

Santé•Ensemble



La lettre d'information de la santé publique en Île-de-France ► 26 janvier 2023 | #30

EDITO

► A la veille des Jeux Olympiques et Paralympiques de « Paris 2024 », l'ambition de faire progresser la pratique sportive est un enjeu, particulièrement parmi les jeunes, adolescents et jeunes adultes, chez qui elle a subi depuis la crise, une chute liée à une sédentarité à la fois contrainte par les confinements, et accentuée notamment par le temps passé devant les écrans. Mais il y a aussi un enjeu plus structurel, celui de l'accessibilité, de l'attractivité des offres d'activité physique et sportive. Nous avons déjà présenté dans une de nos lettres ([n°63 Stop Covid Ensemble du 03/02/2022](#)) comment le sport est un facteur protecteur de la santé, quel que soit l'âge, le sexe ou l'état de santé des personnes. A condition qu'il soit partie prenante d'une dynamique individuelle et collective.

En France, les associations sportives sont nombreuses, actives, elles ont prouvé leur capacité de s'adapter durant la crise qui les a fortement ébranlés.

Nous avons aujourd'hui plus de leviers pour faire progresser le champ du sport santé : des instances locales d'appui, comme la Conférence régionale du sport, les toutes nouvelles Maisons Sport Santé – 90 en Île-de-France – et l'effort des aménageurs, des collectivités, des établissements scolaires, pour faciliter l'accès à des lieux de pratique sportive. A nous de nous organiser ensemble pour réduire les inégalités d'accès, promouvoir l'envie de pratiquer chez les jeunes, en faire un déterminant de santé reconnu et adapté à chacune et chacun. ■

Lise Janneau

Directrice adjointe de la Santé Publique

LE THÈME DE LA SEMAINE

● Sport santé chez les jeunes ! ●

► Avec ses **7 millions de pratiquants** réguliers (au moins une pratique par semaine), l'Île-de-France est considérée comme une région « **sportive avec une grande diversité de pratiques** » par l'ANS (*Agence nationale du Sport*). Aujourd'hui, seuls **14% des franciliens** atteignent les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique. Dans son diagnostic territorial, l'IRDS (*Institut Régional de Développement du Sport*) a souligné la tendance à la « **massification du sport** » à travers les décennies.

La démocratisation du sport en milieu scolaire a notamment participé à cette augmentation.

Parmi la population, on compte **1.3 million d'enfants (4-14 ans)** pratiquant une activité physique en Île-de-France

Ce sont les plus jeunes qui justifient **du plus fort taux de pratique régulière (80%)**. Il existe trois cadres de pratiques sportives : **en club, hors club avec encadrement** et **hors club sans encadrement**.

Les plus jeunes concentrent le plus fort taux de pratiques encadrées.

Malheureusement, **cette pratique décroît fortement à partir de 10 ans**, et ce tout particulièrement **chez les jeunes adolescentes**. Il est pourtant crucial de **développer la pratique sportive des jeunes**, la pratique à l'âge adulte étant fortement **conditionnée par celle-ci**.

Parmi les pistes d'actions, sont notamment évoquées « **l'appui sur le sport en milieu périscolaire** », et dans un contexte plus extraordinaire, la **dynamique des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024** pour **promouvoir l'activité physique auprès des jeunes**.

Ces pistes se concrétisent de diverses manières, notamment **au sein des académies de l'Education Nationale et dans les universités : une illustration emblématique à l'Académie de Créteil**.



Dispositif T2S : Inscrire les élèves dans une activité physique régulière.

► Le **dispositif Tests Sport santé (T2S)** se déploie sur **toute l'académie de Créteil** qui comprend **3 départements**, avec **113 établissements volontaires** (*collèges –lycées*) du secteur public.

Le dispositif comporte **5 tests**, adaptés au **format scolaire** et réalisables en **2 heures** : **force du haut du corps, force du bas du corps, souplesse, endurance et vitesse**.

Une fois les données enregistrées sur une **plateforme de données conformes au RGPD** (*règlement général de protection des données*), les professeurs peuvent y avoir accès et **cibler ensuite des actions plus précises** pour **développer les capacités motrices** selon les profils.

Les résultats des tests vont venir **dresser un diagnostic** permettant de comparer les capacités d'un élève, d'une classe, d'un établissement, ou du **suivi d'une génération sur le long terme**.

Le bilan sera adressé aux professeurs et rendu disponible pour chaque élève.

Le but est de réduire la sédentarité, améliorer la santé et développer la motricité des élèves.

Des modules de formation sont proposés aux enseignants et un groupe de travail constitué d'une douzaine de professeurs vont **créer des fiches ressources**. L'objectif est de saisir toutes les opportunités et de **repenser différemment l'environnement scolaire** pour multiplier les temps d'activités physiques. Par ailleurs, **il n'y a pas que des professeurs d'EPS** associés mais aussi des professeurs d'autres disciplines.



Le dispositif permet d'**orienter les élèves et de collaborer avec les partenaires locaux** dans le but de faire des passerelles et de **développer des projets de santé**.

Une activité physique durable pour les élèves.

L'idée est que les élèves rentrent également dans une **dimension de plaisir**.

« T2S » **n'est pas un bilan médical** mais permet **une analyse des capacités motrices**.

Le dispositif impulse **déjà des initiatives locales** comme des **forums sport santé** avec la participation de clubs, de structures de santé et d'associations en partenariat avec des communes. « T2S » **s'inscrit pleinement dans la construction de l'héritage des Jeux de Paris 2024**.

Retrouvez le site académique du dispositif : <https://eps.ac-creteil.fr/spip.php?article1356>

Association ALD and CO : « un programme qui puisse lier santé et acteurs du sport »

Mr Meghezel - Coordinateur et Educateur sportif *Activité physique adaptée à l'association ALD and CO*



► «L'idée de l'association est venue grâce à une professionnelle de santé de la ville, un club omnisport existait sur la ville d'Epinay mais **les activités proposées n'étaient pas adaptées pour tous les publics**.

Nous avons observé sur la ville **plusieurs problématiques**, avec des **personnes en surpoids, développant du diabète et de la tension**.

Nous avons réfléchi ensemble à un programme qui puisse lier santé et acteurs du sport.

Notamment sur ces problématiques de **santé physique et morale**, ainsi que sur l'**exclusion**.

L'association ALD and CO fut créée en 2020, le nom fait référence aux **affections longue durée**.

Il était question de créer une structure avec **du lien entre les professionnels de santé et un enseignant APA** (*activités physiques adaptée*) venant compléter les missions et **développer et utiliser l'activité adapté comme soin de support**.

Le professionnel de santé identifie le patient et nous le **redirige vers l'association avec un certificat médical**. Grâce au réseau de la ville, nous avons des pharmacies, des médecins légitimes lorsqu'ils parlent de santé et qui redirigent les jeunes vers l'activité physique adaptée.

Nous voyons entre **40 et 50 patients par jour** en moyenne avec un **suivi pendant 8 semaines**.

Le but est d'ensuite d'**orienter vers des associations sportives**.

Chez les jeunes, nous essayons de **mettre en place des interventions sur des structures**, pour **faire bouger et**

convaincre, leur montrer qu'ils **peuvent se sentir mieux**, en **luttant contre la sédentarité**.
Sur des **temps périscolaires**, nous avons mis en place des **activités aquatiques**, avec des **jeux ludiques dans l'eau pour bouger sans s'en rendre compte**, par exemple du waterpolo.
L'objectif c'est de jouer pour bouger.
L'activité physique adaptée permet de **se sentir mieux dans sa peau**, de **dormir mieux**, et **d'améliorer sa respiration**, enfin et surtout, s'il est fait dans de bonnes conditions, **de se divertir**.
Au-delà de la séquence d'activité physique, l'objectif est que le jeune ressorte avec des connaissances et des compétences grâce à l'activité physique ou encore la nutrition.
Pour cela nous travaillons avec une psychologue, et une diététicienne.
Il y a également un **travail à faire auprès des parents**, afin de les **sensibiliser** sur la question.
Depuis le mois d'octobre et grâce au co-financement de l'ARS, de l'ANS (*Agence Nationale du Sport*) et de Paris 2024, nous avons réussi à **avoir une cinquantaine d'adhérents**.
Nous accompagnons également des **enfants avec des troubles autistiques** avec l'idée pour la suite de développer l'Activité Physique Adaptée pour des **personnes en situation de handicap**. »

DU CÔTÉ DES TERRITOIRES

« Un rôle central dans l'accès à la santé pour les étudiants »

Dr Anne Curan, médecin-directrice du service universitaire de santé de CY Université Cergy

« A Cergy nous nous centrons sur des **missions de prévention**, avec un **rôle d'accompagnement** pour les étudiant(e)s.
L'accent est mis sur **4 thématiques** : **santé mentale, santé sexuelle, alimentation et sport**, et les **addictions**.



Puis la prise en charge des **étudiant-e-s porteur-e-s de handicap** avec l'**organisation de tiers-temps** et de l'**aide sur l'ordinateur**.
Nous avons une petite équipe constituée d'un **médecin**, d'**infirmiers**, d'une **psychologue**, d'une **diététicienne** ainsi que d'un **psychiatre** et d'une **interne en médecine**. »

► ► ► [Lire la suite de l'article sur le site](#)

ZOOM SUR

Découvrez les projets de l'Appel à manifestation d'intérêt Jeux Olympiques et Paralympiques (AMI JOP)

► Dans le but de promouvoir le sport et l'activité physique et sportive, un **appel à manifestation JO 2024 a été lancé en 2022 en priorité sur les quartiers prioritaires de la Ville**.

Ainsi, **31 projets** ont été sélectionnés en **Île-de-France** pour **lutter contre la sédentarité des plus jeunes**, **promouvoir l'activité physique adaptée** pour les personnes vivant avec une **pathologie chronique** et **inciter les habitants à pratiquer une activité sportive**

*Découvrez et rejoignez les projets directement sur la carte de l'Île-de-France :
https://santegraphie.fr/mviewer/?config=apps/ami_jo.xml#*

VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Retrouvez tous [les numéros de #Santé Ensemble ici !](#)
- Retrouvez le site [Manger Bouger de Santé Publique France !](#)
- Retrouvez la campagne de [Santé Publique France pour inciter les parents et encourager les adolescents à bouger plus au quotidien !](#)



Si vous ne souhaitez plus recevoir nos communications, [suivez ce lien](#)