

La commune de Colombelles encourage l'activité physique des jeunes

Florent Boucher,
directeur du centre
socioculturel
et sportif Léo-Lagrange,
Colombelles,

Fabrice Dosseville,
professeur des universités,
université de Caen
Basse-Normandie.

Colombelles, dans le Calvados, ancienne ville sidérurgique de 5 700 habitants, est en plein renouvellement urbain avec une population en forte croissance. Avec 57 % de logements sociaux, la commune est classée quartier prioritaire dans le cadre de la politique de la ville. Le taux de chômage (23 %) y est en constante augmentation. Sur le plan éducatif, le décrochage ou l'absentéisme scolaire est très prononcé. Par ailleurs, la mixité sociale reste faible et l'implication des jeunes dans le tissu associatif, notamment sportif, est clairement à développer.

Au-delà de l'augmentation de la pratique physique régulière des jeunes Colombellois, le projet porté par le centre socioculturel et sportif (CSCS) Léo-Lagrange visait au changement des représentations et des motivations à l'égard de l'activité physique

et à la sensibilisation à l'équilibre nutritionnel. Ce projet s'inspire du modèle socio-écologique des comportements de santé [1] et s'appuie en particulier sur l'information et l'implication du support social (familles, enseignants, éducateurs). C'est dans ce contexte et à la lecture du projet du type Icaps de l'Inpes (étude coordonnée par Chantal Simon, ayant donné lieu à une

démarche explicitée dans un guide co-écrit avec l'Inpes, voir encadré page suivante), que le CSCS Léo-Lagrange, porteur du projet, s'est donné comme premier objectif de fédérer les partenaires éducatifs, institutionnels et associatifs du territoire. En tête, la ville de Colombelles et l'université de Caen Basse-Normandie, mais aussi l'Éducation nationale (via les établissements scolaires), la direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale (DRJSCS), l'agence régionale de santé (ARS), la caisse d'allocations familiales (Caf) et également les associations locales.

Un projet à l'école

Le programme s'est déroulé sur deux années scolaires, du 1^{er} septembre 2012 au 30 juin 2014. Concernant le volet activité physique, chaque midi les jours de classe, trois éducateurs sportifs diplômés en licence ou master Staps proposaient une initiation aux activités physiques, sous forme de cycles, de vacances à vacances (sports de raquettes, sports collectifs, escrime, sports innovants de type tchoukball, etc.) dans les deux écoles primaires – impliquant 50 % des demi-pensionnaires – ainsi qu'au collège où intervenait un éducateur sportif. De plus, le CSCS mettait à disposition du matériel sportif lors des récréations, en lien avec les équipes enseignantes. Le programme a été intégré au projet d'établissement du collège ; il s'est aussi concrétisé par des semaines thématiques « activité physique et santé », des actions éducatives transversales, telles que des conférences et des ateliers santé et nutrition.

...mais aussi hors école

Ce programme inclut aussi des actions sur le temps périscolaire, avant et après l'école, à travers deux dispositifs : « Accueil cartable » et « Sport quartier ». Dans ce cadre, des dispositifs pédi- et vélobus ont permis le développement de transports actifs. Les activités se sont déroulées dans le cadre du centre de loisirs : les séances de réveil musculaire matinal et d'activité physique en fin d'après-midi ont sensibilisé en moyenne cinquante enfants de 3 à 11 ans chaque jour. Les pré-adolescents et adolescents pouvaient pratiquer gratuitement l'activité physique au cœur même des quartiers et au sein du centre Léo-Lagrange, encadrés par les éducateurs sportifs. Ces jeunes participaient aux choix des activités (zumba, atelier vélo, renforcement musculaire, sports collectifs, etc.).

Le programme visait aussi au développement de l'activité physique sur le temps extrascolaire (mercredi, petites et grandes vacances) au sein du centre de loisirs (semaine sport, mini-camp sport de pleine nature – escalade ; équitation ; séjours longs : ski, nautisme), permettant d'impliquer des enfants extérieurs à la commune. En complément, des ateliers cuisine, des sorties au marché local, des dégustations et des jeux de sens, notamment lors de la semaine du goût, étaient organisés et encadrés par des animateurs socioculturels et une diététicienne.

Avant la mise en œuvre de ce programme, un diagnostic a été réalisé pour collecter des informations concernant à la fois les habitudes, les pratiques

L'ESSENTIEL

- ▣
- ▣ À Colombelles, dans le Calvados, écoles, collège et centres de loisirs ont mis en place des programmes d'activité physique.
- ▣ Ce dispositif expérimental, porté par le centre Léo-Lagrange et copiloté par l'université de Caen Basse-Normandie, a été en partie pérennisé compte tenu de ses résultats probants.

et les représentations des différents acteurs (enfants, partenaires et intervenants) sur les activités physiques et la santé. Cela a permis une adaptabilité du programme, notamment la valorisation des transports actifs, l'accès aux installations et aux matériels sportifs et le développement de jeux traditionnels et innovants. De plus, une évaluation longitudinale quantitative et qualitative de chacune des actions permettait d'estimer à la fois la fréquentation, l'attractivité et la satisfaction des séances et des ateliers.

Niveau d'activité physique à la hausse

Près de six cents jeunes ont ainsi pu bénéficier du programme en deux ans. Les résultats montrent un impact positif sur la plupart des indicateurs : taux de nouvelles inscriptions, augmentation de la pratique d'activité physique et assiduité. Près de 70 % des participants ont ainsi modifié leurs comportements et également leurs représentations. En effet, si la connaissance du lien entre activité physique et santé était limitée en début de programme, la pratique et les interventions régulières ont développé chez les jeunes des notions nouvelles, telles que le bien-être, la forme et surtout le plaisir de pratiquer, d'être ensemble.

Quelques freins ont toutefois subsisté. L'investissement des parents dans le projet est resté faible tout au long du programme. Malgré un travail de terrain qui cherchait à favoriser leur participation, l'échec des réunions publiques et le peu d'échanges montraient à quel point le développement des relations avec les parents restait complexe. Autre difficulté : le renouvellement des équipes enseignantes nécessite un temps d'adaptation lors de chaque rentrée scolaire.

En conclusion, depuis 2013, 70 % des actions de ce programme sont pérennisées (sports dans les quartiers, activité physique sur le temps méridien au collège et sur le temps des nouveaux rythmes scolaires pour les primaires, pédibus, réveil musculaire et activité physique), grâce à des partenaires s'inscrivant dans la continuité, tels que l'ARS, la Caf *via* des expérimentations « adolescents », la DRJSCS *via*

le Centre national pour le développement du sport (CNDS), l'université de Caen Basse-Normandie et la ville de Colombelles. Par ailleurs, la mise en place de ce programme participe à la réduction des inégalités sociales de santé, dans la mesure où il contribue au bien-être global de ces jeunes qui n'ont pas toujours les ressources et les connaissances nécessaires. Toutefois, il importe de suivre l'évolution de ces actions dans le temps, afin d'en mesurer plus précisément l'impact. ■

ICAPS : D'UNE RECHERCHE INTERVENTIONNELLE À UNE STRATÉGIE PARTENARIALE DE DÉPLOIEMENT

L'étude Icaps (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité), menée par l'équipe de recherche de Chantal Simon entre 2002 et 2006, a démontré l'efficacité d'une stratégie de promotion de l'activité physique agissant simultanément sur les trois axes du modèle socio-écologique :

- les représentations et la motivation des jeunes ;
- leur soutien social (parents, enseignants, animateurs) ;
- leur environnement physique et organisationnel (pour rendre accessible l'activité physique au quotidien, à l'école et en dehors). Cette stratégie, reconnue comme efficace par l'Organisation mondiale de la santé en 2009, participe aussi à la réduction des inégalités sociales de santé.

L'Inpes a souhaité, en lien étroit avec Chantal Simon et différents partenaires, mettre à disposition les connaissances acquises à l'occasion de cette expérimentation et des outils permettant de développer des projets s'appuyant sur cette démarche, pour prévenir la sédentarité et le surpoids des jeunes. L'enjeu a été de passer d'un essai contrôlé randomisé à une stratégie de déploiement partenariale permettant au plus grand nombre de professionnels d'intégrer les connaissances à leurs pratiques, pour généraliser sur le territoire les projets de type Icaps. Cette stratégie multiniveaux vise à agir sur différents déterminants qui influencent l'implantation d'actions et

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE

[1] Rostan F., Simon C., Ulmer Z. dir. *Promouvoir l'activité physique chez les jeunes. Élaborer et développer un projet de type Icaps*. Saint-Denis : Inpes, coll. La Santé en action, 2011 : 188 p. En ligne : www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1347.pdf

l'amélioration des pratiques : sociopolitiques, comme les cadres réglementaires ; liés à la sensibilisation des décideurs et des responsables locaux, au développement des compétences des acteurs de terrain et à l'association des parties prenantes dans les différentes phases du processus.

Dans cette perspective de transférabilité et en s'appuyant sur les résultats d'une étude qualitative analysant les leviers et les freins de l'expérience menée en Alsace, l'équipe Icaps et l'Inpes ont co-écrit un guide d'aide à l'action pour favoriser l'implantation des projets de ce type par les acteurs de terrain. L'Inpes a aussi soutenu la mise en place de projets *via* deux appels à projets. Ces derniers ont permis d'identifier quinze sites pilotes auxquels l'Institut a apporté, entre 2011 et 2014, un accompagnement méthodologique et financier sur dix-huit à vingt-quatre mois. Le suivi et le retour d'expérience de ces sites ont été capitalisés pour élaborer un cours en ligne gratuit et ouvert à tous (Mooc « Promouvoir l'activité physique et limiter la sédentarité chez les jeunes »), qui a rassemblé plus de mille inscrits.

Enfin, une collaboration institutionnelle et associative s'est mise en place, notamment *via* le comité de pilotage présidé par l'Inpes, qui rassemble plus d'une vingtaine de membres qui relaient la diffusion de la stratégie dans leurs réseaux.

Une évaluation de l'ensemble du dispositif de déploiement est actuellement en cours.

Florence Rostan,
chargée de mission en éducation pour la santé, direction de l'Animation des territoires et des réseaux, Inpes.

1. World Health Organization (WHO). *Interventions on Diet and Physical Activity: What Works. Evidence Tables*. Genève : WHO, 2009 : 199 p. En ligne : www.who.int/dietphysicalactivity/evidence-tables-WW.pdf?ua=1