



CE DOCUMENT EST CONTRIBUÉ AU PNNS



# RÉ-ACTIVITÉ...

**sédentarité et surpoids :  
promouvoir l'activité physique  
auprès de tous les jeunes**

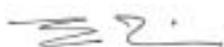


Le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative attache une grande importance à la promotion des activités physiques dans l'éducation pour la santé.

La DRDJS Rhône-Alpes et le CRAES-CRIPS avec le soutien de la DRASS Rhône-Alpes ont réalisé ce guide en référence aux recommandations du 2<sup>e</sup> plan national nutrition santé.

Il est destiné aux professionnels de l'animation éducative, des activités physiques et sportives, de l'éducation, de la santé, oeuvrant au sein d'associations ou collectivités locales ; il sera mis en ligne sur internet pour permettre de le « faire vivre » en l'enrichissant et en l'actualisant régulièrement.

Ce travail a pu être mené à bien grâce au travail d'un groupe multidisciplinaire, que toutes les personnes ayant contribué à sa réalisation en soient remerciées.



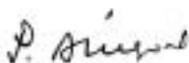
**Max Rullier**

Directeur régional et départemental de la Jeunesse et des Sports

L'activité physique est une composante importante de la vie quotidienne et un facteur majeur de protection de la santé. L'évolution des modes de vie, et la profonde mutation de l'environnement domestique, de travail et de loisir, ont conduit à une réduction de la durée et de l'intensité de l'activité physique habituelle. À titre d'exemple, l'attractivité des écrans, omniprésents, télévision, Internet, ordinateurs, jeux vidéo, etc..., y contribue en développant largement les temps d'inactivité physique.

Le Programme National Nutrition Santé a fait de l'augmentation de l'activité physique l'un de ses objectifs prioritaires. Sans nécessairement s'investir dans une intense pratique sportive, il s'agit d'inciter le plus grand nombre de nos concitoyens à « bouger », dans la vie quotidienne et les loisirs. La campagne médiatique de 2004 a ainsi rendu populaire le fameux slogan : « au moins 30 minutes de marche rapide par jour protège votre santé ». Sachons en faire un instrument de conviction pour ceux qui nous entourent.

Éducateurs, enseignants, soignants, membres d'associations, le présent document a vocation à vous donner des idées pour promouvoir l'activité physique auprès de tous les jeunes. Nous espérons qu'il vous aidera à les accompagner efficacement.



**Pierre Alégoët**

Directeur Régional des Affaires Sanitaires et Sociales







# LISTE DES SIGLES UTILISÉS

AGECSA	Association Gestionnaire des Centres de Santé de Grenoble
ANSEM	Association Nationale Sport et Médecine
APA	Activité Physique Adaptée
APPN	Activités Physiques de Pleine Nature
AS	Association Sportive
ARH	Agence Régionale de l'Hospitalisation
BAFA	Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur de centre de vacances et de loisirs
BEES	Brevet d'État d'Éducateur Sportif
BEATEP	Brevet d'État d'Animateur Technicien de l'Éducation Populaire et de la jeunesse (depuis 2001, devient BPJEPS - Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport)
CAT	Centre d'Aide par le Travail
CEL	Contrat Éducatif Local
CESC	Comité d'Éducation à la Santé et à la Citoyenneté
CHU	Centre Hospitalier Universitaire
CLIS	Classe d'Intégration Scolaire
CMUDD	Centre Médico-Universitaire Daniel Douady
CNAM	Caisse Nationale d'Assurance Maladie
CNDS	Centre National pour le Développement du Sport
CPAM	Caisse Primaire d'Assurance Maladie
CUCS	Contrat Urbain de Cohésion Sociale
DRDJS	Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports
DRDR	Dotation Régionale de Développement des Réseaux
DU	Diplôme Universitaire
EFR	Explorations Fonctionnelles et Respiratoires
EPS	Éducation Physique et Sportive
EREA	Établissement Régional d'Enseignement Adapté
ETAPS	Éducateur Territorial des Activités Physiques et Sportives
FAQSV	Fond d'Aide à la Qualité des Soins de la Ville
FCPE	Fédération des Conseils de Parents d'Élèves des écoles publiques



<b>FFVB</b>	Fédération Française de Volley-Ball
<b>FFSA</b>	Fédération Française du Sport Adapté
<b>FSGT</b>	Fédération Sportive et Gymnique du Travail
<b>GRSP</b>	Groupe Régional de Santé Publique
<b>IME</b>	Institut Médico-Éducatif
<b>IR</b>	Institut de Rééducation
<b>IUP</b>	Institut Universitaire Professionnalisé
<b>MAIF</b>	Mutuelle d'Assurance des Instituteurs de France
<b>MAS</b>	Maison d'Accueil Spécialisée
<b>MECSS</b>	Maison d'Enfants à Caractère Sanitaire et Social
<b>MJC</b>	Maison des Jeunes et de la Culture
<b>PAI</b>	Projet d'Accueil Individualisé
<b>PEEP</b>	Fédération des Parents d'Elèves de l'Enseignement Public
<b>PNNS</b>	Programme National Nutrition Santé
<b>PMI</b>	Protection Maternelle et Infantile
<b>PRSP</b>	Plan Régional de Santé Publique
<b>PU</b>	Professeur des Universités
<b>RéPOP</b>	Réseau pour la Prévention et la Prise en charge de l'Obésité en Pédiatrie
<b>RNCP</b>	Répertoire National des Certifications Professionnelles
<b>SEGPA</b>	Section d'Enseignement Général et Professionnel Adapté
<b>SIEL</b>	Sport Initiatives Et Loisirs
<b>SIUAPS</b>	Service Inter Universitaire des Activités Physiques et Sportives
<b>SSR</b>	Soins de Suite ou de Réadaptation
<b>STAPS</b>	Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives
<b>UFOLEP</b>	Union Française des Oeuvres Laïques d'Éducation Physique
<b>UFR STAPS</b>	Unité de Formation et de Recherche Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives
<b>UPI</b>	Unité Pédagogique d'Intégration
<b>USEP</b>	Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré
<b>URCAM</b>	Union Régionale des Caisses d'Assurance Maladie





# Avant- propos

L'origine, les objectifs et les réflexions de ce guide réalisé à destination des professionnels concernés par la promotion de l'activité physique auprès des jeunes sédentaires et en surpoids, mais parfois désemparés face à cette thématique.

---

# LA PROMOTION DE L'ACTIVITE PHYSIQUE, UN ENJEU NATIONAL QUI NOUS CONCERNE TOUS

Une vie plus active c'est une recommandation très ancienne pour conserver la santé, récemment remise au goût du jour. La deuxième édition du Programme National Nutrition Santé (PNNS) insiste sur l'enjeu de l'activité physique en complément d'une alimentation plus équilibrée pour faire face à l'augmentation du taux d'obésité (12,4 % de personnes en situation d'obésité en France, 16 % des enfants en surpoids ou obésité) et du risque de maladies induites (maladies cardiovasculaires ; diabète ; troubles musculo-squelettiques, en particulier l'arthrose ; certains cancers – endomètre, sein et colon-). L'obésité de l'enfant étant associée à un risque accru de décès prématuré et d'incapacité à l'âge adulte<sup>1</sup>. Il a alors été montré :

- qu'en association avec les habitudes alimentaires, l'activité physique joue un rôle protecteur contre les pathologies chroniques les plus fréquentes (dont l'obésité).
- qu'en matière de prévention de la prise de poids ou de perte de poids, la promotion d'une activité physique quotidienne, autrement dit de lutte contre la sédentarité, apparaît comme une stratégie complémentaire qui, au moins chez les enfants, pourrait se révéler plus efficace que des actions centrées uniquement sur la promotion de l'activité physique.
- que peu de jeunes inactifs deviennent des adultes actifs, et que le plaisir associé pendant l'enfance et l'adolescence est un bon prédicateur du niveau de pratique du futur adulte<sup>2</sup>.

Au regard de ces conclusions, le PNNS recommande pour les enfants et les adolescents au moins l'équivalent d'une demi heure voire une heure de marche rapide par jour pour permettre de protéger la santé. La recommandation pour les adultes est d'au moins une demi heure de marche rapide par jour. Seulement 30 à 40 % des adolescents atteindraient les seuils recommandés avec une tendance à la baisse de l'activité physique sur le long terme, un risque de décrochage lié à la concurrence d'autres activités de loisirs de type sédentaires, et tout cela dans une société économisant la dépense physique. Les facteurs qui conditionnent l'activité physique ne peuvent donc plus être considérés de façon isolée, mais doivent être intégrés dans un réseau complexe de facteurs individuels, interpersonnels et environnementaux.

<sup>1</sup> Programme National Nutrition Santé. [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) Rubrique Nutrition.

<sup>2</sup> Oppert (Jean-Michel) / coord., Simon (Chantal), Rivière (Daniel), Guezennec (Charles-Yannick), Ministère de la santé et des solidarités. Société Française de Nutrition. (S.F.N.). - **Activité physique et santé : Arguments scientifiques, pistes pratiques.** - Paris : Ministère de la Santé, 2005/10 : 55 p.

Les changements d'attitude et de motivation des publics visés, des professionnels impliqués dans la prévention et des pouvoirs publics sont donc des étapes importantes et indispensables, même s'ils doivent être confortés par des effets ultérieurs sur l'état de santé.

Le PNNS propose alors une promotion de l'activité physique qui s'appuie comme pour les composantes nutritionnelles sur trois dimensions :

- L'action sur les connaissances : diffusion d'informations autour de la thématique « la santé vient en bougeant »
- L'action sur l'environnement avec la promotion d'environnements qui renforcent l'activité physique
- L'action sur les comportements : ceux des professionnels et d'abord des professionnels de santé, et puis les comportements, bien sûr de la population « ciblée », l'enjeu étant de proposer des stratégies de « remise en activité » qui tiennent compte des contraintes, des envies, des résistances.

L'idée est que chacun puisse trouver un modèle de vie physiquement plus actif qui lui correspond. Bien sûr, ce n'est pas simple, en particulier pour les jeunes sédentaires et en surpoids, en difficulté avec leur corps. Il y a toujours un risque que l'excès de poids et la sédentarité dévalorisent, entraînent une image d'irresponsabilité par rapport à sa vie, à sa santé. Ce qui est déjà un handicap peut alors devenir un échec et la source d'une forte culpabilisation.

Mais ce n'est pas inévitable. Il est possible, par une attention aux personnes, à leurs besoins et par une certaine adaptation des activités proposées, d'avoir une action positive pour tous.

Avec ce guide, le Collège Rhône Alpes d'Éducation pour la Santé et la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports de Rhône Alpes proposent de contribuer à une promotion régionale de l'activité physique au bénéfice de tous ceux qui ont tendance à rester en marge.

Ce guide prend place dans une dynamique accrue de mobilisation pour la promotion de l'activité physique. La valorisation du lien « sport et santé » au sein du secteur sportif encourage les fédérations et associations sportives à promouvoir l'activité physique pour tous et à accorder de plus en plus de place aux actions de santé. C'est dans le cadre de la lutte contre l'obésité, que le réseau régional d'Éducation pour la Santé s'investit aussi dans cette mobilisation en particulier avec le projet « Pour être bien dans tes baskets » porté par l'ADES 69, ABC diététique, le rectorat de Lyon... Les projets des collectivités territoriales sont également dynamisés par la mise en place de la semaine nutrition « Mouv'eat, Bouger plus, Manger Mieux ! ».

L'objectif de ce guide est d'offrir un panel non exhaustif de ressources à compléter au fil du temps, et des échanges avec les promoteurs d'actions, tant pour la lutte contre l'activité physique insuffisante que pour la prévention primaire et secondaire de l'obésité.

Soucieux de son évolution, ce guide est complété par une mise en ligne sur le site [www.craes-crips.org](http://www.craes-crips.org), dans une version plus étoffée.

Claude Bouchet - Directeur - CRAES-CRIPS

Sarah Caillet - Chargée de projet - CRAES-CRIPS



12

## QUELQUES DÉFINITIONS : PARLONS-NOUS DE LA MÊME CHOSE ?

**Sédentarité** : du latin sedare : être assis, c'est le fait d'une personne « qui reste ordinairement chez soi ». Plutôt qu'une inactivité physique (absence d'activité physique de loisirs ou absence de mouvement corporel) on la définira comme une activité physique faible correspondant aux occupations spécifiques dont la dépense énergétique est proche de celle du repos (elle peut être mesurée par le temps passé devant un écran - TV, ordinateur, console de jeu...)

**Surpoids, obésité** : sont définis par référence à l'Indice de masse corporelle (I.M.C. = Poids (Kg)/Taille (m)<sup>2</sup>). Chez le jeune, on se réfère à la valeur de cet indice par rapport à son âge et son sexe (surpoids si > 97<sup>e</sup> percentile de référence, obésité si l'IMC est supérieur à la valeur de l'IMC d'une courbe qui atteindrait une valeur de 30 à 18 ans ; sa valeur varie en permanence durant l'enfance)\*.

**Activité physique** : « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques, entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos ». Elle inclut l'activité physique au cours des activités professionnelles, lors des déplacements, dans la vie de tous les jours et pendant les loisirs.



**Sport** : activité physique pratiquée dans un cadre règlementaire.

L'activité physique nécessaire correspond à un exercice ou une occupation, responsable d'une augmentation significative de la dépense énergétique. Elle doit se poursuivre pendant au moins une demi-heure par jour et peut être réalisée en une ou plusieurs fois au cours de la journée, avec un bénéfice équivalent.

Elle peut être intégrée à la vie quotidienne (aller à pied ou à bicyclette au travail) ou réalisée sous forme d'exercices structurés. L'activité de référence est la marche rapide mais d'autres activités peuvent être proposées en fonction des préférences.

Elle doit être également régulière, à raison de deux à trois fois par semaine au moins, et être habituelle... le bénéfice se perd avec l'arrêt de l'activité physique.

Les activités physiques n'ont pas besoin d'être intenses ni d'être structurées pour avoir un effet bénéfique en terme de santé et sont réalisables même par les sujets qui n'aiment pas le sport. Les bénéfices sont proportionnels à la quantité d'activité plus qu'à son intensité ; la notion de plaisir doit toujours être présente. Favoriser la quantité plus que l'intensité offre davantage de possibilités aux sujets pour incorporer l'activité physique dans leur vie quotidienne et favorise la compliance à long terme.

**Dr. François Renaudie**

Médecin conseiller DRDJS RA

\* voir les courbes de référence du PNNS p. 123 du livret d'accompagnement du guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents destiné aux professionnels de santé, ou se référer aux courbes sur le logiciel Calimco disponible sur le site PNNS du ministère de la santé.

# POUR UNE PROMOTION DE L'ACTIVITE PHYSIQUE PLUS EFFICACE

Les jeunes sédentaires et en surpoids sont capables de pratiquer une multitude d'activités physiques, dans la mesure où leurs limites physiques sont identifiées et respectées. Pour cela des adaptations sont possibles. L'essentiel étant que l'activité soit proposée ou choisie en fonction de ce qui plaît à l'enfant/au jeune, et que l'accent ne soit pas tant mis sur l'activité en elle-même ou la performance sportive, que sur l'environnement et le contexte de la pratique.

Les paramètres résumés ci-dessous sont tirés d'échanges avec différents professionnels rencontrés dans le cadre de l'élaboration de ce guide et investis dans la promotion de l'activité physique auprès de publics à besoins spécifiques –particulièrement concernés par la prise en charge de l'obésité (médecins spécialisés dans la prise en charge de l'obésité, professionnels des RéPOP, éducateurs sportifs et responsables d'enseignement en activité physique adaptée, promoteurs d'action de promotion de l'activité physique, sociologues) et appuyés sur un consensus entre différents experts<sup>3</sup>.

14

La promotion de l'activité physique auprès des enfants/jeunes en excès de poids contribue à accompagner l'enfant/le jeune vers une **pratique régulière et maintenue dans le temps** lorsque :

- Elle s'intègre dans un projet plus global :
  - Un projet qui intègre la famille, l'entourage de l'enfant/du jeune
  - Un projet de vie par le biais de nouveaux centres d'intérêts
- Elle s'inscrit dans la durée (minimum 1 an)

<sup>3</sup> Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports de Lorraine et Meurthe et Moselle.  
Activités physiques à des fins préventives : texte des recommandations. Nancy : DRDJS Lorraine, 2005/11/22 : 9 p.

- **Elle développe des conditions de pratique où l'activité est :**
  - accomplie dans un état d'esprit positif
  - ludique, mais pouvant aussi comporter une dimension de challenge
  - facile d'accès : la pratique de l'activité physique se vit au quotidien, cela nécessite une proximité géographique des lieux de pratique avec les lieux de vie (école, collège, lycée, domicile...)
  - facteur de sociabilisation
  - collective (famille, amis...), avec une reconnaissance des difficultés de l'enfant/jeune, qui est intégré au même titre que les autres participants
  - un moyen pour l'enfant/le jeune de progresser rapidement et d'éviter les abandons et le sentiment d'échec dus à une trop faible progression
  - un moyen pour reprendre contact avec son corps et de se sentir « capable »
  - accessible à tous, avec si nécessaire l'utilisation de matériel adapté
  
- **D'une manière générale, elle a pour principes d'action :**
  - De considérer l'enfant/le jeune comme capable (croire en lui)
  - D'adapter et de personnaliser les objectifs
  - De tenir compte du degré de motivation de l'enfant/du jeune
  - D'encourager en continu et de valoriser les progrès de chaque enfant/jeune sédentaire et en surpoids, qui au delà de ses difficultés lors de l'effort physique peut souffrir psychologiquement
  
- **Elle repose sur une dynamique commune qui associe différents acteurs (dynamique multi partenariale et interdisciplinaire) :**
  - Partenariats entre différentes structures, associations et décideurs locaux (école/ville/famille ; médecin/école/famille ; médecin/famille ; association sportive/médecin/famille...), réseau de santé ville-hôpital.  
Ces coordinations s'appuient sur l'harmonisation du discours et des pratiques entre les différents acteurs, sur leurs compétences complémentaires et peuvent permettre d'identifier des relais de prise en charge. Ce mode de fonctionnement se veut plus efficace pour encourager les enfants/jeunes à modifier leurs habitudes de vie vers plus d'activités physiques car il permet d'atteindre les différents cadres de vie du jeune en surpoids.
  
- **Elle est d'autant plus réalisable qu'elle utilise des moyens déjà existants (réseau de professionnels, outils techniques, outils de coordination entre les différents acteurs, disponibilités des dispositifs de mise en place, programmes d'action...).**





# Regards

Vous trouverez dans cette partie, des regards, des éclairages, quelques réflexions complémentaires et enrichissantes apportés par différents professionnels, acteurs concernés par la promotion de l'activité physique auprès de tous et plus particulièrement auprès des jeunes sédentaires et en surpoids.

---



## J'AIME MANGER, J'AIME BOUGER ! [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

18

Toutes les études le démontrent : « bien manger » et « bouger » sont des facteurs de protection contre les maladies cardio-vasculaires, le cancer ou encore le diabète. Ils sont aussi des moyens efficaces de diminuer les risques de prise de poids et d'ostéoporose.

La nutrition concerne donc autant les apports alimentaires que les dépenses en calories liées à l'activité physique. Aussi parmi les neuf repères du Programme National Nutrition Santé, une des recommandations concerne spécifiquement l'activité physique au quotidien. Car, pour améliorer l'état nutritionnel, il faut certes agir sur notre comportement alimentaire (les entrées ) mais également sur les dépenses énergétiques (les sorties). Or, l'évolution de nos modes de vie (mécanisation, urbanisation, industrialisation...) fait que nous sommes de plus en plus sédentaires et avons de moins en moins l'opportunité d'être physiquement actif.

Mais rassurons-nous : se dépenser ne veut pas forcément dire faire du sport intensif ! Il est tout à fait possible d'intégrer une activité physique protectrice pour la santé dans notre activité quotidienne.

Ainsi, en choisissant le contenu de nos assiettes et en organisant notre mode de vie, en adoptant certains comportements favorables, nous devenons acteurs de notre propre santé. Et ce, sans sacrifier les plaisirs de la vie ni bouleverser fondamentalement nos habitudes.

Retrouvez d'autres guides et beaucoup d'information sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## LES NEUFS REPÈRES NUTRITIONNELS DU PNNS :



### FRUITS ET LÉGUMES

À chaque repas et en cas de petits creux, crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve.



### PAINS, CÉRÉALES, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES SECS

Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis. Privilégier la variété.



### LAIT ET PRODUITS LAITIERS (YAOURTS, FROMAGES)

Privilégier la variété.

Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.



### VIANDES ET VOLAILLES, PRODUITS DE LA PÊCHE ET ŒUFS

En quantité inférieure à celle de l'accompagnement.

Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras.

Poisson : au moins 2 fois par semaine.



### MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...).

Favoriser la variété.

Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).



### PRODUITS SUCRÉS

Attention aux boissons sucrées.

Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).



### BOISSONS

Au cours et en dehors des repas.

Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons allégées).



### SEL

Préférer le sel iodé.

Ne pas resaler avant de goûter.

Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson.

Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.



### ACTIVITÉ PHYSIQUE

À intégrer dans la vie quotidienne

(marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)



### QUELQUES OUTILS DU PNNS :

« La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous »

« La santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous »

« La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents »

Dr Marie José Communal  
DRASS Rhône Alpes

# INAPTITUDE ET DISPENSE EN EPS

À l'école, l'Éducation Physique et Sportive (EPS) est une discipline obligatoire qui s'adresse à tous les élèves. Le caractère obligatoire de cet enseignement induit qu'en principe, nul ne devrait en être dispensé.

Les textes officiels de l'Éducation Nationale distinguent la notion de dispense de celle d'inaptitude. L'inaptitude est prononcée par le corps médical. Elle peut être partielle ou totale, temporaire ou permanente. Un modèle de certificat médical permet de préciser si elle est liée à des types de mouvements, d'efforts, de situations ou d'environnements.

À partir du certificat médical d'inaptitude, le professeur d'EPS doit adapter son enseignement aux possibilités de l'élève, pour lui permettre de suivre le travail de sa classe à la mesure de ses capacités, tout en poursuivant le développement de compétences liées aux finalités de sécurité, responsabilité, autonomie qui s'intègrent dans les programmes d'EPS. Cette adaptation vise également à faire profiter l'élève des bienfaits de l'exercice physique au recouvrement de son état de santé.

La dispense consiste à exonérer l'élève de suivre un cours. Seul le chef d'établissement, garant du respect de l'obligation scolaire, en a la possibilité. Il ne le fera que si aucune adaptation n'est possible, après que le professeur d'EPS ait étudié toutes les possibilités.

Concrètement, la prise en charge en EPS des cas d'inaptitudes partielles fait appel à un travail concerté des professeurs d'EPS, des équipes administratives et du corps médical, en relation avec les élèves et leur famille, qui conduira :

- à une utilisation régulière par les médecins du certificat médical détaillé, afin de fournir le plus d'éléments possibles pour une éventuelle adaptation.
- à une organisation des établissements scolaires définissant un circuit fonctionnel des certificats médicaux.
- à une décision pesée des modalités d'adaptation, tenant compte de l'inaptitude signalée, du programme de la classe, de l'intérêt de l'élève et des compétences du professeur.
- à une information complète des élèves et de leurs familles.

**Alain Vigneron**

Inspecteur d'Académie - Inspecteur Pédagogique Régional en EPS  
Académie de Lyon



## ENCORPLUS PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AUPRÈS DES JEUNES SÉDENTAIRES ET EN SURPOIDS...?

Les jeunes dits en surpoids sont comme les autres jeunes, ils sont, avant d'être « gros », jeunes. Qu'est ce qui pourrait leur faire envie ? Les mêmes choses ! « Sédentaires » et « surpoids » ne sont pas des synonymes !

À l'adolescence on commence à faire l'expérience de soi, on se brûle, on se teste, alors bouger pour sa santé, pour beaucoup, c'est le cadet des soucis. Ce qui prend de la place c'est l'ego. Qu'est ce qu'on va penser de moi, de ma réputation ?

Et cette préoccupation, très forte, peut freiner la pratique d'une activité physique. C'est le cas de la piscine où les bourrelets sont moins faciles à porter. Le mal être n'est donc pas seulement dû à la capacité physique mais aussi à l'image, au regard de l'autre.

Quand on est gros ou juste un peu gras, on le sait c'est évident. T.V., cinéma, presse, à l'école, publicités nous le font remarquer régulièrement. On le note très clairement aussi, lorsqu'on achète des vêtements : c'est suffisamment difficile de trouver à s'habiller pour que l'on comprenne très vite que l'on sort des normes.

Alors, ce qu'on n'entend pas assez c'est soutien, réconfort, solution, positif, et présent !

Et ce qu'on ne trouve pas encore assez ce sont des activités valorisantes, qui leur permettraient d'être fiers d'eux, et de se sentir valorisés aux yeux des autres. Des choses qui tendent vers le haut, où ils peuvent se dépasser, se découvrir, s'étonner.



## LE RÔLE SOCIAL DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Durant la phase de l'adolescence, la place du corps s'enrichit de nouvelles dimensions, « Avec la puberté, l'irruption chez les adolescents d'un potentiel de sexualité adulte modifie profondément l'image du corps, ce dernier devient avant tout le support du rapport voire de la relation avec l'autre », (C. Perrin, 2003)<sup>4</sup>.

En cela, la pratique d'activités physiques et sportives permet de ressentir l'émulation provoquée par l'appartenance à un groupe donnant place à des échanges, des rencontres avec des jeunes différents mais aussi avec des adultes n'appartenant pas au milieu familial.

Alors la mise en scène de son corps lorsqu'il est identifié comme différent peut poser des problèmes. Le malaise provoqué par le ressenti corporel entraînant un « mal à l'aise » social et donc un sentiment d'isolement. Ainsi, le rôle social créé lors de la pratique d'activités physiques est d'autant plus fondamental à préserver ou activer, pour les jeunes adolescents en surpoids. La réconciliation avec leurs corps pouvant s'envisager par une réconciliation avec « l'autre ».

<sup>4</sup> Perrin (Claire) / coord., Housseau (Bruno) / coord. Jeunes et activité physique : Quelle place pour la santé ? - La Santé de l'homme, n° 364, 2003/03-04

## → PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

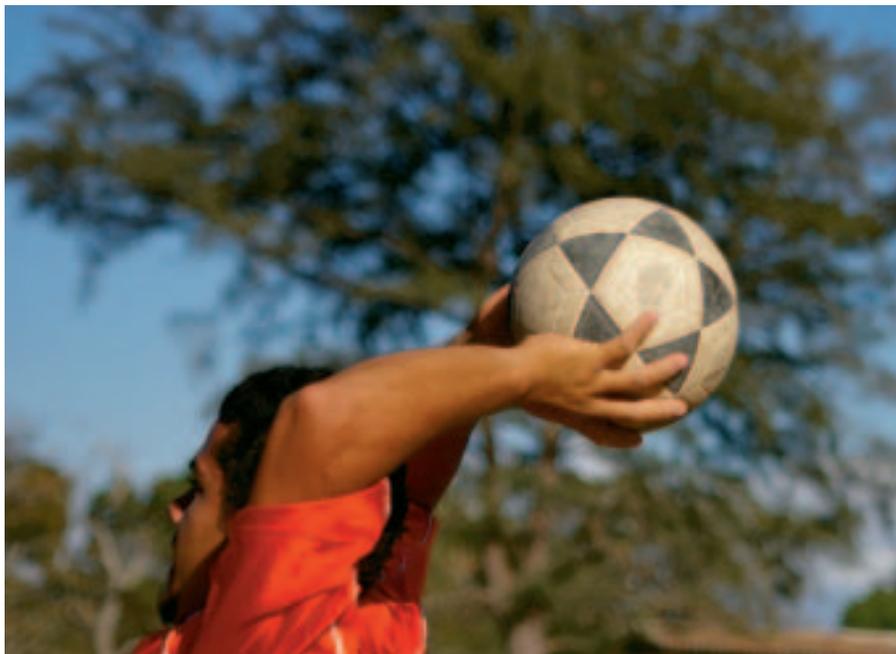
L'activité physique et sportive peut être un levier important dans la socialisation du jeune en surpoids, mais en accord avec les travaux de J.P. Poulain (sociologue, anthropologue) cela représente le plus souvent un moment fort de stigmatisation.

De plus, l'histoire de ces jeunes est souvent marquée par un rapport négatif à l'activité physique. Le fait de bouger (au quotidien ou en sport) peut leur paraître comme peu attractif voire inutile ; ou bien inaccessible. Ils se trouvent alors confrontés à la puissance de certaines normes sociales, l'obésité est souvent associée à un manque de volonté pour discipliner sa vie mais aussi son corps, l'entretenir, l'exercer... Une réponse évidente serait : « il faut bouger ! », ce qui provoquera très certainement une inhibition pour toute pratique physique, en réponse à la grandeur de la culpabilisation ressentie.

En conséquence, la promotion de l'activité physique auprès des jeunes en surpoids nécessite plusieurs précautions, sachant que son action socialisante semble être prioritaire, car si le jeune ne ressent pas le besoin de bouger, il éprouve le besoin de s'affilier.

**Blandine Lefebvre**

Professeur agrégée d'EPS, Doctorante en STAPS - Université Lyon 1



# LA PROFESSIONNALISATION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Les effets de l'activité physique sur la prévention du risque de développer des maladies chroniques sont clairement documentés. Ce constat renforce le rôle sanitaire et social des activités physiques et sportives et des professionnels formés à leur mise en œuvre. Les bienfaits physiologiques et psychologiques s'appliquent aussi aux personnes ayant des besoins spécifiques dont certaines sont en perte d'autonomie. Ainsi, peuvent bénéficier d'une activité physique à titre thérapeutique les personnes :

- du troisième âge
- présentant des maladies organiques (maladies cardio-respiratoires chroniques, métaboliques dont l'obésité...)
- porteuses d'un handicap visuel, auditif ou moteur
- en difficulté sociale
- prises en charge par le système judiciaire
- présentant des déficiences intellectuelles
- présentant des déficiences mentales.

La prise en charge par les activités physiques au sein de programmes de réhabilitation de ces personnes peut être organisée en plusieurs phases : phase I (milieu hospitalier), phase II (phase médicalisée en centre de réadaptation), phase III (phase démedicalisée).

Les intervenants en Activité Physique Adaptée (APA) font partie des professionnels formés à la prise en charge de ces personnes. Leur intervention se situe plutôt en phase II et III. La polyvalence de leur compétence leur permet d'intervenir dans un protocole de prise en charge des enfants/jeunes en excès de poids (surpoids ou obésité). Cette profession relève d'une formation universitaire spécifique permettant de concevoir, de conduire et d'évaluer des programmes de Prévention, de Réadaptation ou/et d'Intégration par l'Activité Physique. Bien que l'APA ne soit pas une profession paramédicale reconnue en tant que telle, les niches d'emploi se situent dans les secteurs :

- médicaux (hôpitaux, centre de rééducation fonctionnelle, centre pour obèses...),
- de l'éducation (CLIS, UPI, SEGPA, EREA...),
- médico-social (IME, IR, MAS, CAT, Foyers, Maisons de retraite...),
- socio-éducatif (établissements pénitentiaires, foyers de l'enfance, AEMO, UPR...),
- associatif (SIEL bleu...)
- dans le milieu fédéral (Handisport, FFSA...).

Cette activité bénéficie d'une reconnaissance au travers des fiches RNCP ([www.c3d-staps.org](http://www.c3d-staps.org)). Elle se confirme au regard des recrutements de niveau Licence, Master ou Doctorat dans divers secteurs institutionnels. Par sa compétence et sa polyvalence, l'intervenant APA devrait être un interlocuteur privilégié pour les nouveaux secteurs sanitaires (prévention primaire, secondaire et ter-



tiaire, réhabilitation, post-réhabilitation...), éducatifs, sociaux, sportifs et justice. Son intervention dans la promotion de l'activité physique auprès des jeunes sédentaires et en surpoids mérite d'être largement développée. Cette activité n'est pas suffisamment valorisée. Ceci est certainement dû à une méconnaissance relative de l'APA dans certains secteurs (e.g. médical) et prive les jeunes en excès de poids d'une prise en charge adaptée.

**Patrice Flore**

Dir. IUP Santé Kinésithérapie Sport - Université Joseph Fourier- Grenoble

# L'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ PAR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES : NOUVEAUX ENJEUX DE FORMATION

Le sport et les activités physiques (AP) sont communément associés à la santé au point d'en devenir synonymes. Les actions de promotion et d'éducation pour la santé ne peuvent se réduire à la pratique d'une activité physique comme une fin en soi. Dans ce modèle s'il est attendu que l'intervenant en Activité Physique fasse bouger les publics, sa bonne connaissance technique des activités physiques et ses qualités humaines pour rassurer et motiver les pratiquants ne sauraient être suffisantes.

Il y a toujours un risque que les activités physiques se réduisent à un simple exercice de l'organisme, aux dépens de leurs significations sociales et du sens qu'elles peuvent prendre pour un individu. Le risque premier est qu'elles restent en dehors des préoccupations des personnes qui continueront à être sédentaires. Le second, plus pervers, est de participer à une normalisation culturelle, tous les moyens étant bons pour amener les populations à bouger<sup>5</sup>. L'éducation pour la santé en AP et par l'AP ne va pas de soi. Elle suppose le développement de compétences spécifiques, à l'interface de l'éducation physique et de l'éducation pour la santé, ainsi que le développement d'une culture commune pour rendre possibles les collaborations professionnelles plurisectorielles. Le potentiel éducatif que recèle l'expérience d'activités physiques sportives ou adaptées vécue en groupe pourra ainsi être mis au service de projets de promotion de la santé selon une approche globale.

L'enjeu est donc double : ouvrir et coordonner chacun des domaines concernés et faire évoluer les formations dans le sens du développement de cette culture commune destinée à faciliter les collaborations entre les professionnels des activités physiques (Activité Physique Adaptée, Éducation Physique et Sportive), ceux du champ éducatif général ou spécialisés en éducation pour la santé, enfin les professionnels du soin.

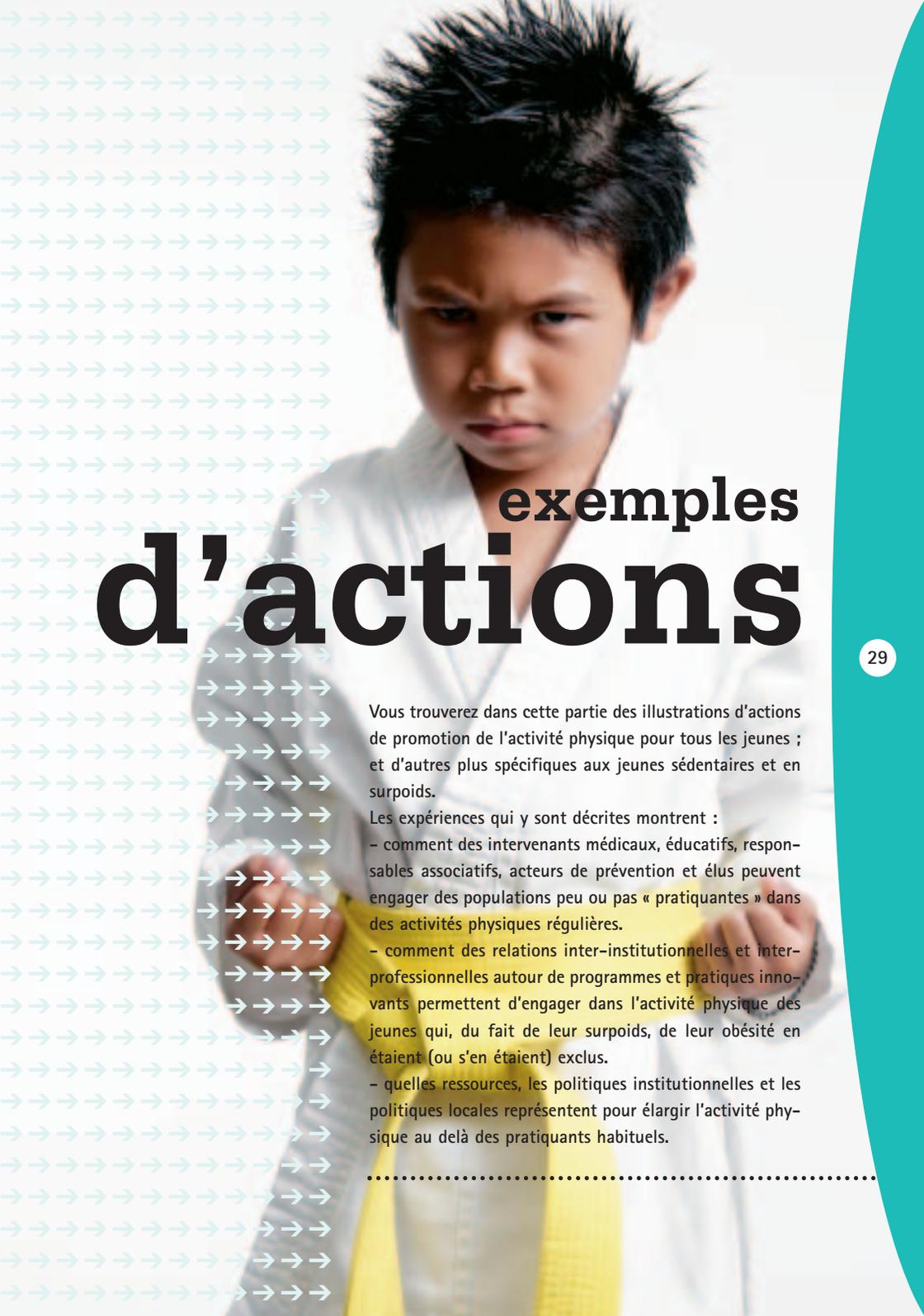
**Claire Perrin**

Responsable pédagogique de la première année du Master

« Intervention et Gestion en APA, AP et Santé », Université de Lyon 1

<sup>5</sup> ce qui reviendrait à une forme « d'entreprise disciplinaire »





# exemples d'actions

Vous trouverez dans cette partie des illustrations d'actions de promotion de l'activité physique pour tous les jeunes ; et d'autres plus spécifiques aux jeunes sédentaires et en surpoids.

Les expériences qui y sont décrites montrent :

- comment des intervenants médicaux, éducatifs, responsables associatifs, acteurs de prévention et élus peuvent engager des populations peu ou pas « pratiquantes » dans des activités physiques régulières.
  - comment des relations inter-institutionnelles et inter-professionnelles autour de programmes et pratiques innovants permettent d'engager dans l'activité physique des jeunes qui, du fait de leur surpoids, de leur obésité en étaient (ou s'en étaient) exclus.
  - quelles ressources, les politiques institutionnelles et les politiques locales représentent pour élargir l'activité physique au delà des pratiquants habituels.
-

# Club 30 (Rive de Gier - 42)



En 2005, alertés par le nombre d'élèves en surpoids dans leur établissement, les professeurs d'EPS du lycée René Cassin à Rive-de-Gier ont mis en place un système de prise en charge de ces élèves.

Le programme « Club 30 » (en référence aux 30 minutes d'activités physiques nécessaires chaque jour) qui met en œuvre des activités physiques adaptées et personnalisées a ainsi vu le jour au sein de l'association sportive de l'établissement et une douzaine d'élèves volontaires l'ont intégré.

Il s'agit en fait d'une mise en réseau de compétences complémentaires, avec l'intervention des professeurs d'EPS d'une part, et d'autre part d'intervenants extérieurs : nutritionniste, C.H.U., diététicienne, psychologue... Des contacts sont par ailleurs en cours pour étoffer ces partenariats.

L'ensemble des activités – sportives, ou médicales et paramédicales – est couvert soit par l'association sportive sur ses fonds propres, soit par une prise en charge sécurité sociale. Seule reste à la charge des élèves la cotisation à l'association sportive, soit 10 euros.

**Promoteur :** M. le Président de l'Association Sportive du Lycée René Cassin

30



# CONTACTS

Professeur coordonnateur EPS- Lycée des Métiers René Cassin  
Chemin Sainte-Barbe 42800 – Rive de Gier  
téléphone 04 77 75 03 44 – e-mail 0420029d@ac-lyon.fr

## ● OBJECTIFS

- Inciter à la pratique d'une activité physique pour aider à optimiser la perte de poids
- Découvrir son corps et ses possibilités adaptatives
- Travailler sur le ressenti « bien dans son corps et bien dans sa tête »

## ● POPULATION CIBLE

Adolescentes (12 filles), avec un surpoids important ou une obésité.

## ● CONTENU/DÉROULEMENT

Activités proposées :

Musculation, badminton, relaxation, natation, APPN

Intervenants principaux :

Professeur d'EPS intervenant sur l'activité proposée par l'association sportive :

Définition et adaptation du programme d'activité physique proposé à l'AS, en fonction des évolutions de la jeune fille.

Intervenants complémentaires :

Professeur d'EPS de l'élève :

Repérage des élèves concernés par la prise en charge ; orientation des élèves sélectionnées vers le plateau technique de médecine du sport du CHU de St Étienne.

Médecin nutritionniste :

Éducation aux grands principes de l'alimentation

Diététicienne :

Mise en place d'un plan alimentaire équilibré

Psychologue :

Sensibilisation collective. Entretien particulier sur demande des intéressé(e)s

Médecin du sport CHU :

Référent médical, expertise- bilan de l'évolution de la condition physique des jeunes filles prise en charge

Accès :

Orientation par un professeur EPS

Principes d'action :

Apporter un soutien et des solutions de prise en charge pour des élèves ayant des besoins spécifiques. Mettre en place des relais de prise en charge de proximité et pratiques d'accès pour les élèves (coût et activité intégrée à la vie de l'établissement scolaire)

Évaluation de l'action :

Entretiens avec les élèves et suivi de l'action par fiches individuelles

## ● PARTENAIRES

Organisationnels :

Lycée René Cassin, Médecins libéraux, psychologue, diététicienne, CHU

Institutionnels :

Lycée des Métiers René Cassin

Financiers :

Association Sportive du Lycée ;  
Conseil Régional; Foyer Socio-éducatif

## Un regard hors Rhône-Alpes : d'une dispense d'EPS totale à une « aptitude partielle » en région Midi Pyrénées



32



Il s'agit d'une action de promotion des activités physiques adaptées et de prévention de l'obésité, à destination de tous les enfants et adolescents, par la formation et l'implication de tous les professeurs d'éducation physique (EPS) de la région.

Une convention entre le RéPOP Toulouse Midi Pyrénées et le Rectorat Midi Pyrénées, a permis d'instaurer la prévention et la prise en charge de l'obésité dans les programmes d'établissements scolaires et de mobiliser ces derniers.

Le RéPOP Toulouse Midi Pyrénées a alors formé tous les professeurs coordinateurs des collèges de la région durant deux journées (information puis formation plus spécifique) financées par l'éducation nationale. Les professeurs d'éducation physique coordinateurs ont appris comment adapter les activités de leurs cours (sans les changer) aux jeunes en excès de poids (cours de physiologie, d'anatomie, sur les problèmes connus, identifiés et spécifiques à l'obésité). Ils avaient ensuite la charge de relayer cette formation aux autres enseignants d'EPS de leurs établissements respectifs.

Trois outils fondamentaux ont été mis en place pour mieux intégrer les élèves en surpoids dans les cours d'EPS :

- référentiel pour les enseignants sur l'activité physique adaptée pour l'adolescent obèse
- système de notation pour mieux valoriser les progrès de l'adolescent obèse
- certificat médical « d'aptitude partielle » et non plus « de dispense totale » pour réduire l'absentéisme de ces élèves dans les cours d'EPS.

L'action a été effectuée en 2004 et 2005 avec les établissements publics ; en 2006 avec les établissements privés.

**Promoteurs :** RéPOP Toulouse Midi Pyrénées, Rectorat Midi Pyrénées

# CONTACTS

Site du RéPOP Toulouse Midi Pyrénées : [www.repop-toulouse.com](http://www.repop-toulouse.com)

Compléments d'informations sur : <http://pedagogie.ac-toulouse.fr/eps/obesite.htm>

[http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/liste\\_posters/38.pdf](http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/liste_posters/38.pdf)

## ● OBJECTIFS

- Prendre en compte les aptitudes partielles en EPS
- Donner l'envie, le goût de l'engagement physique, en pratique individuelle et collective permettant d'envisager un réinvestissement futur
- Donner à l'élève les moyens de modifier son estime de soi, tant dans les cours d'EPS que dans le cadre de l'Association Sportive (AS).

## ● POPULATION CIBLE

Élèves des collèges de la région Midi Pyrénées.

## ● CONTENU/DÉROULEMENT

Activité (s) proposée(s) :

Adaptation du programme EPS :  
Athlétisme, danse et arts du cirque, activités aquatiques, sports collectifs, sports de raquette gymnastique.

Intervenants principaux :

Professeur d'EPS (définit et organise l'adaptation envisagée), Professeurs d'EPS  
Coordinateurs (formés par le RéPOP, et en charge de relayer cette formation aux enseignants EPS de leur établissement)

Intervenants complémentaires :

RéPOP Toulouse Midi Pyrénées, Rectorat Midi Pyrénées, Santé scolaire, Médecin-traitant

Outils :

Certificat médical d'« aptitude partielle » ;  
Fiche suivi de l'élève ; référentiels des activités physiques adaptées en EPS

Accès :

Certificat médical d'« aptitude partielle »

Principes d'action :

Considération des possibilités et des limites physiques des élèves en surpoids ;  
aménagement des activités et de l'organisation des groupes.

Évaluation de l'action :

Globale (évolution et développement du projet) et en interne par l'Éducation Nationale (formations, enquête sur évolution des pratiques)

## ● PARTENAIRES

Organisationnels :

Rectorat Midi Pyrénées ; Professeurs d'EPS ;  
Service de santé scolaire ;  
RéPOP Toulouse Midi Pyrénées

Institutionnels :

Éducation Nationale, Réseau Ville-Hôpital, PAI, CESC

Financiers :

Éducation Nationale ;  
RéPOP Toulouse Midi- Pyrénées



# Autobus cyclistes et randonnées vélo : école « Les Méannes » (Romans - 26)



34

L'école primaire « Les Méannes », promeut depuis 2003 les déplacements doux et actifs dans, et autour de l'école, dans le cadre d'un projet proposé aux écoles par le Service du Développement Durable de la mairie de Romans. À l'école des Méannes, plusieurs actions ont alors été développées : autobus cyclistes (vélobus) randonnées à vélo, et participation à la Traversée de la Drôme à Vélo mise en place par l'USEP. Toutes relèvent du projet pédagogique de l'école où le vélo est vecteur d'apprentissages et de découvertes : physique, mathématiques, sport, biologie, comportements citoyens (respect des autres, des différences de niveaux, des horaires...), sécurité routière, écologie et informatique (création de petits livrets pour informer le public). Ainsi, toutes ces activités se complètent et s'inscrivent dans une dynamique cohérente. Les inquiétudes des parents à l'égard de la circulation en vélo sont levées grâce aux gilets fluorescents et aux conditions d'entrée pour les autobus cyclistes (circulation par groupe de 3 enfants, laissant assez de place entre chaque groupe pour laisser s'intercaler une voiture...). Certains autobus cyclistes circulent ainsi sans adultes. Ce dispositif est complété par les randonnées en vélo de 20 à 30 km chacune, tous les samedis matin à partir du mois de Mars, pour les classes de CM1 et CM2 de l'école. L'encadrement est assuré par les enseignants et des parents bénévoles, agréés par l'éducation nationale. Les classes concernées par ces randonnées sont préparées grâce à de nombreuses activités (jeux, condition physique, connaissance technique d'un vélo, découverte du quartier...). Ces randonnées entraînent aussi les enfants à la Traversée de la Drôme à Vélo. Par ailleurs, dans les écoles où des autobus cyclistes sont mis en place, les animateurs sportifs de la mairie consacrent une heure de plus par semaine (sur un cycle de 4 semaines) à l'initiation technique pour la circulation en vélo. La Prévention-MAIF met à disposition de toutes les structures et enseignants adhérents, souhaitant intégrer ce projet, de nombreux outils pédagogiques (livret, CD, jeux, logiciels...), sur la circulation à pieds ou à vélo. Les associations des parents d'élèves ont soutenu ce projet. Et la mairie de Romans, quant à elle, s'est engagée à aménager tous les lieux utilisés par les enfants pour leurs déplacements, dont ceux des autobus cyclistes.

**Promoteurs :** Le Service de Développement Durable de la Mairie de Romans propose et soutient ce projet, qui est à développer par les écoles.

# CONTACTS

Ecole publique élémentaire « Les Méannes »  
rue Emile Ollivier 26100 – Romans  
téléphone 04 75 02 16 42.

## ● OBJECTIFS

- Promouvoir les déplacements doux (développement durable et éducation à la santé environnementale) et l'activité physique pour tous
- Former les élèves à la Sécurité Routière et à la citoyenneté

## ● POPULATION CIBLE

Ecole primaire (autobus cyclistes), CM1 et CM2 (+ randonnées à vélo).

## ● CONTENU/DÉROULEMENT

Activité (s) proposée(s) :

Autobus cyclistes/pédibus ;  
randonnées à vélo

Intervenants principaux :

Enseignants ; Conseillers pédagogiques EPS (Éducation Nationale) ; Parents bénévoles agréés par l'Éducation Nationale après une réunion d'information ;

Animateurs ETAPS municipaux

Intervenants complémentaires :

Mairie ; Parents ; USEP

Accès :

Autobus cyclistes : sur inscription ;  
randonnées vélo : obligatoire car intégrées dans le programme scolaire.

Outils :

Vélo et casques des enfants, gilets de sécurité fluorescents, petit livret de présentation Prévention-MAIF

Principes d'action :

L'enfant en surpoids n'est pas différencié des autres enfants. Motivation par le groupe, présence d'un encadrant « mobile » et d'un véhicule pour soutenir les élèves en difficultés.

Évaluation de l'action :

Progression du nombre d'élèves effectuant les trajets autobus cyclistes ou pédibus. Respect des règles de circulation à pied ou à vélo. Qualité des productions écrites et informatiques.

## ● PARTENAIRES

Organisationnels :

Mairie ; Éducation Nationale ; Parents d'élèves sensibilisés par l'USEP ; USEP.

Institutionnels :

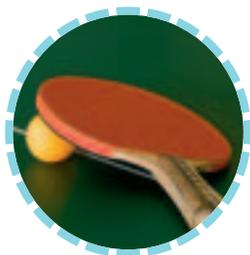
Pas de cadre institutionnel ayant conditionné l'action.

Financiers :

Mairie, Éducation Nationale pour le Tour de la Drôme à Vélo (relève des financements traditionnels propres aux classes de découvertes).

# Dépistage et lutte contre l'obésité - Habitudes alimentaires, nutrition et convivialité (Grenoble - 38)

36



Cette expérience de promotion de l'activité physique est réalisée dans un centre de santé, lors d'une prise en charge médicale de l'obésité, via la mise en place d'un programme d'Activités Physiques Adaptées (APA).

Les Activités Physiques Adaptées sont un moyen de travailler, développer, d'améliorer les capacités motrices, physiologiques, psychosociologiques, sans oublier les aspects cognitifs de la personne.

« Dépistage et lutte contre l'obésité - Habitudes alimentaires, nutrition et convivialité » est un programme de prise en charge médicale de personnes (enfants, adolescents et adultes) souffrant d'obésité, débuté en 2004 sur le quartier de la Villeneuve à Grenoble. La promotion de l'activité physique auprès de jeunes en surpoids est un des objectifs principaux de ce système de prise en charge. Ce système relève d'un fonctionnement type « réseau de santé », sans en être un : cela se passe en interne des 2 centres de santé du quartier.

Lorsqu'un surpoids ou une obésité est dépisté lors d'une consultation auprès d'un médecin généraliste ou d'un pédiatre d'un centre de santé, le patient est orienté par ce dernier vers des consultations diététiques et/ou des activités physiques adaptées et/ou des consultations psychologiques, proposées elles aussi au sein des centres de santé.

**Promoteurs : AGECSA (Association Gestionnaire des Centres de Santé de Grenoble)**

## CONTACTS

AGECSA – 64 Place des Géants – 38100 Grenoble

téléphone 04 76 22 03 63

Anna Cruaud (coord.) : [cruaud@agecsa.fr](mailto:cruaud@agecsa.fr)

### ● OBJECTIFS

- Lutter contre la sédentarité et le déconditionnement physique.
- Promouvoir la santé et prévenir les complications physiques, physiologiques et psychosociologiques.
- Améliorer la qualité de vie des personnes au quotidien.
- Évaluer et restaurer les capacités physiques par le biais d'un entraînement à l'effort et de la mise en route d'une activité physique régulière.

### ● POPULATION CIBLE

Enfants et adolescents en surpoids ou obésité, dépistés et orientés par les médecins et pédiatres du centre de santé.

### ● CONTENU/DÉROULEMENT

#### Activité(s) proposée(s) :

6-11 ans : jeux et sports collectifs, gymnastique (agrées) et trampoline ; renforcement musculaire, aquagym et participation à la mise en place d'activités de sensibilisation au lien « santé-sport » avec les partenaires du quartier pour les 12-25 ans.

#### Intervenants principaux :

Professeur sportif spécialisé en Activités Physiques et Sportives Adaptées.

#### Intervenants complémentaires :

Équipe de prise en charge pluridisciplinaire (médecin ou pédiatre, diététicienne, psychologue), Famille, Administration du centre de santé, Ville de Grenoble

#### Outils :

Évaluation des capacités des jeunes ; questionnaire de motivation pour les enfants ; fiche navette et temps de concertation entre l'équipe multidisciplinaire.

#### Accès :

Orientation par le médecin du centre de santé.

#### Principes d'action :

Enfants : leur montrer qu'ils sont « capable de » - Adolescents : leur montrer qu'ils peuvent faire comme « les autres ».

#### Évaluation de l'action :

Évolution du poids des patients et du nombre de participants.

### ● PARTENAIRES

#### Organisationnels :

Ville de Grenoble ; Centres sociaux ; « Réseau 12-25 ans » : réseau constitué des acteurs internes du quartier, pour promouvoir le bien être des personnes Associations sportives, clubs sportifs du quartier (relais) ; CHU, CMUDD.

#### Institutionnels :

AGECSA

#### Financiers :

CPAM ; CNAM dans le cadre du PNNS.



## Roller Kid® (Lyon - 69)



Roller Kid® est un programme d'activité physique proposant du Roller aux enfants (8-18 ans) en situation de surpoids ou d'obésité. Mis en place en 1996 par l'association nationale sport et médecine (ANSEM) et le réseau médical « aVIE-santé », Roller Kid® est appliqué depuis 2005-2006 au sein du RéPOP Grand Lyon. Les enfants sont orientés vers cette activité par un médecin du RéPOP GL (la participation des enfants à cette activité est prise en charge par les financements dont dispose le réseau). Le but est de leur donner goût à la pratique de l'activité physique, et de les aider à s'épanouir, en vue d'une stabilisation ou d'une perte de poids.

Le Rink Hockey Club de Lyon invite les enfants de Roller Kid® sur sa piste de roller deux fois par semaine. Les groupes sont mixtes et hétérogènes au niveau des âges. Les enfants peuvent intégrer Roller Kid® quelque soit leur de pratique (bien souvent ils doivent se réhabituer à l'effort). Cette activité leur permet alors de progresser rapidement : les débutants parviennent à se débrouiller tout seul dès la 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> séance. Après une saison de Roller Kid® et selon leurs progrès, il leur est tout à fait possible de jouer dans les autres équipes du club. Ainsi, 3 enfants ont participé au championnat Rhône Alpes catégorie Benjamin. Sur le bord de la piste ils côtoient d'autres enfants du club qui pratiquent le roller Hockey en grande compétition et ils ont la possibilité d'assister aux compétitions, manifestations, et fêtes organisées par le club.

Les parents, quant à eux, sont conviés à assister aux séances pour suivre les progrès de leurs enfants. Et une fois par mois, une

diététicienne du RéPOP GL rassemble les enfants et leur parents au bord de la piste lors des « rendez vous diététiques », pour répondre aux questions des parents, créer des discussions au sujet de l'équilibre alimentaire, échanger, découvrir de nouvelles recettes. La pratique de cette activité ludique va au delà d'une prise en charge de l'obésité : il s'agit de faire découvrir aux enfants de nouveaux centres d'intérêts. Le mélange des grands et des plus enfants ainsi que la présence des parents sur le bord de la piste créent une ambiance conviviale, familiale autour de la piste. Pour les parents et leurs enfants, c'est l'occasion d'échanges et de nouvelles connaissances

**Promoteurs :** RéPOP GL et Réseau aVie santé (IFRCPMV - Institut Français de Recherche sur la Condition Physique et le Mode de Vie – Dr Courtade).

## CONTACTS

RéPOP GL : [www.repopgl.org](http://www.repopgl.org)

ANSEM : [www.ansem.asso.fr](http://www.ansem.asso.fr)

Réseau aVie santé : [www.avie-sante.org](http://www.avie-sante.org)

### ● OBJECTIFS

- Donner goût à l'activité physique et l'envie de se dépasser
- Valoriser les enfants, les jeunes à l'égard de l'activité physique pour les aider à se sentir mieux dans leur corps
- Modifier des modes de vie sédentaires
- Entretien de la résistance à l'effort physique

### ● POPULATION CIBLE

Enfants en situation de surpoids ou d'obésité (8 à 18 ans), pris en charge par le RéPOP GL

### ● CONTENU/DÉROULEMENT

#### Activité(s) proposée(s) :

Roller et initiation au Roller Rink Hockey

#### Intervenants principaux et leur rôle :

Entraîneur de Roller Rink Hockey

#### Intervenants complémentaires :

- Médecin et diététicienne du RéPOP GL
- Famille des enfants.

#### Accès :

Orientation par un médecin du RéPOP GL, motivation de l'enfant.

#### Outils :

Roller des enfants ou mis à disposition par le Club.

#### Principes d'action :

Gagner la confiance des enfants et croire en eux.

Soutien physique et psychologique.

Ne pas faire de cette activité un facteur

de stress. Le but est de créer un moment agréable pour eux, où ils oublient leurs soucis et se sentent bien.

#### Évaluation de l'action :

Effectuée dans le cadre de l'évaluation des activités du RéPOP GL.

### ● PARTENAIRES

#### Organisationnels

Roller Kid® de Brive la Gaillarde (collaboration), RéPOP GL.

#### Institutionnels

Réseau Médical aVIE Santé, RéPOP GL.

#### Financiers (2006-2007)

RéPOP GL



# Activité Volley pour tous (Lyon - 69)



L'association culturelle et sportive « patronage laïque Villette-Paul-Bert » a mis en place un créneau horaire de 2h spécifique pour les jeunes qui ne souhaitent pas faire de compétition ; qui sont débutant(e)s ; qui éprouvent des difficultés à s'insérer dans des séances d'entraînement ne correspondant pas à leur niveau technique et/ou leur motivation du moment. Ce groupe mixte (garçons/filles), constitué surtout de jeunes adolescents (divers âges), fonctionne depuis octobre 2006 et attire de plus en plus de participants. Encadré par 2 animateurs sportifs diplômés (dont un Breveté d'Etat Volley) le groupe se voit proposer des exercices et situations de jeu adaptés à son niveau de pratique. Par ailleurs, afin d'éviter que ces jeunes ne soient mis à part des autres adolescents (qui sont souvent leurs copains de classe ou de quartier qu'ils ont suivis à l'association) un système de parrainage a été mis en place : des jeunes de plus haut niveau de 16-18 ans assistent les animateurs dans l'encadrement des plus jeunes. Ce groupe est -comme les autres équipes- représenté au « groupe jeunes » qui se réunit à intervalles réguliers pour faire des propositions ou/et développer des actions (soirées, tournois, animations diverses). De plus, le fait de se voir proposer une séance spécifique n'interdit pas à un jeune inscrit de participer quand il le souhaite à l'entraînement de son groupe d'âge (c'est lui qui gère ses éventuelles difficultés d'adaptation à une séance d'entraînement de plus haut niveau). Enfin, le lien entre les entraîneurs et la mesure de la progression de chaque jeune peut aboutir à lui proposer « officiellement » l'intégration dans un groupe de plus haut niveau à tout moment de l'année.

**Promoteurs de l'action :** Groupe de pilotage (responsables bénévoles et cadres techniques bénévoles et salariés) de l'activité Volley-ball du Patronage Laïque Villette Paul Bert (PLVPB).

## CONTACTS

Claude Richard (membre du CA)  
claude.richard@leolagrange.org

### ● OBJECTIFS

- Permettre à chaque participant de trouver sa place au sein de l'activité volley, tant dans la compétition que dans les relations sociales qu'elle nécessite.
- Permettre à chaque jeune d'être bien et d'atteindre le niveau d'excellence qu'il se détermine pour éprouver ce bien-être.

### ● POPULATION CIBLE

Jeunes : filles et garçons de 8 à 16 ans.

### ● CONTENU/DÉROULEMENT

#### Activité(s) proposée(s)

Volley

#### Intervenants principaux

2 éducateurs sportifs, (Brevet d'Etat d'Éducateur sportif, dont un qui est spécialisé en Activités Physiques Adaptées).

#### Accès

Inscription spontanée

Proposition d'un entraîneur en concertation avec le jeune.

#### Principes d'action

Adaptation de l'échauffement de l'activité, des jeux sportifs et d'opposition en tenant compte des difficultés de chacun.

Dans ce groupe hétérogène, le jeune en surpoids n'est pas considéré autrement que les autres. Les éducateurs mettent systématiquement l'accent sur la réussite et la progression individuelle.

### Évaluation de l'action

Fiches d'évaluation en cours d'harmonisation par les éducateurs sportifs.

### ● PARTENAIRES

#### Organisationnels :

Association affiliée à Fédération Française de Volley Ball (FFVB), à l'Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique (UFOLEP) et à la FSGT (Fédération Sportive et Gymnique du Travail).

#### Institutionnels :

Sous la tutelle de association Patronage Laïque Villette Paul Bert.

#### Financiers :

Subvention globale de fonctionnement de la ville de Lyon, CNDS, pratiquants, quelques recettes générées par des actions ponctuelles.



# Concept : création d'une structure d'activités physiques adaptées (Grenoble - 38)



Concept a été créé en 2004 et accueille une dizaine de jeunes (et aussi des adultes) par an, qui sont sédentaires et en surpoids. Ces jeunes intègrent la structure par le biais de la consultation médicale spécifique à la prise en charge de l'obésité au CHU de Grenoble.

Le principe de la création de Concept est d'assurer un accueil favorisant la pratique des activités physiques avec :

- un panel d'activités très diversifié pour donner envie, intéresser, faire progresser, inciter ses adhérents à la pratique de l'activité physique ;
- une charge financière minimum pour les adhérents
- un engagement très souple (inscription pour un nombre de séances choisi)

L'enjeu est de responsabiliser les jeunes sédentaires et en surpoids à l'égard de leur santé, et de les amener à être assidus aux activités qui leur sont proposées. La démarche développée veut éviter la sur-médicalisation de la pratique de l'activité physique pour les jeunes sédentaires et en surpoids, tout en conservant un suivi médical qui est nécessaire.

Concept est une structure libérale mise en place à l'initiative d'un éducateur sportif du domaine respiratoire, qui a souhaité développer la pratique des activités physiques adaptées pour des jeunes ayant un surpoids plus ou moins important. Bien que fonctionnant avec des relais identifiés, elle ne relève pas de la mise en place d'un réseau. Cette structure fonctionne par convention sur les locaux du campus de l'université Joseph Fourier de Grenoble qu'elle loue. L'intervenant est financé par la société privée (du domaine respiratoire) avec laquelle il travaille à l'origine, qui assure la logistique et sa rémunération. Le financement de Concept est complété par les financements des adhérents. Cette contribution financière est déterminante dans la démarche des adhérents : elle signifie que les parents considèrent que c'est bénéfique pour la santé de leurs enfants.

Promoteurs de l'action : Yann Gotteland, ADE médicale (société de moyen de Médical Air) - Gilles Durand (Directeur du SIUAPS de l'Université Joseph Fourier de Grenoble) - Patrice Flore (MCF, Directeur de l'IUP Santé Kinésithérapie et Sport, Université Joseph Fourier Grenoble) - Yves Eberhard (PU Université Joseph Fourier, UFRAPS, Directeur UFRAPS).

## CONTACTS

Yann Gotteland, ADE Médicale-Médical Air.  
235 rue de Corporat, Centr'Alp Ouest – 38430 Moirans  
téléphone 04 76 35 81 81 – télécopie 04 76 35 08 26 – e-mail [concept@medicalair.fr](mailto:concept@medicalair.fr)

### ● OBJECTIFS

- Donner envie de pratiquer une activité physique et aider à la maintenir dans le temps
- Responsabiliser les adhérents à l'égard de leur santé
- Fournir un lieu facilitateur pour la pratique des activités physiques

### ● POPULATION CIBLE

Jeunes et adultes issus de la consultation sur l'obésité du CHU de Grenoble

### ● CONTENU/DÉROULEMENT

#### Activité (s) proposée(s)

Sports collectifs (basket-ball, football, rugby, volley-ball...), jeux de lutte, ultimate, badminton, tennis de table, renforcement musculaire, natation, aquagym, base-ball...

#### Intervenants principaux :

Deux intervenants en Activités Physiques Adaptées (APA), tous deux diplômés en STAPS (maîtrise STAPS mention APA), accueil de stagiaires en formation dans la même filière.

#### Intervenants complémentaires

Médecin assurant la consultation spécialisée du CHU de Grenoble ; Parents

#### Accès

L'intégration se fait à partir de la consultation d'obésité pédiatrique.

#### Outils

Cardio-fréquencemètre, tests de terrain

#### Principes d'action

Aménagement des activités pour chacun, chaque participant porte un cardio-fréquencemètre enregistreur.

Activités attractives, qui correspondent aux goûts et aux envies des jeunes.

Deux activités par séance.

#### Évaluation de l'action

Prévue

### ● PARTENAIRES

#### Organisationnels :

Service SIUAPS de l'université Joseph Fourier de Grenoble (location des locaux qui sont mis à leur disposition), CHU de Grenoble

#### Institutionnels :

Structure libérale

#### Financiers :

Société privée qui assure la logistique et le salaire des intervenants



## Duo ki bouj' (Rhône - 69)



L'action « Duo ki Bouj' » a été mise en place par l'association « Enfant-Parent : le Duo qui bouge » qui regroupe des professionnels de santé de différentes structures. Des jeunes ont également apporté leur point de vue.

Cette action a été élaborée suite à l'appel à projet national « Agir pour la Prévention », une initiative Sanofi-Aventis, destiné aux Régions de France visitées par le Train de la Vie, exposition centrée sur la prévention. Le groupe de réflexion de la région lyonnaise a présenté son projet « Duo Ki Bouj' » qui a été désigné comme deuxième lauréat.

« Duo Ki Bouj' » est un jeu concours créé pour retrouver le goût de l'activité physique en famille, autour d'un duo Enfant-Parent : il s'adresse à tous les enfants âgés de 7 à 14 ans et à leurs parents.

Ce concours s'organise sur la base d'un « Passeport » qui répertorie, sur le département du Rhône et durant toute l'année des manifestations sportives existantes.

Le but du jeu est de participer en duo à un maximum d'activités. Le principe fondamental s'appuie sur la participation et non sur la performance. Les lots sont attribués en conséquence.

Le passeport peut être obtenu en pharmacie de l'agglomération lyonnaise, Maison du Rhône ou via le site Internet de l'association « Duo qui bouge ».

L'action développée sur l'année scolaire 2006-2007 devrait être renouvelée pour l'année 2007-2008.

**Promoteurs :** le Réseau pour la Prévention et la Prise en Charge de l'Obésité en Pédiatrie du Grand Lyon, la Fédération Française de Cardiologie, l'Ordre Régional des Pharmaciens, AMGS69, Courlygones, le Groupement des Pédiatres du Lyonnais, Concorde, l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire.



## CONTACTS

site [www.duokibouj.fr](http://www.duokibouj.fr)

e-mail [repop.gl@wanadoo.fr](mailto:repop.gl@wanadoo.fr)

### ● OBJECTIFS

- Prévenir les maladies cardiovasculaires, l'excès de poids et certains cancers.
- Recréer une dynamique familiale autour de la pratique régulière et ludique des activités physiques

### ● POPULATION CIBLE

Enfants de 7 à 14 ans, accompagnés par un adulte de leurs familles.

### ● CONTENU/DÉROULEMENT

#### Activité(s) proposée(s)

Balades, cross, vélo ; courses à pieds ; roller ; activités de découverte de l'environnement, de la nature...

#### Intervenants principaux

Associations sportives et leurs éducateurs sportifs

#### Accès

Passports disponibles dans les pharmacies et Maisons du Rhône et via le site Internet [www.duokibouj.fr](http://www.duokibouj.fr).

#### Principes d'action

- Des activités ludiques et diversifiées pour s'adapter aux goûts et capacités de chacun.
- Une proximité géographique.
- Un accès gratuit dans le cadre du jeu-concours.
- Un jeu valorisant la participation et non la compétition.
- Une action qui s'appuie sur l'existant et le reproductible.

#### Évaluation de l'action

- Nombre de participants et d'activités réalisées.
- Comparaison (avant/après) du temps passé à bouger
- Satisfaction de l'enfant par rapport au programme

### ● PARTENAIRES (2006-2007)

#### Techniques et institutionnels :

Associations sportives, associations de parents d'élèves, Éducation Nationale, Services de santé scolaire municipaux, médecins, pharmaciens, centres hospitaliers, Conseil Général du Rhône, municipalités dont la Ville de Lyon, DRDJS Rhône Alpes.

#### Financiers :

L'action Duo ki Bouj' a été mise en place dans le cadre de la campagne Agir pour la Prévention, une initiative Sanofi-Aventis. Elle est principalement financée par Sanofi-Aventis et bénéficie d'une subvention de la DRDJS RA.



# « Bouger pour sa santé : Même pas cap pour les foulées de Villeurbanne » (Lyon - 69)



En incitant et accompagnant les personnels et étudiants de l'enseignement supérieur à participer aux Foulées de Villeurbanne (course à pieds de 5 à 10km) le projet « *Bouger pour sa santé : Même pas cap pour les foulées de Villeurbanne* » les sensibilisent à l'importance d'une alimentation équilibrée et d'un exercice physique comme facteur de bien être à la fois physique et intellectuel.

46

Développé dans le cadre des missions de l'Université de Lyon mais aussi de la LMDE et la MGEN, en lien avec le Programme National Nutrition Santé (PNNS), ce projet repose sur 3 types d'enjeux : - Santé : Ouvrir aux étudiants et personnels des universités l'accès à l'éducation nutritionnelle, et au plaisir de l'activité physique. Il s'agit notamment de favoriser le passage à l'acte en incitant le public à pratiquer « 30min de marche par jour ». Tous types de publics sont intégrés dans cette manifestation sociabilisante, valorisante (renommée de la course) et adaptable à tous niveaux de pratique et d'envies. - Handicap : Faire évoluer le regard collectif et individuel ; favoriser l'accès au sport et à la santé pour tous ; développer la solidarité tout en favorisant l'autonomie des personnes en situation de handicap. - Institutionnel : Favoriser des rencontres intra/inter universitaires ; renforcer le rayonnement national et international de l'Université de Lyon ; véhiculer des valeurs fortes, portées par les structures mutualistes (solidarités entre tous, entre étudiants de différentes universités...)

Des entraînements physiques et un forum « Forme Et Santé » animé par des pairs accompagnent les participant jusqu'aux foulées. L'inscription à un coût moindre favorise l'accès à tous, et est symbolique de l'engagement des participants.

Ce projet a pu se développer grâce à une dynamique multipartenariale et au projet déjà existant des foulées de Villeurbanne.

Il se veut reproductible. Ainsi, il sera adapté sur l'Université de Grenoble pour l'année 2007-2008. D'autres villes universitaires en ont aussi fait la demande.

**Promoteurs : LMDE, MGEN, Université Claude Bernard Lyon 1, Université de Lyon, CROUS Lyon Saint-Étienne.**

## CONTACTS

<http://meme-pas-cap.univ-lyon1.fr>

### ● OBJECTIFS

- Sensibiliser les personnels et étudiants de l'enseignement supérieur à « L'importance d'une alimentation équilibrée et d'un exercice physique comme facteurs de bien être à la fois physique et intellectuel »
- Amener les personnels et étudiants à participer aux Rencontres « Forme, Alimentation et Santé » et aux « Foulées de Villeurbanne »
- Devenir acteur de sa propre santé
- Faciliter et ouvrir à tous le plaisir de l'alimentation et de l'activité physique

### ● POPULATION CIBLE

Personnel et étudiants de l'enseignement supérieur

### ● CONTENU/DÉROULEMENT

#### Activité (s) proposée(s) :

Entraînements de préparation aux foulées de Villeurbanne ; Forum « Alimentation, Forme et Santé » ; Foulées de Villeurbanne (course à pieds de 5 à 10 km)

#### Intervenants :

Comité d'organisation (LMDE, MGEN, Université Claude Bernard Lyon 1 ; Université de Lyon ; CROUS Lyon St Étienne) ; Relais au sein des établissements d'enseignement supérieur.

#### Forum :

Étudiants des filières sanitaire et sociale, des métiers de la forme ; Médecine Préventive Universitaire ; Fédération Française de Cardiologie ; personnel des structures organisatrices

#### Foulées :

Comité d'organisation des foulées

de Villeurbanne (Office des Sports de Villeurbanne-OSV) et du projet « Bouger pour sa santé : Même pas cap pour les foulées de Villeurbanne » ; bénévoles universitaires.

#### Accès :

Inscriptions en ligne avec frais minimum de participation

#### Outils :

Création de fiches de sensibilisation et de conseils santé personnalisés

#### Principes d'action :

L'essentiel est de participer, même si chacun peut être séduit par le challenge. Proposer des activités à tous ; qui soient intégratives, valorisantes et axées sur la solidarité et la différence entre les participants

#### Évaluation de l'action :

Questionnaires qualitatifs pour les participants du forum ; grilles d'indicateurs de facteurs de risques selon les tests des participants, remplis par les animateurs du forum.

### ● PARTENAIRES

#### Organisationnels :

Université Claude Bernard Lyon 1 ; Université de Lyon ; CROUS Lyon St Étienne ; MGEN, LMDE

#### Institutionnels :

OSV ; les 8 établissements de l'Université de Lyon et leurs services SIUAPS, MPU, Vie étudiante et Mission Handicap.

#### Financier :

Région Rhône Alpes - Ville de Lyon - Ville de Villeurbanne - CROUS Lyon St Etienne - MGEN - LMDE- Établissements de l'Université de Lyon



# Réseau pour la prévention et la prise en charge de l'obésité en pédiatrie sur le Grand Lyon - RÉPOP - (69)

48



Dans le cadre d'une prise en charge individualisée et multipartenariale, ou d'un dépistage de l'obésité, le Réseau pour la Prévention et la Prise en charge de l'Obésité en Pédiatrie sur le Grand Lyon (RéPOP GL) assure la promotion de l'activité physique auprès d'enfants/de jeunes sédentaires et en excès de poids. Le rôle de la consultation médicale, et plus précisément du médecin, est déterminant pour accompagner le patient dans ses habitudes d'activité physique au quotidien, et l'orienter vers des relais de prise en charge spécifiques.

Le RéPOP GL réunit des médecins, diététiciens, psychologues kinésithérapeutes libéraux, des professionnels de santé de l'hôpital, des services de santé scolaire et de protection maternelle et infantile autour de la prise en charge et de la prévention de l'obésité pédiatrique. En 2002 le RéPOP Grand Lyon a été retenu, dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS), comme l'un des 3 sites pilote.

L'obésité est traitée à plusieurs niveaux : médical -surtout nutritionnel, psychologique et au niveau de l'activité physique, en lien avec la famille.

Dans ce type de prise en charge la promotion de l'activité physique est un objectif fort de la consultation médicale. Un projet et des objectifs personnalisés sont mis en place avec le jeune pour l'aider notamment à intégrer l'activité physique dans sa vie quotidienne.

**Promoteur de l'action :** regroupement de différents acteurs, professionnels (santé, paramédical), représentants de famille.

## CONTACTS

site [www.repopgl.org](http://www.repopgl.org)

e-mail [repop.gl@wanadoo.fr](mailto:repop.gl@wanadoo.fr)

téléphone 04 72 56 09 55

### ● OBJECTIFS

- Promouvoir la prise en charge, en réseau, des enfants et adolescents en excès de poids (surpoids ou obésité)
- Promouvoir, mettre en place le dépistage, et donc une prise en charge précoce de l'obésité
- Impulser la pratique régulière d'une activité physique qui plaise à l'enfant / au jeune, maintenue dans le temps

### ● POPULATION CIBLE

Enfants et jeunes de 2 à 16 ans, dans le cadre d'une prise en charge médicale d'un surpoids ou d'une obésité.

### ● CONTENU/DÉROULEMENT

Consultation médicale :

Consultation d'inclusion : 1h, puis temps de consultation classique. Dépistage : quelques minutes suffisent pour faire un premier point avec le patient, l'inviter à revenir pour une consultation spécifique.

Intervenants principaux :

Médecin du RéPOP GL

Intervenants complémentaires :

Diététicienne, psychologue, et kinésithérapeute (réhabilitation à l'effort : méthode self : <http://www.sport-enfant-malade.fr>) du RéPOP GL, associations sportives, programmes Équilibre ou Roller Kid.

Accès :

Orientation par le médecin traitant, scolaire, de PMI, (qui peut être adhérent

au RéPOP GL), contact direct avec le RéPOP GL, motivation du patient.

Outils :

Documentation PNNS, guides d'aide à la prise en charge, podomètres, échelle de qualité de vie (en cours de réflexion).

Principe d'action :

Choix d'un objectif accessible avec l'enfant/jeune : « comment faire de l'activité physique au quotidien », puis encouragement à consolider l'objectif fixé. Environ 10 consultations par an (idéalement 1/ mois), sur 2 à 3 ans, avec suivi téléphonique en parallèle.

Évaluation de l'action :

En cours (non spécifique à la promotion de l'activité physique).

### ● PARTENAIRES

Organisationnels :

Professionnels de santé libéraux adhérents du réseau, Service hospitalier de référence : service Endocrino-pédiatrique de l'hôpital Debrousse, Services de santé scolaire municipaux et de l'Éducation Nationale, de PMI et d'Action sociale du Conseil Général du Rhône.

Institutionnels :

Réseau de santé « ville hôpital » (loi 1901).

Financiers :

DRDR (URCAM/ARH) et Ministère de la santé dans le cadre du PNNS.



# Consultation spécialisée dans la prise en charge de l'obésité au CHU de Grenoble (38)

50



La promotion de l'activité physique s'effectue dans le cadre d'une prise en charge, d'un suivi multi partenarial et individualisé spécifique pour des enfants et adolescents dépistés en obésité type 1 ou 2, au sein du service de Nutrition pédiatrique du CHU de Grenoble.

Le CHU de Grenoble a mis en place depuis 2004 dans son service pédiatrique, 4 consultations spécifiques pour la prise en charge de l'obésité des enfants et adolescents. La consultation vise à aider le jeune à mieux manger et bouger. Deux médecins assurent ces consultations, en collaboration avec une diététicienne. La diététicienne et le médecin interviennent ensemble, la première s'occupant de l'éducation nutritionnelle, le second prenant en charge la partie médicale (recherche des complications) et activité physiques. Dans le cas des obésités de degré 2 ce dernier s'appuie sur une évaluation préalable de la condition physique du jeune, en partenariat avec le service de médecine du sport de l'hôpital Sud de Grenoble, et sur le site Nord avec le service des explorations fonctionnelles respiratoires, et le laboratoire du sommeil pour le bilan des apnées. Le médecin au moyen des entretiens motivationnels et en fonction du degré de motivation

identifié, propose au jeune de s'inscrire dans un des clubs de sport de la ville ou d'intégrer le groupe de réentraînement à l'effort assuré par l'association « Concept ». Il transmet aussi un certificat médical adapté au jeune pour optimiser et ajuster les séances d'EPS.

Pour les obésités de degré 1 des enfants de moins de 8ans un projet de réseau de prise en charge est en cours d'élaboration avec les professionnels libéraux.

Un soutien psychologique peut, à tout moment, être proposé hors CHU pour aider le jeune et sa famille dans leur démarche de changement.

**Promoteurs de l'action :** Dr Sansonetti-Perrin (pédiatrie)- Dr Favre-Juvin et P. Flore-(médecine du sport)-Dr Wuyam (explorations respiratoires)- Pr. Pepin (apnées du sommeil)

## CONTACTS

Service de nutrition pédiatrie – CHU de Grenoble Nord – téléphone 04 76 76 87 06

Service de médecine du sport – CHU de Grenoble Sud – téléphone 04 76 76 54 94

Explorations respiratoires – CHU de Grenoble Nord – téléphone 04 76 76 88 87

Laboratoire du sommeil – CHU de Grenoble Nord – téléphone 04 76 76 57 98

### ● OBJECTIFS

- Améliorer le « mieux être dans son corps et dans sa tête »
- Optimiser la perte de poids par un suivi individualisé et multidisciplinaire avec un travail sur la motivation du jeune à changer son comportement alimentaire et son degré d'activité physique.
- Impulser chez le jeune une pratique régulière de l'activité physique et maintenue dans le temps.

### ● POPULATION CIBLE

Enfants et adolescents de 12 à 18 ans.

### ● CONTENU/DÉROULEMENT

#### Consultation médicale :

Tous les mois et demi

Les deux premières consultations

(1h à 1h30 pour la première ;  
45 min environ pour la deuxième) :

prise de contact avec le jeune,  
premier bilan médical et objectifs à mettre  
en place ; connaissance et analyse  
des habitudes nutritionnelles du jeune.

Consultations suivantes : 30 min environ,  
selon les besoins.

#### Intervenants principaux :

2 médecins (pédiatre comportementaliste  
pour adolescents) ; 2 diététiciennes.

#### Intervenant complémentaires :

Médecins spécialistes selon  
les complications de la maladie

#### Accès :

Médecins généralistes, pédiatres, médecin

scolaire; endocrinologue ; cardiologue, etc

#### Outils :

Fiches diététiques (certaines personnalisées),  
dossier spécifique papier.

#### Principes d'action :

Modèle de Proschaska (motivation)

#### Évaluation de l'action :

Prévue

### ● PARTENAIRES

#### Organisationnels :

Service de médecine du sport de l'hôpital  
Sud de Grenoble, Laboratoires des EFR  
et du sommeil à l'hôpital Nord de Grenoble,  
Association Concept.

#### Institutionnels :

Centre hospitalier Universitaire  
de Grenoble, service de Nutrition pédiatrie.  
En cas de nécessité d'une prise en charge  
de moyen séjour : MECSS, centre SSR.

#### Financiers :

Pas de budget spécifique attribué.  
Une demande de financement  
pour la création du réseau va être faite  
auprès de l'ARH/URCAM courant 2007.



# Ensemble Prévenons l'Obésité des Enfants EPODE (Meyzieu - 69)



Les villes qui intègrent le programme « Ensemble Prévenons l'Obésité des Enfants » (créé en 2004) s'engagent pendant 5 ans, à mettre en place des actions concrètes dans les écoles et dans les villes pour redécouvrir l'alimentation et promouvoir une plus grande activité physique des enfants.

Meyzieu est une des 10 villes EPODE en France.

Ayant rejoint le réseau EPODE en 2004, elle a depuis développé différentes actions de prévention primaire et secondaire relatives à l'obésité infantile. Dans ce cadre, plusieurs actions spécifiques à la promotion de l'activité physique ont été mises en place :

- **Décembre 2005** achat de malles EPODE (contenant jeux et accessoires) distribuées aux écoles élémentaires de la ville. La malle est mise à la disposition des enfants pendant les récréations et elle est utilisée par les animateurs périscolaires pendant leurs activités. L'organisation et le règlement de l'utilisation de la malle est à la charge des écoles et de leur partenaires.
- **Printemps 2006** : Organisation d'une chasse aux œufs pour faire bouger tous les enfants de Meyzieu avec leur famille et créer ainsi une dynamique familiale autour de l'activité physique et de l'alimentation.
- **Semaine SNAPS (Semaine Nutrition Activité Physique et Sportive)** avec par exemple la mise en place pour l'année 2006 d'une après-midi « découverte des activités physiques : hand ; basket ; athlétisme » ouverte à tous les enfants de la ville. Durant cette semaine, le Majopass (temps périscolaires et mercredi après midi) est aussi utilisé pour faire découvrir aux enfants des manifestations sportives exceptionnelles. Le Majopass a été créé antérieurement au programme EPODE. C'est un passeport qui permet aux enfants scolarisés sur Meyzieu d'accéder de manière moins chère à 3 activités physiques ou culturelles proposées par les animateurs de la ville les mercredis après midi et après l'école.
- **Rentrée scolaire 2006** : mise en place d'une ligne de Pédibus®.

Promoteurs : Ville de Meyzieu (mise en place du programme national EPODE sur la ville)

## CONTACTS

Programme EPODE : <http://www.epode.fr>

Site internet de la ville de Meyzieu : [www.mairie-meyzieu.fr](http://www.mairie-meyzieu.fr)

### ● OBJECTIFS

- Éviter la prise de poids excessive des enfants de 5 à 12 ans : manger mieux et bouger plus.
- Promouvoir l'activité physique pour tous et le plaisir de bouger
- Recréer une dynamique familiale autour de la pratique de l'activité physique

### ● POPULATION CIBLE

Ville de Meyzieu (écoles maternelles et primaires, enseignants et restauration scolaire, tous les acteurs locaux et les familles)

### ● CONTENU/DÉROULEMENT

Activité (s) proposée(s) lors des temps périscolaires :

Chasse aux œufs pour toute la ville, SNAPS, passeport pour activité physique et culturelle, pédibus, traçages de terrains de jeux dans les cours d'école

Intervenants principaux :

- Éducateurs Sportifs de la ville (ETAPS) qui ont l'agrément Éducation Nationale
- Accompagnateurs périscolaires titulaires BEATEP ou BAFA
- Éducateur sportif BE des clubs et Associations Sportives volontaires
- Parents d'élèves.

Intervenants complémentaires :

Mairie ; parents ; écoles.

Accès :

Sur inscription pour la chasse aux œufs et activités de la SNAPS, libre lors des temps périscolaires

Outils :

Malle EPODE, diplômes, médailles, guides PNNS

Principes d'action :

Transmission du goût de l'activité physique en général ; dé stigmatiser les enfants en surpoids et les intégrer dans des activités physiques conviviales.

Évaluation de l'action :

Évaluation qualitative et quantitative avec réunions bilan et enquêtes de satisfaction auprès du public, et des intervenants.

### ● PARTENAIRES

Organisationnels :

Éducation nationale, clubs de sport, MJC et centres sociaux. Réseau Ville Hôpital RéPOP GL.

Institutionnels :

Programme EPODE, Politique de la ville, CEL

Financiers :

Ville de Meyzieu, CPAM, Contrat de Ville ou Ateliers Santé Ville.



# Divertisport (Lyon - 69)



54

Le Service Animation Sportive de la Ville de Lyon organise, durant les vacances scolaires, des centres de loisirs sportifs appelés Divertisport.

Ces centres sont situés dans des gymnases à proximité des établissements scolaires, afin d'assurer la continuité entre le temps scolaire, périscolaire et extrascolaire. Les enfants et adolescents peuvent alors s'initier à la pratique d'activités physiques et sportives dans un but éducatif, ludique et de découverte.

Pour faciliter l'accès à tous, des tarifs réduits, construits à partir d'un quotient familial municipal pour les lyonnais, et dégressifs selon le nombre d'enfants par familles ont aussi été mis en place par la ville de Lyon.

Le Projet Educatif Divertisport répond ainsi aux exigences du Projet Educatif de Lyon. Ce dernier est fondé sur la notion de parcours éducatif cohérent au bénéfice des enfants et des jeunes âgés de 2 à 16 ans, et plus particulièrement au bénéfice de ceux rencontrant ou risquant de rencontrer des difficultés spécifiques pouvant les conduire à l'échec scolaire ou à des situations d'exclusion pour des raisons d'ordre familial, social ou culturel, ou encore en raison des handicaps physiques. Il a pour vocation de mobiliser l'ensemble des acteurs locaux qui contribuent à l'éducation des enfants et des adolescents (parents, enseignants, éducateurs, associations, institutions...) afin de répondre de manière harmonieuse à des besoins identifiés. Ainsi, il prend en compte et coordonne l'ensemble des actions éducatives et socio-éducatives conduites dans le temps scolaire, périscolaire et extrascolaire par les différentes institutions.

**Promoteurs de l'action : Ville de Lyon**

## CONTACTS

Lyon direct : 04 72 10 30 30

Denis Roger (Adjoint du Responsable en associations sportives)

denis.roger@mairie-lyon.fr

### ● OBJECTIFS

- Permettre à l'enfant et au jeune de vivre un temps de vacances
- Amener le public à découvrir des pratiques variées et à compléter son expérience sportive
- Promouvoir l'éducation à la citoyenneté et les rapports entre les différents publics à travers la pratique d'activités sportives
- Optimiser la prévention santé
- Favoriser l'accès du plus grand nombre aux pratiques sportives

### ● POPULATION CIBLE

- Le public accueilli sur les centres Divertisport est âgé de 6 à 16 ans.
- Accueil de public en situation de handicap.

### ● CONTENU/DÉROULEMENT

Activité (s) proposée(s) :

- Sports collectifs, vélo, escalade, roller, tir à l'arc, baignades, patins à glace, sports de raquettes, sports de combat, gymnastique, trampoline...

Intervenants principaux :

- Éducateurs sportifs de la ville ETAPS parfois spécialisés en APA, en qualité de spécialistes ou de polyvalents.

Intervenants complémentaires :

- Directeurs de centres, parents.

Accès :

- Inscriptions spontanées ou orientation par les assistantes sociales de la ville de Lyon.

Principes d'action :

- Chaque enfant choisit l'activité qu'il souhaite pratiquer pendant la journée.
- Groupes organisés en fonction des âges.
- Programme plus souple pour les adolescents.
- Le principe est de faire découvrir une activité à tous les enfants.

Évaluation de l'action :

- Évaluation des dispositifs sociaux mis en place, des animateurs des centres, et de l'évolution du nombre d'inscriptions.

### ● PARTENAIRES

Organisationnels :

- Ville de Lyon, Éducation Nationale

Institutionnels :

- PEL, CEL, Contrats temps libres pour les activités extra scolaires, Contrats d'objectifs et de moyens pour les temps scolaire ; convention avec l'éducation nationale.

Financiers :

- Ville de Lyon, CAF (prestation de service ordinaire).

# Pédibus®

## Autobus cyclistes



L'autobus pédestre ou Pédibus® (« autobus cycliste » si c'est à vélo) est un véritable autobus de ramassage scolaire pédestre : lignes, arrêts, terminus, sans aucun moteur ! Depuis 2001, déjà 52 écoles de l'agglomération lyonnaise ont adopté le Pédibus®, qui se développe aussi partout en France et à l'étranger.

A tour de rôle des parents volontaires conduisent à pieds, ou à vélo un groupe d'enfants vers l'école tout en faisant des arrêts sur le trajet pour récupérer des enfants qui rejoignent le convoi. Les trajets sont sous surveillance, sans danger et sans pollution. Plusieurs lignes peuvent desservir la même école. Les enfants sont sous la responsabilité de leurs parents.

Les lignes pédibus® sont créées en fonction d'un plan de déplacement domicile-école (PDDE). A partir d'un groupe de travail (parents d'élèves, équipe pédagogique, services municipaux, associations, enfants...), un diagnostic est établi (enquêtes sur les habitudes de déplacements des familles, diagnostic d'accessibilité, périmètre...) ; qui permet de déterminer la ou les actions les mieux adaptées à l'école.

La mise en place des Pédibus® et des autobus cyclistes relève d'une initiative citoyenne (parents) et multi partenariale qui

promeut les déplacements doux et actifs (sans moteur) lors des petits trajets quotidiens (éco-mobilité) dans le cadre de l'éducation au développement durable et à l'éco-citoyenneté.

Ces expériences permettent une activité physique qui s'intègre dans le quotidien des enfants, et de leurs parents (trajets souvent plus rapides qu'en voiture), qui est accessible à tous (petits trajets). Ce sont des moments conviviaux, entre tous les enfants et leurs parents, qui animent la vie de quartier. Sont également véhiculées de nombreuses notions pédagogiques telles que l'apprentissage de la sécurité routière, de l'éducation civique, des repères dans l'espace, des mathématiques, de la biologie...

Ce mode de transport, dont la mise en place est à la portée de tous, est donc une bonne idée pour promouvoir simplement et durablement l'activité physique au quotidien pour des enfants/jeunes sédentaires et en surpoids.

**Promoteurs : Parents, et parfois écoles, centres sociaux, mairie...**

## CONTACTS

Contactez la mairie de votre ville – Compléments d'informations :

[www.grandlyon.com/pedibus](http://www.grandlyon.com/pedibus)

[www.allerverslecole.net](http://www.allerverslecole.net)

### ● OBJECTIFS

- Promouvoir les déplacements doux (développement durable, éducation à la santé environnementale), et le lien environnement/santé humaine
- Mobiliser des actions citoyennes
- Favoriser la convivialité, découverte des voisins du quartier
- Se ré-approprier les espaces publics

### ● POPULATION CIBLE

Échelle d'une école, d'un quartier où les trajets domiciles – écoles, centre social..., sont de 5 à 30 minutes à pieds.

### ● CONTENU/DÉROULEMENT

Activité(s) proposée(s) :

Ramassage scolaire : Pédibus® ou autobus cycliste

Intervenant principal :

Parents d'élèves volontaires

Intervenants complémentaires :

Organisation et mise en place PDDE :

Communauté éducative (directeur, directrices d'écoles, enseignants, équipe médico sociale, Mairie (élus municipaux, services techniques, police municipale),

Associations (parents d'élèves, randonnée, cyclisme, éducation à l'environnement, de quartier...), bureau d'étude des PDDE, autorité organisatrice des transports urbains

Accès :

Inscription auprès du référent de l'action (parents, enseignant...).

Outils :

Gilets fluorescents ; liste de coordonnées des familles, fiche horaire, autorisation parentale ; poteaux Pédibus®, signalétique, plaquettes d'informations.

Principes d'action :

Ouverture à tous les enfants et leurs parents, état d'esprit convivial. Prise en compte du rythme de circulation de chaque enfant. Démarche concertée et multi partenariale. Parents bénévoles et volontaires.

Évaluation de l'action :

Bi annuelle (évolution du nombre d'enfants)

### ● PARTENAIRES

Organisationnels :

Parents d'élèves, Éducation nationale, Mairie, associations, centres sociaux...

Institutionnels :

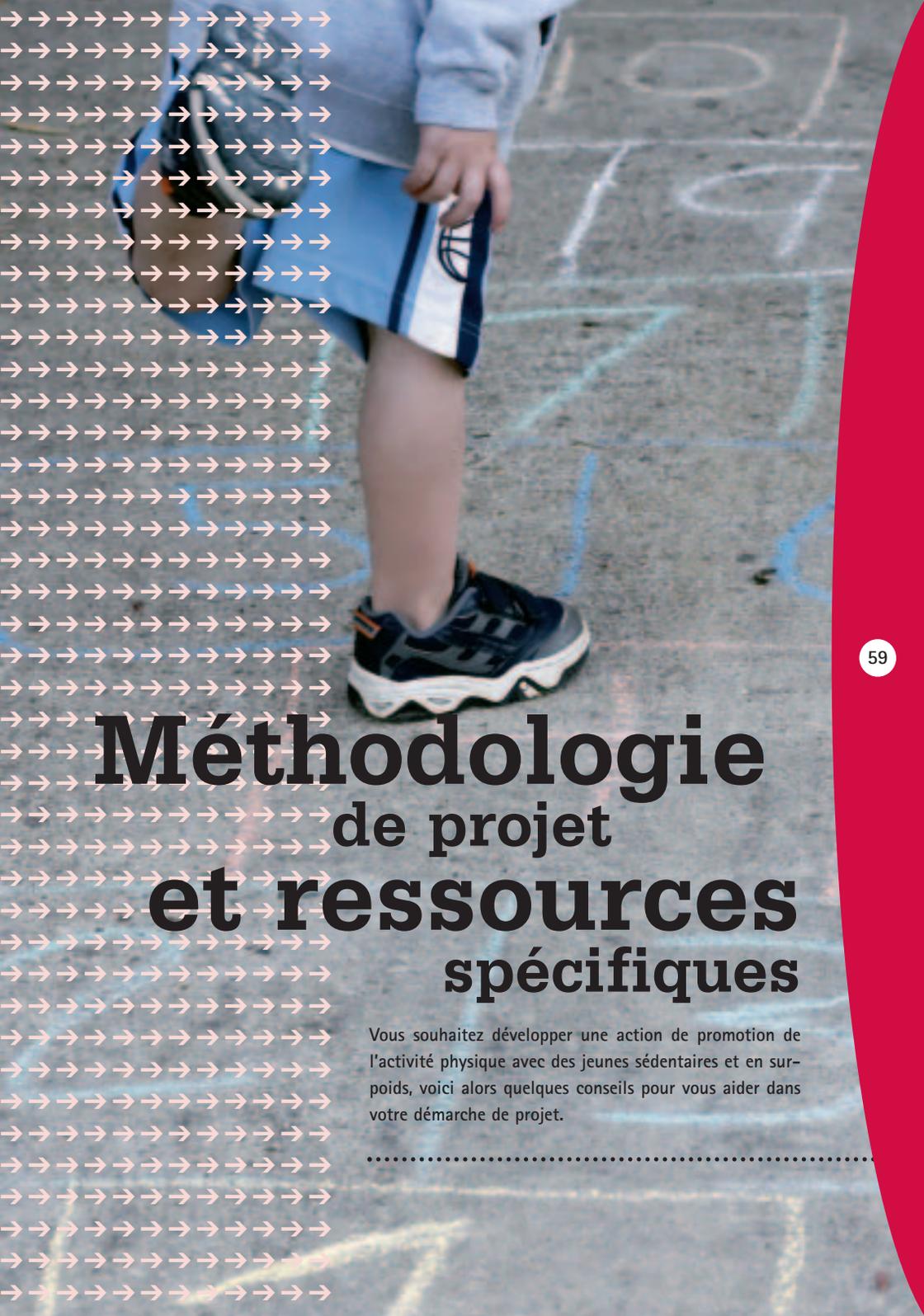
Mise en place sous la responsabilité des parents des enfants ; Plan local d'éducation au développement durable du Grand Lyon.

Financiers :

Mairie, communautés urbaines (ex : Grand Lyon...)







# Méthodologie de projet et ressources spécifiques

Vous souhaitez développer une action de promotion de l'activité physique avec des jeunes sédentaires et en surpoids, voici alors quelques conseils pour vous aider dans votre démarche de projet.

.....

# I MÉTHODOLOGIE DE PROJET

Vous souhaitez monter un projet de promotion de l'activité physique auprès de jeunes sédentaires et en surpoids. Pour assurer la pertinence d'un tel projet, ce dernier doit s'inscrire dans une méthodologie précise qui comporte une phase de diagnostic, de priorisation, de programmation et d'évaluation. Ces phases seront développées dans les pages suivantes.

Selon son rôle et son secteur d'intervention, chaque acteur aura ses propres finalités et ses propres leviers d'actions, qui seront à prendre en considération lors de la lecture de ces repères méthodologiques.

En bref :

## ORIGINE

une idée- un problème - un constat - un hasard  
un évènement- une demande...



## REPÈRES - DIAGNOSTIC

renseignements, expériences sur le sujet - les besoins  
les ressources disponibles - les partenaires concernés



## OBJECTIF PRINCIPAL



## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

aménagement du territoire- évolution des comportements  
connexion entre différents acteurs...



## ACTIONS

# QUELLES ÉTAPES, QUELLES DÉMARCHES ?

## 1 : Diagnostic

Le diagnostic est un état des lieux qui permet de repérer :

- Les besoins (la population concernée, ses attentes, le problème identifié...)
- Les ressources disponibles (outils, dispositifs, budget, partenaires...)
- Les expériences sur le sujet
- Les partenaires indispensables et un terrain d'entente convergent avec eux

Ce repérage conditionne ensuite la mise en place d'un objectif principal et d'objectifs spécifiques réalisables.

## 2 : Construction et programmation des objectifs

La priorisation des objectifs repose sur 4 critères déterminants :

- L'importance du problème de santé dans la structure :  
la fréquence, la gravité, perception du problème par les populations (jeunes et professionnels)
- L'acceptabilité socioculturelle du problème ou de l'intervention
- La connaissance des facteurs de risques
- La capacité et la légitimité à intervenir

### 2.1 Formulation des objectifs et plan opérationnel

Fixer un objectif principal et des objectifs spécifiques :

1. Définir un objectif principal par rapport au problème cité.

Remarque : un objectif doit être SMART : Spécifique – Mesurable – Accessible – Réaliste – et fixé dans le Temps.

- Exemple
- a) *Favoriser l'activité physique lors des trajets quotidiens des élèves de la commune d'ici 2 ans*
  - b) *Développer les programmes d'activité physique pour tous, axés sur le plaisir de bouger, dans notre association d'ici l'année prochaine*

2. Repérer les facteurs comportementaux et non comportementaux, et formuler des hypothèses

- Exemple
- Facteur non comportemental :  
*Les abords de l'école empêchent un accès piéton ou à vélo sécurisés*
  - Facteur comportemental :  
*Certains jeunes ne veulent pas faire de sport en compétition*

3. Choisir un facteur sur lequel on peut agir par la définition d'objectifs spécifiques :

Remarque : **Quels critères de choix ?**

Fréquence du facteur ; importance exprimée par la population, par les professionnels, faisabilité de l'action..

**Quels types d'objectifs ?** Éducationnels, environnementaux, réglementaires...

Exemple a) *Définir un périmètre sécurisé autour de l'école*

b) *Diversifier l'offre d'activités ludiques*

4. Définir des activités pour atteindre les objectifs spécifiques

Exemple a) *Mettre des ralentisseurs aux abords de l'école*

*Développer des pistes cyclables / élargir les trottoirs*

b) *Créer un créneau horaire pour une activité intégrant*

*tous niveaux de pratiques et axé sur un aspect ludique*

• Établir un plan opérationnel et prévisionnel

Remarque : Ce plan doit répondre aux questions :

Qui fait quoi ? Pour qui ? Quand ? Comment ? Dans quel ordre ? Avec quelles ressources ?

• Pour chaque objectif opérationnel :

- Repérer les activités à mettre en œuvre et les répertorier en précisant

les dates de début et les dates de fin

- Ordonner les activités chronologiquement

- Identifier les étapes préalables à chaque activité

- Spécifier clairement les responsabilités de chacun et se répartir les tâches

## 2.2 Définir les modalités d'organisation et de coordination

Proposition d'un tableau de bord pour le suivi des actions

Plan opérationnel prévisionnel							
objectifs	activités	responsable	ressources humaines	ressources matérielles et financières	partenaires	calendrier	ajustement et évaluation

Le comité de pilotage est également un bon outil de suivi des projets : il réunit les partenaires de l'action et les éventuels financeurs, et veille à la viabilité, la pertinence du projet. Il se réunit à intervalle régulier tout au long du projet. Par exemple, dans un établissement scolaire, le CESC (comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté) peut assurer le pilotage du projet.



### 3 : L'évaluation

L'évaluation accompagne tout le déroulement du projet. Elle permet d'abord de faire le bilan des actions réalisées du point de vue de leur déroulement et des résultats obtenus. Elle permet également de renouveler l'expérience en l'améliorant à partir des différences perçues entre ce qui était prévu et ce qui fut réalisé.

Ainsi, elle est indispensable non seulement pour s'assurer que les actions mises en place s'accompagnent d'effets significatifs et justifier leur poursuite, mais aussi pour vérifier que ces effets perdurent et sont transposables à une autre échelle ou une autre population.

Dans le domaine de la promotion de la santé, et de la prévention de l'obésité par la promotion de l'activité physique, l'évaluation ne peut se baser directement sur un lien de cause à effet car il est difficile d'attribuer un changement de comportement à un seul facteur.

On distingue couramment deux niveaux d'évaluation :

- L'évaluation du processus
- L'évaluation des résultats : les objectifs ont-ils été atteints ?

Cette évaluation se fonde sur des indicateurs qui permettent de mesurer l'atteinte de chaque objectif spécifique.

Quels outils ? Questionnaires, fiches de suivi individuelles, grilles d'observation, statistiques, entretiens individuels ou de groupe...

## Structures de conseil en méthodologie de projet

### Ain : ADESSA

9 bis rue Gabriel Vicaire  
01000 Bourg-en-Bresse  
téléphone 04 74 23 13 14  
e-mail [adessa@wanadoo.fr](mailto:adessa@wanadoo.fr)

### Ardèche : ADESSA

2 passage de l'Ancien Théâtre  
07000 Privas  
téléphone 04 75 64 46 44  
e-mail [adessa-codes.07@wanadoo.fr](mailto:adessa-codes.07@wanadoo.fr)

### Drôme : ADES 26

36 b rue Biberach  
26000 Valence  
téléphone 04 75 78 49 00  
e-mail [ades.26@wanadoo.fr](mailto:ades.26@wanadoo.fr)

### Isère : ADESSI

26 avenue Albert 1<sup>er</sup> de Belgique  
38000 Grenoble  
téléphone 04 76 87 06 09  
e-mail [adessigr@wanadoo.fr](mailto:adessigr@wanadoo.fr)

### Loire : CODES 42

26 avenue de Verdun  
42000 Saint-Étienne  
téléphone 04 77 32 59 48  
e-mail [comite@codes42.org](mailto:comite@codes42.org)

### Rhône : ADESR

71 quai Jules Courmont  
69002 Lyon  
téléphone 04 72 61 66 01  
e-mail [info@adesr.asso.fr](mailto:info@adesr.asso.fr)

### Savoie : ADESS

13 boulevard de Bellevue  
73000 Chambéry  
téléphone 04 79 69 43 46  
e-mail [adess73@sante-savoie.org](mailto:adess73@sante-savoie.org)

### Haute Savoie : ADES

10 rue des Glières  
74000 Annecy  
téléphone 04 50 45 20 74  
e-mail [ades74@voilà.fr](mailto:ades74@voilà.fr)

### CRAES – CRIPS

(Collège Rhône Alpes d'Éducation  
pour la Santé – Centre Régional  
d'Information et Prévention Sida)  
9 quai Jean Moulin  
69001 Lyon  
téléphone 04 72 00 55 70  
e-mail [contact@craes-crips.org](mailto:contact@craes-crips.org)

64

## Animation sportive

### DRDJS

(Direction Régionale/Départementale  
de la Jeunesse et des Sports) voir avec  
les conseillers d'animation sportive (CAS)  
DRDJS RA,  
239-241 rue Garibaldi  
69422 Lyon Cedex 03  
téléphone 04 72 84 55 55



## QUELS ACTEURS ? QUELLES POSSIBILITES D' ACTIONS ?

Les politiques et les pouvoirs publics sont fortement concernés dans la mesure où la mise en œuvre des actions nécessite une volonté politique soutenue dans la durée. Les communautés, les associations, les collectivités, les écoles sont des maillons importants d'une politique de prévention à large échelle. Au delà de leur rôle de relais d'information, elles peuvent agir directement sur l'environnement pour favoriser les opportunités de choix alimentaires sains et de style de vie actif.

Les médecins et l'ensemble des professionnels de santé sont bien placés pour relayer et conforter les informations concernant alimentation et activités physiques, apporter leur soutien pour la mise en place de comportements à long terme et sensibiliser le patient.

Ainsi, les exemples de promotion de l'activité physique auprès de jeunes sédentaires et en surpoids, présentés dans ce guide, donnent à voir un certain nombre d'actions réalisables selon les différents acteurs. La pertinence de ces types d'actions fait l'objet d'un avis positif de différents groupes d'experts dans le cadre de la prévention de l'obésité infantile et de la promotion de l'activité physique<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Conseil National de l'Alimentation. – Propositions de mesures pratiques pour la mise en œuvre d'une Stratégie nationale de prévention de l'obésité infantile. – Paris. 2006 : 21 p.

Comité Scientifique de Kino-Québec (CSKQ). – Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec (Avis du comité)

Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir. Gouvernement du Québec, 2004 : 32 p.

Voici alors, en bref, selon les acteurs investis, les types d'actions repérés dans ce guide :

### ENSEIGNANTS / ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

- **Utilisation des dispositifs existants :**
  - Utilisation des projets d'établissements
  - Utilisation des classes découvertes
  - Utilisation des temps périscolaires
  - Utilisation du Comité d'Établissement à la Santé et à la Citoyenneté (CESC) :  
lien avec associations sportives et centres sociaux...
- **Mobilisation de différents acteurs :**
  - Investir les élèves dans la réflexion des aménagements nécessaires au sein de l'établissement pour promouvoir l'activité sportive (garages à vélo, escaliers plus accueillants...)
  - Re-traçages de terrains de sports et de jeux dans les cours d'établissements scolaires
  - Sensibilisation de tous les enseignants et des parents d'élèves à la sédentarité et à l'obésité



- **Élargissement des opportunités pour bouger :**
  - Développement de sports adaptés dans le cadre de l'AS.
  - Animations de sports, d'activités libres lors des temps informels (entre 12h et 14h ; lors récréations ; en fin d'après midi...) encadrées par des animateurs de la ville, d'associations sportives ou des professeurs d'EPS.
  - Mise en place de challenge, manifestations sportives ou de jeux avec les élèves hors cours d'EPS.
  - Organisation d'un forum des associations sportives en début d'année.
- **Nouvelles connexions :**
  - Partenariat avec des centres médicaux ou réseaux de santé
  - Partenariat avec milieu associatif et sportif
- **Pour le cours d'EPS :**
  - Aménager le certificat de « dispense totale d'EPS » en « inaptitude partielle d'EPS » en concertation avec le médecin scolaire et le médecin traitant.
  - Prise de contact avec le médecin traitant, via le médecin scolaire, pour savoir comment adapter l'activité au jeune.
  - Information/formation des professeurs coordinateurs d'EPS à la prévention de l'obésité et à l'aménagement des activités pour des élèves en excès de poids.

## ÉLUS / DÉCIDEURS LOCAUX

- **Communiquer**
  - Information sur les activités, manifestations sportives gratuites à destination de tous
  - Programmes d'activités pour les temps extrascolaires, périscolaires, et les vacances scolaires, à proximité des lieux d'école, du domicile, dans le quartier... pour rendre les accès plus pratiques
  - Mise en place de programmes d'incitation à la pratique sportive : forfait de découverte d'activités et de manifestations sportives (spectacles, matchs...), tarifs d'inscription aménagés pour les familles en difficulté.
- **Connexions**
  - Travail avec les établissements scolaires, associations sportives...
  - Investissement politique/financier de la ville dans la promotion de l'activité physique au quotidien.
- **Aménagements**
  - Aménagement de la voirie et de l'environnement pour rendre les modes de vie actif réalisables, sécurisés et agréables.
  - Élargissement des horaires d'ouverture des gymnases mis à disposition des collèves et lycées pour les temps périscolaires.
  - Traçages de terrains de sports et jeux dans les cours d'établissements scolaires et sur les aires de loisirs publiques.



## ÉDUCATEURS

### • Intégrer la famille

- Intégration de la famille, les parents du jeune dans la démarche d'inscription ou dans la pratique des activités.
- Mise en place d'activités, challenges pratiqués en famille.

### • Ouvrir à tous

- Formalisation des politiques d'intégration pour tous : discours et pédagogie commune à tous les intervenants de l'établissement ou mise en place d'un intervenant référent.

### • Diversifier

- Mise en place d'activités ludiques.
- Créneaux horaires de découvertes, d'initiations sportives (adaptation au zapping des adolescents).
- Développement de créneaux horaires « activité pour tous » avec mise en place d'éducateurs sportifs spécialisés en Activités Physiques Adaptées.

### • Communiquer / connexions

- Se faire connaître auprès des médecins de quartier : plaquettes dans les salles d'attente...
- Partenariat avec des centres de réhabilitation à l'effort pour être un relais de prise en charge pour les jeunes.



## MÉDECIN TRAITANT

- **Positiver**
  - Le médecin peut établir des certificats d'« inaptitude partielle d'EPS » et non pas de « dispense totale d'EPS ».
- **Sensibiliser, accompagner**
  - Le médecin peut agir sur un plan individuel par son impact positif.
  - Quelques minutes peuvent suffire pour faire le point avec le jeune sur sa pratique d'activité physique au quotidien et sur sa sédentarité, et contribuer à le sensibiliser et déclencher une prise de conscience.
  - Le médecin peut jouer un rôle de coordinateur, de référant quant aux recommandations pour la pratique sportive de l'enfant/du jeune.
- **Connexions**
  - Prise de contact avec le professeur d'EPS pour mieux intégrer l'élève s'il rencontre des difficultés à suivre le cours.
  - Identification de relais auprès des éducateurs, structures sportives disponibles pour intégrer le jeune concerné de manière simple et rapide.
- **Outils**
  - La distribution de podomètres peut aussi être un levier de cette prise de conscience.
  - Création de fiches conseils, repères personnalisées.

# AVEC QUELS PARTENAIRES D'ACTION ?

## Les acteurs du secteur associatif

- Associations d'étudiants, bureaux d'étudiants (BDE) investis dans le domaine de la prévention
- Associations de parents d'élèves
  - PEEP : <http://www.peep.asso.fr>
  - FCPE : <http://www.fcpe.asso.fr>
  - UNAPEL : <http://www.apel.asso.fr>
- Associations investies dans l'éducation au développement durable et dans la promotion des modes de déplacements doux.
  - Apieu Mille feuille : 83 Rue Antoine Durafour 42100 Saint-Étienne  
téléphone 04 77 25 98 06 - e-mail [apiemillefeuilles@wanadoo.fr](mailto:apiemillefeuilles@wanadoo.fr)
  - Pignon sur Rue : <http://pignonsurrue.org>
  - Robin des Villes : <http://www.robinsdesvilles.org>
- Mouvements d'éducation populaire
  - UFOLEP : <http://www.ufolep.org>
  - Léo Lagrange - Union nationale sportive : <http://www.leolagrange-sport.org>
  - Fédération nationale : <http://www.leolagrange-fnll.org>
  - Familles Rurales : <http://www.famillesrurales.org> - voir avec les fédérations départementales
- Centres sociaux
- Maisons des Jeunes et de la Culture (MJC)
- ...

70

## Les acteurs du secteur de santé :

- Les professionnels de la santé scolaire et de la médecine préventive universitaire
- Les professionnels des Centres Hospitaliers Universitaires (plateaux techniques de médecine du sport, services de pédiatrie, d'endocrinologie...)
- Les professionnels du secteur prévention des organismes mutualistes
  - MAIF : <http://www.maif.fr>
  - MGEN : <http://www.mgen.fr>
  - LMDE : <http://www.lmde.com>
  - La Mutualité Française : <http://www.mutualite.fr>

## Les acteurs du secteur des collectivités locales :

- Les professionnels des services santé ; promotion de la santé ; loisirs et sports
- « Mouvéat ! – Bouger Plus, Manger Mieux » est une semaine Nutrition, mise en place dans le cadre du PNNS, co-financée par le Ministère de la Santé et des Solidarités pour rendre plus lisible au niveau national ce qui est fait sur ce sujet par les collectivités et encourager la dynamique existante. Les villes moyennes et leurs communautés peuvent s'inscrire en téléchargeant le dossier d'inscription sur le site [www.mouveat.com](http://www.mouveat.com) ou en le demandant par téléphone auprès des Eco-Maires, association coordonnatrice de ce projet (tél. 01 53 59 58 00).

#### Les acteurs du secteur sportif :

- Associations et Clubs sportifs (Voir aussi les ligues Régionale Sportives non olympiques)
- Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS)
  - Ain : [ain.franceolympique.com](http://ain.franceolympique.com)
  - Drôme : [drome.franceolympique.com](http://drome.franceolympique.com)
  - Haute Savoie : [www.sporthautesavoie.com](http://www.sporthautesavoie.com)
  - Isère : [www.cdos-isere.asso.fr](http://www.cdos-isere.asso.fr)
  - Loire : [loire.franceolympique.com](http://loire.franceolympique.com)
  - Rhône : [rhone.franceolympique.com](http://rhone.franceolympique.com)
  - Savoie : [www.sportsavoie.com](http://www.sportsavoie.com)
- Office Municipal des Sports (OMS)

#### Les acteurs du secteur de l'éducation :

- Les responsables d'enseignements, les stagiaires des Unités de Formation et de Recherche en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (UFRSTAPS) et notamment spécialisés dans la filière Activités Physiques Adaptées.
- Les responsables et les éducateurs sportifs des Services Inter-Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SIUAPS).
- Les délégués Départementaux de l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP- <http://www.usep.org>) et du second degré (UNNS - <http://www.unss.org>)
- Les établissements scolaires : Professeurs d'EPS et autres enseignants complémentaires, Comité d'Éducation à la Santé et à la Citoyenneté (CESC), Santé Scolaire

#### Les acteurs du secteur de l'aménagement urbain :

- Les professionnels de bureaux d'étude d'urbanisme peuvent vous aider à mettre en place les plans domicile-école
- Les architectes des maisons de l'architecture de votre département (Ain, Drôme, Haute Savoie, Isère, Rhône, Savoie) intéressés par l'écologie et les modes de déplacement doux.  
<http://www.ma-lereseau.org/>

### FORMATIONS EN RHÔNE ALPES DÉVELOPPANT LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AUPRÈS DE PUBLICS À BESOINS SPÉCIFIQUES

#### Licence, master Activités Physiques Adaptées (UFR STAPS) :

- UFR STAPS - Lyon  
Faculté des Sciences du Sport - Université Claude Bernard Lyon 1  
<http://www.univ-lyon1.fr> - rubrique formation - licence
- STAPS - Saint-Étienne  
Faculté de médecine Jacques Lisfranc - Université Jean Monnet  
<http://portail.univ-st-etienne.fr> - rubrique enseignement - formation - faculté de médecine (STAPS)
- IUP Santé Kinésithérapie Sport - Grenoble  
Université Joseph Fourier Grenoble  
<http://www.ujf-grenoble.fr> - rubrique offre de formation - IUP

## Master Professionnel « Intervention et Gestion en Activités Physiques Adaptées, Activités Physiques et Santé »

- UFR STAPS - Lyon

Faculté des Sciences du Sport - Université Claude Bernard Lyon 1 - <http://www.univ-lyon1.fr> - rubrique formation

## Brevet d'État d'Éducateur Sportif en Activités Physiques Adaptées :

Premier et deuxième degré du Brevet d'État d'Éducateur Sportif, mention Activités physiques adaptées.

- Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports (DRDJS)

DRDJS RA, 239-241 rue Garibaldi 69422 Lyon Cedex 03 - **téléphone** 04 72 84 55 55

- Centre d'Éducation Populaire et de Sport (CREPS) Rhône Alpes – Site de Voiron

La Brunerie, B.P 117, 38503 Voiron Cedex – **téléphone** 04 76 05 99 41

<http://www.creps-rhone-alpes.com> – rubrique formations

## PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE CADRE DE LA LUTTE CONTRE L'OBÉSITÉ

### Programme « Pour être bien dans tes baskets »

Dans le cadre du PNNS, ces formations gratuites sont développées par des acteurs de l'éducation pour la santé, organisées en lien avec le rectorat et financées par l'État. Elles s'adressent aux professionnels de l'Éducation Nationale, des équipements sociaux de quartiers, et aux élus municipaux. Elles apportent des repères méthodologiques, éducatifs et nutritionnels permettant d'assurer des actions de terrain sur le thème de la prévention primaire de l'obésité (promotion équilibre alimentaire et promotion de l'activité physique).

<http://www.adestr.asso.fr/formations>

Les réseaux de santé ville-hôpital, tels que les RéPOP assurent la formation de leurs médecins adhérents à la prise en charge des enfants et adolescents obèses

<http://www.repop.fr/>

## QUELQUES STRUCTURES SPÉCIALISÉES EN ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS EN RHÔNE-ALPES :

- Les « Coach Athlé Santé » des clubs d'athlétisme sont formés par la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) à la pratique loisir de l'athlétisme. Ils s'adressent aux personnes sédentaires souhaitant reprendre une activité physique ainsi qu'aux publics à besoin spécifiques.

<http://www.athle.com> – rubrique Développement.

- Concept (Activités Physiques Adaptées pour des jeunes et adultes en excès de poids – Grenoble)

- Entraînement Physique dans le Monde Moderne – Sport pour tous (EPMM – Sport pour tous) dans chaque département <http://www.sportspourtous.org/>

- Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) dans chaque département <http://www.ffepgv.org/>

# AVEC QUELS PARTENAIRES FINANCIERS ?

Structures	Financements possibles dans le cadre de :
Conseil Général, Conseil Régional	Appels à projets
DRDJS/DDJS	Contrats Éducatifs Locaux (CEL)
CAF	Contrat enfance jeunes
Collectivités territoriales (mairie, ville, communauté de communes...)	Contrat enfance jeunes
Éducation Nationale	CESC, Classes de découverte, voyages scolaires
Fondations (Fondation de France...)	Appels à projets
Partenariats privés (Sociétés, Fédérations de santé de différents domaines tels que diabète, cardiologie, maladies cardio-vasculaires, asthme...)	Projets communs ; appels à projets
GRSP (DRASS, CRAM, URCAM...)	PNNS ; appels à projets ; FAQSV
Préfecture du département	Politique de la ville - CUCS - Dispositifs Ville Vie Vacances (VV)

# I RESSOURCES

## OUTILS PÉDAGOGIQUES

Association Départementale d'Éducation pour la Santé du Rhône (A.D.E.S.) -

**Pour être bien dans ses baskets : Un guide à l'usage des familles et des professionnels de santé** - Lyon : ADES, 2005/02. Disponible sur internet à l'adresse suivante :

<http://www.adestr.asso.fr> - rubrique nos actions - prévention de l'obésité (*dernière visite le 23/04/07*)

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (I.N.P.E.S) -

**Fourchettes Et baskets : Outils d'intervention en éducation pour la santé 6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>** - Saint Denis : INPES, 2006. Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.inpes.sante.fr>

rubrique professionnels de l'éducation - les outils d'intervention (*dernière visite le 23/04/07*)

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (I.N.P.E.S) -

**Kit d'actions locales : Bouger, c'est la santé !** - Saint Denis : INPES, 2005 : cd, livret

Ministère de la Santé, de la Famille et des Personnes Handicapées, Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé. (I.N.P.E.S).

**Évaluer et suivre la corpulence des enfants** - Saint Denis : INPES, 12 p.

Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.inpes.sante.fr>  
rubrique professions de santé (*dernière visite le 23/04/07*)

74

## BROCHURES

Grand Lyon.- **Le Pédibus, qu'est-ce que c'est ?** - Lyon.- 2006/06 : 2p.

Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.grandlyon.com>  
rubrique politiques d'agglo - déplacements (*dernière visite le 23/04/07*)

Grand Lyon.- **Pédibus : Plan de déplacement domicile-école.** - Lyon.- 2005/05.

Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.grandlyon.com>  
rubrique politiques d'agglo - déplacements (*dernière visite le 23/04/07*)

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (I.N.P.E.S) -  
Ministère de la Santé et de la Protection Sociale.

**La santé vient en bougeant : Le guide nutrition pour tous** - Saint Denis : INPES, 2004 : 34 p.

Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.mangerbouger.fr>  
rubrique campagne de communication (*dernière visite le 23/04/07*)

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (I.N.P.E.S) -  
Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (A.F.S.S.A.),  
Direction Générale de la Santé. (D.G.S.). - **La santé vient en mangeant et en bougeant :**  
**Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents**  
Saint Denis : INPES, 2004/09 : 143 p. Disponible sur internet à l'adresse suivante :  
<http://www.mangerbouger.fr> – rubrique campagne de communication (*dernière visite le 23/04/07*)

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé. (I.N.P.E.S),  
Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (A.F.S.S.A.). Direction Générale de la Santé.  
(D.G.S.). - **J'aime manger, j'aime bouger : Le guide nutrition pour les ados**  
Saint Denis : INPES, 2004/10 : 28 p. Disponible sur internet à l'adresse suivante :  
<http://www.mangerbouger.fr> – rubrique campagne de communication (*dernière visite le 23/04/07*)

Ministère de la santé et de la protection sociale -  
**Améliorer la nutrition et la santé des populations. Guide à l'usage des élus et techniciens municipaux** – Paris : Ministère de la santé, 2004/11 : 16 p. Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.sante.gouv.fr> – rubrique nutrition – PNNS – actions et réalisations point 4.7 charte des villes actives (*dernière visite le 23/04/07*)

Ministère de la santé et des solidarités -  
**Programme National Nutrition Santé et municipalités. Charte des villes actives du PNNS** – Paris : Ministère de la santé. Paris : Ministère de l'Écologie et du Développement durable, 2006/08 : 11 p. Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.sante.gouv.fr> rubrique nutrition – PNNS – actions et réalisations – point 4.7 charte des villes actives (*dernière visite le 23/04/07*)

Ministère de l'Écologie et du Développement durable, Ministère des Transports, de l'Équipement, de la Mer et de la Pêche. - **Bougez autrement : Le guide de l'éco-mobilité**  
Paris : Ministère de l'Écologie et du Développement durable, 2006/08 : 11 p.  
Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.ecologie.gouv.fr>  
(*dernière visite le 23/04/07*)

## **OUVRAGES, RAPPORTS, ARTICLES**

Agence Nationale d'Accréditation et d'Évaluation en Santé (A.N.A.E.S.) -  
**Prise en charge de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent** - Paris : ANAES, 2003/09 : 143 p.  
Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.has-sante.fr>  
rubrique recommandations professionnelles (*dernière visite le 23/04/07*)

Borys Jean-Michel, Treppoz Sophie. - **L'obésité de l'enfant** – Paris : Masson, 2004 : 166 p.

Comité Scientifique de Kino-Québec (CSKQ) -  
**Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec (Avis du comité)** - Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir. Gouvernement du Québec, 2004 : 32 p. Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.kino-quebec.qc.ca> - rubrique publications - avis scientifiques (*dernière visite le 23/04/07*)  
**Synthèses tirées de ce document :**

*L'influence positive des professionnels de santé.* - 6 p. Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.kino-quebec.qc.ca> - rubrique publications - avis scientifiques (*dernière visite le 23/04/07*)

*Le milieu municipal peut faire la différence.* - 6 p. Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.kino-quebec.qc.ca> - rubrique publications - avis scientifiques (*dernière visite le 23/04/07*)

*L'école, un milieu stimulant.* - 6 p. Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.kino-quebec.qc.ca> - rubrique publications - avis scientifiques (*dernière visite le 23/04/07*)

Conseil National de l'Alimentation. Paris -  
**Avis sur la prévention de l'obésité infantile** - 2005/12 : 55 p.

Conseil National de l'Alimentation. - **Propositions de mesures pratiques pour la mise en œuvre d'une stratégie nationale de prévention de l'obésité infantile** - Paris, 2006 : 21 p.

76

Deriot Gérard, Office parlementaire d'évaluation des politiques de santé -  
**Rapport sur la prévention et la prise en charge de l'obésité** - Paris : Sénat, 2005/10/05 : 30+174 p.

Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports de Lorraine et Meurthe et Moselle. - **Activités physiques à des fins préventives : texte des recommandations**  
Nancy : DRDJS Lorraine, 2005/11/22 : 9 p.

Dupuis J.M, Daudet G, Dupuis. Y.- **L'enfant malade et le sport à l'école** - Médecine et enfance, vol. 26, n°2, 2006/02 : pp. 132-135. Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://spiral.univ-lyon1.fr> - rubrique rechercher site web « enfant malade » (*dernière visite le 23/04/07*)

Groupe académique de Versailles « EPS et handicap » -  
**L'élève obèse en EPS, un exemple d'aptitude partielle** - Dossier EPS, n°62, 2004 : 74 p.

Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (I.N.S.E.R.M.) -  
**Obésité : Bilan et évaluation des programmes de prévention et de prise en charge**  
Paris. 2005/09 : 173 p.

Fayard Annick/ coord. et Fritz-Legendre Myriam / coord -  
**La santé par l'activité physique** - La Santé de l'homme, n° 387, 2007/01-02.

Laure Patrick.- **Activités physiques et santé.**- Paris : Ellipses, 2007 : 320 p.

Oppert Jean-Michel / *coor.*, Simon Chantal, Rivière Daniel, Guezennec Charles-Yannick, Ministère de la santé et des solidarités. Société Française de Nutrition. (S.F.N.) - **Activité physique et santé : Arguments scientifiques, pistes pratiques** - Paris : Ministère de la Santé, 2005/10 : 55 p.

Perrin Claire / *coor.* Housseau Bruno / *coor.*

**Jeunes et activité physique : Quelle place pour la santé ?** - La Santé de l'homme, n° 364, 2003/03-04. Une partie du dossier est disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.inpes.sante.fr> -rubrique la santé de l'homme – articles en ligne (*dernière visite le 23/04/07*)

Réseau Français des Villes-Santé de l'Organisation Mondiale de la Santé - **La nutrition à l'échelle de la ville : Guide pratique à l'usage des acteurs locaux dans le cadre du Programme National Nutrition Santé** - Rennes : Réseau français des Villes-Santé, 2005 : 60 p. Disponible sur internet à l'adresse suivante : <http://www.villes-sante.com> (*dernière visite le 23/04/07*)

## SITES INTERNET

ADOSEN (Action et Documentation Santé pour l'Éducation Nationale)

<http://www.adosen-sante.com/>

APOP (Association pour la Prévention et la Prise en Charge de l'Obésité en Pédiatrie)

[http://www.villesante.com/epode/partenaires\\_parrainages/apop.html](http://www.villesante.com/epode/partenaires_parrainages/apop.html)

éDUSCOL (Site Pédagogique du ministère de l'éducation nationale)

<http://eduscol.education.fr/>

INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé)

<http://www.inpes.sante.fr/>

INPES Nutrition

<http://www.mangerbouger.fr>

Kino-Québec (Site du programme national de promotion de l'activité physique au Québec)

<http://www.kino-quebec.qc.ca/>

Ministère de la jeunesse, des sports et de la vie associative

<http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/>

RéPOP (Réseau pour la prise en charge et la prévention de l'obésité en pédiatrie)

<http://www.repop.fr/>

## BASE DE DONNÉE RÉGIONALE DES ACTIONS DE SANTÉ PUBLIQUE : SPIRAL



SPIRAL est ouverte à tous les porteurs d'actions dans le domaine de la santé publique et de la prévention de la région Rhône-Alpes, vous pouvez l'enrichir en contactant le CRAES-CRIPS.

e-mail [courrier@spiral-rhone-alpes.org](mailto:courrier@spiral-rhone-alpes.org)

téléphone 04 72 00 55 70

site [http:// spiral-rhone-alpes.org/](http://spiral-rhone-alpes.org/)



# I REMERCIEMENTS

Un grand merci aux promoteurs et acteurs des actions qui ont bien voulu nous faire partager leur expérience :

**Philippe Decot** (Lycée René Cassin) ; **Isabelle Oliver** (RéPOP Toulouse Midi- Pyrénées) ; **Denis Bouchard** (Ecole Les Méannes) ; **Anna Cruaud** (coordinatrice AGESCA) et **Lobna Bouabsa** (APA projet Dépistage et lutte contre l'obésité - Habitudes alimentaires, nutrition et convivialité) **Jacquy Avando** (Roller kids) ; **Cécile Quintin** (Roller Kids) ; **Patrice Flore** et **Yann Gotteland** (Association Concept) ; **Claude Richard** (Association Léo Lagrange - Association Vilette Paul Bert) ; **Lucile Dion** (Duo Ki bouj) ; **Franck Demaret** (RéPOP GL) ; **Régine Cavalier** (RéPOP GL) ; **Claudine Sansonnetti-Perrin** (CHU Grenoble) ; **Sylvie De Paulis** (EPODE Meyzieu) ; **Olivier Martel** (Grand Lyon Pédibus) ; **Denis Roger** (Ville de Lyon - Divertisport) ; **Laurent Moulin** (LMDE- Même Pas Cap)

Aux auteurs des différents regards portés sur la thématique :

**Lila Adi** et **Mélanie Stoll** (Association EnCorpsPlus) ; **Marie José Communal** (Médecin Inspecteur Régional de Santé Publique DRASS) ; **Blandine Lefebvre** (professeur EPS agrégée et doctorante en STAPS) ; **Patrice Flore** (Dir. IUP Santé Kinésithérapie Sport) ; **Alain Vigneron** (IA IPR-EPS Lyon) ; **Claire Perrin** (Maître de conférence UFRSTAPS Université Lyon1)

Au comité de pilotage pour la richesse de ses réflexions et de ses échanges :

**Claude Bouchet** (Directeur CRAES CRIPS) ; **Elisabeth Brunet-Guedj** (Praticien Hôpital-Édouard Herriot Lyon) ; **Sarah Cailliet** (Chargée de projet CRAES-CRIPS) ; **Marie-José Communal** (Médecin Inspecteur de Santé Publique DRASS Rhône-Alpes) ; **Franck Demaret** (Médecin coord. RéPOP GL) ; **Jean-Marc Dupuis** (Pédiatre HCL/Debrousse Lyon) ; **Anne Favre-Juvin** (Praticien hospitalier CHU Grenoble) ; **Blandine Lefebvre** (Professeur EPS agrégée, doctorante STAPS Université Claude Bernard Lyon 1) ; **Stéphanie Merle** (Conseillère Technique Sportif - Fédération EPMM Sports pour tous) ; **Josette Morand** (Infirmière Conseillère Technique Rectorat de Lyon) ; **Véronique Morard** (Déléguée Régionale - Fédération Familles Rurales Rhône Alpes) ; **Roger Oullion** (Praticien hospitalier CHU St-Etienne) ; **Claire Perrin** (Maître de conférence UFRSTAPS Université Claude Bernard Lyon 1) ; **Blandine Pili** (Conseillère d'Éducation Populaire et de Jeunesse DRDJS) ; **François Renaudie** (Médecin conseiller régional DRDJS) ; **Marie Hélène Rochat Gonthier** (PU au CNRH, Université Claude Bernard Lyon 1) ; **Claudine Sansonnetti-Perrin** (Pédiatre CHU Grenoble - CMUDD) ; **Magali Suerinck** (Infirmière Conseillère Technique Éducation Nationale - Rectorat de Grenoble) ; **Alain Vigneron** (IA IPR-EPS Lyon) ; **Nathalie Costantini** (IA IPR-EPS Grenoble)

Merci aussi à tous les enfants et tous les jeunes qui ont accepté de figurer sur les photos !

**Responsables du projet :**

Claude Bouchet (CRAES-CRIPS)

François Renaudie (DRDJS RA)

Blandine PILI (DRDJS RA)

**Rédaction et coordination :**

Sarah Caillet (CRAES-CRIPS)

**Conception graphique :**

beau fixe

beaufixe@beaufixe1986.com

**Crédits photos :**

© Droits réservés, © Fotolia,

© Getty Images : John Lund/Sam Diephuis

**Date de parution :**

septembre 2007

**Pour consulter et télécharger le guide :**

[www.craes-crips.org](http://www.craes-crips.org)

**CRAES-CRIPS**

9 quai Jean Moulin

69001 Lyon

