

La promotion de l'activité physique

« Entre quatre et cinq millions de décès pourraient être évités chaque année si la population mondiale était plus active physiquement. »¹

Facteur de risque majeur de maladies non transmissibles, la sédentarité est un véritable enjeu de santé publique lié à nos modes de vie (utilisation de moyens de transport motorisés, utilisation généralisée des écrans, etc.), en particulier dans les pays à revenu élevé. La sédentarité **représente ainsi la quatrième cause principale de décès prématurés dans le monde**. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), **plus d'un quart de la population adulte mondiale n'est pas suffisamment active** (soit environ 1 femme sur 3 et 1 homme sur 4 dans le monde) **et plus de 80% des adolescents n'ont pas une activité physique suffisante**.² Au-delà des conséquences sanitaires désastreuses, la sédentarité a un coût. En France, le ministère des Sports l'a chiffré à 17 milliards d'euros par an dont 14 milliards pour les dépenses de santé.³ Et pour cause, selon l'ONAPS, environ 4 adultes sur 10 ont un niveau de sédentarité élevé (>7h assis ou allongé par jour hors temps de sommeil) et près de deux tiers des adultes n'atteignent pas les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique. Chez les adultes comme chez les adolescents, les hommes sont plus nombreux que les femmes à les atteindre.⁴

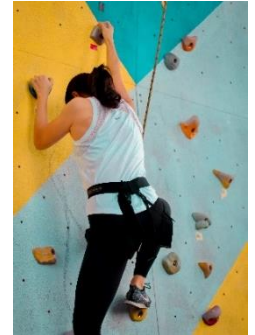
Les bénéfices de l'activité physique et sportive sur l'état de santé et le bien-être

L'activité physique (AP) se définit comme « *tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie* » effectué dans la vie quotidienne, pour se déplacer, sur le lieu de travail et dans le cadre des loisirs.² Le niveau d'activité physique varie en fonction de son intensité, de sa fréquence et de sa durée.

- ⇒ **Sur le plan physique**, l'activité physique régulière est un facteur de protection dans la prévention et la prise en charge de maladies chroniques (obésité, hypertension, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, certains cancers, etc.).
- ⇒ **Sur le plan psychique**, la pratique d'AP participe à l'augmentation de la qualité de vie et de sommeil et diminue les risques d'anxiété et de dépression.

Globalement, la pratique d'activité physique est favorable au lien social, au développement de l'enfant et de l'adolescent et à la réduction des effets liés au vieillissement.⁵

Les bénéfices sur la santé apportés par la pratique d'activité physique et sportive sont nombreux. C'est pourquoi l'OMS fixe les recommandations suivantes : « *150 à 300 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée par semaine minimum pour les adultes (ou la durée équivalente d'activité d'intensité soutenue)* », et pour les enfants et adolescents « *60 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée par jour* ». L'OMS prône que **toute activité physique vaut mieux que l'inactivité, y compris pour les femmes enceintes, les personnes souffrant d'une maladie chronique ou d'un handicap**.¹ Ainsi, pour protéger la santé et favoriser le bien-être des populations **chaque mouvement compte**.



Promouvoir la santé par l'activité physique

De multiples facteurs individuels, interpersonnels, sociaux, environnementaux, sociétaux ou politiques peuvent influencer la pratique d'une activité physique. Les principaux freins à la pratique pour les Français peu ou non sportifs sont : une santé fragile ; des difficultés de sociabilité ; le cumul de contraintes professionnelles, scolaires et familiales ; le désintéret pour le sport ; et le coût et l'inadéquation de l'offre sportive⁶.

Avec l'objectif d'apporter une approche systémique incluant la réduction des inégalités sociales et territoriales de santé dans ce secteur, l'OMS a adopté un **Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030**⁷. Ce plan, basé sur le principe d'universalisme proportionné s'adressant aux communautés et aux villes, définit un cadre d'action pour un monde plus sain et plus actif en quatre objectifs stratégiques :

- ⇒ **Créer des sociétés actives** (normes et attitudes sociales),
- ⇒ **Créer des environnements actifs** (espaces et lieux spécifiques),
- ⇒ **Susciter l'activité** (possibilités et programmes offerts),
- ⇒ **Créer des systèmes actifs** (facilitateurs de la gouvernance et des politiques).

¹ OMS. (2020). Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : En un coup d'œil.

² WHO. (2019) FACTSHEET SDGs: health targets / Physical activity.

³ Ministère des Solidarités et de la Santé, & Ministère chargé des Sports. Stratégie Nationale Sport-Santé 2019-2024.

⁴ Larras B, Praznocy C, dir. (2018). État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France – Mise à jour de l'édition 2017. ONAPS

⁵ Santé Publique France. (2017). Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité. Actualisation des repères du PNNS.

⁶ Lefèvre, B., & Raffin, V. (2021) Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes. (INJEP analyses & synthèses n°52). INJEP.

⁷ OMS. Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 : Des personnes plus actives pour un monde plus sain.

Ce plan d'action se décline en 20 actions concrètes qui sont autant d'objectifs dont peuvent se saisir les Villes et Intercommunalités pour promouvoir l'activité physique pour toutes et tous.

La Stratégie Nationale Sport-Santé (SNSS)

En France, la volonté partagée de développer une culture commune du ministère des Sports et du ministère des Solidarités et de la Santé a donné lieu à l'élaboration de la **Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 axée sur la promotion de l'activité physique et sportive de chacun, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie.**³

Le « **sport-santé** » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives contribuant au bien-être et à la santé physique, psychologique et sociale.⁸

La SNSS entre en synergie avec des plans ou programmes qui placent la promotion de l'activité physique comme priorité, tels que le PNNS 4, la feuille de route pour la prise en charge de l'obésité, le plan cancer, etc. Les Villes et Intercommunalités y sont identifiées comme acteurs de proximité incontournables. **Les interventions locales sont recommandées dans le cadre du Programme National Nutrition Santé**, en particulier dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV)⁹. La **charte « Villes actives du PNNS »** vise, elle, à mobiliser les collectivités et à décliner les orientations nationales par la mise en œuvre d'actions de proximité.

Un rôle central pour les Villes et Intercommunalités

Les Villes et Intercommunalités ont les compétences et la légitimité pour se saisir de cet enjeu de santé de manière transversale afin d'agir sur les l'ensemble des déterminants de santé liés à l'activité physique. Au-delà de la prévention, les collectivités ont la capacité de faciliter la pratique d'activités physiques et sportives par le biais de l'aménagement des espaces verts¹⁰ et des voiries, l'installation et de la gestion d'équipements sportifs, le développement de l'offre en sport-santé, la mise en œuvre de plans en faveur des mobilités actives ou des programmes d'accompagnement des personnes sédentaires, etc. Ce sont autant de possibilités pour les Villes de soutenir et promouvoir la pratique d'activité physique dans un objectif de réduction des inégalités sociales et territoriales de santé.



Quels leviers d'action à l'échelle des Villes et Intercommunalités ?

Le large « champ des possibles » en matière de promotion de l'activité physique met en évidence l'importance d'un travail interservices au sein des collectivités (santé publique, sports, aménagement, urbanisme, espaces verts, etc.).

La gouvernance

Certaines Villes-Santé placent la promotion de l'activité physique et sportive comme un outil incontournable de la prévention et de la promotion en santé. Intégrer des objectifs dédiés au sport-santé ou à la nutrition dans les Contrats Locaux de Santé (comme à **Orléans**, **Montreuil**, **Grand Nancy** et **Toulouse**) est un moyen d'asseoir les démarches de promotion de l'activité physique et sportive, y compris lorsqu'il s'agit d'en coordonner les acteurs. Pour définir un cadre d'action structurant, la Ville d'**Angers** a élaboré une politique de soutien à la dynamique sport-santé. Le projet « Angers Sport 2020 » de 2016, l'adoption en 2017 du « programme sport santé » et la création du centre de ressources sport santé en 2019 (labellisé Maison sport santé) visent le développement d'une pratique autonome et adaptée pour tous les Angevins.

La réalisation de diagnostics de l'offre locale et des besoins de la population est également un moyen de se structurer pour agir. Par exemple, à **Valence**, le diagnostic Parcoura¹¹ a permis d'identifier les freins aux mobilités actives rencontrés par les habitants. À **Caen**, le diagnostic sur les comportements et habitudes de vie réalisé auprès d'enfants et de leurs parents a représenté une opportunité pour lister les actions à mettre en place et monter une stratégie collective avec l'Education Nationale et les acteurs locaux (associations, institutions, etc.).

Les projets d'aménagement pour favoriser la pratique d'activité physique et les mobilités actives

Pour les Villes-Santé, la promotion de l'activité physique est pensée dans l'aménagement d'espaces et de lieux dédiés accessibles à tous (installations sportives, espaces publics et espaces verts, pistes cyclables et de sites piétons, etc.). À **Strasbourg**, après le développement de son domaine cyclable, la Ville et l'Eurométropole ont développé des parcours « VITABOUCLE » balisés et libre d'accès en milieu urbain dans la cadre d'un plan piéton. Les Villes d'**Amiens**, **Cherbourg-en-Cotentin** et **Besançon** ont fait de l'aménagement de parcs et espaces verts une véritable démarche sport-santé. Des sentiers pédestres et équipements sportifs de proximité ont été créés (stades, aires de street-workout, sports de pleine nature : canoë-kayak, cours d'orientation, VTT, etc.). À **Evry-Courcouronnes**,

⁸ Ministère chargé des sports. Pourquoi promouvoir la santé par le sport ? www.sports.gouv.fr

⁹ Ministère des Solidarités et de la Santé. PNNS 2019-2023 (PNNS 4).

¹⁰ RIVS. (2020). Espaces verts urbains : promouvoir l'équité et la santé.

¹¹ Démarche partenariale menée par l'ONAPS, l'ORS Auvergne-Rhône-Alpes et les collectivités locales qui a permis de prioriser des enjeux et d'établir une liste d'actions à mettre en œuvre pour améliorer les déplacements actifs sur les deux territoires ayant participé à l'étude.

le projet « Cours ta ville en pleine santé » de la Direction des Sports s'est traduit par la réalisation de trois boucles urbaines balisées (de 2 à 7 km) traversant la ville.

Dans un QPV de [Poitiers](#), un parcours santé adapté aux seniors a été réalisé dans le cadre des budgets participatifs pour promouvoir l'activité physique et favoriser les relations intergénérationnelles. Le site propose un large choix de pratiques et de loisirs (piscine, city stade, terrains de pétanque, parcours senior composé d'agrès et de mobiliers adaptés).



Parcours senior : Agrès multi-exercices et marches de musculation des membres inférieurs avec rampes (images Ville de Poitiers).

Les actions de prévention et promotion de l'activité physique pour tous

Les Villes et Intercommunalités sont des acteurs de proximité en prévention et promotion de la santé. **En ce sens, elles sensibilisent les habitants et promeuvent l'activité physique et sportive, dans un objectif de réduction des inégalités** qui peuvent être physiques, sociales, territoriales, culturelles, genrées ou liées à l'offre et à son accessibilité¹². Promouvoir l'activité physique pour tous s'inscrit dans une démarche globale axée sur les motivations et les opportunités en matière d'offre et d'accès à la pratique sportive. Sensibiliser à la pratique de l'activité physique et sportive peut se traduire par la création d'outils de présentation de l'offre, comme l'a fait la Ville de [Roubaix](#) avec son « Guide ressources : Activités physiques et Alimentation », ou encore d'outils de cartographies des parcours pédestres et vélos d'un territoire. La métropole du [Grand Nancy](#) a ainsi élaboré des supports papiers et vidéos sur les parcours vélo de la métropole. La Ville de [Lyon](#) a lancé une application mobile qui présente des parcours de course, de marche ou de marche nordique audioguidés par niveaux, avec un suivi des performances personnelles.

La culture du sport-santé se construit **dès l'enfance**. En effet, les actions de promotion de l'activité physique auprès des jeunes, notamment en milieu scolaire, peuvent contribuer à l'adoption d'un mode de vie sain et actif tout au long de la vie⁷. Nombreuses sont les Villes-Santé ayant mis en place des

dispositifs éducatifs en direction des enfants tels que les pédibus et vélobus et les vélo-écoles. À titre d'exemple, le pédibus, mode de ramassage scolaire responsable favorable à la santé et au lien social, est développé par la Ville de [Rouen](#). La collectivité d'[Evry-Courcouronnes](#) met en place des stages d'activités physiques et sportives pour les 6-12 ans pendant les périodes de vacances scolaires. Animés par les éducateurs sportifs de la Ville, ils permettent aux enfants de découvrir une pratique d'activité physique. L'objectif est de pérenniser leur pratique au sein des associations sportives.

Pour réduire les inégalités sociales de santé, certaines actions de prévention et promotion de l'activité physique peuvent cibler **les personnes sédentaires et/ou les plus éloignées de la pratique**. Pour cela, la Ville de [Montreuil](#) a opté pour l'utilisation du numérique, *via* un espace de jeux interactifs, pour attirer les personnes non actives. L'objectif est de partir d'une expérience positive et ludique, sous forme de jeu, pour sensibiliser les habitants aux bienfaits de l'activité physique.

Par ailleurs, pour renforcer la mobilisation autour de l'activité physique, les Villes et leurs partenaires associatifs, organisent des **événements sportifs et festifs pour tous**, comme à [Marseille](#) et [Besançon](#), dans l'objectif de promouvoir les bienfaits du sport et de l'activité physique adaptée, et promouvoir les pratiques sportives de plein air. Ils s'adressent aussi bien aux sportifs qu'aux personnes non actives.

L'activité physique pour tous se traduit également par **un accès à l'activité physique et aux équipements sportifs gratuit ou à moindre coût** facilité par les Villes et Intercommunalités (partenariats et subventions auprès des clubs et associations locales, déploiement de dispositifs spécifiques, etc.). Chaque année, la Ville de [Bourgoin Jallieu](#) pilote l'opération « Sportez-vous bien » de juin à septembre pendant laquelle des activités physiques et sportives ouvertes à tous sont proposées par la Ville et ses partenaires sportifs. Ces activités sont gratuites, sans inscription et sans obligation de suivi. Le dispositif "Dijon sport libre" de la Ville de [Dijon](#) offre un accès gratuit à des gymnases municipaux le week-end et pendant les vacances scolaires, sans adhésion préalable. Il facilite la pratique de basketball, volleyball, handball, ultimate ou badminton, quel que soit l'âge et la condition physique (accessible aux personnes en situation de handicap). À [Rennes](#), le dispositif Animation Sportive de Proximité permet de proposer, plusieurs jours par semaine, un accès libre et gratuit aux activités physiques et sportives sur des créneaux encadrés pour les adolescents (10-15 ans) des Quartiers Politique de la Ville.

¹² Cambon, M., & L'Horset, P. (2021). Promouvoir l'activité physique dans les territoires (Collection Fnes D-CoDé Santé). Fnes.

Les dispositifs d'accompagnement pour l'activité physique à des fins thérapeutiques

Chez les personnes souffrant de maladies chroniques ou d'affections de longue durée **l'activité physique est recommandée à des fins thérapeutiques** et reconnue comme une thérapeutique non médicamenteuse par la Haute Autorité de Santé. La loi de modernisation de notre système de santé de 2016 a introduit la possibilité de prescription de l'activité physique adaptée³. **Les Villes-Santé jouent un rôle actif dans le développement des dispositifs d'accompagnement tels que l'Activité Physique Adaptée (APA), le Sport-Santé sur Ordonnance (SSO) ou encore les Maisons Sport-Santé (MSS).**

Par exemple, la Ville de [Saint-Etienne de Rouvray](#) a mis en place un dispositif d'accompagnement vers une activité physique régulière chez les enfants et adolescents souffrant d'obésité. Le dispositif régional la Santé par l'Activité Physique Régulière (SAPHYR) qui se décline dans la commune de [Fort-de-France](#) a pour vocation d'améliorer la santé et la qualité de vie des personnes souffrant de surpoids, d'obésité, de diabète ou d'hypertension grâce à la pratique d'une APA régulière. À la suite d'une évaluation médicale, un an d'accompagnement et de séances encadrées est proposé aux bénéficiaires.

Depuis 2012, la Ville de [Strasbourg](#) impulse une dynamique de travail intersectoriel pour déployer le Sport-Santé sur Ordonnance. Le SSO permet aux médecins traitants de



prescrire aux patients en affections de longue durée une activité physique modérée et régulière accessible à tous (gratuite ou à moindre coût), encadrée par des professionnels. Plusieurs

dizaines de Villes-Santé ont également développé le SSO. C'est le cas de la Ville de [Caen](#) par exemple, qui a ouvert son dispositif aux personnes souffrant de troubles psychiques en partenariat avec l'Etablissement Public de Santé Mentale de Caen. Ces dispositifs d'accompagnement visent à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé en rendant la pratique d'activité physique accessible aussi bien physiquement que financièrement. Les Villes peuvent y jouer un rôle de fédérateur des acteurs du soin et des sports, et de facilitateur en apportant les ressources financières, humaines et matérielles nécessaires.

A travers la prescription d'activité physique à des fins de santé, un objectif de pérennisation de la pratique est recherché. Lorsque l'accompagnement prend fin, les bénéficiaires sont orientés vers les associations sportives locales par les Villes et leurs partenaires.

Focus sur les Maisons Sport-Santé (MSS)

Le dispositif Maisons Sport-Santé a été conjointement créé par le ministère chargé des Sports et le ministère des Solidarités et de la Santé en 2019. L'objectif fixé dans la Stratégie Nationale Sport-Santé est de porter à 500 le nombre de MSS labellisées à l'horizon 2022. Aujourd'hui il en existe 288.¹³ Ces structures de proximité permettent de rapprocher les professionnels du sport et de la santé. Elles ont pour mission d'accueillir, d'informer, de conseiller et d'orienter la population vers des professionnels qualifiés pour une réponse adaptée et personnalisée. Elles s'adressent à tous les publics et en particulier aux personnes souffrant d'affection de longue durée ou de maladies chroniques. **Les Maisons Sport-Santé peuvent être portées ou soutenues par les collectivités, et les Villes-Santé sont particulièrement impliquées dans ces démarches.** Les deux Maisons Sport-Santé associatives implantées à [Rouen](#) sont soutenues et accompagnées par la Ville. À [Paris](#), les mesures de transformations olympiques des JO Paris 2024 visent la création de quatre MSS¹⁴. La MSS de [Strasbourg](#), portée par un Groupement d'Intérêt Public dont la Ville est l'un des membres fondateurs, propose un panel de solutions accessibles et adaptées à tous. Elle regroupe des dispositifs d'APA et de SSO à destination des adultes, une action pluridisciplinaire d'accompagnement des enfants obèses et/ou en surpoids (PRECCOSS) et un projet de prévention primaire en direction des enfants scolarisés au sein des QPV.

L'interrelation entre activité physique et alimentation

Au-delà de la lutte contre la sédentarité, la promotion de l'activité physique s'inscrit dans une démarche de promotion de comportements favorables à la santé et au bien-être très souvent associée à l'alimentation saine. À l'image du Programme National Nutrition Santé qui associe « manger » et « bouger », les Villes-Santé s'emparent de la question transversale de la nutrition. À [Montreuil](#) par exemple, les diététiciennes des Centres Municipaux de Santé sont associées au dispositif de Sport-Santé sur Ordonnance. Les usagers peuvent alors bénéficier gratuitement d'un accompagnement nutritionnel en complément des séances d'activité physique adaptée.

Remerciements : Ce document a été réalisé dans le cadre de nos partenariats avec la Direction Générale de la Santé et avec Santé Publique France. Il a été rédigé sur la base de données existantes et précède l'élaboration d'un ouvrage plus complet. Nous remercions l'ensemble des Villes-Santé qui ont contribué à l'élaboration et à la relecture du Point Villes-Santé.

Pour plus d'informations : www.villes-sante.com

Décembre 2021

¹³ Ministère chargé des Sports. (2021). Les Maisons Sport-Santé : un outil de santé publique. Dossier de presse.

¹⁴ Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 peuvent être un tremplin de dynamiques locales. Par exemple, le Label Terre de Jeux 2024 permet aux collectivités

territoriales qui œuvrent pour une pratique du sport plus développée et inclusive d'accéder à plusieurs opportunités et de valoriser leurs actions.
<https://www.paris2024.org/fr/label-terre-de-jeux-2024/>