

« Bouge ta santé » à Clichy-sous-Bois : inciter les jeunes à l'activité physique

Grégory Czaplicki,
chef de projets,
service Santé, Mutualité
française Île-de-France,

Michel Fikojevic,
coordonnateur atelier Santé
Ville, Clichy-sous-Bois,

Damien Richard,
coordonnateur départemental
Sport-santé,
comité départemental
olympique et sportif de
Seine-Saint-Denis.

Depuis novembre 2010, l'atelier Santé Ville de Clichy-sous-Bois, la Maison de la diététique pour tous et le comité départemental olympique et sportif de Seine-Saint-Denis (CDOS 93), en lien avec la direction départementale de la cohésion sociale (DDCS 93) menaient des actions alliant sport-santé et alimentation : ateliers de promo-

tion de l'équilibre alimentaire et de saines habitudes de vie au sein des centres sociaux et associations locales, accompagnement du public et coordination des acteurs locaux sur cette thématique.

Le déficit de l'offre sanitaire, des équipements sportifs et la prévalence de l'obésité, plus élevée que la moyenne nationale, les ont incités à travailler ensemble sur une action globale de promotion de l'activité physique. Ils se sont associés à la Mutualité française Île-de-France qui souhaitait expé-

menter plus avant son programme intitulé « Bouge... une priorité pour ta santé » (initialement centré sur les collèves). L'agence régionale de santé Île-de-France (ARS IDF) s'est engagée à soutenir cette expérimentation à Clichy-sous-Bois de 2012 à 2014, considérant comme un atout l'interdisciplinarité de ces partenaires. Le programme se poursuit depuis cette date, le CDOS 93 ayant répondu à l'appel à projets de l'ARS IDF 2015 pour pérenniser et développer ce projet.

Mutualiser les actions au sein d'un programme

L'action « Bouge ta santé » à Clichy-sous-Bois ne s'inscrit pas dans une action traditionnelle de prévention, avec une logique « action », mais dans une construction d'un parcours « activité physique-sport-santé », qui pourrait préfigurer une politique municipale à plus long terme. La construction d'actions pérennes de promotion de l'activité physique et sportive doit s'appuyer sur les relations et les intérêts communs des acteurs du sport, de la santé ainsi que de la politique de la ville. Il nous faut d'abord construire un contexte favorable aux actions présentes et futures.

C'est cette démarche qui détermine l'action commune des trois porteurs du projet en faisant des choix stratégiques pertinents. Effectivement, il nous faut réfléchir à des actions qui déboucheront sur d'autres, en mutualisant le plus possible les services qui en sont les acteurs et les actions déjà existantes sur le territoire. Notre mission consiste



à accompagner les acteurs du sport, du monde social et de la santé, et à développer ensemble une offre de promotion des activités physiques et sportives en faveur de la santé des Clichois.

Inclure les plus éloignés de la pratique

Dans ce cadre, plusieurs actions ont été mises en œuvre :

- formation à l'activité physique et à la santé des animateurs des centres de loisirs et des centres sociaux, des médiatrices sociales et culturelles des associations locales ;
- activités physiques à l'école municipale des sports, adaptant les activités annuelles à tous les enfants, même les plus éloignés de la pratique physique (en situation de handicap, en surpoids, sédentaires, etc.) ;
- programmes Saines habitudes de vie et Sport-Santé, à l'école élémentaire et au collège, fondés sur les programmes scolaires, permettant aux élèves de mener des projets transversaux annuels autour de l'activité physique (exemples : conception de randonnées avec des menus équilibrés, travail sur le rapport au corps), ainsi que des programmes de cohésion sociale par l'activité physique et sportive, en mutualisant les moyens des centres sociaux et des associations sportives ;
- parcours sport-santé conçu par le Programme de réussite éducative (PRE), qui a permis à des adolescents en situation d'obésité de bénéficier de séances pluridisciplinaires (diététique, psychologie, activité physique adaptée) durant toute l'année scolaire. Pour les enfants, le PRE complète ses actions éducatives avec un éducateur sportif. L'éducation par le sport (vélo, jeux d'opposition, etc.) est devenue un outil indispensable à la réussite des enfants ;
- ateliers d'apprentissage du vélo pour la population (parents et enfants), afin d'apprendre à maîtriser le vélo en ville, de sensibiliser à la sécurité routière, etc. Deux médiatrices socioculturelles et deux animatrices d'un centre social ont suivi la formation « animateur mobilité vélo » financée par la direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale d'Île-de-France, et des sorties familiales ont été organi-

sées. En parallèle, le service d'Urbanisme de la ville a été sensibilisé à la promotion des déplacements actifs. Il s'agira, par exemple, de tenir compte des pistes cyclables et chemins piétonniers dans les futurs plans de rénovation urbaine de la ville. Piste opérationnelle, mais, au-delà, il s'agit d'une prise en compte quasi systématique dans le cadre des nouveaux plans d'aménagement urbain (piste cyclable, coulée verte, etc.).

Évaluation et résultats

Quels ont été les résultats de ce dispositif global ? Selon la première évaluation d'impact menée à l'issue d'une année scolaire d'activité, les jeunes déclarent pratiquer une activité physique intense 3,4 fois par semaine contre 2,4 auparavant. Plusieurs facteurs déterminants ont été identifiés, en particulier : la création d'un comité de pilotage intersectoriel et d'une équipe ressource interdisciplinaire, ainsi que la prise en compte du socle de la promotion de la santé, à savoir le développement des compétences psychosociales, de l'estime de soi et du bien-être. L'évaluation a listé aussi les principaux écueils : nécessité d'un portage politique continu, programme intéressant peu les médias, difficulté, voire impossibilité, d'en mesurer l'impact à court terme.

Il est à souligner que ce type de programme est, selon la littérature scientifique, particulièrement pertinent dans les villes touchées par la précarité, comme c'est le cas de Clichy-sous-Bois (70 % des familles y vivent dans la précarité et 76 % en zone urbaine sensible). Or, ce type de ville est également défavorisé en termes d'offres sportive et sanitaire. Selon un récent rapport de l'Inserm, les classes socio-économiques moins bien pourvues ont des niveaux de sédentarité et de surpoids plus élevés que la moyenne nationale. En complément, les résultats franciliens du programme « Bouge... une priorité pour ta santé » montrent que l'ensemble des composantes de la condition physique des jeunes (vitesse, force, endurance, etc.) est d'un niveau inférieur dans les communes les plus défavorisées. Dans ce contexte, la démarche Icaps (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la

L'ESSENTIEL

- Les programmes d'accompagnement à la pratique de l'activité physique à Clichy-sous-Bois sont déclinés dans les principaux lieux de vie collectifs.
- Ce dispositif a permis d'augmenter notablement le niveau d'activité physique pratiquée par les jeunes.

sédentarité), qui a servi de matrice à Clichy-sous-Bois, est la seule intervention française de promotion de l'activité physique des jeunes reconnue comme efficace suivant les critères très sélectifs de la revue de littérature *Cochrane* (essais contrôlés randomisés, au moins douze semaines d'intervention, etc.), parmi 16 210 interventions identifiées à travers le monde (voir encadré p. 33 pour en savoir plus sur l'Icaps).

Vers un dispositif durable

À l'issue des trois années d'expérimentation, le programme de Clichy-sous-Bois est sur le point d'être pérennisé pour son volet « action dans les établissements scolaires ». Un coordonnateur, porté par le CDOS 93, et un éducateur sportif en Activité physique adaptée et santé (APAS) seront dédiés à ce dispositif avec le soutien de l'ARS IDF, de la Ville et du Centre national de développement du sport. Par ailleurs, certains clubs sportifs de la ville commencent à ouvrir des sections « adaptées » au public sédentaire. Des animations liées à la promotion de l'activité physique et à la santé sont aussi aujourd'hui programmées dans les accueils extra- et périscolaires pour les jeunes Clichois.

Moins spectaculaire mais tout aussi importante, l'activité physique et sportive (APS) commence à être prise en compte dans tous les dispositifs d'aménagement urbain : plan de rénovation urbaine, projet de centre-ville, etc. Des fiches-actions APS et santé ont été rédigées dans le cadre du contrat local de santé. La promotion de l'activité physique et sportive s'inscrit doucement mais durablement dans la ville. ■