

## La Suisse promeut le Sport-Santé pour ses citoyens

**Philippe Furrer,**  
fondateur insPoweredBy.sarl,  
activiste du mouvement et du sport,  
Lausanne (Suisse).

Le modèle helvétique repose sur une approche fédérale et cantonale de la promotion du sport dans une perspective d'impact favorable sur la santé. Pilote en la matière, l'Office fédéral du sport (Ofspo<sup>1</sup>) organise régulièrement des échanges avec l'Office fédéral de la santé publique et la structure Promotion santé suisse<sup>2</sup> afin d'identifier de possibles synergies ou chevauchements. Parmi ses missions, l'Ofspo cherche à contribuer à la stratégie nationale de prévention des maladies non transmissibles. Les bureaux de l'Ofspo accueillent également le réseau hepa.ch – membre du réseau européen *Health-Enhancing Physical Activity (Hepa)* [1]. Toutes ces entités collaborent notamment aux réflexions qui entourent les approches par milieu de vie.

L'Ofspo dispose d'une section Intégration et prévention qui concentre ses efforts sur la promotion d'un sport équitable (égalité d'accès et de participation) ; la promotion d'un sport sûr et vertueux (prévention de toutes les formes d'abus dans le sport) ; l'inclusion sociale par le sport.

Ces thématiques se trouvent ainsi intégrées dans la formation des maîtres en éducation physique et sportive, dans les programmes de formation et de perfectionnement des entraîneurs et des cadres sportifs, comme le programme Jeunesse + Sport (J+S<sup>3</sup>), ainsi que dans une série de documents et de directives diffusés à travers le réseau national du sport et dans des thèmes prioritaires de recherche. La Confédération helvétique jouit d'une longue tradition de promotion du sport-santé<sup>4</sup>. En 2018, elle a fêté le 50<sup>e</sup> anniversaire de ses pistes Vita, des parcours de santé présents dans presque toutes les collectivités du pays et qui invitent la population à profiter des bienfaits de l'activité physique et sportive en plein air. Ainsi, la Suisse figure parmi les nations les plus « actives » en Europe. Selon sa dernière publication sur l'activité et la consommation sportives de la population suisse [2], l'augmentation continue de

l'activité sportive parmi la population suisse s'est poursuivie au cours des six dernières années. La population suisse est devenue non seulement plus sportive, mais aussi plus active physiquement. Environ 80 % des adultes domiciliés en Suisse satisfont aux toutes dernières recommandations en matière d'activité physique (recommandations de l'Organisation mondiale de la santé, OMS). Toutefois, il convient de nuancer ces propos par une persistance des inégalités socio-économiques en termes d'accès aux activités physiques et sportives et une hausse régulière du nombre de Suisses en surpoids ou obèses (désormais 42 % contre 30 % en 1992<sup>5</sup>).

### Programme Jeunesse + Sport : former les professionnels

Parmi les enseignements de formation et de perfectionnement proposés par les autorités sportives fédérales et cantonales, des modules sont axés sur les sujets suivants : sport et handicap ; gestion du poids et image corporelle positive ; compétences en santé et bien-être ; santé psychique ; opportunités et risques des médias digitaux ; activité physique et sportive pour les jeunes en surpoids ; lutte contre les substances addictives, contre les violences ou contre les abus sexuels ; promotion de la diversité culturelle.

Les thèmes de prévention et de promotion de la santé sont donc largement abordés dans le cadre des formations continues proposées par J+S aux entraîneurs et aux cadres sportifs nationaux, tant professionnels que bénévoles. Cela concerne également les compétences psychosociales<sup>6</sup> qui sont attendues de la part des moniteurs J+S. L'Ofspo s'engage spécifiquement dans la promotion du sport pour les filles et les jeunes femmes [3] qui, en moyenne, ont un niveau de pratique d'activité physique moindre que leurs homologues masculins. Les thèmes de prévention et de promotion de la santé par le sport sont également très présents au sein du Swiss Olympic [4], le comité national olympique, partenaire de l'Ofspo en charge du sport d'élite et du

### L'ESSENTIEL

▣ **La Suisse s'est dotée d'un dispositif confédéral pour favoriser la promotion de la santé par le sport et l'activité physique. Focus sur le canton de Vaud qui met en œuvre depuis 2016 un programme Sport-Santé pour contrer le recul de la pratique physique et sportive en club et en collectif des adultes et des jeunes.**

sport associatif. Le sport-santé est largement soutenu et encouragé pour tous les âges par la structure Promotion santé suisse et par les ligues de la santé dans chaque canton suisse. Des outils, références et recommandations existent pour encourager chaque collectivité ou chaque association citoyenne dans ses initiatives. Une approche plus intersectorielle prend forme avec l'intégration des secteurs de l'éducation ou de l'aménagement du territoire, des domaines largement du ressort cantonal.

### L'exemple du canton de Vaud

Le canton de Vaud, l'un des 26 cantons suisses, abrite plus de 800 000 habitants, le siège du Comité international olympique (CIO) à Lausanne, et de nombreux sièges de fédérations sportives internationales. Il dispose d'un service cantonal de l'éducation physique et du sport, qui soutient le tissu associatif de clubs (1 143 clubs en 2016) et les collectivités locales. Sur les vingt dernières années, le nombre de clubs sportifs a baissé de 27 % [5], principalement en raison de fusions de clubs et d'une baisse régulière de l'activité sportive parmi les adolescents après l'âge de 13 ans (par changement d'orientation vers une pratique libre au lieu d'une pratique structurée). Cette évolution est combinée à une hausse régulière de la prévalence des maladies non transmissibles parmi la population et aux inégalités d'accès à la pratique, notamment pour les filles ou pour des populations vulnérables, comme les migrants.

Face à ce contexte, la politique cantonale a été revue à partir de 2015-2016. Les autorités ont joint leurs forces au sein de l'administration publique : deux ministères cantonaux – celui de l'Économie, de l'Innovation et des Sports, ainsi que celui de la Santé – ont établi une collaboration étroite à travers leur service de l'Éducation physique et du Sport et la Direction générale de la santé. L'objectif affiché : proposer des mesures permettant de favoriser la promotion de la santé par le sport. Les cibles et les partenaires de cette politique publique sont : les collectivités locales, les clubs sportifs et la pratique libre. Le projet Sport-Santé est ainsi opérationnel depuis l'automne 2016 et bénéficie d'un budget de la Direction de la santé (habituellement plus conséquent que celui disponible pour le sport).

Quatre mesures sont proposées afin de renforcer l'offre existante dans le canton, en mettant en place de nouvelles activités qui encouragent – en particulier les jeunes – à bouger plus ou à pratiquer plus de sport (voir tableau ci-contre).

Bien que judicieuses et bienvenues dans un contexte de sédentarité croissante, ces mesures relativement récentes n'offrent à ce jour pas suffisamment de recul pour en évaluer les impacts. Par exemple, l'offre de soutien aux clubs qui proposent aux jeunes des activités non compétitives ne rencontre pas encore le succès escompté. Cela semble s'expliquer par deux difficultés majeures et récurrentes parmi les clubs sportifs : le manque de disponibilité d'infrastructures adéquates (des salles de sport pouvant offrir des créneaux horaires suffisants), ainsi que la difficulté à recruter suffisamment de personnes (essentiellement bénévoles) prêtes à s'engager dans les clubs pour encadrer des pratiques orientées vers le sport-loisir et le sport-bien-être. Avec les conséquences de la grave crise sanitaire et financière actuelle, les efforts louables des autorités en la matière risquent hélas de prendre davantage de temps pour porter leurs fruits.

### Une réorientation nécessaire des aides publiques

Ces exemples de politiques sport-santé montrent qu'il apparaît indispensable pour les pouvoirs publics de repenser leurs mécanismes de subventionnement et d'encouragement à la pratique sportive. Des incitations doivent permettre notamment de corriger les inégalités d'accès aux activités physiques et sportives. Il semble en outre opportun pour les autorités de reconnaître et de soutenir de

## Projet Sport-Santé du canton de Vaud : mesures pour favoriser la promotion de la santé par le sport

Mesure de promotion	Objectifs
Soutien financier aux collectivités qui construisent ou rénovent des places de sport en plein air	Offrir aux habitant.e.s et en particulier aux jeunes la possibilité de pratiquer une activité physique ou sportive de manière libre (typiquement, l'État soutient à hauteur de 15 % à 25 % le financement des installations, le reste étant à charge des collectivités locales ou de partenariats publics-privés).
Soutien financier aux clubs de sports collectifs qui mettent en place des activités non compétitives	Offrir aux enfants et aux jeunes la possibilité de pratiquer un sport dans un club sans devoir s'astreindre aux contraintes de la compétition (plusieurs entraînements par semaine, matchs le week-end). Sports concernés : basket-ball, football, handball, rugby, unihockey, volley-ball.
Soutien financier aux associations qui s'occupent de sport handicap	Soutenir les efforts des associations proposant des activités sportives à destination de personnes en situation de handicap.
Soutien financier aux collectivités qui ouvrent leurs salles de sport en mettant en place des activités physiques et sportives encadrées	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Permettre un accès aux salles de sport aux enfants et aux adolescents en dehors des heures d'école et en particulier le week-end ;</li> <li>● créer un lieu de rencontre régulier et sain en sus des offres commerciales ;</li> <li>● permettre à toutes et tous de pratiquer une activité physique sans contraintes ;</li> <li>● supprimer les obstacles à la pratique sportive (coût, astreinte à des entraînements, etc.)</li> </ul>

nouvelles pratiques sportives, parfois libres et non institutionnalisées, et de repenser l'aménagement de leurs territoires pour faire de l'espace urbain et péri-urbain un véritable espace de jeu et de vie active. Tout aussi important est l'échange de pratiques et d'expériences entre États, régions ou collectivités, car personne ne détient encore toutes les clés du succès pour faire face à de profondes mutations sociétales, sanitaires et sportives. ■

1. L'Ofspo fait partie du département fédéral de la Défense, de la Protection de la population et des Sports.

2. Fondation de droit privé soutenue par les cantons et les assureurs maladie privés. Le mandat de Promotion santé Suisse est d'initier, de coordonner et d'évaluer des mesures destinées à promouvoir la santé et à prévenir les maladies.  
3. <https://www.youtube.com/watch?v=bnsiaTFWJ1k&feature=youtu.be>

4. L'Ofspo a fêté, en 2019, le 75<sup>e</sup> anniversaire de la promotion du sport à Macolin, son modeste Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep) suisse, qui accueille également son Office fédéral du sport.

5. Source : Office fédéral de la statistique 2020.

6. <https://www.youtube.com/watch?v=9MPEmoSTUj4>

### Pour en savoir plus

● <https://www.vd.ch/themes/sante-soins-et-handicap/prevention-et-maladies/projets-sport-sante/>

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[1] Organisation mondiale de la santé (OMS). *HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity)*. En ligne : <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe>

[2] Lamprecht M., Bürgi R., Stamm H. *Sport Suisse 2020. Activité et consommation sportives de la population suisse*. Macolin : Office fédéral du sport, 2020 : 64 p. En ligne : <https://www.baspo.admin.ch/fr/dokumentation/publikationen/sport-schweiz-2020.html>

[3] Office fédéral du sport (Ofspo). *Encouragement des filles et des jeunes femmes issues de la migration dans le cadre du sport*. Ofspo, 2020 : 4 p. En ligne : [https://www.ehsm.admin.ch/fr/domaines-d-activite/integration-praevention/maedchenfoerderung\\_im\\_sport.html](https://www.ehsm.admin.ch/fr/domaines-d-activite/integration-praevention/maedchenfoerderung_im_sport.html)

[4] Swiss Olympic. *Prévention et Santé*. En ligne : <https://www.swissolympic.ch/fr/verbaende/praevention.html>

[5] Service de l'éducation physique et du sport, Statistique Vaud. *Portrait des clubs sportifs vaudois 2016*. Lausanne : Canton de Vaud. 2017 : 36 p. En ligne : [https://www.vd.ch/fileadmin/user\\_upload/themes/vie\\_privée/sports\\_loisirs/fichiers\\_pdf/associatif/Clubs\\_Sportifs\\_enquete\\_stat\\_def.pdf](https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/themes/vie_privée/sports_loisirs/fichiers_pdf/associatif/Clubs_Sportifs_enquete_stat_def.pdf)