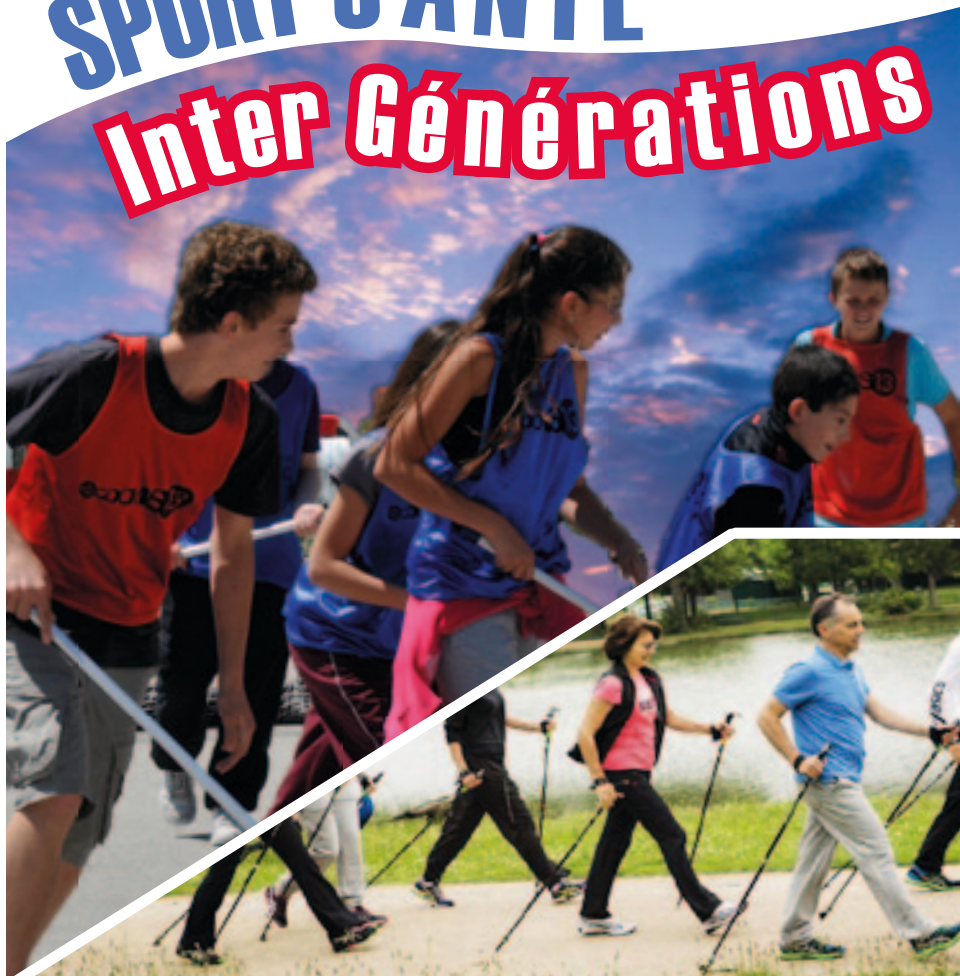


PROJET 2016



ATELIERS SPORT S ANTE

Inter Générations



<p style="text-align: center;">Ateliers Sport Santé Inter Générations Fiche Projet 2016</p>
--

Préambule :

En association avec les habitudes alimentaires, le niveau habituel d'activité physique est un des déterminants important de l'état de santé des individus et des populations à tous les âges de la vie.

En effet, il est aujourd'hui de notoriété publique que la pratique d'activités physiques et sportives régulières et adaptées participe activement à la prévention de nombreuses pathologies et notamment l'obésité. Cette maladie s'accompagne de conséquences majeures, pouvant conduire à une détérioration de la qualité de vie des individus concernés. Au niveau collectif, l'obésité représente des coûts considérables qui pourraient, d'après l'Organisation Mondiale de la Santé, doubler d'ici 2015 si le rythme actuel de progression de la prévalence se poursuit.

Plusieurs facteurs économiques et sociaux ont une influence majeure sur l'obésité. L'évolution profonde des modes de vie est souvent avancée notamment concernant les rythmes et les modes alimentaires ainsi que la sédentarisation des individus.

En effet, l'alimentation est depuis toujours pointée du doigt comme étant la principale raison des problèmes d'obésité. La diminution de l'activité physique au fil des années est également de plus en plus mise en avant dans la liste des déterminants de l'obésité. Ces deux facteurs sont incontournables et complémentaires pour lutter contre l'obésité.

Sur le plan méthodologique, il est également reconnu aujourd'hui que toute intervention de sensibilisation des jeunes à l'activité physique ou l'équilibre alimentaire doit s'inscrire dans une démarche globale et s'accompagner d'une sensibilisation de son entourage social (parents notamment) et de son environnement physique et organisationnel.

LES OBJECTIFS DE L'ACTION :

Objectifs généraux de l'action :

Les ateliers contribuent à sensibiliser les enfants et leur entourage familial aux bienfaits pour la santé de la pratique des Activités Physiques et/ou Sportives Adaptées, à lutter contre la sédentarité et à promouvoir une alimentation équilibrée.

Les objectifs spécifiques sont :

- A la fin des ateliers, tous les participants ont évalué leur condition physique.
- A la fin des ateliers, tous les participants ont découvert et peuvent s'orienter vers des Activités Physiques et/ou Sportives Adaptées.

- A la fin des ateliers, de nombreux participants ont fait le lien entre l'évaluation médicale, l'évaluation de la condition physique et l'orientation vers l'activité physique adaptée.
- A la fin des ateliers, de nombreux participants ont évalué la qualité de leur alimentation et bénéficié de conseils.
- A la fin des ateliers, tous les participants sont informés et ont expérimenté un outil pour équilibrer leur alimentation.

Public visé :

Jeunes adhérents de l'USEP ou des écoles municipales des sports, âgés de 7 à 11 ans et leur accompagnateurs parents et/ou grands-parents.

LE CALENDRIER : 2016

LE CONTENU :

Les ateliers s'effectuent sous forme d'un parcours de type Rallye, de préférence par groupes composés des enfants et de leur(s) accompagnant(s).

Les Ateliers Sport Santé sont composés de :

- **Les ateliers « Evaluation de la Condition Physique » :**

Ces ateliers consistent en une batterie de tests simples d'évaluation de la condition physique au niveau de l'équilibre, l'endurance, la souplesse et la force musculaire.

Les résultats de ces évaluations sont un outil pour sensibiliser conjointement l'enfant et son ou ses accompagnateurs - dans un esprit de jeu et de convivialité- sur les qualités physiologiques qu'il faut impérativement développer et entretenir tout au long de la vie grâce à la pratique d'Activités Physiques pour rester en bonne santé. Ces tests sont très significatifs pour les adultes mais ne permettent que peu d'interprétations objectives sur les capacités physiques des enfants car ils sont en période de croissance.

- **Les ateliers des spécialistes :**

A partir d'entretiens et de petits diagnostics, ainsi que des évaluations de la condition physique, les spécialistes peuvent proposer des conseils *préalables à la pratique*, puis la prescription d'une « véritable » ordonnance d'activités physiques adaptées, la « posologie » individuelle, modulable dans le temps, tient compte des possibilités et des limites de chaque pratiquant :

- **Le quizz Nutrition** : il permet d'évaluer certains aspects du comportement alimentaire et des connaissances du public. Un exemplaire du quizz avec les bonnes réponses et des recommandations est remis à chaque participant.
- **Le questionnaire d'évaluation de l'Activité Physique** : il permet d'évaluer le volume d'activités physiques du public. Un guide de recommandations est remis à chaque participant.
- **L'entretien Nutrition** : Le nutritionniste évalue l'équilibre de l'alimentation des participants à partir d'un questionnaire nutrition et formule des recommandations.
- **L'entretien Médical** : Le médecin du sport, à partir d'un entretien médical, permet de recommander des activités physiques adaptées.
- **Un atelier « Jeu de l'Oie »** :

Ce jeu convivial proposé par le CDOS13, permet de tester les connaissances et de sensibiliser les participants aux bons comportements en matière de pratique d'activités physiques et d'alimentation équilibrée.
- **Les Ateliers Sportifs** :

Les associations et la direction des sports de la ville présentent et initient les participants à certaines de leurs activités.
Possibilité de proposer des jeux collectifs.

LES COMPETENCES MOBILISEES :

Intervention de nombreux spécialistes du « **Réseau Sport Santé 13** » du CDOMS 13 (un coordonateur, médecins du sport, docteur en physiologie, nutritionnistes, psychologues du sport), ainsi que de la participation de nombreux éducateurs spécifiquement formés à l'encadrement des divers tests d'évaluation.

L'USEP.

Les services de la ville (direction des sports, direction évènement, services techniques).

Les clubs sportifs.

Autres intervenants associés (CDOS13, CODES 13).

LES PARTENAIRES PRINCIPAUX DU PROJET :

Les Offices Municipaux des Sports des Bouches-du-Rhône

L'USEP 13

Le Conseil Général des Bouches-du-Rhône (CG13)

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

Le Centre National pour le Développement du Sport (CNDS).

Le Comité Départemental Olympique et Sportif des BdR (CDOS13)

Les villes et les intercommunalités.

LES SUPPORTS DE SENSIBILISATION :

- Diffusion de « l'itinéraire santé », véritable feuille de route pour effectuer le circuit des évaluations de la condition physique, des entretiens avec les spécialistes, des quizz, de l'enregistrement de certains paramètres physiologiques et des résultats des tests. Ce support propose des recommandations de bases.
- Diffusion du Guide : « Activités Physiques et/ou Sportives Adaptées ».
- Diffusion d'un bilan individuel de condition physique : Ce bilan est établi à partir des résultats individuels de chaque participant dont les évaluations sont traitées par un logiciel confectionné par le CDOMS13 sur la base des très nombreuses mesures effectuées depuis 2008 sur nos différents ateliers sport santé. Il est donc remis un bilan à chaque participant avec des recommandations personnelles.
Ce bilan permet également d'avoir des repères pour une réévaluation au terme d'un cycle de pratique.
- Orientation vers le site « sportsante13.fr » qui propose une multitude de dossiers pour approfondir ses connaissances sur la thématique sport santé. Les internautes peuvent également reproduire les tests de la condition physique en « auto-évaluation » simple, toutes les 6 à 12 semaines entre les périodes de pratique d'activités physiques, jugeant ainsi les progrès effectués.

EVALUATION DE L'ACTION :

Indicateurs retenus pour l'évaluation du processus et des résultats :

Le nombre de participants, une enquête de satisfaction, les statistiques des évaluations de la condition physique, les entretiens avec les spécialistes, les quizz.