



# Promouvoir l'activité physique des enfants et des jeunes à partir de l'expérience Icaps

## ❖ Pourquoi promouvoir l'activité physique des enfants et des jeunes ?

Associée à de bonnes habitudes alimentaires, la pratique régulière d'une activité physique est un déterminant essentiel de l'état de santé des individus. La généralisation d'un comportement sédentaire est associée à l'augmentation des maladies chroniques les plus fréquentes aujourd'hui.

La pratique régulière d'une activité physique pendant l'enfance et l'adolescence présente un intérêt qui dépasse ses effets immédiats sur la santé, pour deux raisons au moins :

- lorsqu'elle est pratiquée avec plaisir, elle prédit le niveau de pratique d'activité physique à l'âge adulte ;
- nombre de ses bienfaits se prolongent jusqu'à l'âge adulte, indépendamment du degré d'activité de ce dernier.

Bien que le nombre d'heures d'éducation physique et sportive prévu dans les programmes scolaires français soit parmi les plus importants de la communauté européenne et que l'offre de loisirs soit toujours plus importante, **la moitié à peine des jeunes en France atteignent le niveau d'activité physique<sup>4,2</sup> défini par les recommandations officielles (60 minutes minimum par jour d'activité modérée ou intense).**

## ❖ Comment promouvoir l'activité physique des enfants et des jeunes ?

### Une stratégie d'intervention qui a prouvé son efficacité : Icaps

Icaps, « intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité » est une intervention qui a été reconnue comme efficace par l'OMS en 2009<sup>3</sup>.

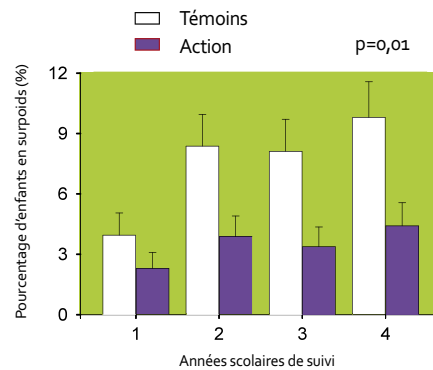
Cette intervention/étude a concerné mille élèves de 6<sup>e</sup> dans huit collèges du Bas-Rhin entre 2002 et 2006. Mise en place par le professeur Chantal Simon et son groupe de recherche de l'université Louis Pasteur à Strasbourg, elle a été menée sous forme d'un essai randomisé contrôlé : les élèves des collèges bénéficiant de l'intervention Icaps ont été comparés à ceux des collèges n'en bénéficiant pas. Tous les ans, les élèves ont renseigné des questionnaires portant sur l'activité physique, leurs habitudes de vie et leurs attitudes vis-à-vis de l'activité physique. Ils ont en outre fait l'objet d'un examen médical annuel (poids, taille, masse grasse, pression artérielle) et d'un bilan sanguin réalisé tous les deux ans.

À l'issue des quatre années d'expérimentation, les résultats de l'étude ont montré une augmentation de l'activité physique de loisirs de près d'une heure par semaine et une diminution du temps passé quotidiennement devant la télévision<sup>4</sup>. Elles se sont accompagnées d'une prise de poids moindre au cours de l'adolescence et d'une prévention du risque de surpoids. Ainsi, pour les enfants de poids normal, le risque de se trouver en surpoids à la fin de l'étude a été diminué de plus de 50 % dans les collèges



bénéficiant de l'intervention Icaps (voir figure ci-contre). L'intervention a été également associée à une diminution de certains facteurs de risque cardiovasculaire.

Les premiers résultats d'une étude de suivi à six ans (Icaps2) montrent des effets bénéfiques qui perdurent deux ans après la fin de l'intervention et qui sont plus marqués chez les jeunes initialement les plus sédentaires et chez ceux issus de milieux défavorisés.



Évolution de la prévalence du surpoids chez les adolescents de poids initial normal

## Comment faciliter l'extension de cette stratégie d'intervention ?

### L'approche socio-écologique

Une intervention a toutes les chances d'être plus efficace si elle s'inscrit d'emblée dans une **approche socio-écologique intégrant plusieurs niveaux et types d'actions** :



Niveaux d'intervention d'Icaps d'après International Journal of Obesity (2004)

- changer les attitudes et les motivations vis-à-vis de l'activité physique, par des débats et des actions de sensibilisation et par l'accès à de nouvelles activités attrayantes, variées et conviviales,
- favoriser le support social (parents, enseignants, éducateurs, animateurs...) afin qu'il valorise l'activité physique et encourage les jeunes à augmenter leur niveau de pratique,
- fournir des conditions environnementales qui favorisent l'activité physique à l'école et en dehors de l'école (temps péri- ou extra-scolaire), pendant les loisirs et dans la vie quotidienne, afin que les jeunes puissent mettre en œuvre les connaissances et les compétences qu'ils ont acquises et que faire le choix d'un mode de transport actif au quotidien soit plus facile.

### L'ancrage du projet sur le milieu scolaire

Dans une perspective de réduction des inégalités sociales de santé, une intervention en milieu scolaire facilite un accès à tous les jeunes. En effet, les écoles et les établissements scolaires, outre l'éducation physique et sportive prévue dans les programmes scolaires, fournissent de nombreuses opportunités d'activité physique (permanences, interours, récréations, séances proposées par l'association sportive scolaire, trajet domicile/école).

Des propositions adaptées au contexte

### Des propositions adaptées au contexte

De nouvelles activités peuvent être proposées pendant la pause de midi, les heures de permanence et les temps périscolaires, en prenant en compte les obstacles à la pratique (manque de temps, horaires inappropriés, éloignement et inaccessibilité des installations sportives, coût, sentiment d'incapacité physique...).

Les activités, scolaires ou extra-scolaires peuvent ainsi être organisées par les fédérations sportives et les éducateurs sportifs, sans référence à la notion de compétition, au plus près de l'établissement. Elles peuvent aussi être pratiquées dans les centres de loisirs ou les lieux de rencontres des jeunes. Le plaisir de participer et le jeu sont valorisés afin de favoriser la pratique des jeunes quelles que soient leurs capacités.

Des actions événementielles, accompagnées et encadrées, peuvent être organisées périodiquement : journées multi-activités, journées sportives avec les parents, marches populaires, rencontres avec les sportifs de haut niveau, journées « Tous à vélo à l'école ! », etc. Ces journées peuvent être l'occasion de promouvoir à la fois un mode de vie actif et de nouvelles activités physiques auprès des élèves et de leurs parents.

### Les cadres possibles pour la mise en œuvre

La promotion de l'activité physique des jeunes est une priorité de santé publique mentionnée dans les plans et programmes comme le Programme national nutrition santé 3<sup>5</sup> (PNNS 3), le Plan obésité<sup>6</sup> (PO) et dans les circulaires de l'Education nationale du 15 décembre 2011 relatives aux orientations pour « une politique

éducative de santé dans les territoires académiques »<sup>7</sup> et du 28 janvier 2016 relative à « la mise en place du parcours éducatif de santé pour tous les élèves ». <sup>8</sup>

La mise en place de ce type de projet repose sur un large partenariat et une coordination des différents acteurs concernés – **communauté éducative, services de santé, collectivités territoriales, associations sportives ou de loisirs, associations de parents d'élèves, agences régionales de santé (ARS), directions régionales de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale (DRJSCS), etc.** – pour identifier les actions et ressources existantes et favoriser les synergies. Dans la plupart des cas, il ne s'agit pas d'implanter un nouveau projet ni de mobiliser de nouvelles ressources mais, bien plus, **de créer des liens et des complémentarités entre des actions existant déjà**. Selon les cas, celles-ci peuvent s'inscrire dans le cadre du schéma régional de prévention, d'une politique communale d'éducation par le sport, des contrats locaux de santé, des ateliers santé ville, des projets d'écoles ou d'établissements scolaires, des projets académiques, des objectifs de la politique académique définis par le rectorat, etc.

## Les projets de type ICAPS

Pour promouvoir l'activité physique des enfants et des jeunes, un principe clé et une dose d'intervention<sup>9</sup> - issus de l'étude Icaps - ont été respectivement identifiés : une stratégie d'intervention fondée sur le modèle socio-écologique et une augmentation de la pratique d'activité physique des jeunes de 1 h par semaine pour obtenir des effets bénéfiques sur la santé.

### Caractéristiques des projets de type Icaps

1. Le projet correspond à un programme d'actions articulées entre elles. Si elles se déroulent en milieu scolaire, les actions sont complémentaires et se font en plus des cours d'Éducation Physique et Sportive (EPS). Il ne s'agit pas uniquement d'actions événementielles ou d'une série d'actions ponctuelles. Le projet est inscrit dans la durée (pour rappel, les effets des interventions dans l'étude Icaps ont été mesurés de façon significative après deux ans d'intervention).
2. Le projet repose sur une approche socio-écologique et prévoit des actions sur les trois axes : les jeunes, leur soutien social, l'environnement physique et institutionnel. Si les actions ne sont pas réalisées par le porteur de projet, elles peuvent être menées par des partenaires ou par d'autres acteurs. L'important est de s'assurer que sur le territoire concerné ces trois niveaux d'intervention soient bien pris en compte.
3. Le projet est intersectoriel, c'est-à-dire qu'il mobilise des partenaires de différents domaines (Education nationale, collectivités territoriales, associations, clubs sportifs, professionnels de santé).
4. Le projet s'inscrit dans une approche universelle, c'est-à-dire qu'il s'adresse de façon globale aux enfants d'un établissement, d'un centre social ou d'un territoire et ne cible a priori pas spécifiquement de sous-groupes comme les enfants en surpoids.
5. L'évaluation du projet prévoit des critères, des indicateurs et des modalités de recueil de données permettant de s'assurer que :
  - des actions ont été effectivement réalisées pour les trois axes du modèle socio-écologique,
  - les enfants ont pratiqué une heure supplémentaire d'activité physique par semaine.

## L'accompagnement de Santé publique France

### Proposer un guide d'aide à l'action

Co-rédigé par l'équipe Icaps et l'Inpes<sup>(a)</sup>, ce guide a pour objet d'aider les acteurs de terrain – élus, éducateurs, animateurs, enseignants – et les structures – associations, centres de loisirs, clubs et fédérations sportives, collectivités territoriales... – à construire et à mettre en œuvre une stratégie de promotion de l'activité physique des enfants et des jeunes fondée sur l'expérience Icaps.

Il présente les modalités opérationnelles d'implantation d'un projet de type Icaps. Il met à disposition des repères pour l'action ; il appartiendra aux acteurs de se saisir des propositions et des ressources locales les plus adaptées à leur contexte en s'appuyant bien évidemment sur les actions et programmes existants.

Guide *Promouvoir l'activité physique des jeunes, Élaborer et développer un projet de type Icaps* :

■ En téléchargement sur :

[inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1347.pdf](https://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1347.pdf)

■ À commander auprès du service diffusion [edif@santepubliquefrance.fr](mailto:edif@santepubliquefrance.fr)

## Impulser une dynamique

L'Inpes a apporté un soutien aux acteurs envisageant de mettre en œuvre des projets de promotion de l'activité physique. Quinze sites pilotes répondant aux exigences d'un cahier des charges ont été sélectionnés par deux appels à projets en 2011 et 2012. Ils ont bénéficié d'un accompagnement méthodologique et notamment de formations assurées par l'Inpes et ses partenaires. 650 000 euros ont été alloués à cet effet sur la période 2011-2013 pour un soutien financier au démarrage du projet.

Concernant les premiers projets, plus de 8 550 enfants et jeunes, ainsi que 10 224 parents, ont bénéficié d'actions d'information en lien avec la pratique d'activité physique. Plus de 2 150 jeunes ont déclaré pratiquer une heure d'activité physique supplémentaire par semaine. Pour la deuxième vague, 4 900 enfants et jeunes ont bénéficié d'information ainsi que 3 800 parents. 3 560 jeunes ont atteint l'objectif fixé et déclaré pratiquer une heure d'activité supplémentaire par semaine. Au total, 360 professionnels ont suivi une formation et 81 chartes et conventions de partenariat ont été signées.

Globalement, les porteurs de projets et leurs partenaires sont parvenus à développer des activités autour des trois axes du modèle socio-écologique, le volet soutien social restant cependant le plus complexe à investir. Les modifications de l'environnement physique (pistes cyclables, cours de récréation, etc.) nécessitent également souvent plus de temps. À noter que les huit projets de la 2<sup>e</sup> vague (2012) sont pérennisés, avec un financement par les Agences régionales de santé (ARS) et les directions régionales de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS).

En 2014, faisant suite à cette expérience, l'Agence régionale de santé, la direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS), le centre régional de l'éducation et de la formation continue (Crefoc) et l'Ireps de Guadeloupe ont pris la décision d'étendre ce projet aux collèges publics de l'île sur trois ans.

Pour compléter le dispositif, un MOOC « Promouvoir l'activité physique et limiter la sédentarité chez les jeunes », cours en ligne gratuit et ouvert à tous, a été proposé en mars 2015 et mars 2016. Il offre différentes ressources (vidéos, quizz, activités...) sur six semaines, pour aider à la mise en place de projets. Il s'adresse aux professionnels du sport, de l'éducation nationale, du social et des administrations sanitaires et sociales, ainsi qu'aux acteurs associatifs, techniciens de collectivités territoriales, élus, etc. La première session a rassemblé plus de 1500 inscrits et la seconde session plus de 1200 inscrits.

## Les partenaires

Le déploiement de l'ensemble du dispositif a été coordonné par un comité de pilotage national pluri-partenarial présidé par l'Inpes<sup>(b)</sup> avec des représentants des organismes et personnes suivants : ministère de l'Éducation nationale (DGESCO et DJEPVA), ministère des Sports, direction générale de la Santé, Centre national de la fonction publique territoriale, École des hautes études en santé publique (EHESP), Agence régionale de santé de Bourgogne Franche-Comté, Pr Chantal Simon, ville et communauté urbaine de Strasbourg, Élus santé publique et territoire (ESPT), Réseau français des villes santé de l'OMS (RFVSOMS), Association nationale des élus du sport (ANDES), Agence pour l'éducation par le sport (APELS), Ligue nationale contre le cancer, Association Défi santé nutrition, réseau des villes actives du PNNS, Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP), Atelier santé ville (ASV), Union nationale du sport scolaire (UNSS), Mutualité Française, pôle de compétence en éducation pour la santé Rhône-Alpes.

En savoir plus sur l'étude Icaps et le soutien au déploiement de projets de promotion de l'activité physique des jeunes de type Icaps : [inpes.santepubliquefrance.fr/icaps/](http://inpes.santepubliquefrance.fr/icaps/)

<sup>1</sup> Lafay L. *Rapport - Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 2 (Inca2) 2006/2007*. Maisons-Alfort : Agence française de sécurité sanitaire des aliments, 2009 : 227 p.

<sup>2</sup> Escalon H., Bossard C., Beck F. dir. *Baromètre santé nutrition 2008*. Saint-Denis : Inpes, coll. Baromètres santé, 2009 : 424 p.

<sup>3</sup> World Health Organization. *Interventions on diet and physical activity: what works*. Evidence tables. 2009.

<sup>4</sup> Simon C., Schweitzer B., Oujaa M., Wagner A., Arveiler D., Tribay E., Copin N., Blanc S., Platat C. Successful overweight prevention in adolescents by

increasing physical activity: a 4-year randomized controlled intervention. *Int J Obes* (Lond). 2008 Oct;32(10):1489-98.

<sup>5</sup> <http://www.sante.gouv.fr/programme-national-nutrition-sante-2011-2015.html>

<sup>6</sup> <http://www.sante.gouv.fr/lancement-du-plan-obesite-2010-2013.html>

<sup>7</sup> [http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=58640](http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?cid_bo=58640)

<sup>8</sup> [http://www.education.gouv.fr/pid285/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=97990](http://www.education.gouv.fr/pid285/bulletin_officiel.html?cid_bo=97990)

<sup>9</sup> Cambon L., Minary L., Ridde V., Alla F. A tool to analyse the transferability of health promotion interventions. *BMC Public Health* 2013, 13: 1184.

<sup>(a et b)</sup> En 2016, l'InVS, l'Inpes, l'Eprus et Adalis s'unissent pour créer Santé publique France.

Retrouvez les ressources et les partenaires  
en page suivante



## Ressources et Partenaires

### Ressources

En savoir plus sur l'étude Icaps et le soutien au déploiement de projets de promotion de l'activité physique des jeunes de type Icaps : [inpes.santepubliquefrance.fr/icaps/default.asp](http://inpes.santepubliquefrance.fr/icaps/default.asp)

En savoir plus sur les projets de promotion de l'activité physique des jeunes de type icaps :

<http://www.mangerbouger.fr/pro/collectivites-locales/s-inspirer-75/promouvoir-l-ap-des-jeunes/les-actions-de-type-icaps.html>

Site d'éducation nutritionnelle de l'Inpes : manger bouger [site internet]. 2011.

En ligne : <http://www.mangerbouger.fr>

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. 2016.

Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité.

Saisine n°2012-SA-0155. Rapport d'expertise collective. Maisons-Alfort : ANSES, 549 p.

En ligne : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>

Les pôles régionaux de compétences en éducation et promotion de la santé (plateformes ressources qui proposent conseil méthodologique, accompagnement à l'utilisation d'outils d'intervention, formation et appui documentaire).

En ligne : [inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/comites/reseau/recherche\\_com.asp](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/comites/reseau/recherche_com.asp)

Ministère de la Santé, Afssa, InVs, Assurance Maladie, Inpes. J'aime manger, j'aime bouger, le guide nutrition pour les ados [brochure]. Saint-Denis : Inpes, 2004 : 27 p.

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=747>

Ministère de la Santé, Assurance Maladie, Inpes. Fourchettes & Baskets, [classeur ; outil 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.

[http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/outils/fourchettes\\_baskets/index.asp](http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/outils/fourchettes_baskets/index.asp)

Ministère de la Santé, Inpes. Comment mettre en place une signalétique piétonne pour favoriser la marche, kit d'accompagnement des collectivités locales [brochure]. Saint-Denis : Inpes, 2011 : 20 p.

En ligne : [inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1378.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1378.pdf)

### Partenaires

Agence pour l'éducation par le sport (au contact de collectivités, d'associations, de porteurs de projets et d'acteurs du sport-santé, sport-social et insertion, etc.).

En ligne : <http://www.apels.org>

« Bouge..., une priorité pour ta santé ! ». Pour aider à la mise en place de projets en milieu scolaire, ce programme d'éducation à la santé porté par la Mutualité Française propose une série d'outils pour promouvoir l'activité physique et sportive des jeunes du collège au lycée.

En ligne : <http://www.bougetasante.fr>

Ireps Rhône-Alpes. Réactivité.net [site internet]. 2011.

En ligne : <http://reactivite.net/ind/m.asp?id=78>

Réseau français des villes santé de l'OMS [site internet]. 2011.

En ligne : <http://www.villes-sante.com/>

L'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP) propose des ressources pédagogiques intitulées « L'Attitude santé » pour promouvoir l'activité physique et sportive auprès des enfants de 3 à 11 ans en écoles primaires, ainsi que des outils ludiques directement utilisables par les enfants et les familles. Union sportive de l'enseignement du premier degré [site internet]. 2011.

En ligne : <http://www.usep.org>

Villes actives du PNNS [site internet]. 2011.

En ligne : <http://www.reseauvillesactivespnns.fr>