour de l'école. Les familles, ce qui a été le plus difficile, les enseignants, pour qu'ils répercutent le message, les éducateurs, par la façon dont ils interviennent, et les associations sportives. Le troisième point important, était que nous avons voulu agir sur les conditions physiques et institutionnelles d'activité physique de façon concrète pour aller au-devant des obstacles, ce qui requiert un partenariat multiple. C'est une étude randomisée, il était important de montrer que nous pouvions modifier le niveau d'activité physique des adolescents, sans le rendre obligatoire. Nous avons voulu montrer que cela avait un effet sur l'état de santé.

Nous avons tiré au sort huit collèges, nous en avons choisi deux dans le Nord, car le Nord est différent sur le plan culturel, mais aussi sur le plan environnement. Nous avons sélectionné deux collèges dans le Sud, et quatre dans la communauté urbaine de Strasbourg, qui est la seule grande agglomération du Bas-Rhin, en prenant une paire de collèges situés en ZEP pour avoir une représentativité socio-économique. Cela a représenté 1.048 élèves de sixième, dont 92% ont accepté le suivi. Soixante-douze pour cent ont accepté la prise de sang, ce sont plus souvent les parents qui ont refusé la prise de sang. Nous avons constaté un véritable engagement des adolescents dans ce projet. Nous avons une bonne représentation, et nous pouvions tirer des conclusions des résultats que nous allions obtenir.

Sur les huit collèges nous en avons pris quatre, un dans le Nord, deux en communauté urbaine, un dans le Sud, chez lesquels nous avons tout mis en œuvre pour modifier le niveau d'activité physique des adolescents. Nous avons laissé les quatre autres évoluer selon les programmes, et selon les campagnes de l'INPES mises en route au moment où nous lançons notre projet. Nous avons fait un bilan annuel en termes de questionnaire de mesures de poids et de taille, un bilan sanguin et un bilan médical plus détaillé tous les deux ans. Je vous présenterai les résultats du mois de mai 2004. Les facteurs d'impact que nous avons étudiés sont le surpoids, le pourcentage de masse grasse et le risque cardio-vasculaire.

Nous avons pu montrer qu'il y avait un lien très fort entre la pratique d'activité physique et la télévision, avec le risque d'être en surpoids. Vous pouvez constater que les élèves qui font une activité physique en association, représentent 20%, les élèves qui ne sont pas en association représentent 29%, et ce même si nous tenons compte du niveau socio-économique. C'est chez ceux qui regardent beaucoup la télévision et qui ne vont pas en club que nous trouvons le plus de surpoids. Nous avons pu montrer que cela jouait sur d'autres paramètres de santé, par exemple l'insuline, qui va jouer sur la régulation du sucre, qui est un prédicteur du risque de

diabète à l'âge adulte. Nous n'avons pas trouvé de diabétiques chez nos adolescents, mais déjà à cet âge-là le taux d'insuline est plus élevé chez ceux qui ne font pas d'activité physique en club, et chez ceux qui regardent beaucoup la télévision et ce, indépendamment du poids.

Sur le terrain nous sommes partis d'un constat. Nous avons fait une enquête auprès des adolescents qui nous répondaient, pour 87% d'entre eux, que l'activité physique c'était bien, que cela donnait de l'énergie. Les adolescents savent que l'activité physique est bonne pour la santé, ce n'est pour autant qu'ils en font tous, c'est fatigant et cela donne des douleurs pour la moitié d'entre eux. Au vu de cela nous nous sommes dit que nous pouvions changer les choses. Nous nous sommes interrogés sur les obstacles. Nous avons pris les enfants qui disaient ne pas faire d'activité physique structurée, avec à l'esprit l'activité physique c'est du sport, de la compétition, pour 48% d'entre eux.

Vingt-quatre pour cent des élèves évoquent le problème des horaires, du temps, des devoirs, et que personne ne peut les emmener. Pour 15%, ils n'aiment pas, c'est trop dur. Pour 20% d'entre eux, la licence est trop chère. L'aspect sécurité a été mis en avant par les parents, et cela concerne la pratique d'activité libre. Je m'étonnais que dans les compagnes les enfants ne fassent pas plus d'activité physique non structurée, et cet élément a été mis en avant. Nous avons monté le programme dans et autour de l'école, avec une composante éducative. Il ne s'agissait pas de dire que l'activité physique était bonne pour la santé, il s'agissait de discuter avec les adolescents. Qu'ils prennent conscience du niveau de sédentarité, qu'ils puissent évaluer le plaisir, la rencontre des autres, et l'impact que cela peut avoir sur l'environnement. Nous souhaitons mettre en place de nouvelles opportunités, c'était informel, non obligatoire, c'était en péri-scolaire pendant la pause de midi, mais également pendant les permanences et les heures de récréation. C'était la prise en compte des obstacles à la pratique.

Lorsqu'il y avait des activités physiques structurées nous demandions aux enfants de s'inscrire pour un trimestre, il y avait possibilité de changer, cela faisait appel à la notion de zapping des adolescents. Et pendant les pauses, les permanences, c'était des jeux, le saut à la corde, la balle au prisonnier, c'était retrouver le plaisir, le bien-être, la rencontre, l'absence de compétition. Nous avons organisé des journées « Tous à vélo à l'école » pour montrer que cela peut être un moyen de faire de l'activité physique mais également de rencontrer les autres et que cela pouvait se faire en toute sécurité, avec des encadrants. Je précise que les garages à vélos se sont rapidement remplis ces deux dernières années dans les collèges où nous sommes intervenus. Ce sont des rencontres avec les parents, les équipes pédagogiques, les éducateurs, pour les encourager à participer, à soutenir l'action. Beaucoup de messages ont été relayés dans certains cours, des cours ont changé de forme. Le professeur de musique a décidé de supprimer les chaises dans son cours. Les professeurs de SVT se sont impliqués en reprenant les résultats de la première année. Les professeurs d'anglais ont fait des QCM en anglais sur l'activité physique. Nous avons organisé des activités dans les cours de récréation, utiliser les

heures de permanence, mis en avant des moyens de réfléchir à ces actions en se basant sur l'existant. Les associations ont été fortement impliquées, en sachant que cela n'est pas si simple, car la compétition est un moteur important, mais nous avons pu avancer, beaucoup de pistes ont été ouvertes. Les médias ont été un élément important. Notre projet a débuté avant la grande mode de l'activité physique dans le PNNS. Nous avons constaté que le message des médias et du PNNS a eu plus d'impact dans les collèges où nous intervenions, parce qu'il répondait à une préoccupation, que dans les collèges témoins où nous n'intervenions que par les enquêtes mises en place.

Sur les 900 adolescents qui ont participé à cette étude, nous avons rencontré 834 élèves deux ans après. Donc une bonne représentation. Quarante pour cent ne faisaient pas d'activité physique auparavant, et au bout de deux ans, 80% des adolescents dans les collèges actions, faisaient au moins une activité physique en plus de l'EPS. Nous arrivons aujourd'hui à 90%, 95%. Le changement, à mon sens, c'est que nous sommes intervenus pendant les heures de permanence et pendant les récréations de façon plus systématique. Vous constatez une augmentation des trajets maison/école entre septembre 2002 et mai 2004, cette augmentation est plus importante dans les collèges où nous sommes intervenus. Nous avons favorisé la prise d'indépendance, et particulièrement chez les filles, car les filles n'allaient pas à pied ou à vélo à l'école pour des raisons de sécurité. Au sujet de la télévision, nous avons stabilisé les choses dans les collèges actions. En ce qui concerne l'évolution du surpoids, nous avons constaté une réduction. Une réduction du risque d'être en surpoids de 20% dans les collèges actions, par rapport aux collèges témoins, avec une action qui a duré dix-huit mois. Donc un impact en termes de santé bien au-delà de nos espérances. Nous ne pensions pas avoir un impact aussi rapide et important. Nous avons également eu un impact sur la masse grasse et de façon limitée sur la pression artérielle.

Nous constatons une efficacité d'une intervention multi-niveaux sur la pratique de l'activité physique et la prévention de l'obésité. Nous nous posons à présent la question de savoir si cela va se maintenir à long terme. Dans notre réflexion, cela n'est qu'un début. C'est aussi une réflexion sur l'urbanisation et la politique de transport. Il faut savoir impliquer les urbanistes dans les collectivités territoriales pour préserver notre avenir. Bouger, c'est l'affaire de tous. Ce n'est pas parce que nous allons jouer sur l'activité physique qu'il ne faut pas penser à l'alimentation. Nous avons montré que, sans parler d'alimentation, nous pouvions changer les comportements des adolescents et avoir un impact.

Pour terminer, je voudrais remercier l'ensemble des partenaires, les équipes pédagogiques et médicales des collèges, les collectivités territoriales et enfin les enfants qui ont participé à cette étude.

François Dantoine

Merci pour cette excellente présentation. Je vais passer la parole à Jean-Luc Rotureau, adjoint chargé du sport dans la ville d'Angers. L'OMS a lancé le concept de ville santé il y a environ vingt ans, et la ville d'Angers adhère à ce réseau depuis 1990.

Activité physique et accessibilité financière dans une ville santé OMS

Jean-Luc Rotureau

Je suis adjoint au maire, chargé des sports à Angers depuis onze ans, conseiller général au département du Maine-et-Loire, et je m'occupe de formation pour adultes. Je vais vous parler d'un dispositif spécifique que nous avons mis en place il y a six ans, mais je dois préciser ce qu'est notre politique sportive générale, car ce dispositif n'aurait pas un sens suffisant s'il ne s'inscrivait pas dans une orientation plus générale. La ville d'Angers est une ville de 156.000 habitants, avec 30.000 licenciés dans les clubs et associations sportives. Le mandat municipal a démarré en 2001. Le dispositif que je vais vous présenter avait débuté précédemment. En début de mandat municipal nous avons décliné nos orientations municipales, nos projets. Pour ce qui nous concerne les projets tournaient autour de grandes idées de solidarité, de place pour chaque jeune, de culture, de sport pour tous. Il a fallu traduire ces grandes orientations dans des idées plus précises et dans le sport cela s'est décliné en dix plans d'action. Nous y avons réfléchi en équipe, avec quatre collègues conseillers municipaux qui sont associés quotidiennement à la politique sportive, et en collaboration avec le service « Sport et loisirs ». Nous avons insisté sur quatre points, le lien social par le sport, la place de l'enfant et du jeune, l'écoute des usagers et le rôle primordial des associations. Il nous a semblé utile de donner du sens aux activités que nous voulions développer, de leur donner de la cohérence. Il ne suffit pas de mettre en place des dispositifs pour faire une politique.

Le lien social par le sport est la question du vivre ensemble. Dans une société très éclatée, il nous semblait primordial de faire en sorte que non seulement les jeunes, mais toutes les classes d'âge, puissent participer à une activité physique, et que nous puissions nous adresser aux différents quartiers de la ville, en sachant que le sport est un des moyens de ce vivre ensemble, et de ce lien social. Nous sommes convaincus que le sport est un outil d'éducation, même si certains sociologues contestent la place du sport. Pour nous il est un vecteur important pour la santé mais pour d'autres vertus également. Au sujet de la participation des usagers, nous ne pouvons pas développer une politique sans associer les différentes catégories d'usagers.

Au sujet du rôle primordial des associations. La vie sportive est très codifiée, il existe toutes les pratiques informelles dont nous avons parlé, mais le sport s'exprime essentiellement par le réseau associatif. Nous avons notre OMS, qui est l'Office Municipal des Sports. Ces structures existent dans beaucoup de villes, ce sont des fédérations d'associations. Dans notre

ville les associations sportives amateurs se retrouvent dans cet Office Municipal des Sports, et c'est pour nous un interlocuteur privilégié. Nous avons développé un thème qui s'appelle « L'écoute des Angevins », et en dehors des relations institutionnelles habituelles avec les associations, nous avons développé des rencontres de quartiers purement liées au sport.

En ce qui concerne les manifestations et la communication. Pour nous le sport c'est de permettre aux Angevins d'avoir accès à des spectacles qui donnent l'envie de participer, par exemple des championnats de France ou autres grandes manifestations. Nous sommes convaincus que le sport qui se développe en association, même s'il a des limites, est socialisant. Nous tenons à ce sport associatif, c'est une manière de faire prendre conscience à des jeunes que vivre dans une société cela impose des règles, et que passer par une association, c'est porteur de valeurs.

Le sport et les enfants. Nous sommes au cœur du débat. Nous travaillons sur ce plan en synergie avec les autres services de la ville, mais également avec des partenaires extérieurs, que ce soit l'Education nationale, des institutions sociales, des associations sportives, l'USEP en particulier. Nous menons une enquête importante avec l'Education nationale, qui concerne les élèves de sixième de la ville d'Angers, sur ce que nous appelons « le savoir nager ». Nous voulons évaluer ce que l'apprentissage de la natation dans les écoles primaires a permis ou pas. Nous aurons les résultats d'ici quelques semaines. Nous travaillons également avec une université et différents partenaires.

Le sport et les loisirs. Sur l'ensemble du territoire il est estimé que 50% des Français pratiquent un sport. Dans ces 50%, 20% pratiquent du sport dans un club, et 30% pratiquent hors club. La ville d'Angers a des espaces naturels assez denses, et beaucoup de personnes pratiquent du jogging, du VTT, de la randonnée ou d'autres activités.

Le sport et le handicap. Nous avons une action pour l'accessibilité des personnes handicapées physiques ou mentales, à la fois en travaillant sur nos équipements et en travaillant avec les clubs. Nous avons accueilli le Championnat de France handisport de judo.

Le sport et les aînés. Nous parlons aussi d'accessibilité, car beaucoup de personnes sont sans activité au-delà de 55 ans. Il était important de s'adresser à ces populations.

Trois dispositifs ont été mis en place. Une carte passeport qui s'adresse à toutes les catégories d'Angevins, c'est un système d'abonnement qui permet d'obtenir des réductions pour aller à des spectacles sportifs, à la piscine, à la patinoire. Deux mille cinq cents Angevins sont titulaires de cette carte. Cette carte n'est pas liée à des conditions de revenus, ni des conditions d'âge. Nous avons mis en place avec notre service des sports, des animations sportives encadrées, qui s'adressent aux jeunes le mercredi et pendant les vacances scolaires. Nous travaillons en partenariat avec des clubs, notamment l'été. Enfin, troisième dispositif, que nous appelons la carte partenaire club, qui est une carte qui s'adresse à des enfants et des familles, selon des conditions de revenus, ce dispositif a été créé dans les années 1997/1998. Nous sommes partis de discussions et de débats au sein de cet OMS, où nous entendions que

des familles et des enfants ne pouvaient adhérer à des clubs sportifs car les coûts étaient trop élevés. Nous avons un système d'aide qui passait par le centre communal d'action social, mais cela n'était pas suffisant. Nous nous sommes aperçus qu'il y avait un manque de synergie entre les institutions, un manque d'information, et un manque, de notre côté, d'une réflexion précise sur qui pouvait être concerné par ces aides. Le dispositif d'aide financière a été mis en place de façon concertée, nous avons travaillé avec l'OMS et les clubs, mais également avec la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports, avec la Caisse d'Allocation Familiale, et avec le Centre Communal d'Action Sociale. Ce dispositif a été mis en place en 1999/2000. Aujourd'hui nous avons un dispositif qui s'adresse aux enfants de 6 à 17 ans, nous sommes sur des tranches d'âge où les pratiques sportives encadrées sont nombreuses. Nous nous adressons aux jeunes qui sont adhérents d'un club angevin, et nous aidons les familles jusqu'au deux tiers du prix de l'adhésion, dans un plafond de 91 €. Un système d'aide important en termes financiers. Nous avons analysé le profil des bénéficiaires. En 2003, 600 jeunes bénéficiaient de cette aide. Nous avons analysé le dispositif de trois manières. Selon l'âge des jeunes concernés, les quartiers qui étaient touchés par ce dispositif, et le sport pratiqué. Nous avons analysé par catégorie d'âge, et nous voyons que 30% représentent les 6 à 10 ans, 45% les 11 à 14 ans, et le quart restant les 15 à 17 ans. Ces taux ne nous surprennent pas, nous savons que la pratique sportive diminue, il y a une nette rupture au-delà de 15 ans. Dans trois quartiers plus de cent jeunes bénéficient de cette aide, et nous sommes dans trois quartiers prioritaires de la ville. Nous sommes sur des rues à habitat social très dense, nous sommes dans le cadre de la politique de la ville. Nous touchons des familles à très bas revenus, et dans ce sens le dispositif correspond bien à ce que nous voulons faire. Ces trois quartiers représentent en 2003, 56% des aides. La CAF a un rôle très important. La ville n'a pas accès aux revenus des personnes, nous travaillons donc avec la CAF pour qu'elle envoie une information à toutes les familles qui rentrent dans ce quotient familial. Nous sommes dans un quotient familial d'un revenu inférieur à 1,3 le SMIC.

Au sujet des disciplines sportives, les personnes aidées sont dans des sports collectifs traditionnels, principalement le foot et le basket, et 28% sont dans des sports de combat, principalement judo et karaté. Il serait utile de faire une analyse par sexe, qui n'est pas faite, et une analyse de ce qui est offert dans les quartiers. Nous savons que l'offre appelle la demande. Les gens cherchent le sport de proximité, et nous savons que les sports collectifs ou les sports de combat sont des sports très recherchés par les jeunes. Les filles sont moins présentes, mais nous savons que dans les adhérents des clubs angevins, 39% sont des jeunes filles ou des femmes. Concernant les aides à l'adhésion en club, nous sommes sur 30%. Ce différentiel s'explique par le fait que ces sports collectifs ou ces sports de combat sont principalement pratiqués par des garçons.

En conclusion, nous touchons la cible que nous souhaitons. Nous aidons des jeunes et des familles dans les quartiers dits les plus sensibles ou les plus défavorisés, avec des sports

populaires. Cette enquête a été menée en 2003, il conviendrait de la mettre à jour. Lorsque nous avons lancé ce dispositif il n'y avait que quinze à vingt familles, en 2003 nous en étions à 650 jeunes, aujourd'hui en 2006, nous en sommes à 1.150 enfants qui sont aidés. Autant dire que le dispositif fonctionne bien. C'est un dispositif utile.

Ce dispositif a-t-il permis à plus de jeunes de pratiquer du sport en club ou non ? Je ne peux pas vous l'affirmer. Cela nécessiterait une enquête plus approfondie. J'ose croire que cela a permis à des familles d'accéder plus facilement à la pratique sportive. Un certain nombre de questions sont posées dans ces quartiers en difficulté, nous rencontrons des difficultés d'encadrement, et nous essayons d'aider les associations pour permettre de continuer à vivre, et de permettre à tous ces jeunes la pratique sportive. Les questions d'encadrement et d'argent sont très présentes. Beaucoup de parents ont abandonné leur rôle de parents dans ces quartiers, les dirigeants bénévoles sont souvent bien seuls, et il convient que la ville les soutienne.

François Dantoine

Merci pour cette présentation qui nous a montré les mécanismes d'une intervention. Je vais demander à Véronique Martin, conseillère en actualité physique au ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec, d'intervenir.

Programme mis en place au Québec

Véronique Martin

Avant de vous parler de ce que nous avons fait auprès des adolescents québécois, je dois vous parler de la réalité du Québec, de la situation des jeunes et de la pratique d'activité physique. Ensuite, je vous parlerai du programme Kino-Québec, de sa structure organisationnelle, de son cadre conceptuel. Les jeunes québécois passent en moyenne quinze heures par semaine à regarder la télévision, ce qui se rapproche du taux d'écoute en France. En ce qui concerne Internet, le taux d'utilisation est passé de 30% à 54% en quinze ans. Nous avons donc une forte concurrence des loisirs passifs et une forte présence des déplacements motorisés. Le Québec est un très vaste territoire de 7 millions d'habitants, sur une superficie équivalente à quatre ou cinq fois la France. Les distances sont très longues à parcourir et c'est un défi pour nous lorsque nous voulons intervenir dans les régions rurales. De façon générale, les familles ont peu de temps. Un jeune sur cinq présente un excès de poids au Québec, sachant que les habitudes de vie s'acquièrent plus facilement en bas-âge. Il devient très urgent d'agir.

Au niveau de l'activité physique, en ce qui concerne les 12 à 17 ans, moins de la moitié sont actifs pendant leurs loisirs, alors qu'un tiers d'entre eux sont qualifiés de peu ou pas actifs physiquement, c'est-à-dire de sédentaires durant les temps libres. Pour les jeunes qui sont

actifs, nous tenons compte du dernier consensus international. Un jeune qui est actif fait tous les jours ou presque, l'équivalent d'une heure d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée, ce qui correspond à une dépense énergétique d'environ 2.000 kg/calories par semaine. Les jeunes moyennement actifs représentent 27%, ce sont des jeunes qui atteignent la recommandation adulte, c'est-à-dire une dépense énergétique de 1.000 kg/calories ou une pratique équivalente à une demi-heure d'exercices par jour. Nous constatons une grande différence chez les garçons et les filles. Cinquante-deux pour cent des garçons sont considérés comme étant actifs, pour 35% des filles. Ce sont des données de 2003. Nous notons une nette amélioration car en 1994 une fille sur cinq était considérée comme active. Ces statistiques nous aident car elles nous permettent de voir les problématiques. En 1998, nous avons produit un document qui s'intitulait « Les filles ce n'est pas pareil », pour documenter cette problématique en matière d'activité physique. Nous avons pu nous rendre compte que les goûts et les intérêts des filles sont différents des garçons. Les filles sont moins nombreuses que les garçons à répondre que la compétition est une motivation importante. Les filles bougent pour la bonne forme et le plaisir, elles préfèrent la marche, la danse, la natation, la randonnée en vélo, et le patinage libre. Nous avons également pu prendre conscience de certains aspects moins connus, c'est-à-dire que les filles se sentent incompetentes dans les sports, et cela très tôt. Elles ont des difficultés à développer leur habileté motrice. De ce fait, la programmation municipale des organismes communautaires était à repenser, l'offre de services était axée sur les goûts et intérêts des garçons. Nous avons donc produit un document avec des pistes d'action, et des recommandations, et nous sommes intervenus auprès du milieu scolaire, et du milieu municipal pour éclairer leur démarche.

Au niveau des statistiques concernant la marche et le vélo, chez les 12 à 17 ans, 24% des jeunes ne marchaient pas pour se déplacer en 2003. Si nous additionnons le pourcentage des jeunes qui marchent moins d'une heure par semaine, nous nous apercevons que 42% des jeunes utilisent très peu, ou pas du tout la marche comme moyen de déplacement. Ce qui est énorme. Au niveau du vélo, les recherches démontrent que 19% des jeunes utilisent le vélo comme moyen de déplacement au moins une heure par semaine. Bien que Kino-Québec existe depuis 1978, la concurrence demeure très forte au niveau des loisirs passifs. Tout cela a fait en sorte que nous avons au cours des années modifié notre mission. Si autrefois notre mission était d'améliorer la condition physique de la population, aujourd'hui le programme a comme mission de promouvoir un mode de vie physique actif. C'est-à-dire un mode de vie où dans un contexte sécuritaire, des activités physiques et sportives sont intégrées dans le quotidien, que ce soit pour le loisir ou les déplacements. Il y a eu un changement de discours. Autrefois, le message était axé sur la condition physique, il fallait faire un gros effort, aujourd'hui, le message est d'intégrer dans son mode de vie la pratique d'activité physique, et notre axe de communication est vraiment le plaisir.

Kino-Québec est un programme gouvernemental de promotion d'activité physique, c'est un programme tri-partite, géré par trois entités. La première est le Ministère de l'éducation, du loisir et du sport, le deuxième partenaire est le Ministère de la santé et des services sociaux, et enfin le troisième partenaire est représenté par les dix-huit agences de santé des services sociaux, qui se retrouvent dans les dix-huit régions administratives du Québec. Nous avons une équipe de coordination, dont je fais partie, nous avons trois professionnels au sein du Ministère de l'éducation, et une professionnelle au sein du Ministère de la santé, ce qui nous permet de faire le lien entre les deux Ministères. Nous avons un réseau de trente-cinq conseillers régionaux répartis dans les dix-huit régions. Ce sont ces conseillers qui veillent à la mobilisation des partenaires régionaux, qui ont un rôle d'influence, de communication auprès de nos partenaires. Nous avons également des partenaires locaux régionaux et nationaux. Plusieurs organismes visent la promotion de l'activité physique. Notre but est vraiment de mobiliser tous ces partenaires. Nous avons également un Comité scientifique Kino-Québec, ce Comité regroupe différents professeurs et chercheurs de différentes universités du Québec.

Les facteurs environnementaux ont été peu étudiés, mais nous nous sommes rendu compte de l'importance de ces facteurs. Depuis 2005, nous tentons d'agir sur l'importance de l'environnement physique, de l'environnement social. Nous avons repris le modèle de Cohen (?) pour expliquer ces facteurs. Le premier est la disponibilité des produits et des services. Notamment l'école qui met à la disposition des jeunes, les gymnases après les heures de cours, qui offre un service de transport en commun pour permettre aux jeunes de rester plus longtemps à l'école et de profiter de ces installations sportives. La municipalité doit offrir des activités qui répondent aux goûts et intérêts des adolescents. Un projet a été mis en place dans plusieurs municipalités au Québec, c'est un projet de skate-parc avec des rampes. Nous avons constaté que cela se faisait dans un cadre très sécuritaire. Des projets d'art du cirque deviennent aussi de plus en plus populaires. Pour l'anecdote, chez nous les églises sont de plus en plus désertées, une église a été vendue à une école de cirque qui a donné des cours d'art du cirque dans un quartier défavorisé, et cela a remporté un énorme succès.

Le deuxième facteur environnemental, ce sont les infrastructures physiques et environnementales représentées par des terrains de jeux, des pistes globales, des trottoirs dégagés pendant l'hiver québécois, c'est tout un défi. Nous incitons les gens à marcher davantage, mais il faut aussi que l'installation soit accessible.

En troisième lieu, les structures sociales et politiques qui concerne le temps minimum accordé à l'éducation physique. A partir du mois de septembre 2006 le temps minimum va passer de soixante minutes à cent vingt minutes pour les jeunes du primaire. Les campagnes promotionnelles jouent un rôle très important.

Nous avons trois ans pour jouer sur ces facteurs. Cela se fait en partenariat et en concertation, et nous devons intervenir au niveau local, régional et national. Nous avons ciblé deux milieux

de vie. Nos cibles jusqu'en 2008 sont le milieu scolaire et la communauté, en passant par le milieu municipal. Nous espérons pouvoir intervenir auprès des jeunes et des adultes avec enfants. Pour le milieu scolaire, d'ici à 2008, nous voulons contribuer à ce que 30% des écoles primaires et secondaires, aient conçu, mis en œuvre et fait la promotion d'un projet durable qui rendra l'environnement scolaire plus propice à la pratique d'activité physique. Parler de projet durable est une nouveauté, car nous avons tendance lorsque nous intervenons auprès de ces milieux, à leur offrir des projets ponctuels. Nous devons penser à des projets structurants qui allaient s'inscrire dans le plan de réussite de l'école pour avoir un effet plus important. Nous avons pensé à une programmation variée d'activité physique et sportive sur l'heure du déjeuner. Les adolescents de 12 à 17 ans ont souvent du temps sur l'heure du déjeuner, ce temps étant souvent mal structuré et peu animé. Certaines écoles ont animé une programmation très diversifiée pour répondre aux goûts et intérêts des adolescents et des adolescentes. Pour les jeunes filles, la danse aérobie a beaucoup de succès, ainsi que le kin-ball, qui est un sport collectif. Certaines écoles ont mis en place des projets de peace-bus, en faisant des trajets balisés et sécurisés avec un adulte qui partait à pied d'un premier arrêt, pour rejoindre d'autres jeunes à un autre arrêt, et ainsi de suite, pour faire un parcours à pied sécurisé pour se rendre à l'école. Une école a mis en place un projet de volley-ball de plage, ils ont dû faire venir du sable pour aménager ce terrain. C'est un projet qui a été choisi par l'ensemble de l'école.

Au niveau du milieu municipal, l'objectif visé est de contribuer, d'ici à 2008, à ce que 2% des municipalités ou arrondissements de 25.000 habitants et plus, aient adopté ou mis en place des mesures favorisant la pratique d'activité physique. Deux pour cent cela semble très peu, mais notre intervention est plus récente auprès des municipalités, et le projet durable est très étranger au milieu municipal. Nous avons du chemin à faire avant d'implanter des projets durables avec les municipalités. Lorsque nous abordons une municipalité, nous devons parler de qualité de vie des citoyens. Une municipalité au Québec, n'a pas le devoir de faire une offre de services en activité physique, c'est une de ses responsabilités, mais c'est selon la demande du citoyen. La municipalité est là pour satisfaire le besoin du citoyen.

Notre dynamique passe du local au national, et revient au local. Nous recensons en ce moment tout ce qui se fait de bien dans les écoles et les municipalités. Nous allons analyser les projets et voir de quelle façon au niveau national nous pouvons donner des leviers supplémentaires pour faire en sorte que d'autres milieux puissent s'approprier ce projet. Nous réalisons des actions de réseaux, pour avoir une action concertée. Nous voulons également faire des interventions de communication. La campagne « Plaisir d'hiver » se déroule du 15 janvier au 15 février. Nous développons les outils, nous lançons les grandes orientations de la campagne, et les partenaires au niveau régional doivent promouvoir cette campagne auprès des médias et des milieux locaux.

En ce qui concerne les stratégies pour essayer de faire bouger davantage nos adolescents. Kino-Québec cherche à créer des environnements favorables. Nous avons notamment le concours « Ecole active ». Ce concours vise à encourager les écoles à créer des environnements physiques favorisant la pratique d'activité physique en lien avec l'une des trois pistes d'action suivantes : organiser les récréations, élargir la gamme d'activités et favoriser les modes de transport actifs et sécuritaires vers l'école. Nous offrons une bourse aux écoles, qui ont proposé un projet dans le cadre de « Bourse école active ». Nous menons également des activités de communication spécifiques aux adolescents, notamment la tournée « Vis ton énergie ». C'est une tournée qui s'est déroulée pendant un an à travers seize régions du Québec. Nous avons demandé à un athlète olympique, Marc Gagnon, d'être le porte-parole de cette tournée. Nous avons choisi Marc Gagnon car il a un bon rapport avec les adolescents, il est très accessible, il a parlé de l'importance de l'activité physique et du sport dans sa vie et quel rôle cela a joué.

Kino-Québec collabore à des activités de communication, notamment « Le mois de l'éducation physique et du sport étudiant ». Je vous invite à aller sur le site de la Fédération Québécoise du sport étudiant, qui est un de nos partenaires. Au mois de mai toutes les écoles du Québec sont mobilisées pour faire de ce mois, le mois axé sur l'éducation physique. Kino-Québec offre un coffre à outils. Nous avons plusieurs publications qui viennent éclairer la démarche des partenaires. La dernière publication que nous avons réalisée pour les adolescents s'appelle « Opération ados ». Nous avons comme mission d'éclairer la démarche des partenaires à l'aide d'études de recherche et d'avis scientifiques que nous produisons chaque année.

En conclusion, Kino-Québec emprunte une approche propre au secteur de la promotion de la santé, mise sur l'inter-secteurialité, s'appuie sur une équipe de coordination nationale, agit sur l'environnement physique, social et organisationnel, autant que sur la personne, et exploite des expériences locales avec succès, en les redéployant à l'échelle nationale. Nous avons réalisé des activités de communication en direction des adolescents, et nous avons favorisé la création d'environnements favorables et de projets durables qui sollicitent la participation de ces derniers. Je vous invite à vous rendre sur le site de Kino-Québec, sur lequel vous retrouverez tous ces outils.

François Dantoine

Merci de nous avoir expliqué ces expériences si originales. Mme Simon, concernant votre étude qui est exemplaire en France, qu'en est-il du devenir de ces enfants et du suivi de ces enfants ?

Chantal Simon

La première question est de savoir si ce que nous allons observer va perdurer dans le temps. Initialement, il n'était pas prévu d'aller au-delà du collège. Nous n'allons pas continuer l'action spécifiquement sur les adolescents, mais il est prévu lors de la prochaine enquête de demander l'autorisation aux parents et aux adolescents de pouvoir les re-contacter dans deux ans, voire dix ans, pour savoir ce qu'ils sont devenus et les comparer aux collègues témoins.

Échanges avec la salle

Delphine Fabin

Je suis coordinatrice de l'atelier santé du Blanc-Mesnil. Quels leviers avez-vous utilisés pour que les huit collègues acceptent de collaborer, et avez-vous fait une formation des adultes qui sont intervenus pour qu'ils soient dans cette logique de plaisir ?

Chantal Simon

Nous les avons mobilisés grâce à de l'énergie, du temps, de la parole, des réunions. Les six mois qui ont précédé la mise en place de l'intervention, et la première enquête, nous avons eu une réunion par semaine avec les parents d'élèves, les conseils d'administration, pour leur expliquer qu'ils allaient participer à un projet, qu'ils allaient être randomisés. Cela s'est passé assez facilement, les conseils d'administration ont vite accepté de participer au projet. Sur la mise en place de l'action et de l'intervention, nous commençons à être efficaces à présent, il nous a fallu quatre ans, cela s'est mis en place doucement. Ce sont les inter-relations, les partenariats qui ont joué. Concernant la deuxième question, il nous semblait important d'impliquer l'ensemble des partenaires. Nous avons engagé pour ce projet des personnes qui sont des éducateurs physiques, qui sont brevetés d'Etat, et qui ont porté la parole dans chacun des collèges. Nous nous sommes appuyés sur l'existant pour transformer l'essai. Certaines structures existent en France. Les CEL sont de bons moyens d'agir avec les associations, et certaines municipalités ont créé des CEL à la suite de notre intervention. Nous avons créé une dynamique qui va au-delà de l'intervention qui a été mise en place.

Docteur Bloch

Ma question s'adresse à M. Rotureau. Votre action dure depuis cinq ans, est-il prévu de faire des études croisées sur le pourcentage de jeunes qui font du sport, et la prévalence des addictions ou des violences dans les quartiers ?

Jean-Luc Rotureau

Nous ne l'avons pas prévu, mais nous souhaitons refaire une évaluation de ce dispositif. Nous allons retravailler avec l'université et l'ensemble des partenaires pour avoir une évaluation.

Nous savons très bien évaluer du quantitatif, mais pour évaluer du qualitatif et ce que cela produit réellement, c'est plus compliqué. Les questions liées à la santé seront intégrées.

Patrick Laure

En France, les professionnels de la santé, les médecins en particulier, sont très largement convaincus des bienfaits de l'activité physique, mais sont peu nombreux à donner des conseils pertinents à leurs patients. Comment avez-vous réussi à résoudre ce paradoxe au Québec ?

Véronique Martin

C'est également un débat chez nous. Dans le programme Kino-Québec, nous avons des partenaires qui travaillent au Ministère de la santé, qui ont développé des interventions et des outils au niveau des PCP, les Pratiques Cliniques Préventives, et cela se fait avec l'aide du milieu médical. Je vous invite à aller sur le site zéro-cinq-trente, qui est un programme régional.. Zéro pour le zéro tabagisme, cinq pour cinq fruits et légumes, et trente pour trente minutes d'activité physique. Ce programme a un volet éducatif et un volet environnemental. Tout un volet se fait à l'aide des médecins dans les Centres de Santé et de Services Sociaux, au niveau local.

Frédérique Haller

Dans votre programme, développez-vous le sport en famille ?

Véronique Martin

Tout à fait. De plus en plus, nous ciblons le milieu scolaire et le milieu municipal. Notre but est de faire en sorte qu'il y ait une meilleure concertation scolaire municipale, de façon à intervenir auprès du jeune mais également de ses parents, de sa communauté. Nous souhaitons atteindre la cellule familiale. Les campagnes ont été pensée de cette façon, notamment « Plaisir d'Hiver ». Nous souhaitons que les adultes se réapproprient le patinage. Nous essayons de faire le lien, les adultes sont de bons modèles. Si les parents sont actifs les jeunes vont l'être d'autant plus.

Malika Cancel

Je suis chargée de projet de nutrition au Comité guadeloupéen d'éducation pour la santé. Nous travaillons actuellement sur un programme de promotion de la santé en Guadeloupe, Martinique et Guyane. Nous avons des caractéristiques particulières, le climat est très chaud, et ce n'est pas toujours évident de faire la promotion de l'activité physique. Comment évaluer l'impact de ce genre de programme sur la pratique effective d'activité physique, de manière informelle ?

Chantal Simon

La pratique informelle est plus difficile à évaluer et les questionnaires ont du mal à l'appréhender. Il est plus facile d'évaluer l'activité encadrée. Les enfants mettent beaucoup de choses derrière l'activité physique. C'est difficile d'évaluer l'activité physique dans le quotidien, sauf pour les trajets scolaires, mais le reste est plus difficile à appréhender. C'est pour cela que nous avons utilisé des outils comme des accéléromètres, des podomètres qui permettent de mesurer le nombre de pas. Le complément des deux peut être intéressant. Je reviens sur l'activité encadrée. Nous avons constaté que les enfants ne savent plus jouer, et le fait que l'activité soit encadrée provoque une émulation et une stimulation importante. Le deuxième point, c'est qu'il faut savoir mettre le pied à l'étrier. Diversifier l'offre ne suffit pas, car les 40% qui ne sont pas intéressés, ne se croient pas compétents. Et du fait de les avoir incités à jouer, de leur avoir dit qu'ils étaient capables de faire de l'activité physique, certains adolescents se sont inscrits dans des associations car ils avaient acquis ces compétences.

De la salle

Concernant l'utilisation de l'existant et de l'encadrement, je n'ai pas très bien compris la place que vous avez donnée aux professeurs d'éducation physique dans votre projet. Vous avez remis en cause la possibilité de mouvement qui était offerte en éducation physique, souligné les effets pervers de la notation, qu'en est-il de l'UNSS, de l'association sportive scolaire et comment envisagez-vous de les engager dans d'autres actions ?

Chantal Simon

Ils ont été engagés. Nous souhaitons toucher les enfants différemment de ce qui existait. Pour nous l'EPS ne répondait pas à cette demande, d'autant que dans l'offre nous avons abordé des activités que vous avez évoquées, plus fun, plus glisse, hip-hop, qui permettent de les attirer. Certains enseignants de l'éducation physique et sportive ont fait partie de nos animateurs, à la fois dans les activités non structurées, et dans celles qui étaient mises en œuvre entre midi et deux heures et après les cours, au même titre que des associations ont participé. Certains ont changé d'ailleurs leur mode de pratique dans les cours d'EPS. Nous constatons une prise de conscience, cela évolue. Je pense que l'UNSS peut être un élément moteur, mais il faut qu'il évolue dans son mode de pratique.

Michael Chevalier

Je suis stagiaire au CRES en Languedoc Roussillon. Je mène une étude auprès des élus et des décideurs sur la façon de les intéresser à ce genre de projet. Ce sont des approches au niveau du tourisme qui pourraient les intéresser, ou au niveau de la sociabilité du lien inter-générationnel. Dans le programme Kino-Québec comptez-vous vous servir de ces attentes pour faire entrer des programmes qui concernent le tourisme ?

Véronique Martin

Le contexte est différent, les villes et les municipalités n'ont pas nécessairement la responsabilité du tourisme, c'est la responsabilité du gouvernement canadien. Lorsque nous voulons agir sur l'environnement favorable, nous devons rencontrer les urbanismes. Lorsque nous voulons parler de diversification de l'offre de services, nous devons rencontrer la Direction des loisirs. Lorsque nous souhaitons obtenir un levier financier, nous devons rencontrer l' élu. Selon les villes, ce peut être très différent. Les arguments axés sur la qualité de vie du citoyen sont très populaires, mais pas spécialement au niveau du tourisme.

François Dantoine

Je remercie l'INPES pour la qualité de cette organisation et tous les intervenants pour la qualité de leur présentation.