

“ LE GUIDE SPORT-SANTÉ

ACCUEILLIR UN PUBLIC
SÉDENTAIRE DANS VOTRE
ASSOCIATION SPORTIVE

ÉDITO

Mesdames, Messieurs les président(e)s,
Mesdames, Messieurs les bénévoles des associations
sportives de l'Agglomération Saumur Val de Loire,

La Communauté d'Agglomération Saumur Val de Loire, les conseillers communautaires et les agents, sous l'autorité de Sylvie Beillard, vice-présidente en charge des politiques et des équipements sportifs se sont fortement mobilisés sur la thématique Sport-Santé, avec entre autres l'opération « Donne du sport à ton corps ».

Nous le savons, la sédentarité et l'obésité peuvent entraîner des pathologies aux conséquences graves. Et nous savons aussi que la pratique d'une activité physique et/ou sportive régulière pourrait les éviter.

Avec vos associations, vous êtes les promoteurs du sport et les acteurs du mieux vivre.

Afin de vous faciliter la prise en charge des différents publics, la formation de vos personnels et vos recherches de financement, j'ai demandé à Stéphane Robin, directeur et au service des politiques sportives de travailler activement avec la Direction départementale de la cohésion sociale de Maine-et-Loire pour éditer ce guide que j'ai souhaité simple, complet et didactique.

Il doit vous permettre de mieux appréhender l'arrivée des futurs adhérents de vos structures, de l'enfant au senior et les faire évoluer vers des comportements sains.



Vous trouverez aussi les orientations indispensables pour que vos encadrants, véritables relais de la transmission pédagogique des pratiques sportives, soient encore mieux formés.

Enfin, un tableau récapitule les éventuelles aides financières disponibles au financement de ces actions spécifiques.

Parfaitement conscient du travail que vous effectuez bénévolement afin d'initier les habitants de notre Agglomération au sport et à ses valeurs, je salue votre engagement au service de nos concitoyens pour des activités physiques qui procurent du bien-être et favorisent le vivre ensemble et vous remercie pour votre investissement à nos côtés.

Jean-Michel Marchand,
Président de la Communauté d'Agglomération
Saumur Val de Loire



SOMMAIRE

1. Le sport-santé, de quoi parle-t-on ? P.5
2. De l'enfant au senior : bien connaître son public P.6
3. L'accueil de la personneP.10
4. L'adaptation de l'activité pour la rendre accessible aux personnes sédentairesP.11
5. Le profil de l'encadrant et sa formationP.12
6. Valoriser son projet sport-santé sur le territoire ...P.14
7. Les aidesP.15

1. LE SPORT-SANTÉ, DE QUOI PARLE-T-ON ?

La progression de la sédentarité et ses conséquences... en quelques chiffres.

- 50% des 11-14 ans passent plus de 3h par jour devant un écran⁽¹⁾
- 57% des hommes sont en surcharge pondérale (surpoids + obésité) en France⁽²⁾
- 10 fois plus d'enfants sont en situation d'obésité qu'il y a 40 ans⁽³⁾
- 80% des 11-17 ans sont insuffisamment actifs⁽⁴⁾
- Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 25% par rapport à celles qui sont suffisamment actives⁽⁵⁾

“ C'est dans un contexte de sédentarisation de nos modes de vie que le sport-santé prend toute son importance.

Qu'est-ce que le sport-santé ?

Selon le Ministère des sports :

« Le sport-santé recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale ».

« Lutter contre l'inactivité physique permet de gagner des années de vie en bonne santé, de diminuer ou de prévenir les risques liés aux maladies chroniques ».

(1) Etude INCA 3 réalisée par l'ANSES (2017)
(2) Enquête nationale Inserm et Cnam (2016)
(3) Source : <http://www.maladesdesport.fr/le-sport-comme-medicament-8-arguments-pour-convaincre>
(4) Plan régional sport santé bien-être des Pays-de-la-Loire 2018-2022
(5) Plan régional sport santé bien-être des Pays-de-la-Loire 2018-2022



2. DE L'ENFANT AU SENIOR : BIEN CONNAÎTRE SON PUBLIC

LES ENFANTS (DE 3 À 12 ANS)

CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES

- Fragilité des cartilages articulaires
- Mauvaise adaptation cardiaque aux efforts importants
- Fatigabilité
- Acquisition motrice rapide

→ Jusqu'à 5 ans

- Amélioration du rapport poids/ puissance
- Maîtrise du schéma corporel
- Amélioration de la motricité fine
- Adaptation à l'effort encore faible

→ Entre 6 et 12 ans

CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES ET SOCIALES

- Motricité parfois désordonnée
- Peu attentif, égocentriste
- Grande curiosité
- Faible faculté d'analyse et de raisonnement

→ Jusqu'à 5 ans

- Besoin d'activité, d'initiative
- Compréhension d'un code, d'une règle imposée
- Naissance du sens des responsabilités
- Identification, mimétisme
- Capacité d'adaptation
- Besoin d'autonomie

→ Entre 6 et 12 ans



© Angers Budo Karaté / CDO5 49

REPÈRES ET PRÉCAUTIONS POUR L'ENCADRANT

- *Veiller à la régularité des rythmes de vie*
- *Nécessité de périodes de calme et de repos*
- *Pas d'activité intense sauf de très courte durée*
- *Insister sur les gestes qui font appel à l'équilibre, la coordination, l'adresse, la vitesse*
- *Donner clairement les limites*
- *Etre clair et précis sur les consignes et sur le but de l'exercice*

→ Jusqu'à 5 ans

- *Proposer une activité ludique et priorité à l'action*
- *Insister sur les qualités de coordination, d'adresse, de précision, de rythme et de vitesse*

→ Entre 6 et 12 ans

LA PUBERTÉ ET LES ADOLESCENTS (DE 13 À 19 ANS)

CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES

- Développement musculaire
- Pousée de croissance brutale
- Accroissement de la consommation d'oxygène
- Fatigabilité
- Diminution de la souplesse
- Maturation sexuelle

→ Puberté

- Puissance musculaire liée à l'activité physique
- Aisance cardio-pulmonaire, diminution de la fréquence cardiaque et respiratoire, avec possibilité d'effort en résistance
- Meilleur rendement et résistance de l'organisme

→ Adolescence

CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES ET SOCIALES

- Période de transformations corporelles et psychologiques
- Fragilité au plan psychologique et instabilité motrice, maladresse relative à la modification du schéma corporel
- Contestation des valeurs traditionnelles et familiales
- Recherche d'indépendance et d'affirmation de soi

→ Puberté

- Orientation de l'activité vers l'économie du geste, la précision, l'affinement des techniques
- Capacité à assimiler et à fixer des habiletés motrices
- Bonne capacité d'analyse et de jugement
- Besoin d'identification : importance de l'apparence
- Intégration à la vie sociale
- Bonnes facultés physiques

→ Adolescence

REPÈRES ET PRÉCAUTIONS POUR L'ENCADRANT

- *Période de transition : réaction d'opposition pour l'adolescent*
- *Développement du sens des responsabilités : le jeune doit se sentir acteur de ses activités*
- *Période de croissance entraînant fragilité et fatigabilité : dosage des exercices*
- *Compromis à trouver entre : désir d'affirmation personnelle, désir sexuel, conscience morale, contrainte sociale et parentale*
- *Jouer sur les différentes qualités physiques*
- *Travail varié et intensif possible*



© Club Nautique Beaupréau / CDO5 49

2. DE L'ENFANT AU SENIOR : BIEN CONNAÎTRE SON PUBLIC

LES ADULTES

CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES

- Fatigabilité due à une sous exploitation fonctionnelle (sédentaires, non sportifs...)
- Prises de poids fréquentes (surcharge adipeuse)
- Augmentation de la raideur articulaire et musculaire
- Diminution des qualités physiques après 40 ans

CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES ET SOCIALES

- Recherche à se sentir à l'aise dans son corps
- Exigence en matière de compréhension des connaissances théoriques et pratiques
- Recherche de reconnaissance par le groupe
- Recherche d'autonomie



Vous êtes un club sportif :
accueillir une personne en
situation de handicap

<http://www.maine-et-loire.gouv.fr/vous-etes-un-club-sportif-accueillir-une-personne-a5869.html>



REPÈRES ET PRÉCAUTIONS POUR L'ENCADRANT

- *Tenir compte d'une relative indisponibilité physique (échauffement systématique - dosage de l'activité)*
- *Se méfier de la surestimation personnelle*
- *Ménager de nombreux temps de repos*
- *Etre à l'écoute des besoins : pratique de loisirs/santé avant tout*
- *Etablir des liaisons constantes entre la théorie et la pratique*

LES SENIORS

CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES

- Altération des fonctions cardio-vasculaires
- Tension artérielle en augmentation
- Abaissement de la fréquence cardiaque maximale
- Augmentation de la fréquence respiratoire
- Diminution des sensibilités kinesthésiques, proprioceptives
- Vieillesse (ostéoporose) et fragilité du système osseux
- Diminution de la masse et de la force musculaire
- Augmentation de la raideur
- Augmentation de la masse adipeuse
- Perte de mobilité articulaire et altération des cartilages

CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES ET SOCIALES

- Baisse de l'estime de soi
- Besoin de contacts humains et recherche de convivialité
- Mémoire kinesthésique parfois défaillante
- Grande joie de vivre malgré la diminution des fonctions
- Déclin progressif des performances motrices dans la coordination, la vitesse, l'équilibre et la précision des mouvements



REPÈRES ET PRÉCAUTIONS POUR L'ENCADRANT

- *Inadaptation relative à l'effort et moindre résistance à la fatigue : efforts longs et peu intenses, plages de repos*
- *Diminution progressive des possibilités d'adaptations pulmonaires : privilégier les exercices respiratoires*
- *Allonger le temps de récupération après l'effort (échauffement systématique - dosage de l'activité)*
- *Perte de la rapidité et de la coordination des mouvements : augmentation du temps de réaction psychomotrice*
- *Perte de souplesse, de l'agilité et diminution de l'amplitude des mouvements : privilégier les étirements, la relaxation et l'éducation posturale*
- *Privilégier le mode relationnel dans les activités*

3. L'ACCUEIL DE LA PERSONNE

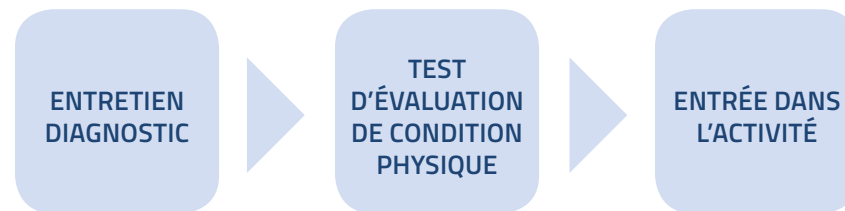
La prise en compte des besoins et des capacités de chaque individu est une démarche fondamentale qui permettra à l'encadrant d'adapter au mieux son activité à son public.


Pour cela, un **entretien-diagnostic** pourra être mis en place :

- Discussion avec la personne avec une **posture d'écoute empathique** : son histoire, ses freins, ses douleurs, ses motivations...
- Rappels des bienfaits d'une activité physique régulière et des méfaits de la sédentarité
- Présentation des activités proposées et du principe d'adaptation pédagogique des activités
- Identification de points de vigilance : certificat médical...

En amont de la 1^{ère} séance, des tests d'évaluation de la condition physique peuvent être réalisés (voir encadré ci-dessous).

Un **discours positif et valorisant est essentiel**, que ce soit lors de l'entretien ou des premières séances.





Test CNOSF d'évaluation de la condition physique

http://franceolympique.com/art/3779-test_devaluation_de_la_condition_physique.html

POUR ALLER PLUS LOIN...

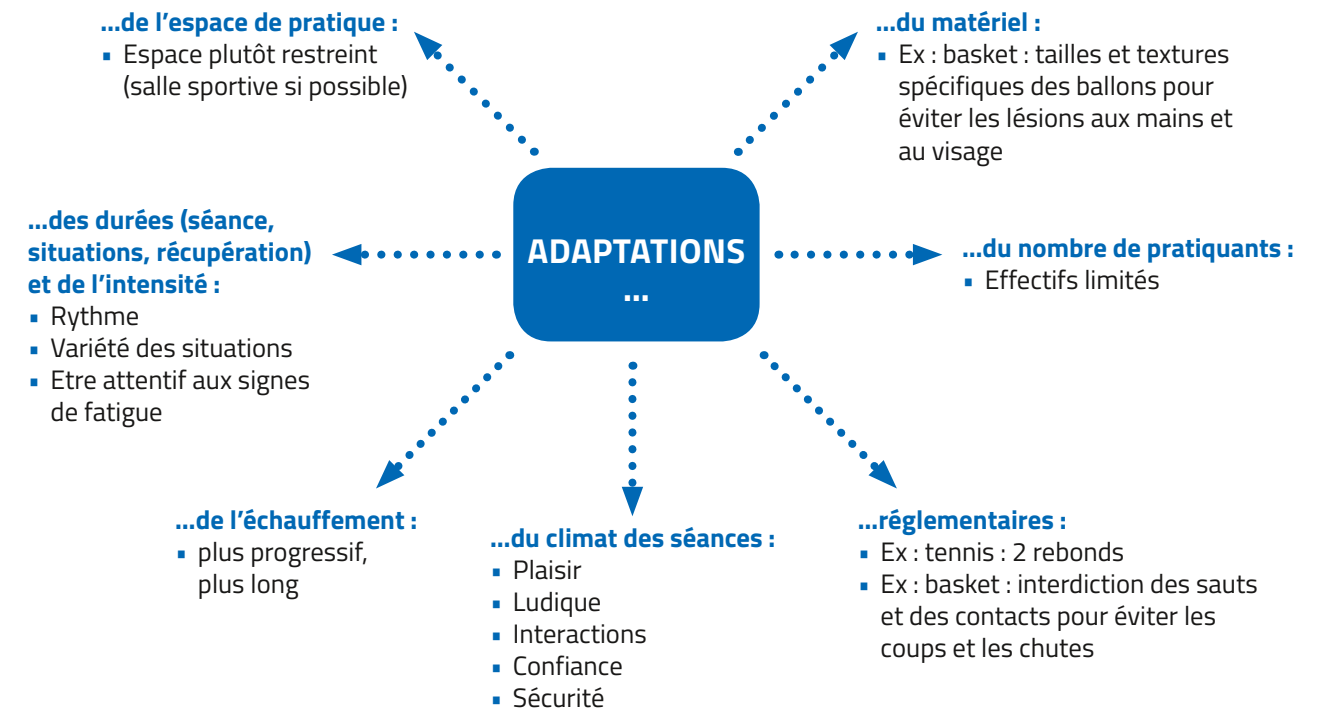
L'encadrant peut accompagner l'entrée dans une activité sportive par un discours incitant les personnes à être en mouvement au quotidien. Pour cela, il vous est possible de leur proposer l'utilisation d'un podomètre avec pour objectif de réaliser 10 000 pas par jour. De même, un carnet de marche peut accompagner la personne au sein duquel elle pourra noter sa quantité de pas quotidiens, son objectif, et sa moyenne réalisée chaque semaine.

4. L'ADAPTATION DE L'ACTIVITÉ POUR LA RENDRE ACCESSIBLE AUX PERSONNES SÉDENTAIRES



Adapter l'activité au public est le principe de base du sport-santé.

Pour cela, l'encadrant va pouvoir jouer sur plusieurs paramètres :



©Maxime Avillon

5. LE PROFIL DE L'ENCADRANT ET SA FORMATION

QUALITÉS ATTENDUES

Capacités à :

- Mener un entretien dans l'écoute et l'empathie (en lien avec la partie 3 du guide)
- Présenter l'activité à la personne et la rassurer sur ses capacités
- Adapter son activité aux différentes personnes (en lien avec la partie 4 du guide).



©Association des Régates Choletaises / CDO5 49

DIPLÔMES - FORMATIONS

ENCADREMENT DU CRÉNEAU SPORT-SANTÉ PAR UN PROFESSIONNEL

L'éducateur sportif professionnel doit être titulaire d'une qualification ouvrant droit à enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive contre rémunération (article L.212 -1 du code du sport).

Qualifications non spécifiques à l'encadrement de créneaux sport-santé

Permettent d'encadrer auprès de tout type de public :

- Les **BEES***, **BPJEPS***, **DEJEPS*** et **DESJEPS***
- Certains **CQP*** (d'autres sont limités en prérogatives et ne permettent pas d'encadrer certaines tranches d'âge)
- Les diplômes universitaires **DEUG*** et **licences STAPS***, ainsi que certains **DEUST***
- Les **titres à finalité professionnelle** (FF Football, FF Equitation, FF Natation et Ministère de la Défense)
- Les **UCC***, **CS*** et **CC***

Bien qu'aucune restriction de prérogatives ne soit mentionnée pour ces qualifications non spécifiques au

sport-santé, il est possible de suivre des **formations complémentaires** pour renforcer ses compétences sur l'accueil et la prise en charge d'un créneau sport-santé : voir partie « Qualifications spécifiques à l'encadrement de créneaux sport-santé ».

Qualifications spécifiques à l'encadrement de créneaux sport-santé

Le cursus universitaire **STAPS* APAS (activité physique adaptée et santé - licence et master)** est une formation spécifique au développement de projets et à l'encadrement de créneaux sport-santé.

ATTENTION : les diplômes mentionnés ci-dessus peuvent être limités en prérogatives dès lors que l'éducateur intervient auprès des publics suivants :

- **Publics avec pathologies chroniques.**
- **Publics en situation de handicap : se référer au guide « Accueillir une personne en situation de handicap dans votre association sportive ».**



<http://www.maine-et-loire.gouv.fr/vous-etes-un-club-sportif-accueillir-une-personne-a5869.html>



©Anthony Cheviré

ENCADREMENT DU CRÉNEAU SPORT-SANTÉ PAR UN BÉNÉVOLE

Il n'existe pas d'obligation de qualification pour l'encadrement bénévole sauf cas particuliers (disciplines dites à «environnement spécifique»), ou si le règlement de la fédération sportive prévoit une obligation de qualification pour l'encadrement bénévole.

Il est cependant fortement recommandé d'avoir une bonne connaissance du public pour encadrer celui-ci. Pour cela, le bénévole peut suivre des formations sport-santé, comme par exemple :

- FF Basket-ball : animateur basket santé
- FF Canoë-kayak : canoë-kayak fitness
- FF Natation : nagez forme bien-être
- CREPS des Pays-de-la-Loire : activité physique et seniors, un jeu d'acteurs (seniors autonomes hors établissements)
- CREPS des Pays de la Loire : publics en situation de précarité, l'activité physique et le sport au service des projets
- FF Athlétisme : coach athlé santé
- FF Aviron : coach aviron santé
- FF Basket-ball : animateur basket santé
- FF Canoë-kayak : canoë-kayak fitness
- FF Natation : nagez forme bien-être
- CREPS des Pays de la Loire : module de sensibilisation sport-santé en formation continue BPJEPS APT*
- CREPS des Pays de la Loire : activité physique et seniors, un jeu d'acteurs (seniors autonomes hors établissements)
- CREPS des Pays de la Loire : publics en situation de précarité, l'activité physique et le sport au service des projets.

*STAPS : sciences et techniques des activités physiques et sportives
*DEUG : diplôme d'études universitaires générales
*DEUST : diplôme d'études universitaires scientifiques et techniques
*CQP : certificat de qualification professionnelle
*APT : activités physiques pour tous
*BEES : brevet d'Etat d'éducateur sportif (ce diplôme n'est plus délivré)
*BPJEPS : brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.
*DEJEPS : diplôme d'Etat de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.
*DESJEPS : diplôme d'Etat supérieur de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.
*CS : certificat de spécialisation
*UCC : unité capitalisable complémentaire
*CC : certificat complémentaire

Plus d'informations sur les formations en Pays-de-la-Loire : <http://www.sport-sante-paysdelaloire.fr/rechercher-formation>

6. VALORISER SON PROJET SPORT-SANTÉ SUR LE TERRITOIRE



Dans le cadre du Plan régional sport-santé bien-être (PRSSBE), la Direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRDJSCS) et l'Agence régionale de santé (ARS) ont créé le **label sport-santé Pays de la Loire**.

Le Comité régional olympique et sportif (CROS) a été missionné par l'ARS et la DRDJSCS pour instruire les demandes de labellisation déposées par les associations.

Les intérêts du label pour votre association :

- caution institutionnelle (ARS, DRDJSCS, CROS) ;
- accès aux financements CNDS (Centre national pour le développement du sport) ;
- visibilité grand public sur le site internet qui regroupe toutes les disciplines : www.sport-sante-paysdelaloire.fr ;
- attribution d'un logo sport-santé que l'association peut utiliser sur ses supports de communication.

Par ailleurs, certaines fédérations ont mis en place des dispositifs sport-santé qui peuvent vous permettre de développer et valoriser votre projet.

Exemples : FF Athlétisme (coach athlé santé), FF Basketball (basket santé), FF Handball (Handfit), FF Volley (Volley santé)...

Enfin, les associations sportives du territoire Saumur Val de Loire labellisées « Sport-santé Pays-de-la-Loire » seront valorisées sur le site internet de la Communauté d'Agglomération : www.saumurvalde Loire.fr



© Football Club Fief Gesté / CDO5 49



Pour labelliser votre association sportive

<http://www.sport-sante-paysdelaloire.fr/labelliser-structure>

7. LES AIDES

BESOINS	DISPOSITIF	DESCRIPTION	Plus d'informations...
SOUTIEN À LA REFLEXION ET A LA MISE EN ŒUVRE DU PROJET	Accompagnement et formation	L'Agglomération Saumur Val de Loire, la DDCS* ou votre fédération (comités régional ou départemental) sont susceptibles de vous accompagner dans la réflexion et la mise en œuvre de votre projet.	www.saumurvalde Loire.fr ddcs@maine-et-loire.gouv.fr Votre fédération
	Service civique	L'accès des personnes sédentaires à votre club sportif peut être favorisé par l'accueil de volontaires en service civique au sein de votre association.	www.service-civique.gouv.fr ddcs@maine-et-loire.gouv.fr
SOUTIEN FINANCIER AU PROJET	Etat : CNDS*	Le CNDS a pour objectif de réduire les inégalités d'accès à la pratique sportive. Le public sédentaire fait partie des publics prioritairement ciblés par ce dispositif. Les projets visant à favoriser la pratique régulière de ces publics peuvent être financés par le CNDS*. Condition : être labellisé sport-santé Pays-de-la-Loire ou faire les démarches de labellisation dans l'année qui suit l'aide (voir p.14)	http://pays-de-la-loire.dr djscs.gouv.fr
	Etat : ARS* / DRDJSCS* / DRAAF* : appel à projet « alimentation et activités physiques et sportives »	Promouvoir une alimentation équilibrée et une pratique d'activité physique et sportive en direction des personnes en situation de précarité sociale et économique.	www.ars.sante.fr http://pays-de-la-loire.dr djscs.gouv.fr
	Etat : ARS : appel à projet « activité physique pour personnes âgées en établissement »	Promouvoir l'activité physique par le biais de projets mutualisés entre établissements et services médico-sociaux accompagnant des personnes âgées.	www.ars.sante.fr
	Conseil départemental de Maine-et-Loire : appel à projet sport-santé	Soutien aux projets qui attirent ou ramènent vers une activité physique et sportive régulière les personnes les plus vulnérables, dans un esprit «sport pour tous».	www.maine-et-loire.fr
	Conférence des financeurs pilotée par le Conseil départemental de Maine-et-Loire	Financement de projets d'activités physiques et sportives dans la perspective de prévenir la perte d'autonomie des personnes de plus de 60 ans.	www.maine-et-loire.fr
SOUTIEN FINANCIER À LA FORMATION PROFESSIONNELLE	Fondation de France : appel à projet « Sport et santé en milieu rural »	Faciliter l'accès à la pratique d'une activité physique régulière dans les zones rurales.	www.fondationdefrance.org/fr
	Aides à la formation des OPCA*	Les OPCA* soutiennent la formation professionnelle continue. Tout employeur cotise à l'un des deux OPCA* de la branche sport : AGEFOS et Uniformation.	

* CNDS : Centre national pour le développement du sport, DDCS : Direction Départementale de la cohésion sociale, DRDJSCS : Direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale, ARS : Agence régionale de santé, OPCA : Organismes paritaires collecteurs agréés

**Communauté d'Agglomération
Saumur Val de Loire**

11 rue du Maréchal-Leclerc
CS54030 - 49408 Saumur Cedex
Tél : 02 41 40 45 50
Fax : 02 41 51 53 23
www.saumurvalde Loire.fr
contact@agglo-saumur.fr



**Direction Départementale
de la cohésion sociale**
Cité administrative – bâtiment C
15 bis rue Dupetit-Thouars
49047 Angers
Tél : 02 41 72 47 57
ddcs@maine-et-loire.gouv.fr

*Ce guide a été conçu à l'initiative de la Communauté
d'Agglomération Saumur Val de Loire avec le soutien
de la Direction départementale de la cohésion
sociale de Maine-et-Loire dans le cadre du
plan régional Sport-Santé Bien-être.*

SAUMUR
VAL DE LOIRE
AGGLOMÉRATION