

Sport et santé : définitions et rôle des clubs sportifs

Aurélie Van Hoyer,
maître de conférences, université de Lorraine, Nancy,
Fabienne Lemonnier,
chargée de projet et d'expertise en promotion de la santé,
Santé publique France.

À une époque où l'activité physique et sportive est devenue une priorité pour les élus, les décideurs politiques et les organisations d'État, territoriales et associatives en charge de santé, et où les preuves scientifiques des bénéfices de « bouger plus » s'accroissent, tant sur la santé physique, mentale que sociale, une confusion importante persiste autour du vocabulaire associant sport et santé.

Des formes multiples d'activité physique

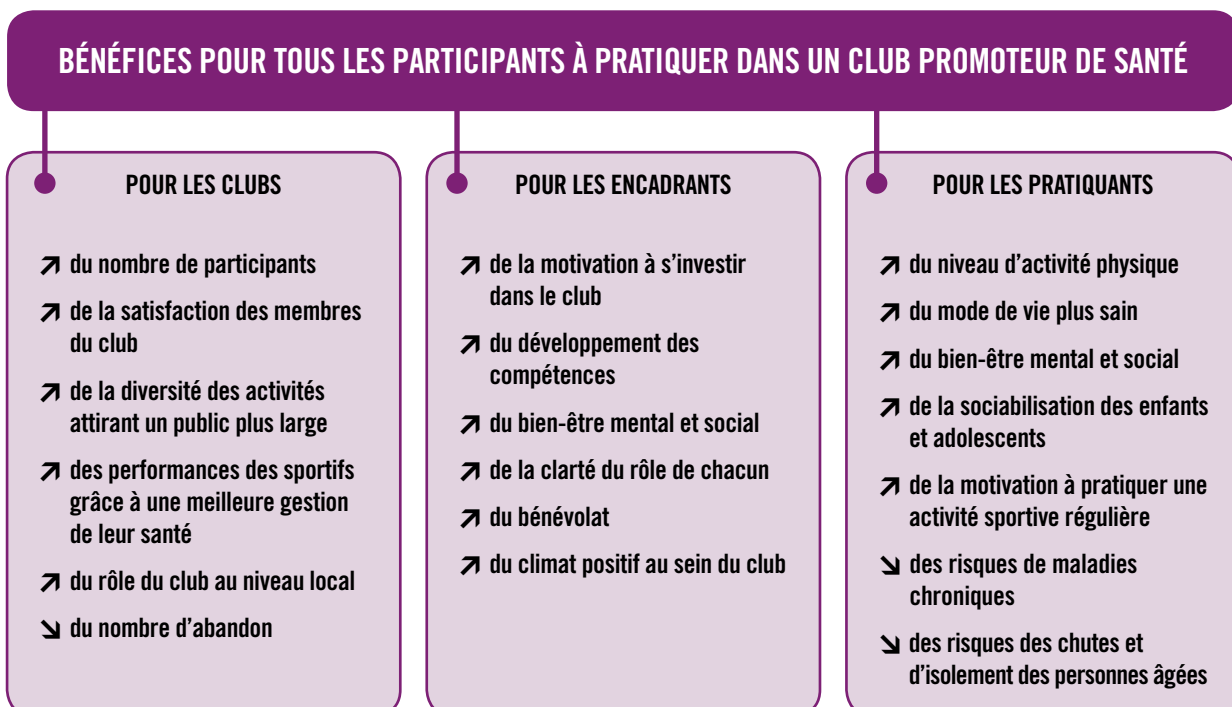
L'activité physique peut être mobilisée sous différentes formes par d'autres secteurs que celui du sport : par les villes ou les collectivités en général, les entreprises. Ainsi, il est important de définir les notions s'y rattachant : l'activité physique, le sport, le sport organisé (de loisirs ou de compétition), le sport-santé, le sport bien-être, l'activité physique adaptée-santé.

L'activité physique est définie comme « *tout mouvement corporel produit par contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique* [1] ». Ainsi, chaque fois qu'une personne bouge (se déplace, fait le ménage, la cuisine, bricole, jardine, etc.),

elle pratique une activité physique. La pratique d'activité physique se déroule au quotidien dans de nombreux lieux, en dehors d'encadrement ou d'infrastructure. Considérée comme un déterminant de santé, l'activité physique est le concept qui est mesuré dans les comparaisons nationales et internationales liées à la santé.

La forme la plus structurée de pratique d'activité physique est la pratique d'activité physique de loisirs, qui regroupe toutes les pratiques : sportives, compétitives, récréatives, extrêmes, libres, au cours desquelles le corps est mis en mouvement, quelle que soit la valeur que le pratiquant lui prête – une valeur ludique, physiologique, psychologique, sociologique, esthétique. Cette pratique peut être

Figure 1. Schéma des bénéfices de l'approche du club de sport promoteur de santé, adapté du guide SCforH [9].





encadrée – au sein d’une association ou d’un club sportif – ou spontanée – en accès libre.

Les pratiques encadrées sont majoritairement regroupées sous le terme de « sport », pour lequel de nombreuses définitions existent dans la littérature. La Charte européenne du sport [2] le définit comme « toutes formes d’activités physiques et sportives qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l’expression ou l’amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l’obtention de résultats en compétition de tous niveaux ». Ainsi, la Charte européenne du sport insiste sur la contribution du sport (organisé ou non) à la santé des individus et considère le mouvement sportif comme un contributeur à la santé des populations. L’Organisation mondiale de la santé (OMS) définit le sport comme une « activité revêtant la forme d’exercices et/ou de compétitions, facilitées par les organisations sportives ». Nous retiendrons de ces définitions deux notions :

- le cadre structuré, institutionnalisé de la pratique sportive ;
- et un but récréatif, hygiénique ou compétitif, développé dans un cadre réglementaire minimal.

Par ailleurs, l’OMS définit le sport-santé comme la pratique d’activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant, conformément à sa définition de la santé : physique, psychologique et sociale. Cette pratique de sport-santé, comme le mentionne la Stratégie nationale sport-santé 2019-2024 en France, vise à changer de paradigme pour faire reconnaître pleinement l’activité physique et sportive comme facteur de santé physique et mentale. Ainsi, le sport-santé vise à mobiliser le potentiel du secteur sportif, non seulement pour permettre à la population d’atteindre les recommandations de pratique d’activité physique (contribution du sport au taux de pratique d’activité physique), mais également pour apporter des bénéfices en termes d’espérance de vie et la santé en général [3], ainsi que pour améliorer le capital social des communautés et des individus (« vivre-ensemble », inclusion des minorités, intergénérationnel, etc.).

Le sport bien-être n’est pas précisément défini au sein du sport-santé. Il représente la partie dédiée à la population générale – ne présentant pas de risques ou de maladies –, alors que le sport sur ordonnance est centré sur les personnes présentant des

L’ESSENTIEL

▣ **L’activité physique, le sport, le sport organisé (de loisir ou de compétition), le sport-santé, le sport bien-être, l’activité physique adaptée-santé : autant de façons de pratiquer une activité favorable à sa santé, mais qui sont peu comprises et peu différenciées. Dans ce contexte, le club sportif peut être un lieu d’inclusion et une école de vie où chacun acquiert des compétences et un meilleur contrôle sur sa santé, un « contexte social » qui contribue à la santé et au bien-être de tout pratiquant. Nombre de pays et d’organisations internationales œuvrent pour faire reconnaître pleinement l’activité physique et sportive comme facteur de santé physique et mentale.**

risques ou des pathologies¹ et mobilise principalement l’ensemble des activités physiques adaptées (APA-s) aux capacités de la personne. « Elles sont dispensées – auprès des personnes (enfant-adultes) en situation de handicap, ou âgées, atteintes de maladie chronique, ou en difficulté sociale –

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Caspersen C. J., Powell K. E., Christenson G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, mars 1985, vol. 100, n° 2 : p. 126-131. En ligne : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubheal.threp00100-0016.pdf>
- [2] Conseil de l'Europe. *Recommandation n° r (92) 13 rev. du comité des ministres aux États-membres sur la Charte européenne du sport révisée* (adoptée par le Comité des ministres le 24 septembre 1992 et révisée le 16 mai 2001) En ligne : <https://rm.coe.int/16804ca89a>
- [3] Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T., Charity M. J., Payne W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2013, vol. 10, n° 1 : art. 98. En ligne : <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-98>
- [4] Société française des professionnels en activité physique adaptée (SFP-APA). *Définition des APA*. 2010. En ligne : <https://www.sfp-apa.fr/actualites/les-articles/un-slogan-une-definition-des-apa-vos-idees-vos-avis-nous-interessent.html>
- [5] Kokko S., Martin L., Geidne S., Van Hoya A., Lane A., Meganck J *et al.* Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six European countries. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2019, vol. 47, n° 8 : p. 851-858.
- [6] Van Hoya A., Fenton S., Krommidas C., Heuzé J.-P., Quedest E., Papaioannou A. *et al.* Physical activity and sedentary behaviours among grassroots football players: A comparison across three European countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2013, vol. 11, n° 4 : p. 341-350.
- [7] Organisation mondiale de la santé (OMS) *Charte d'Ottawa. Promotion de la santé*. 21 novembre 1986. En ligne : https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf
- [8] Van Hoya A., Johnson S., Geidne S., Donaldson A., Rostan F., Lemonnier F. *et al.* The health promoting sports club model: An intervention planning framework. *European Journal of Public Health*, 2020, vol. 30, supplement n° 5 : ckaa166-370.
- [9] Koski P., Matarma T., Pedišić Z., Kokko S., Lane A., Hartmann H. *et al.* Sports Club for Health (SCforH) *Mise à jour des recommandations concernant les activités sportives bénéfiques pour la santé et pratiquées en club*. Helsinki, FI : Comité olympique finlandais, avril 2017 : 49 p. En ligne : https://www.scorh.info/content/uploads/2017/03/franska_verkko.pdf

à des fins de prévention, de rééducation, de réadaptation, de réhabilitation, de réinsertion, d'éducation et/ou de participation sociale. [4] ».

Club sportif : un vecteur de promotion de la santé

Ainsi, le sport peut être utilisé pour contribuer à la santé de différentes manières.

Contribution du sport au taux de pratique d'activité physique

La contribution du club sportif à l'atteinte des recommandations de pratique d'activité physique a été démontrée [5 ; 6], tant chez les jeunes que chez les adultes. Une pratique sportive en club permettrait d'atteindre plus facilement le niveau d'activité physique modéré à intense recommandé.

Contribution du sport sur la santé sociale, mentale et physique des pratiquants

Le fait de pratiquer le sport en club apporte des bénéfices sur la santé mentale, sociale et physique des pratiquants, comme le souligne l'introduction de ce dossier central. Par exemple, le mouvement international Sports Clubs for Health², lancé en 2008, s'attache à mettre en avant les bénéfices de la pratique sportive sur la santé, dans ses différentes dimensions.

Utilisation du sport dans une visée de développement des compétences et du bien-être tout au long de la vie

Au-delà du monde sportif associatif, le sport est utilisé comme vecteur pour ses qualités à diffuser des valeurs, à être le moteur de projets communautaires, plus généralement à favoriser le développement des individus et de la société. Ainsi, nombre d'associations en France et dans le monde mobilisent le sport à des fins éducatives, inclusives, de développement durable... Plusieurs exemples seront proposés au sein de ce dossier central. On peut noter le développement du sport en entreprise, notamment dans une logique de promotion de la santé au travail ; le développement des villes actives/sportives. On voit émerger également

le développement du sport en ville, par une nouvelle manière d'imaginer et de dessiner les espaces urbains afin qu'ils favorisent la mobilité douce, l'usage des parcs publics, les zones de détente, places de jeu ou de mobiliers urbains à des fins d'activités physiques.

Promotion de la santé au sein du club sportif

Le concept de « promotion de la santé au sein du club sportif » énonce que le club sportif est un lieu et un contexte social, qui peut, par ses activités, contribuer à la santé et au bien-être de toute personne impliquée (pratiquant, entraîneur, dirigeant). Le club n'est pas seulement lieu de pratique sportive bénéfique – au vu de son effet sur la santé et sur le bien-être des individus – : il peut aussi être un lieu où chacun acquiert des compétences et un meilleur contrôle sur sa santé, ainsi que le souligne la Charte d'Ottawa [7]. En d'autres termes, le club sportif peut, par différentes stratégies, promouvoir différents comportements de santé (ex. : alimentation équilibrée, prévention des consommations abusives et des violences), être un lieu d'inclusion, sensibiliser au développement durable, voire dans un tout autre domaine être un levier de développement de dynamique locale ou communautaire. Une véritable école de vie ! Cette approche du club sportif promoteur de santé suppose l'interaction de plusieurs niveaux : club en tant qu'entité, dirigeants, entraîneurs, pratiquants, parents... Elle s'applique tant au niveau local qu'à l'échelon national des fédérations sportives et des acteurs politiques et de santé publique, soutiens majeurs de ce concept de club sportif promoteur de santé. Pour chacun de ces niveaux, quatre types de déterminants (organisationnels, économiques, environnementaux et sociaux) vont influencer la prise en compte de la dimension santé dans les politiques et activités du club sportif [8]. ■

1. Voir l'Instruction interministérielle relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du Code de la santé publique.
2. <https://www.scorh.info/>