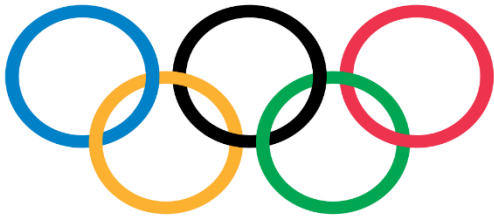




2024, Année olympique

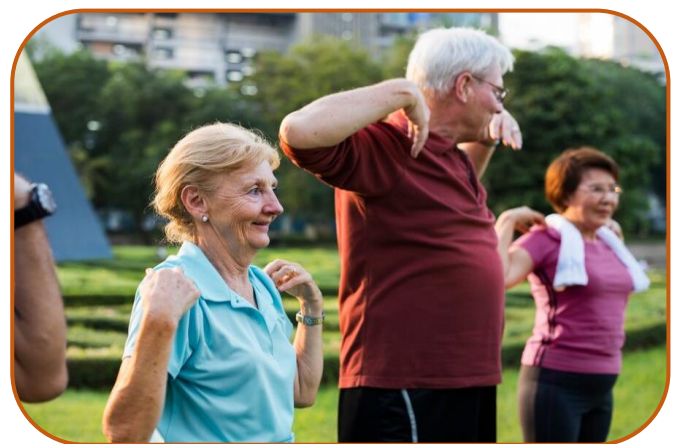


Quelle place pour l'activité physique et sportive dans nos vies ?



Bibliographie, Juin 2024

Période consultée : 2008 à 2024



Crédit photos Freepik

Introduction

Selon l'ANSES, 95% de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis. Ces risques sont majorés lorsque le manque d'activité physique et l'excès de sédentarité sont cumulés.

Promouvoir la pratique régulière d'une activité physique et sportive s'avère donc essentiel. C'est l'objectif de la Grande Cause Nationale 2024 en lien avec l'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques en France. Avec un marqueur simple : encourager chaque individu, peu importe son âge ou son niveau de forme physique, à pratiquer chaque jour **30 minutes d'activité physique**.

Ce dossier documentaire fait un point sur la promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive. Il rappelle le cadre de la pratique d'une activité physique et sportive (réglementation, chiffres clés, politiques publiques) et propose une sélection bibliographique ainsi que des sources complémentaires (liste d'organismes, émissions de radio, bibliographies complémentaires...).

Sommaire du dossier

CADRE JURIDIQUE	2
POLITIQUE NATIONALE	3
DES DONNEES STATISTIQUES	3
SELECTION BIBLIOGRAPHIQUE	4
Généralités	4
Bénéfices et risques de l'activité physique et sportive	5
Les freins et leviers à l'activité physique et sportive	7
La promotion de l'activité physique et sportive	9
<i>Analyse Générale</i>	9
<i>A l'école</i>	12
<i>A l'hôpital</i>	13
<i>Dans les établissements sociaux et médico-sociaux</i>	14
<i>Au niveau des collectivités territoriales</i>	15
<i>Au travail</i>	17
Zoom sur le Handisport	18
Le revers de la médaille : dopage, culture du corps, sexisme...	20
ORGANISMES ET ASSOCIATIONS	22
SOURCES COMPLEMENTAIRES	22

Notes:

Tous les documents signalés dans cette bibliographie sont disponibles : ils existent sous forme papier à la bibliothèque de l'EHESP **et/ou** en texte intégral sur les bases de données auxquelles la bibliothèque est abonnée. Pour les modes d'accès à ces bases de données, [consulter le site internet du service documentation](#)



Loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France, JORF n°0052 du 3 mars 2022

La loi a pour objectif de développer la pratique sportive pour le plus grand nombre et garantit une pratique quotidienne minimale d'activités physiques et sportives au sein des écoles primaires en plus du programme d'enseignement de l'éducation physique et sportive par la création de l'article L 321-3-1 du code de l'éducation. Elle inscrit parmi les missions d'intérêt général des établissements et services médico-sociaux (ESMS) l'offre d'activités physiques et sportives ainsi que d'activités physiques adaptées. Un "réfèrent sport" devra être désigné dans tous ces établissements. Elle autorise également tout médecin "intervenant dans la prise en charge" du patient à prescrire une activité physique adaptée (APA). Le texte formalise aussi l'existence des Maisons sport-santé.

- Consulter la présentation de la loi sur le site de la [Vie Publique](#)
- Accéder au tableau des textes d'application de la loi sur le site de l'[Assemblée Nationale](#)

Décret n° 2023-621 du 17 juillet 2023 relatif au réfèrent pour l'activité physique et sportive en établissement social et médicosocial, JORF n°0165 du 19 juillet 2023

- Réfèrent pour l'activité physique et sportive en établissement social et médicosocial : quelles seront les compétences requises ? [Article] / Macron, Alain *in* Revue Droit et santé, n° 116, novembre 2023, pp. 882-885

Décret n° 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée, JORF n°0077 du 31 mars 2023

Décret n° 2023-235 du 30 mars 2023 fixant la liste des maladies chroniques, des facteurs de risque et des situations de perte d'autonomie ouvrant droit à la prescription d'activités physiques adaptées, JORF n°0077 du 31 mars 2023

Décret n° 2023-170 du 8 mars 2023 relatif à l'habilitation des maisons sport-santé, JORF n°0058 du 9 mars 2023

Instruction interministérielle N° DGCS/SD3A/SD3B/DS1A/2024/20 du 29 février 2024 relative aux missions des référents en agences régionales de santé (ARS) et en délégations régionales académiques à la jeunesse, à l'engagement et au sport (DRAJES) pour le développement de l'activité physique et sportive des personnes âgées et en situation de handicap en établissements sociaux et médico-sociaux (ESMS), *Bulletin officiel Santé*, n° 5 du 15 mars 2024, pp. 39-45

Note d'information interministérielle N° DGCS/SD3A/SD3B/DS1A/2024/21 du 29 février 2024 relative au déploiement de l'activité physique et sportive dans les établissements et services sociaux et médico-sociaux (ESSMS) du champ de l'autonomie, *Bulletin officiel Santé*, n° 5 du 15 mars 2024, pp. 44-68

Instruction du 26 avril 2023 : Déploiement du dispositif deux heures hebdomadaires supplémentaires d'activité physique et sportive pour les collégiens - Rentrée scolaire 2023, *Bulletin officiel de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports*, n° 17 du 27 avril 2023, pp.571-573

Note de service du 26 août 2022 : Expérimentation de deux heures hebdomadaires supplémentaires d'activité physique et sportive pour les collégiens, *Bulletin officiel de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports*, n° 32 du 1er septembre 2022, pp. 16-18

Note de service du 27 juillet 2022 : Généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) à l'école primaire, *Bulletin officiel de de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports*, n° 30 du 28 juillet 2022, pp.26-27



Le Président de la République a décidé, lors du Conseil Olympique et Paralympique du 25 juillet 2022, de faire de la promotion de l'Activité Physique et Sportive (APS) la Grande Cause Nationale 2024 (GCN2024). Elle répond à trois objectifs : -Inciter les Français, à tous les âges et sur tous les territoires, à faire davantage d'activité physique et sportive -Mobiliser les acteurs du sport et toutes les forces vives du pays pour valoriser la place du sport -Mettre le sport au cœur de nos politiques publiques, de l'interministérialité et du pacte républicain

➤ Consulter [le dossier de presse](#)



La Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 s'articule autour de 4 axes : -La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive -Le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique -La protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiquants -Le renforcement et la diffusion des connaissances. [Une feuille de route pour développer les APS en milieu professionnel 2021-2024](#) s'inscrit dans le cadre de cette stratégie nationale

➤ Consulter la [stratégie nationale](#) et sa [synthèse](#)

Des données statistiques

Pratique sportive

En 2023, 59 % des Français de 15 ans et plus ont pratiqué une activité physique et sportive régulière (en moyenne une fois par semaine au moins au cours des 12 derniers mois). Les coûts financiers liés à la pratique sportive figurent parmi les trois raisons les plus fréquemment citées empêchant les Français de pratiquer. Néanmoins, les freins liés aux contraintes personnelles et familiales progressent nettement en 2023 et constituent de loin le principal obstacle à la pratique sportive des pratiquants

- [Baromètre national des pratiques sportives 2023](#) / Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP), décembre 2023, 76p.
- [Les chiffres clés du sport 2023](#) / Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP), octobre 2023, 66p.
- [La pratique sportive des Français stagne, celle des femmes recule](#), Communiqué Banque des Territoires, 12 janvier 2024

Sédentarité et activité physique

- [Activité physique des adultes résidant en France métropolitaine : analyse par domaines et par types d'activité, étude Esteban, 2014-2016](#) / Jérôme Bouchan; Jean-Michel Oppert; Hélène Charreire ; et al. in BEH n°12-13, 4 juillet 2023, pp. 218-229
- [Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent. Edition 2022](#) / Observatoire National de l'Activité physique et de la sédentarité (Onaps), 2022/10, 63p

Généralités

Sociologie du sport / Duret, Pascal. - 5e édition. - Paris (FRA) : Presses Universitaires de France (PUF), 2024, 128p. (Que sais-je ?; 2765) [TC00/0955](#)



Résumé : Performances, concurrences, compétitions, jeux, tout semble aller de soi dans l'univers sportif, et pourtant... Quelles sont les fonctions sociales du sport ? À quoi rime la passion de nos contemporains pour sa pratique et son spectacle ? Pourquoi le sport semble-t-il à ses adeptes si important à défendre, et à ses détracteurs si critiquable ? En quoi ce qui se passe dans les stades permet-il de comprendre l'articulation des valeurs, parfois contradictoires, qui façonnent notre société ? Par-delà les réponses toutes faites et les a priori, Pascal Duret offre une vue d'ensemble des recherches les plus récentes en sociologie du sport et propose une synthèse de ses avancées les plus marquantes.

Le sport dans la société [Dossier Revue] / Bourdais, Fabienne; Vigarello, Georges; Vieille Marchiset, Gilles; et al. *in* Cahiers français, n°438, mars-avril 2024, pp. 13-87 [Lire un extrait](#)



Résumé : Au carrefour des différentes questions de société, le sport s'avère être un prisme révélateur des aspirations de chacun et des évolutions de notre monde. Plus qu'un sujet de santé publique et qu'une économie, le sport est de plus en plus appréhendé comme un terrain d'expérimentation, portant les promesses d'une société plus égalitaire, plus juste (lutte contre toutes les formes de discrimination et contre le sexisme) mais aussi plus respectueuse de l'environnement. Au-delà d'un simple état des lieux, ce numéro de Cahiers français met en lumière le rôle du sport comme vecteur de cohésion et d'intégration sociales. Quels rôles le sport a-t-il endossés successivement au cours des siècles ? Peut-on aujourd'hui en faire un outil au service de l'intégration ? Qu'en est-il de la place des femmes dans le sport ? Qu'attendre des jeux olympiques ?

Les jeunes et le sport : Penser la société de demain [Ouvrage] / Dietsch, Guillaume - Louvain-la-Neuve (BEL) : De Boeck supérieur, 2024, 156p. [FC10/0605](#)



Résumé : Le sport et l'activité physique peuvent être considérés comme un champ privilégié permettant de réfléchir aux mutations de la société française. Confrontés à de nombreux défis, les jeunes ont un rôle essentiel à jouer à travers le sport pour penser une société plus égalitaire, plus coopérative, permettant l'intégration et favorisant la mixité, l'inclusion, le bien-être, également plus durable et relevant un défi éthique à l'ère de l'accélération technologique. Quelle place devrait occuper le sport en France pour être considéré comme un bien culturel commun? Quelle(s) voie(s) – politique, écologique, économique et sociale – emprunter pour répondre aux enjeux actuels? Comment permettre à la jeunesse de s'emparer de ces sujets pour participer aux transformations de la société?

Que se joue-t-il dans le sport ? [Hors-série] / Duverger, Philippe; Hendriks, Karine; Carré, François; et al. *in* L'école des parents, HS6, 2024/05, 66p. [En ligne sur Cairn](#)



Résumé : La lutte contre la sédentarité est devenue un enjeu de santé publique : il faut que les enfants bougent ! Le sport n'est qu'une partie de la réponse à cette injonction, qui vise surtout à promouvoir l'exercice physique. Mais ses vertus ne se limitent pas non plus à ses bénéfices sur la santé. Il joue aussi un rôle en matière d'éducation, de construction de soi, de rapport aux autres, en classe ou hors cadre scolaire. Il peut constituer par ailleurs un formidable outil d'insertion et d'inclusion. Malgré tous ces avantages, les parents se posent bien des questions : vers quelle activité sportive orienter son enfant ? L'encourager à la compétition présente-t-il des risques ? Faut-il s'inquiéter de la tendance à idéaliser le corps que révèlent l'essor de certaines pratiques ? À l'approche des Jeux olympiques de Paris, ce hors-série participe – à sa manière – à l'événement.

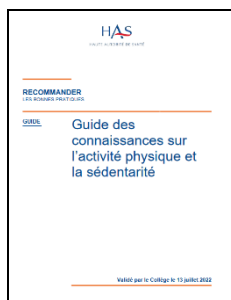
Jeux paralympiques et olympiques de Paris 2024 : gagner pour quoi faire ? [Dossier Revue] / Andrieu, Camille, coor.; Nessi, Julien, coor. *in* Horizons publics, n°37, janvier-février 2024, pp. 30- 83 [Lire un extrait](#)



Résumé : Quel héritage matériel et immatériel laisseront les Jeux ? Les retombées économiques et sociétales seront-elles au rendez-vous ? Vont-ils contribuer à accélérer le développement des territoires ? Comment les collectivités locales concernées peuvent-elles mettre cette expérience au service de leurs politiques publiques dans le futur ? Ce dossier d'Horizons publics explore la force transformatrice de ces Jeux de Paris 2024 et interroge les impacts et l'héritage sur le long terme qu'ils laisseront dans les territoires les plus concernés (Seine-Saint-Denis, ville de Paris, Marseille, etc.).

Bénéfices et risques de l'activité physique et sportive

Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité [Rapport] / Haute Autorité de Santé (HAS) (Saint Denis La Plaine, FRA) - Saint Denis La Plaine (FRA) : HAS, 2022/07, 57p. [En ligne sur la HAS](#)



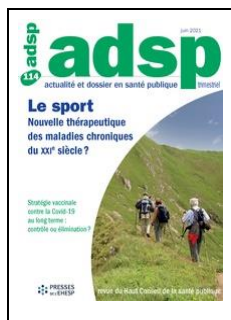
Résumé : En France, les 5 freins à la prescription d'activité physique par le médecin sont : (1) son manque de connaissances concernant l'AP et ses impacts sur la santé, (2) ses craintes vis-à-vis des risques d'évènements cardiovasculaires graves liés à la pratique d'une AP, (3) l'absence de recommandations sur les modalités de consultation et de prescription médicale d'AP, (4) l'absence de parcours de santé structurés pluriprofessionnels centrés sur la prescription d'AP et (5) le coût pour le patient de cette AP prescrite. Ce guide sur les connaissances sur l'AP et la sédentarité a pour objectif de lever le premier frein et présente : - Les caractéristiques de l'activité physique et leurs impacts sur la santé, Les différents types d'activité physique -L'évaluation de la condition physique - Les risques liés à la pratique d'une activité physique.

Évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité de la population des adultes de 18 à 65 ans, hors femmes enceintes et ménopausées [Rapport] / Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation de l'environnement et du travail (ANSES) (Maisons-Alfort, FRA) - Maisons-Alfort (FRA) : ANSES, 2022/01, 103p. [En ligne sur l'ANSES](#)



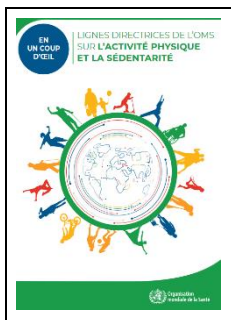
Résumé : L'objectif de cette autosaisine est d'estimer la part de la population des adultes vivant en France métropolitaine dont les faibles NAP ou les comportements sédentaires présenteraient des risques sanitaires. Les niveaux d'AP et de sédentarité des adultes de 18 à 64 ans, hors femmes enceintes et ménopausées ont été estimés à partir des données issues de l'étude Inca3 (Anses 2017). L'évaluation des risques est réalisée sur la base de ces estimations et des risques associés identifiés dans la littérature dont l'analyse a été mise à jour dans le cadre de ce travail.

Le sport. Nouvelle thérapeutique des maladies chroniques du XXIe siècle ? [Dossier Revue] / Grémy, Isabelle; Carré, François; Duclos, Martine; et al. *in* ADSP Actualité et dossier en santé publique, n° 114, juin 2021, pp.12-49 [En ligne sur Cairn](#)



Résumé : Les maladies chroniques sont la cause principale de décès dans le monde, avec un retentissement économique majeur. Le niveau de capacité physique est le meilleur reflet de notre capital santé, et représente un facteur de protection majeur souvent méconnu pour contrer le développement de ces pathologies. Selon l'OMS, un large pourcentage de maladies chroniques est accessible à la prévention par des actions sur quatre facteurs de risque : tabagisme, inactivité physique, consommation d'alcool et alimentation inadaptée. L'activité physique bien menée est toujours bénéfique en prévention primaire, secondaire ou tertiaire des maladies chroniques stables. Ce dossier présente les bénéfices de l'activité physique pour un grand nombre de maladies chroniques, y compris les pathologies mentales et la prévention de la dépendance lors du vieillissement. Une pratique régulière d'activité physique adaptée aux personnes atteintes d'une maladie chronique est indéniablement favorable à leur santé. Il s'agit de déterminer quel type d'activité, dans quel cadre et avec quel accompagnement.

Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : En un coup d'oeil [Rapport] / Organisation Mondiale de la Santé (OMS) (Genève, CHE) - Genève (CHE) : OMS, 2020, 24p. [En ligne sur l'OMS](#)



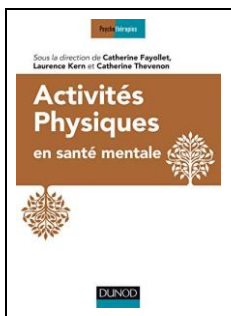
Résumé : Ces lignes directrices de l'OMS offrent des recommandations de santé publique reposant sur des bases factuelles concernant la quantité d'activité physique (fréquence, intensité et durée) dont ont besoin les enfants, les adolescents, les adultes et les personnes âgées pour que cette activité ait des effets bénéfiques significatifs sur leur santé et permette d'atténuer les risques liés à la santé. Pour la première fois, des recommandations sont formulées concernant les associations entre la sédentarité et les résultats sanitaires, ainsi que pour des sous-populations, comme les femmes enceintes et en post-partum ou encore les personnes vivant avec une affection chronique ou un handicap.

Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques [Ouvrage] / Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm) (Paris, FRA) - Montrouge (FRA) : EDP Sciences, 2019, 803p. (Collection Expertise collective) [FJ75/0040](#)



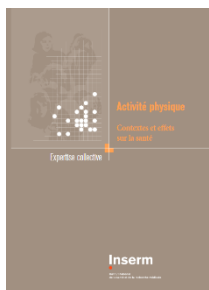
Résumé : L'activité physique adaptée est dorénavant considérée comme une intervention destinée à prévenir ou soigner des maladies chroniques, menée seule ou en complément d'autres traitements. Son inclusion à toutes les étapes du parcours de soin et l'accompagnement des patients vers une pratique autonome et pérenne représentent un enjeu majeur. Cette expertise collective, sollicitée par le ministère des Sports, précise les effets bénéfiques de l'activité physique et cherche à déterminer les caractéristiques des programmes d'activité physique les plus efficaces selon les pathologies chroniques considérées. Elle vise également à identifier les déterminants et les conditions de l'adoption par les patients d'un comportement actif, pérenne et inséré dans les habitudes de vie. Le groupe d'experts multidisciplinaire propose des recommandations afin de mieux définir les modalités d'intervention et ainsi contribuer à la généralisation de la pratique chez les personnes atteintes de maladies chroniques.

Activités physiques en santé mentale [Ouvrage] / Fayollet, Catherine, dir.; Kern, Laurence, dir.; Thévenon, Catherine, dir. - Paris (FRA) : Dunod, 2019, 209p. [FJ75/0039](#) [Disponible papier et en ligne sur Cairn](#)



Résumé : Le recours aux activités physiques et sportives en santé mentale prend tout son sens lorsqu'il est adapté à l'état clinique du patient, en association avec les traitements médicamenteux et les psychothérapies. Son effet bénéfique est aujourd'hui démontré sur le traitement de la schizophrénie, de la dépression et des autres troubles mentaux. Faciliter l'accès du malade à des structures adaptées au plus près de ses besoins et de ses envies est devenu un enjeu de santé publique. Cet ouvrage pluridisciplinaire témoigne de pratiques innovantes. Son but est d'amener chacun - personnel soignant, professionnels de l'activité physique - à prendre conscience de l'importance de l'AP dans le traitement et la prévention des pathologies mentales.

Activité physique. Contextes et effets sur la santé [Ouvrage] / Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm) (Paris, FRA) - Paris (FRA) : Inserm Editions, 2008, 811p. (Collection Expertise collective) [CP00/0028](#) - [CP00/0027](#) [Disponible papier et en ligne sur le site de la vie publique](#)



Résumé : L'expertise collective de l'Inserm fait le point sur le concept d'activité physique, sa dimension sociale, son importance en termes de santé publique. Les déterminants environnementaux, sociaux et psychologiques de la pratique de l'activité physique et ses effets physiologiques et thérapeutiques ont également été explorés. Un groupe de 16 experts, réuni par l'Inserm, s'est attaché à analyser et synthétiser la littérature scientifique et médicale internationale sur ces différents aspects. Quels sont les effets de l'activité physique sur le bien-être, la qualité de vie ? La pratique régulière de l'activité physique peut-elle diminuer la mortalité, limiter la prise de poids, prévenir les maladies cardiovasculaires, l'obésité, les cancers, et préserver la santé mentale ? Quels sont les types de pratiques, la fréquence et l'intensité nécessaires pour protéger contre ces maladies ou leurs facteurs de risque et pour contribuer au traitement ?

Activités physiques et bien-être [Dossier Revue] / Dugas, Eric, coor.; Ferréol, Gilles; Duché, Pascale; et al. in Revue de santé scolaire et universitaire (La), n° 75, mai-juin 2022, pp.10-25



Résumé : La sédentarité touche de plus en plus de jeunes et devient préoccupante en termes de coût social et de santé publique. Ce dossier propose de se pencher sur les problématiques de santé autour de la sédentarité, de la pratique régulière, et d'autre part, sur le plaisir de pratiquer une activité physique ou sur la mise en place, dans et hors l'école, de pratiques corporelles de bien être au coeur des compétences émotionnelles.

La sédentarité augmente la masse cardiaque des jeunes et les affaiblit [Article] / Santi, Pascale in Le Monde Sciences, 15 mai 2024, p.12 En ligne sur [Europresse](#)

Résumé : Une étude vient de montrer que la sédentarité chez les enfants peut modifier la structure du cœur et la fonction cardiaque. Conduite par l'épidémiologiste Andrew Agbaje, de l'université de Finlande orientale, avec les universités britanniques de Bristol et d'Exeter, l'étude a été publiée mardi 7 mai dans la revue European Journal of Preventive Cardiology.

Vers une personnalisation de l'entraînement pour la santé des patients souffrants de pathologies cardiovasculaires chroniques [Article] / Vitiello, Damien; Kirsch, Marine in Droit, Santé et Société, 2023/1, n°1, p. 25-30 En ligne sur [Cairn](#)

Résumé : L'activité physique adaptée ou APA, est de plus en plus présente dans le domaine médical actuellement. Ceci est en lien avec les bienfaits largement démontrés scientifiquement de l'activité physique dans le domaine des pathologies chroniques et notamment des pathologies cardiovasculaires dont l'insuffisance cardiaque et la maladie coronarienne. L'APA avec ses bienfaits indéniables, se doit d'être de plus en plus personnalisée pour permettre un gain de santé et en qualité de vie encore plus important pour les patients insuffisants cardiaques et coronariens. L'un des intérêts de cette personnalisation est le fait que le patient pourra plus facilement pratiquer en dehors des structures médicales, développer son auto-santé et ainsi prolonger durablement l'effet bienfaiteur de l'APA sur sa santé. Cet article propose de faire un état des lieux de la prise en charge par l'APA des patients souffrant de maladies chroniques.

Mise en œuvre d'un programme d'activité physique adaptée chez les patients atteints de cancer : amélioration de leur qualité de vie, de leur fatigue et de leur capacité physique [Article] / Ralec, Charlotte; Creff, Laurent; Verdun, Stéphane; et al. in Movement & Sport Sciences, vol. 119, n° 1, 2023, pp. 61-73 En ligne sur [Cairn](#)

Résumé : Les bénéfices de l'activité physique dans la prise en charge globale en cancérologie sont maintenant reconnus. Malheureusement, l'offre de soin reste encore trop limitée et peu standardisée. Cette étude vise à évaluer le programme d'activité physique adaptée (APA) développé au sein de notre institut en comparant les niveaux de qualité de vie, de fatigue, d'activité physique et de sédentarité ainsi que des capacités physiques à l'entrée et à la sortie du séjour de réadaptation.

Activité physique chez le sujet âgé atteint d'un trouble neurocognitif majeur [Article] / Manckoundia, Patrick; Dipanda, Mélanie; Mourey, France in Soins gériatrie, n°157, septembre-octobre 2022, pp. 37-40 et Soins gériatrie, n°158, novembre-décembre 2022, pp.35-38

Résumé : Durant des décennies, la littérature a été sceptique sur la faisabilité d'une rééducation motrice et sur son impact tout comme sur celui de l'activité physique (AP) chez les sujets atteints de trouble neurocognitif majeur (TNCM), dont la maladie d'Alzheimer. Désormais, des auteurs rapportent plusieurs bénéfices de l'AP, physiques et cognitifs, en ce qu'elle favorise la perfusion cérébrale, la neurogenèse et la plasticité synaptique, et diminue le stress oxydatif et l'inflammation. L'AP devrait être recommandée en cas de TNCM.

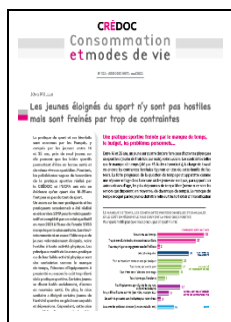
Les freins et leviers à l'activité physique et sportive

Facteurs d'influence de l'activité physique et sportive et de la sédentarité chez les jeunes (10-19 ans) : Approche socio-écologique - revue de littérature [Rapport] / Observatoire National de l'Activité physique et de la sédentarité (Onaps) (Clermont-Ferrand, FRA) - Clermont-Ferrand (FRA) : Onaps, 2024/03, 60p. En ligne sur [l'ONAPS](#)



Résumé : Malgré la présence de nombreux articles scientifiques sur les différents facteurs d'influence de l'activité physique et sportive et de la sédentarité chez les adolescents âgés de 10 à 19 ans, l'Onaps a relevé l'absence d'une synthèse regroupant et articulant ces différents facteurs d'influence. Ainsi, la réalisation d'une revue de littérature autour d'un modèle socio-écologique s'est imposée. L'objectif est de mettre à disposition des acteurs un document riche en informations sur les freins et les leviers à la pratique d'activité physique et sportive et à la lutte contre la sédentarité chez les adolescents.

Les jeunes éloignés du sport n'y sont pas hostiles mais sont freinés par trop de contraintes [Fascicule] / Müller, Jörg *in* Consommation et modes de vie, n°323, mai 2022, 4p. [En ligne sur le Credoc](#)



Résumé : Les précédentes vagues du baromètre de la pratique sportive réalisé par le CRÉDOC et l'UCPA ont mis en évidence qu'un quart des 16-25 ans font peu ou pas du tout de sport. Un zoom sur les non-pratiquants et les pratiquants occasionnels a été réalisé en décembre 2019 pour le volet quantitatif et complété par un volet qualitatif en mars 2021. Les résultats remettent en cause l'idée reçue de jeunes volontairement éloignés, voire hostiles à toute activité physique. Les principaux motifs de leur non-pratique ou de leur faible activité physique sont des contraintes comme le manque de temps, l'absence d'équipements à proximité ou encore le coût trop élevé de la pratique sportive. Certains jeunes se disent isolés socialement, d'autres en mauvaise santé. De plus, la crise sanitaire a éloigné certains jeunes de l'activité sportive en générant surpoids et dépressions. Cependant, cette crise a aussi fait naître une envie de refaire du sport, ou d'en faire davantage, avant tout pour se sentir bien, pour être en bonne santé.

Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes [Fascicule] / Lefèvre, Brice; Raffin, Valérie *in* INJEP Analyses & synthèses, n°52, novembre 2021, 4p. [En ligne sur l'Injep](#)



Résumé : En 2020, un quart des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France ont peu ou pas pratiqué d'activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois (hors période de confinement liée à la crise sanitaire). Ces personnes, des femmes pour près des deux-tiers, sont plus âgées et moins diplômées que la moyenne. Elles citent de nombreux freins les empêchant de davantage pratiquer une activité physique, que l'on peut regrouper en cinq profils, constituant autant de cibles pouvant faire l'objet de politiques circonstanciées : une santé fragile (26 %), des difficultés de sociabilité (21 %), le cumul de contraintes professionnelles, scolaires et familiales (20 %), le désintérêt pour le sport (20 %), et le coût et l'inadéquation de l'offre sportive (13 %).

L'entourage, une des raisons pour se motiver à faire une activité physique [Article] / Santi, Pascale *in* Le Monde sciences, 23 novembre 2022 [En ligne sur Europresse](#)

Résumé : La motivation à faire et poursuivre une activité physique est liée à plusieurs facteurs, internes et externes. Une étude d'une équipe de chercheurs américains, publiée le 19 octobre dans PLOS One, a montré que les interactions sociales de personnes sédentaires avec d'autres modérément actives les incitaient à bouger.

Les déagements silencieux des adolescents obèses à l'épreuve des normes corporelles en Éducation physique [Article] / Lefèvre, Lisa; Marsault, Christelle *in* SociologieS, 2021 [En ligne sur OpenEditions](#)

Résumé : L'article se fonde sur une enquête ethnographique menée à partir de trois études de cas. Il s'intéresse aux appuis qu'utilisent les adolescents obèses pour se rendre visibles ou invisibles. C'est le cas en Éducation physique où les attentes normatives sont intenable pour eux. Ces élèves aux caractéristiques atypiques amortissent la situation grâce à différentes formes de déagement : spatio-relationnel, du ressenti et temporel. Ainsi, entre l'ajustement aux normes et le désengagement, se présente une troisième manière de se comporter, le déagement. Ces formes de déagement éclairent différemment l'activité physique comme objet de santé publique.

Barrières à l'activité physique : constats et stratégies motivationnelles [Article] / Boiché, Julie; Perrin, Claire; Ninot, Grégory; Varray, Alain *in* BEH, n° Hors-série, 3 novembre 2020, pp. 34-37 [En ligne sur Santé Publique France](#)

Résumé : Si les bénéfices de la pratique d'une activité physique adaptée (APA) sont désormais bien démontrés dans le cadre de la prévention secondaire et tertiaire des maladies chroniques, ces bénéfices ne se concrétisent que dans le cas d'une pratique régulière et durable. Or une partie importante des populations concernées n'atteint pas les recommandations de pratique, ce qui peut notamment s'expliquer par des barrières psychologiques ou motivationnelles. Cet article se propose de faire la synthèse des connaissances actuelles concernant les freins et leviers motivationnels identifiés par les recherches conduites au niveau international, et de fournir des recommandations aux professionnels désireux de mettre en place des interventions visant à promouvoir une activité physique pérenne chez les malades atteints de maladies chroniques.

Rapport au corps et engagement dans les activités physiques chez les personnes en situation d'obésité [Article] / Marcellini, Anne; Perera, Éric; Rodhain, Angélique; et al. *in* Santé Publique, 2016/HS (S1), p. 117-125 [Document papier et en ligne sur Cairn](#)

Résumé : Des histoires individuelles de glissement progressif vers l'obésité sont présentées pour montrer la diversité des trajectoires qui peuvent mener à une obésité à l'âge adulte mais également la variété des vécus de la situation d'obésité. C'est en particulier le rapport au corps et les expériences en termes d'activité physique qui sont explorés pour comprendre comment l'obésité est associée à un non-engagement, un faible engagement ou un dés-engagement de la pratique d'activité physique.

Obésité féminine et activité physique : mieux comprendre les enjeux liés à la stigmatisation [Article] / Audet, Mélisa; Baillot, Aurélie; Vibarel-Rebot, Nancy *in* Santé Publique, 2016/HS (S1), p. 127-134 [Document papier et en ligne sur Cairn](#)

Résumé : Alors que l'activité physique (AP) régulière constitue une pratique de santé prioritaire lorsqu'il est question de la prise en charge de l'obésité, celle-ci demeure encore peu pratiquée par les femmes obèses. Différents facteurs sociaux influencent l'adhésion aux recommandations en termes de pratique régulière d'AP. Parmi ceux-ci, la stigmatisation reliée au poids corporel retient aujourd'hui l'attention. Dans la perspective de mieux comprendre et de soutenir la pratique régulière d'AP chez les femmes considérées obèses, cette revue narrative s'intéresse ainsi à la stigmatisation de l'obésité au sein des sociétés occidentales comme facteur pouvant compromettre la pratique d'AP.

La promotion de l'activité physique et sportive

Analyse Générale

Bougeons ! : Manifeste pour des modes de vie moins sédentaires [Ouvrage] / Juanico, Régis; Khellaf, Hakim, collab. - La Tour d'Aigues (FRA) : Éditions de l'Aube, 2024, 157p. [EB00/0925](#)



Résumé : Nous sommes programmés pour bouger, pas pour rester assis. Or nos modes de vie sont de plus en plus sédentaires. La chaise est devenue une addiction, responsable de plusieurs millions de décès prématurés dans le monde chaque année. Désamorcer la bombe à retardement de la sédentarité relève donc d'un enjeu sanitaire majeur. Régis Juanico ne lance pas « une alerte de plus » mais formule des propositions concrètes pour remettre les Français en mouvement, de "la naissance à l'Ehpad" !

Sport et santé : 24 propositions pour placer la prévention au coeur des politiques publiques [Rapport] / Fédération Hospitalière de France (FHF) (Paris, FRA) - Paris (FRA) : FHF, 2024/02, 35p. [EB00/0924](#) [Disponible papier et en ligne sur Calameo](#)



Résumé : Afin que 2024 soit l'année d'une accélération sur le sport-santé, la Fédération Hospitalière de France (FHF) formule 24 propositions à destination des pouvoirs publics. Parmi les propositions phares : -Créer une délégation interministérielle chargée de coordonner les actions Sport Santé en lien avec les collectivités territoriales -Intégrer un volet sport-santé et activité physique adaptée dans tous les plans régionaux de santé (PRS) -financer le développement de l'APA dans les établissements et services sociaux et médico-sociaux (ESSMS) -Mettre en place une labellisation des équipes et structures sanitaires et médico-sociales ayant développé des actions favorisant l'activité physique -Engager une réflexion avec l'Assurance maladie pour définir un système de remboursement des actes prescrits d'activité physique adaptée -Permettre l'expérimentation de la prescription d'activité physique adaptée dans des parcours de soins innovants -Expérimenter avec des établissements de santé volontaires l'impact de temps d'activité physique inclus dans le temps de travail sur l'exposition aux risques professionnels et l'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail.

Sport-santé : Une ambition collective [Ouvrage] / Petit-Sénéchal, Pascale; Cha, Sophie; Carré, François - Rennes (FRA) : Hyg e Editions, 2023, 152p. [EB00/0921](#)



Résumé : En France, dans la droite ligne de la loi de 2016 de prescription d'activité physique, dite du « sport sur ordonnance », la politique de sport-santé se développe avec 2 enjeux majeurs : prévenir les maladies chroniques non transmissibles et favoriser le bien-être physique, psychique et mental de tous. Cette stratégie gouvernementale implique la participation d'un très grand nombre d'acteurs, issus du monde de la santé, du sport, de l'éducation, de l'entreprise, de la vie citoyenne, qui doivent apprendre à collaborer sur ce sujet transversal. C'est un véritable défi : la France est parmi les pays occidentaux où les adolescents pratiquent le moins d'activité physique, une situation aggravée par la sédentarité liée à la pandémie de Covid-19. En 10 questions, cet ouvrage dresse un état des lieux de la situation, sous un angle pratique et dans un format concis, à l'usage des acteurs de terrain et a pour ambition d'aider chacun à faire du sport-santé une réalité.

Les Maisons sport-santé : des enjeux de coordination, de légitimation et de financement [Fascicule] / Oualhaci, Akim
- Paris (FRA) : INJEP, 2023/07, 4p. [En ligne sur l'INJEP](#)



Résumé : Les Maisons sport-santé (MSS) sont des structures créées en 2019 dans le cadre de la stratégie nationale sport-santé. Elles visent à lutter contre la sédentarité et ses conséquences néfastes sur la santé publique, notamment l'obésité et les maladies cardiovasculaires, en ciblant prioritairement les personnes atteintes d'affections de longue durée et les publics éloignés de l'activité physique et sportive. Les résultats de l'enquête que l'INJEP a menée auprès de trente MSS mettent en lumière une adhésion forte des coordinateurs et coordinatrices de ces Maisons à la politique de développement du sport-santé. Ils soulignent cependant que leur développement se heurte à plusieurs obstacles : les difficultés à mobiliser les médecins et à atteindre tous les publics, ainsi que l'insuffisance de financements pérennes.

Bouger pour la santé ! : Analyses sociologiques d'une injonction contemporaine [Ouvrage] / Perrin, Claire, dir.; Perrier, Clément, dir.; Issanchou, Damien, dir. - Fontaine (FRA) : Presses Universitaires de Grenoble (PUG), 2022, 244p.
[EB00/0912](#) [Disponible papier et en ligne sur Cairn](#)



Résumé : Bouger pour sa santé ! Cette incitation à la pratique d'une activité physique pour la santé semble devenue une évidence, qui se traduit aujourd'hui à différents niveaux dans la société, depuis l'action publique jusqu'au parcours de soin. L'ouvrage étudie les évolutions et les innovations sociales qui accompagnent cette injonction : intégration d'enseignants en APA dans les équipes soignantes, développement d'objets connectés accompagnant les pratiques physiques, déploiement de l'activité physique au travail, etc. Marquées par un élargissement du regard sur la santé et la maladie, mais aussi par un intérêt aux comportements et pratiques des individus, ces orientations témoignent de dynamiques nouvelles au point de rencontre des mondes du sport et de la santé.

Activité physique adaptée : promouvoir la santé des populations [Revue] / Perrin, Claire; Vuillemin, Anne; Communal, David; et al. *in* Santé en action (La), n° 462, décembre 2022, pp.3-50 [Disponible papier et en ligne sur Santé Publique France](#)



Résumé : Le présent dossier est centré sur la promotion de la santé par l'activité physique ; il balaie un large spectre d'initiatives dans les territoires, en plaçant la focale sur les formes d'intervention auprès des publics, qu'ils soient en bonne santé ou qu'ils vivent avec une maladie chronique et/ou un handicap, avec une attention plus particulière pour les mesures qui visent à réduire les inégalités sociales. Il s'agit ainsi d'accompagner les populations à aller vers l'activité physique en créant des environnements favorables et en renforçant l'approche communautaire, mais aussi de développer des aptitudes individuelles dans le cadre d'une approche globale qui s'appuie sur les ressources des individus et sur leurs attentes. L'objectif est de développer de nouvelles normes de vie active et des pouvoirs d'action en termes non seulement de pratiques physiques ou sportives adaptées régulières et durables, mais également de mobilités actives et de régulation des temps passifs passés devant un écran.

Le sport-santé : de l'action publique aux acteurs sociaux [Ouvrage] / Gasparini, William, dir.; Knobé, Sandrine, dir. - Strasbourg (FRA) : Presses Universitaires de Strasbourg (PUS), 2021, 341p. [EB00/0910](#)



Résumé : Bouger plus ! Depuis le début des années 2000, cette recommandation de santé publique s'adresse à tous – des plus jeunes aux plus âgés –, et encore plus expressément aux personnes souffrant d'obésité ou de pathologies chroniques. Érigé en slogan politique, le terme de « sport-santé » est porté par un discours qui veut associer l'autorité de la science, sous la forme de statistiques et de rapports d'expertise, au développement d'actions spécifiques à différentes échelles territoriales. Face à la circulation accrue de cette nouvelle catégorie de l'action publique, et à son utilisation tous azimuts par l'ensemble des acteurs de terrain (des patients aux professionnels de santé et du sport, des pédagogues aux journalistes et aux élus, etc.), l'ouvrage propose d'en questionner la genèse, les dispositifs et la réception sociale tant en France qu'en Europe. À partir d'un croisement d'approches en sciences humaines et sociales, les contributeurs interrogent le sport-santé comme un nouvel enjeu sociétal articulant les dimensions sanitaire, sportive, sociale, historique et symbolique.

Évaluation des politiques de prévention en santé publique [Rapport] / Juanico, Régis, rapp.; Tamarelle-Verhaeghe, Marie, rapp. - Paris (FRA) : Assemblée Nationale, 2021/07/21, 196p. (Rapport d'information de l'Assemblée Nationale; 4400) [En ligne sur le site de l'Assemblée nationale](#)



Résumé : Ce rapport présente un diagnostic de la situation des français au regard de la sédentarité, accentuée par la crise sanitaire, de la place insuffisante de l'activité physique et sportive dans la population générale et comme outil thérapeutique dans de nombreuses maladies. Il constate que la lutte contre la sédentarité constitue aujourd'hui une urgence pour tous les âges de la vie, et formule 18 préconisations autour de grands enjeux : les actions de sensibilisation des différents publics, la prévention auprès des jeunes, la promotion de l'activité physique comme outil thérapeutique à disposition du corps médical, la nécessité d'une pratique de l'APS tout au long de la vie.

Le sport au secours de la santé : Politiques de santé publique et activité physique. Une sociohistoire, 1885-2020 [Ouvrage] / Defrance, Jacques, dir.; El Boujjoufi, Taïeb, dir.; Hoibian, Olivier, dir. - Vulaines-sur-Seine (FRA) : Editions du Croquant, 2021, 519p. [EB00/0908](#) [Disponible papier et en ligne sur Cairn](#)



Résumé : L'actuelle politique du Sport-Santé réalise une fusion inattendue entre le sport, jusque-là tourné vers les performances de jeunes talents, et la santé du citoyen ordinaire. Un sport longtemps associé au dopage et au surentraînement peu favorable à la santé, et un secteur de la santé publique qui n'accordait guère d'attention à l'exercice physique depuis les années 1960 et les succès de la thérapeutique. Toutefois, dans le passé, la santé publique a déjà fait appel à une forme d'activité physique, médicalement définie et contrôlée. Avant d'analyser les conditions de possibilité de la campagne du Sport-Santé - compréhension des effets de l'activité physique sur la santé, organisation de la campagne d'information sur les dangers de la sédentarité, mobilisation d'agents compétents pour faire faire de l'activité physique, montage de la politique publique -, les auteurs étudient trois épisodes plus anciens de mobilisation en faveur d'exercices physiques visant à contrer les effets délétères de l'inactivité. Comment les discours critiques de la vie quotidienne se médicalisent, comment la santé publique se saisit de l'argument, comment sont désignés les intervenants légitimes pour faire bouger une population, enfin que fait et que pense la population qui est incitée à s'exercer (faire du sport).

Avec son bus sport-santé, l'(In)pulse tour veut faire transpirer la France [Article] / Perreau, Lucile in *Concours pluripro* vol. 146, n° 33, mars 2024, pp.12-13

Résumé : Depuis le 15 mars dernier, le bus de l'(In)pulse Tour – et le village sport-santé qui l'accompagne – s'est lancé sur les routes de France afin de promouvoir l'activité physique adaptée, tout particulièrement auprès de ceux qui en ont le plus besoin.

Motivation à la pratique physique : intérêts des transports actifs pour lutter contre la sédentarité [Article] / Coudeville, Guillaume R.; Ginoux, Clément; Sinnapaha, Stéphane; Bouchard, Jean-Pierre in *Revue de l'infirmière*, n°299, mars 2024, pp.45-47

Résumé : Nos modes de vie contemporains incitent peu à la pratique physique et nous donnent bien moins d'occasions d'être actifs que par le passé, nombre de nos tâches étant sédentaires et nos transports étant majoritairement motorisés. Si le constat d'un manque d'activité physique est aisé, la mise en pratique est éminemment plus complexe et de nombreux chercheurs tentent de répondre à l'épineuse question : comment permettre aux personnes d'être plus actives physiquement dans leur vie quotidienne ? Face à ce constat, cet article souhaite mettre en évidence que les transports dits actifs constituent un moyen efficace pour permettre aux personnes sédentaires de réaliser de l'activité physique régulièrement.

En mouvement avec le sport santé. Dossier [Article] in *Perspectives sanitaires et sociales*, n° 286, janvier-février 2024, pp.30-51

Résumé : Le sport santé recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé physique, psychologique et sociale des personnes. Le sport et l'activité physique adaptée sont de plus en plus préconisés dans le secteur sanitaire, social et médico-social, avec de réels bienfaits pour les patients, personnes accompagnées, résidents. Parallèlement, c'est aussi un moyen efficace de faire de la prévention. Mais que recouvre cette notion ? Comment évoluent les prescriptions d'activité physique adaptée (APA) ? Quel est le concept des Maisons Sport Santé (MSS) ? Et qu'en disent ceux qui vivent ce sport santé au quotidien ? Ce dossier apporte un éclairage sur ces différentes questions et présente de nombreux témoignages du terrain.

Expérimentation des « deux heures hebdomadaires supplémentaires d'activité physique et sportive pour les collégiens » : Évaluation de la première année de déploiement [Rapport] / Louhab, Sonia - Paris (FRA) : INJEP, 2024/01, 55p. [EB00/0923](#) Disponible papier et en ligne sur l'INJEP



Résumé : L'institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP) a été mandaté pour conduire une évaluation, auprès des élèves, de l'expérimentation des « deux heures hebdomadaires supplémentaires d'activité physique et sportive pour les collégiens », déployé dans 167 collèges volontaires durant l'année scolaire 2022-2023. Ce dispositif, fruit d'une collaboration entre le ministère des sports et des Jeux olympiques et paralympiques (MSJOP) et celui de l'éducation nationale et de la jeunesse (MENJ) a été lancé en novembre 2022 et s'inscrit dans une stratégie nationale visant à encourager la pratique sportive chez les collégiens qui en sont le plus éloignés. L'objectif du dispositif est multiple : contrer la tendance à l'inactivité croissante des jeunes, prévenir le décrochage sportif et favoriser le bien-être physique et psychologique des collégiens. Les principaux résultats révèlent que les élèves moins enclins à la pratique sportive ne sont pas les premiers à adhérer au programme, soulignant ainsi la nécessité de mieux cibler ce public spécifique. Malgré ce constat, les retours positifs rapportés par certains participants, tels qu'une amélioration de leur condition physique et de leur confiance en eux, suggèrent que le dispositif a eu des effets positifs.

30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) à l'école primaire : Évaluation du dispositif sur le territoire de l'académie de Créteil [Rapport] / Observatoire National de l'Activité physique et de la sédentarité (Onaps) (Clermont-Ferrand, FRA) - Clermont-Ferrand (FRA) : Onaps, 2023, 77p. [En ligne sur l'Onaps](#)



Résumé : De nombreuses initiatives et dispositifs se sont développés pour favoriser la pratique d'AP des enfants et lutter contre leurs comportements sédentaires, notamment à l'école, qui permet de toucher l'ensemble des enfants. C'est le cas avec le dispositif des 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) à l'école primaire, qui s'inscrit dans le cadre du programme Génération 2024 et de la démarche Ecole promotrice de santé et dans la Stratégie Nationale Sport Santé (SNSS) 2019-2024. Les objectifs de cette étude étaient d'évaluer les effets perçus par les enseignants du dispositif sur eux-mêmes et sur leurs élèves, tirer des enseignements sur les conditions de réussite de sa mise en œuvre au sein du territoire de l'académie de Créteil et émettre des recommandations adaptées aux réalités de terrain.

Livre blanc Promotion de l'activité physique : le guide pour les établissements scolaires [Rapport] / Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être (Bellerive-sur-Allier, FRA) - Bellerive-sur-Allier (FRA) : PRNSSBE, 2023, 15p. [En ligne sur le Pôle](#)



Résumé : Ce guide présente les enjeux de la promotion de l'activité physique chez les enfants et les adolescents, ainsi que les principes pour agir dans le cadre scolaire. Il est destiné à l'ensemble des parties prenantes du système scolaire, c'est-à-dire aux décideurs politiques (nationaux, régionaux et locaux), aux chefs d'établissements, aux enseignants, aux acteurs périscolaire et de la santé...

Encourager et accompagner la mobilité à vélo des collégiens et des lycéens [Rapport] / Barbier Trauchessec, Élodie; Imbert, Clotilde; Gardy, Justine; Moracchini, Vincent.- Angers (FRA) : Ademe, 2022/09, 170p. [En ligne sur l'Ademe](#)



Résumé : Première étude nationale sur la mobilité cyclable des collégiens et des lycéens, cette étude vise à connaître les pratiques du vélo chez les adolescent(e)s dans leurs déplacements en lien avec leur établissement scolaire, à identifier les initiatives et les bonnes pratiques en France et à l'étranger ainsi qu'à proposer une série de recommandations pour faire du vélo un réel mode de déplacement du quotidien chez les adolescents. Développer l'usage du vélo comme mode de déplacement auprès des élèves du secondaire est un enjeu de société majeur aux multiples co-bénéfices. En effet, l'essor de la mobilité cyclable permet d'impacter à la fois l'environnement dans lequel les élèves vivent (et vivront), mais aussi leur bien-être. Les enjeux à court et long termes sont divers : réduction de la mobilité automobile et carbonée, prise d'habitude d'écomobilité, santé (lutte contre l'obésité et contre la sédentarité), bien-être, émancipation et concentration à l'école.

Aménagement de l'environnement scolaire : je bouge + à l'école [Fascicule] / Association Azur Sport Santé (Nice, FRA) - Nice (FRA) : Azur Sport Santé, 2019, 6p. [En ligne sur l'association](#)



Résumé : L'environnement physique dans lequel évoluent les enfants impacte leur activité physique spontanée. A ce titre, l'aménagement des espaces extérieurs et intérieurs est un paramètre important pour créer un environnement scolaire favorable à l'activité physique. C'est pourquoi de nombreuses écoles ont initié des aménagements des salles de classe, des couloirs et des cours de récréation pour promouvoir l'activité physique et lutter contre la sédentarité de leurs élèves. Ce document présente des ressources utiles pour aménager les espaces intérieurs et/ou extérieurs de l'école.

Le développement de la pratique sportive des étudiants : enjeux sanitaires, sociaux et managériaux pour les universités françaises [Article] / Dimeglio, Isabelle; Dumas, Audrey *in* Management & Avenir - Santé, vol. 10, n°1, 2023, pp. 33-53 [En ligne sur Cairn](#)

Résumé : Les auteurs étudient le lien entre l'activité sportive et la santé autodéclarée des étudiants. La pratique d'une activité sportive diminue la probabilité de se déclarer en mauvaise santé. La probabilité de pratiquer une activité sportive est impactée par le genre, le handicap, le domaine d'étude et la situation économique. Leurs analyses permettent de proposer des recommandations managériales pour la mise en œuvre d'une politique sport-santé-bien-être universitaire.

La cour de récréation active : quels effets sur les élèves ? [Article] / Vercruysse, Benoît; Brau, Amélie; Dachet, Dylan *in* eJRIEPS, Hors-série n° 4, 2021 [En ligne sur OpenEdition](#)

Résumé : Cet article présente une étude ayant pour objectif de valider la mise en place d'un dispositif de cour de récréation active, avec différentes zones de mouvements et d'en mesurer les effets sur les élèves. La réalisation d'une cour de récréation active s'est construite par le développement d'une recherche collaborative, menée par les interactions entre les chercheurs, les élèves et l'équipe enseignante. Six établissements scolaires de Belgique, situés en Province de Luxembourg ont participé à l'étude.

Promotion de l'activité physique à l'école primaire : évaluation de l'efficacité des interventions uni-leviers et multi-leviers [Article] / Maité, Caroline; Bernal, Marie; Lhuisset, Léna; et al. *in* Movement & Sport Sciences - Science & Motricité, 2020/4, n° 110, pp. 49 à 78 [En ligne sur Cairn](#)

Résumé : Afin de promouvoir l'activité physique des enfants, des interventions en milieu scolaire peuvent être menées. Elles peuvent proposer un seul ou plusieurs leviers. La littérature scientifique n'a pas élucidé la question de l'efficacité des études uni-leviers comparativement aux études multi-leviers. L'objectif de cette revue de littérature est de compiler les études interventionnelles réalisées à l'école pour promouvoir l'AP publiées depuis la dernière revue parue en 2011 ainsi que d'étudier l'efficacité des études uni- ou multi-leviers.

A l'hôpital

Santé des personnels soignants : l'importance des activités physiques adaptées [Article] / Coudeville, Guillaume R.; Sinnapaha, Stéphane; Ginoux, Clément; Bouchard, Jean-Pierre *in* Revue de l'infirmière, n°291, mai 2023, pp.39-41

Résumé : Les activités physiques adaptées (APA) dans le domaine professionnel améliorent la santé des travailleurs. Paradoxalement, les APA restent marginales dans les lieux mêmes où l'amélioration de la santé est l'objectif central des personnels soignants, à savoir les cliniques et les hôpitaux. Promouvoir l'activité physique sur le lieu de travail relève d'un double enjeu. Non seulement les APA améliorent la santé et le bien-être des soignants, mais ces activités leur permettent aussi d'être plus efficaces dans leurs missions quotidiennes auprès des patients.

Quel soutien des médecins hospitaliers à la pratique d'activité physique des patients atteints du cancer ? Le cas du CHRU de Nancy [Article] / Houtmann, Bastien; Rotonda, Christine; Omorou, Abdou Yacoubou; et al. *in* Movement & Sport Sciences - Science & Motricité, 2021/2, n° 112, p. 21-29 [En ligne sur Cairn](#)

Résumé : De nombreux effets bénéfiques de l'activité physique (AP) sont identifiés pour les patients atteints de cancer. La prescription d'AP adaptée pour les patients atteints d'une affection de longue durée est inscrite dans la loi depuis 2016, et les premières études montrent qu'elle serait efficace pour augmenter le niveau d'AP dans d'autres pays. L'OMS caractérise la prescription de manière générale à travers six étapes. L'objectif de cette étude est d'observer et comparer à travers les critères définis par l'OMS comment, au sein du CHRU Nancy Brabois et l'Institut de Cancérologie de Lorraine (ICL), l'activité physique adaptée est prescrite aux patients atteints de cancer et quel est le parcours des patients suite à cette prescription.

Activité physique adaptée à l'hôpital, c'est possible ! [Article] / Mino, Jean-Christophe; Pacallet, Melody; Ricard, Jean-Michel *in* Revue hospitalière de France, n° 594, mai-juin 2020, pp.56-59

Résumé : Si depuis longtemps l'adage populaire affirme que «le sport, c'est bon pour la santé», on sait maintenant aussi que l'activité physique, c'est très bon pour la maladie, à la condition d'être adaptée à la pathologie. L'activité physique est maintenant reconnue

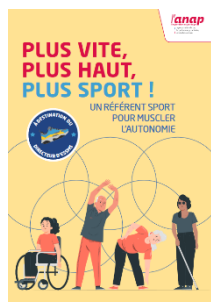
comme outil, tant préventif que thérapeutique, efficace. Et l'hôpital peut en être promoteur comme le montre ce projet national mis en place par Siel Bleu.

Enfants et cancer : quand le sport devient une thérapie [Article] / Ginsbourger, Thomas *in* Techniques hospitalières - La revue des technologies de la santé, n° 778, septembre-octobre 2019, pp.49-50

Résumé : Le pôle sport & cancer permet aux enfants atteints de cancers et hospitalisés dans le service d'hématologie et d'oncologie pédiatrique de l'hôpital A. Trousseau AP-HP de pratiquer des séances de sport thérapeutique pendant leurs traitements et directement dans leurs chambres. Ces séances sont dispensées par les praticiens en thérapie sportive de la Cami sport & cancer. La Fondation Apicil a soutenu ce projet d'accompagnement novateur et essentiel pour ancrer dans la vie ces enfants isolés par la maladie et la douleur.

Dans les établissements sociaux et médico-sociaux

Plus vite, plus haut, plus sport. Un référent sport pour muscler l'autonomie : A destination du directeur d'ESSMS [Fascicule] / Agence Nationale d'Appui à la Performance des établissements de santé et médico-sociaux (ANAP) (Paris, FRA) - Paris (FRA) : ANAP, 2024/05, 11p. [HY83/0006](#) En ligne sur l'ANAP



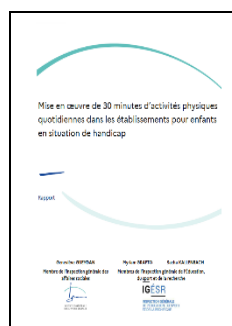
Résumé : La loi du 2 mars 2022, visant à démocratiser le sport en France, a créé l'article L311-12 du Code de l'action sociale et des familles introduisant la désignation d'un référent activité physique et sportive (APS) au sein de chaque établissement social et médico-social, pour accroître et dynamiser la pratique du sport. Sa mission principale : informer les personnes accompagnées par l'établissement et leurs proches sur l'offre d'activité physique et sportive de l'établissement et à proximité. Ce guide s'adresse aux gestionnaires et décline les étapes clés pour désigner et faire du référent activité physique et sportive une personne ressource : mode de désignation, missions et périmètres, étapes administratives, etc.

Plus vite, plus haut, plus sport. Un référent sport pour muscler l'autonomie : A destination du référent sport santé [Fascicule] / Agence Nationale d'Appui à la Performance des établissements de santé et médico-sociaux (ANAP) (Paris, FRA) - Paris (FRA) : ANAP, 2024/05, 7p. [HY83/0007](#) En ligne sur l'ANAP



Résumé : La loi du 2 mars 2022, visant à démocratiser le sport en France, a créé l'article L311-12 du Code de l'action sociale et des familles introduisant la désignation d'un référent activité physique et sportive (APS) au sein de chaque établissement social et médico-social, pour accroître et dynamiser la pratique du sport. Quelles conditions pour devenir référent sport ? Pour quels publics ? Ce guide est à destination des référents APS pour les accompagner dans leurs missions et leur apporter les informations et liens utiles.

Mise en œuvre de 30 minutes d'activités physiques quotidiennes dans les établissements pour enfants en situation de handicap [Rapport] / Gueydan, Geneviève; Grafto, Myriam; Kallenbach, Sacha; Inspection Générale des Affaires Sociales (IGAS) (Paris, FRA); Inspection générale de l'éducation, du sport et de la recherche (IGESR) (Paris, FRA), - Paris (FRA) : IGAS, 2023/04, 90p. [En ligne sur l'IGAS](#)



Résumé : Ce rapport définit les conditions de déploiement dans les établissements pour enfants en situation de handicap, de 30 mn d'activités physiques quotidiennes (APQ). Pour faciliter l'appropriation des APQ, le rapport préconise de mettre à disposition des acteurs de terrain des outils facilitateurs (vidéo, fiches...), coconstruits par des experts-praticiens du secteur médico-social et de l'activité physique adaptée (APA). Pour qualifier durablement les pratiques, les inspectrices recommandent, d'une part de renforcer la présence des professionnels du sport au sein des équipes pluridisciplinaires des établissements, en l'accompagnant financièrement, et, d'autre part d'aborder davantage les APS dans la formation des professionnels éducatifs. Deux autres conditions pour diversifier les activités sont de poursuivre dans la durée, le développement d'une offre parasports de proximité portée par les fédérations sportives homologues et spécifiques et de consolider certains dispositifs mis en place dans la perspective des Jeux olympiques et paralympiques de 2024.

Prévention des chutes des personnes âgées en institutions : Hôpital, Ehpad, maison de retraite [Ouvrage] / Choque, Jacques - Rueil-Malmaison (FRA) : Lamarre, 2017, 191p. [FD50/0279](#)



Résumé : Le nombre de chutes, par an, en France, est évalué à 2 millions pour les personnes âgées de plus de 65 ans. 9000 décès par an leur sont imputables, ainsi que plus de 500000 hospitalisations en urgence. Les conséquences d'une chute sont dramatiques tant sur le plan physique, que psychologique et économique. La prévention est donc essentielle : elle doit être diversifiée, ciblée et réalisée dans une optique multidisciplinaire. Ce guide pratique s'adresse aussi bien aux encadrants (formateurs, animateurs, AMP, éducateurs...) qu'aux pratiquants. Ils y trouveront des réponses sur la définition de l'équilibre et de la chute, les causes et les conséquences des chutes ainsi que plus de 200 exercices classés par thème :-Les tests d'équilibre et les évaluations -Les capacités à entretenir (renforcement musculaire des membres inférieurs, souplesse des membres inférieurs, renforcement musculaire des membres supérieurs, coordination/adresse, acuité visuelle, adaptation cardiorespiratoire à l'effort...) -Comment se relever après une chute -Les parcours aménagés. L'utilisation du matériel des espaces fitness.

L'activité physique en Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) : alignement médical ou émancipation ? [Article] / Génolini, Jean-Paul; Mathieu, Céline; Cayla, Françoise in SociologieS, 2021 [En ligne sur OpenEdition](#)

Résumé : En France, dans une conjoncture médico-économique tendue et confrontés aux recommandations médicales de prévention de la fragilité, les Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) s'organisent pour planifier une activité physique adaptée. À partir d'une enquête régionale menée en Occitanie sur 255 établissements de l'ex-Région Midi-Pyrénées, la recherche montre la diversité des projets en cours. Les établissements privilégient une conception thérapeutique liée à des mises en œuvre hétérogènes et à de multiples spécialisations professionnelles. Une typologie des modes de programmation de l'activité physique conclut que si certains EHPAD privilégient une conception rééducative de l'activité physique, la majorité valorise une approche récréative ou socio-éducative en fonction des moyens disponibles localement.

L'activité corporelle en EHPAD : de l'occupation au maintien de l'autonomie [Article] / Feillet, Raymonde in Gérontologie et société, vol. 40, n° 156, 2018, pp.81-91 [Document papier et en ligne sur Cairn](#)

Résumé : Si les premières constructions de logements-foyers datent de 1966, l'activité corporelle, appelée encore "gymnastique", dans ces établissements a émergé principalement dans la seconde moitié des années 1980. Quelques expérimentations ont été menées dans une minorité de foyers-logements, où il s'agissait d'"occuper" les résidents, d'éviter l'ennui. Mais il a fallu attendre la fin des années 1990 pour voir se développer une éducation du corps visant le maintien de l'autonomie. Selon l'auteur, son hypothèse, durant son trajectoire de recherche, a porté sur la relation entre l'activité corporelle, ses contenus ainsi que les discours et les attitudes des animateurs et animatrices, et la perception de soi, de son identité, des personnes âgées. Ainsi, à la fin des années 1980, très peu de résidents des maisons de retraite avaient pratiqué un sport ou de la gymnastique. Trente années plus tard, la majorité des personnes accueillies dans les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) ont pratiqué des activités physiques d'entretien et/ou sportives durant leur vie. Parmi les personnes qui participent aux séances, certaines expriment leur déception. Cette étude retrace l'historique de 30 années de recherche dans ce domaine à partir d'observations de séances, de structures, et d'entretiens de professionnels et de personnes âgées, ainsi que l'analyse d'images et de discours médiatiques.

Effets d'un programme d'Activités Physiques Adaptées sur la qualité de vie de résidents d'EHPAD [Article] / Leleu, Carole; Roucout, Maya; Ruelle, Maxime; et al. in Revue de gériatrie, tome 43, n° 10, décembre 2018, pp.851-883

Résumé : L'objectif principal de cette étude était de mesurer l'évolution de la qualité de vie d'un groupe de résidents d'EHPAD avant et après leur participation à un programme d'Activités physiques adaptées (APA) pendant 12 semaines, à raison de deux séances hebdomadaires. La qualité de vie a été appréciée par l'échelle QUALIDEM, utilisable en institution, quelle que soit la sévérité des troubles cognitifs des résidents. L'étude a mis en évidence une amélioration significative du score global de qualité de vie après la pratique de l'APA. Elle permet de conclure que l'APA participe à l'amélioration de la qualité de vie, au bien-être psychologique, physique et social, chez les résidents d'EHPAD quels que soient leurs troubles cognitifs et leur dépendance.

[Au niveau des collectivités territoriales](#)

Diag'ACT : Pour un territoire en mouvement et en santé [Rapport] / Observatoire National de l'Activité physique et de la sédentarité (Onaps) (Clermont-Ferrand, FRA) - Clermont-Ferrand (FRA) : Onaps, 2023, 49p. [En ligne sur l'ONAPS](#)



Résumé : Pour accompagner les territoires et apporter son expertise, l'Onaps a développé une méthodologie de diagnostic territorial sur l'activité physique et la sédentarité, Diag'ACT, afin d'agir pour la santé de toutes et de tous. Après une première expérimentation sur le territoire de Billom Communauté (63) en 2021, l'Onaps s'engage en 2024 dans l'extension de sa démarche de diagnostic territorial Diag'ACT à l'échelle nationale. Pour s'approprier la démarche et faciliter la mise en œuvre d'un diagnostic, ce guide méthodologique propose 11 fiches « méthode » et 19 fiches « indicateurs ». Il présente les principes et les grandes étapes à suivre, des outils permettant de mobiliser les acteurs territoriaux et la population dans cette démarche participative, et un choix de sources d'informations et d'indicateurs pouvant être utilisés en fonction du périmètre du diagnostic, des objectifs fixés, et des moyens mobilisables. Il est destiné à toute structure (collectivités territoriales, communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS)...) souhaitant s'engager dans la mise en œuvre de politiques publiques locales en faveur de l'activité

physique et de la lutte contre la sédentarité, basées sur des constats et des éléments d'aide à la décision, et agir ainsi en faveur de la santé de leur population.

Alimentation saine et activité physique : Les Villes et Intercommunalités actrices en promotion de la santé [Ouvrage] / Réseau Français des Villes-Santé de l'OMS (RFVS) (Rennes, FRA) - Rennes (FRA) : Réseau Français des Villes-Santé de l'OMS (RFVS), 2023/02, 137p. [EB00/0916 Document papier et en ligne sur le réseau](#)



Résumé : L'alimentation et l'activité physique sont des déterminants majeurs de la santé physique, mentale et sociale. Les Villes et Intercommunalités, actrices en prévention et promotion de la santé, s'impliquent quotidiennement pour améliorer la santé des populations et répondre à leurs besoins. La promotion d'une alimentation saine, de la pratique de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité sont des enjeux de santé publique sur lesquels elles disposent de compétences et agissent par le biais d'actions et politiques volontaristes. Cet ouvrage rassemble des exemples d'actions des membres du Réseau français Villes-Santé. Il est construit à partir de leurs retours d'expériences et il apporte des recommandations des Villes-Santé.

La promotion de l'activité physique : Le point villes-santé sur... / Réseau Français des Villes-Santé de l'OMS (RFVS) (Rennes, FRA) - Rennes (FRA) : Réseau Français des Villes-Santé de l'OMS (RFVS), 2021/12, 4 p. [En ligne sur le réseau](#)



Résumé : « Entre quatre et cinq millions de décès pourraient être évités chaque année si la population mondiale était plus active physiquement. ». De multiples facteurs individuels, interpersonnels, sociaux, environnementaux, sociétaux ou politiques peuvent influencer positivement ou négativement la pratique d'une activité physique. Les Villes-Santé agissent à tous les niveaux pour promouvoir la pratique d'activité physique et la rendre accessible à tous. Cette synthèse présente leurs différents leviers d'actions.

Sport Santé Bien-être : Enjeux et pratiques pour les territoires [Ouvrage] / Depiesse, Frédéric; Doha, Marie-Cécile; Taiana, Bruno - Voiron (FRA) : Territorial, 2018, 257p. [CP00/0034](#)



Résumé : Les projets sport santé bien-être se développent de plus en plus au sein des collectivités territoriales. Si les dispositifs dits « sport sur ordonnance » sont souvent les plus valorisés auprès du grand public, le sport santé bien-être ne se limite pas néanmoins à ce type d'actions tant les bienfaits d'une activité physique régulière, adaptée, sécurisée et progressive concernent tous les publics sur tous les territoires. Ces projets peuvent être pilotés par des collectivités territoriales, d'autres acteurs publics, des acteurs privés ou de manière partagée. Vous découvrirez les éléments à prendre en compte dans le montage de projets sport santé bien-être afin d'en optimiser la mise en œuvre sur le terrain. Ces éléments conduisent des territoires à inscrire, à raison, la dimension sport santé bien-être au cœur d'un véritable projet de développement local.

Se déplacer pour se soigner : développer la mobilité active des populations jeunes [Article] / Audard, Frédéric *in* Management & Avenir - Santé, vol. 10, no. 1, 2023, pp. 77-99 [En ligne sur Cairn](#)

Résumé : Le cancer et les maladies cardiovasculaires, principales causes de décès en France, sont liés aux habitudes de vie. Les jeunes paraissent être une cible privilégiée pour impulser des changements de comportement, grâce à des politiques publiques d'aménagement ciblées. En se concentrant sur la Région PACA, cette recherche a mis en lumière un fort potentiel de transition vers des modes de déplacement actifs et identifié des facteurs explicatifs de ces comportements.

Retour d'expériences sur la mise en oeuvre d'une action départementale d'activité physique pour les seniors [Article] / Ferré, Noémie; Racine, Antoine Noël; Fuente, David; et al. *in* Santé publique, vol. 31, n° 1, janvier-février 2019, pp. 53-60 [Document papier et en ligne sur Cairn](#)

Résumé : L'objectif de cette étude était d'étudier la mise en oeuvre et l'impact d'un programme d'activité physique destiné aux plus de 60 ans insuffisamment actifs, coconstruit avec les acteurs locaux sur plusieurs communes. Elle a permis de souligner la nécessité d'adapter ce type au contexte territorial et l'intérêt de combiner une approche individuelle et populationnelle, ainsi qu'un travail intersectoriel, pour créer les conditions favorables à la pratique de l'activité physique.

Je bouge + au travail : Comment mettre en place de l'activité physique en milieu professionnel ? [Fascicule] / Association Azur Sport Santé (Nice, FRA) - Nice (FRA) : Azur Sport Santé, 2024, 55p. [CN30/0316](#) Disponible papier et en ligne sur le site de l'association



Résumé : Ce guide est proposé par l'association Azur Sport Santé. En 2015, l'association a été reconnue centre de ressources, d'expertise et de promotion du sport-santé par l'Agence Régionale de Santé PACA, puis en janvier 2023, Maison Sport-Santé. Ce guide a pour objectif d'accompagner les entreprises dans la mise en place d'une activité physique au travail. Il aborde les points suivants : -Les bénéfices de l'activité physique pour le salarié et pour l'entreprise -Les freins et leviers à la pratique d'une activité physique au travail -Les solutions pour instaurer de l'activité physique en entreprise -Les lieux de pratique possibles -Le choix de l'encadrant d'activité physique en milieu professionnel -Le cadre législatif (responsabilité et assurance, médecine du travail, financement).

Revue de littérature sur l'efficacité des interventions pour limiter la sédentarité en milieu professionnel [Rapport] / Escalon, Hélène; Santé publique France (Saint Maurice, FRA) - Saint-Maurice (FRA) : Santé Publique France, 2023, 46p. En ligne sur [Santé Publique France](#)



Résumé : Être assis pendant des périodes prolongées et ininterrompues comporte des risques importants pour la santé tels que les maladies cardiovasculaires, les cancers du côlon, du poumon et de l'endomètre, le diabète de type 2, l'anxiété et la dépression. Les professionnels travaillant dans un bureau sont particulièrement concernés par une sédentarité élevée. En outre, la sédentarité peut être accrue dans le cadre du télétravail qui s'est largement développé ces dernières années. La mise en place d'interventions visant à réduire et interrompre la sédentarité dans le cadre du travail de bureau est apparue une nécessité de santé publique. Un nombre croissant d'études sur le sujet de leur efficacité ont de ce fait été menées depuis une dizaine d'années. Les résultats de ces études sont synthétisés dans ce rapport. Il vise à mettre à disposition des employeurs et autres acteurs du milieu du travail, aux décideurs et acteurs de santé publique, un panorama des résultats prouvés par des études scientifiques des effets de ces interventions sur la sédentarité, sur la santé des travailleurs mais aussi sur leur productivité.

Le développement des activités physiques en milieu professionnel, une valeur ajoutée [Rapport] / Amadou, Aude; Petit, Maud - Paris (FRA) : Ministère des Sports, 2022/01, 65p. [CN30/0318](#) Disponible papier et en ligne sur le site du [Ministère de la santé](#)



Résumé : Depuis plusieurs années déjà, la dynamique du sport en entreprise se développe en France. La majorité des employeurs est convaincue des bienfaits de l'activité physique et sportive au sein de leurs structures, tout comme la majorité des salariés souhaite pouvoir pratiquer sur le lieu de travail. Les études sur le sujet démontrent les bienfaits d'une pratique sportive sur l'absentéisme, la diminution du stress au travail, la prévention des troubles musculo-squelettiques, la cohésion des équipes, ou encore la productivité. Pour autant, seuls 20% des salariés disposent actuellement d'une offre sportive au sein de leur entreprise. Le 7 octobre 2021, le Premier ministre Jean Castex a confié aux députés Aude Amadou et Maud Petit une mission sur le développement du sport en entreprise. Après s'être attachées à constater la réalité du terrain, en explorant les différentes initiatives qui maillent le territoire, afin de comprendre quels leviers existent, mais également les freins qui subsistent au déploiement de l'offre d'activités physiques en entreprise, les parlementaires ont rédigé un rapport qui propose des préconisations afin que la pratique des activités physiques en milieu professionnel s'inscrive comme enjeu de société et passe à la vitesse supérieure.

Cadre normatif applicable en matière d'activités physiques et sportives en milieu professionnel [Fascicule] / Ministère chargé des sports (Paris, FRA) - Paris (FRA) : Ministère des Sports, 2021, 26p. En ligne sur le site du [Ministère](#)



Résumé : Ce guide élaboré par la direction des sports avec la relecture de la direction générale du travail traite du cadre normatif applicable en matière d'activités physiques et sportives en milieu professionnel. Il apporte des réponses concrètes et pédagogiques aux questions les plus souvent posées par les employeurs sur cette thématique. Il propose également quelques cas pratiques et identifie pour chacun de ces cas le cadre réglementaire applicable.

Intérêts de l'activité physique au travail pour le maintien de la santé des salariés [Article] / Coudeville, Guillaume R.; Sinnapaha, Stéphane; Ginoux, Clément; Bouchard, Jean-Pierre *in* Revue de l'infirmière, n°298, février 2024, pp.36-38

Résumé : Certaines fonctions professionnelles, notamment dans le secteur tertiaire, mobilisent physiquement peu les salariés. Pour améliorer la santé de ces derniers, plusieurs espaces ou périodes pourraient être investis pour augmenter le temps quotidien d'activité physique. Les transports actifs pour se rendre et rentrer du travail constituent à ce titre une initiative tout à fait opportune mais l'activité physique peut également s'entrevoir en dehors et pendant le temps de travail. Le but de cet article est d'apporter des éléments de compréhension et des perspectives de recherche pour mieux mesurer l'importance de l'activité physique en milieu professionnel.

La sensation de relaxation au cours des activités subaquatiques : un moyen pour atténuer le mécanisme du stress au travail ? [Article] / Lecaër, Florian; Roques, Olivier *in* Management & Avenir - Santé, vol. 10, no. 1, 2023, pp. 101-126 [En ligne sur Cairn](#)

Résumé : Cette recherche montre les bénéfices des activités physiques subaquatiques sur les relations entre exigences-ressources et indicateurs de stress au travail. L'échantillon est composé de 483 salariés pratiquant des activités subaquatiques. Les résultats révèlent un effet modérateur de la relaxation perçue durant l'activité sur les relations exigences-ressources et indicateurs de stress au travail diminuant le burnout et développant l'engagement au travail.

Santé des personnels soignants : l'importance des activités physiques adaptées [Article] / Coudeville, Guillaume R.; Sinnapaha, Stéphane; Ginoux, Clément; Bouchard, Jean-Pierre *in* Revue de l'infirmière, n°291, mai 2023, pp.39-41

Résumé : Les activités physiques adaptées (APA) dans le domaine professionnel améliorent la santé des travailleurs. Paradoxalement, les APA restent marginales dans les lieux mêmes où l'amélioration de la santé est l'objectif central des personnels soignants, à savoir les cliniques et les hôpitaux. Promouvoir l'activité physique sur le lieu de travail relève d'un double enjeu. Non seulement les APA améliorent la santé et le bien-être des soignants, mais ces activités leur permettent aussi d'être plus efficaces dans leurs missions quotidiennes auprès des patients.

Zoom sur le Handisport

Parasport pour tous : Quel accompagnement ? [Ouvrage] / Lopez, Orianne, coor.; Loiret, Isabelle, coor. - Montpellier (FRA) : Sauramps médical, 2024, 113p. [FJ75/0047](#) [Accéder au sommaire](#)



Résumé : La thématique de l'accompagnement à la pratique sportive des personnes en situation de handicap est peu abordée dans la littérature médicale. Les pratiques parasportives sont très variées : en famille ou entre amis, ou plus structurées, dans le cadre scolaire, sanitaire, médico-social, en club, en loisir ou en compétition... elles peuvent donc intégrer le parcours de vie de la plupart de nos patients. Cet ouvrage rassemble des contributions abordant le parasport dans sa transversalité afin de vous aider dans l'appropriation de ces questions : l'orientation et l'accès à la pratique, la place des différents intervenants du parcours rééducatif, les particularités de certains publics spécifiques, les notions indispensables vis-à-vis du parasport compétition.

Regards sur le handicap et le sport [Ouvrage] / Fourny, Philippe, dir. - Paris (FRA) : Le Cherche Midi, 2022, 143p. [FJ75/0046](#)



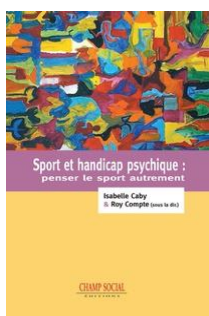
Résumé : Les préjugés sur le handicap et le sport ont la vie dure pour ceux qui subissent le regard de l'autre : alors quoi de mieux pour déconstruire les idées reçues que de croiser les points de vue afin de comprendre tous les enjeux en matière de performance et de santé ? Le sport apparaît trop souvent comme l'un des domaines les plus discriminants pour les personnes en situation de handicap : elles font l'expérience du fait d'être comparées, jugées, voire écartées des pratiques sportives... Pourtant, le sport, parce qu'il est associé à la prouesse et au dépassement, n'est-il pas l'outil le plus dérangeant mais aussi le plus efficace pour changer notre regard souvent normatif sur le handicap ? Cette approche réunit des sportifs de haut niveau, champions paralympiques et olympiques, invités à croiser leurs regards dans un dialogue intime sur ce que signifie pour chacun d'entre eux la performance : sur ce qui les rapproche plutôt que sur ce qui les distingue. L'ouvrage donne aussi la parole à des experts (accompagnants, médecins, kinés, entraîneurs) qui expliquent combien les avancées et les innovations (prises en charge et équipements adaptés, applications numériques innovantes) ont des répercussions, bien au-delà du handicap, sur le bien-être et la santé de tous.

Développer le parasport en France : de la singularité à l'universalité, une opportunité pour toutes et tous [Rapport] / Carlac'h, Dominique, rapp.; Le Fur, Marie-Amélie, rapp.; Conseil économique social et environnemental (CESE) (Paris, FRA) - Paris (FRA) : Journaux Officiels, 2023/03, 114p. [En ligne sur le CESE](#)



Résumé : Les activités physiques et sportives ont un rôle important, particulièrement quand elles sont régulières ou pérennes, pour le bien-être physique, psychique, la santé cardio-vasculaire, la lutte contre le diabète et/ou une surcharge pondérale et pour l'inclusion sociale et économique. En raison de leur genre, de leur âge, de leur situation socioprofessionnelle ou bien encore en raison d'une situation de handicap, trop de citoyennes et citoyens français ne trouvent pas leur place dans notre modèle sportif actuel. Le CESE est animé par la conviction que ce qui favorise le développement de la pratique des personnes en situation de handicap bénéficiera à tous et à toutes, comme l'ont été des innovations telles que la télécommande, la dictée vocale ou encore le développement des exosquelettes. Le présent avis incite donc au développement de solutions répondant à la singularité des APS pratiquées par les personnes en situation de handicap mais pouvant être universellement bénéfiques à toute personne éloignée de la pratique sportive.

Sport et handicap psychique : Penser le sport autrement [Ouvrage] / Caby, Isabelle, dir.; Compte, Roy, dir.- Nîmes [FRA] : Champ social, 2017, 162p. [FJ75/0032 Document papier et En ligne sur Cairn](#)



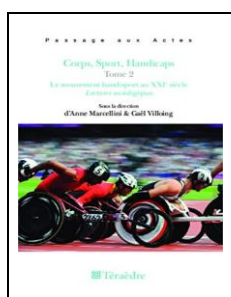
Résumé : Depuis que la loi du 11 février 2005 sur l'égalité des droits et des chances de la participation et de la citoyenneté des personnes handicapées reconnaît les troubles psychiques comme une des causes possibles d'un handicap, le handicap psychique questionne autant la société civile que le monde du sport handicap. Les personnes en situation de handicap psychique constituent une population spécifique dont l'approche catégorielle - handicap psychique - demande, notamment dans le champ du sport, à repenser les actions et les dispositifs en adéquation avec les caractéristiques singulières de ce public. Cet ouvrage nourrit de contributions et de témoignages donne la mesure de la complexité du phénomène.

Handisport : Les chroniques du mouvement [Ouvrage] / Luquet, François; Paillard, Christian; Siclis, Alain - Paris (FRA) : Fédération Française Handisport, 2016, 235p. [FJ75/0035 Disponible papier et en ligne sur le site de la fédération](#)



Résumé : Cet ouvrage retrace le mouvement sportif des personnes handicapées de France. Il établit une chronique des faits et des personnes, qui ont participé à la naissance, à l'épopée et au développement du mouvement Handisport. Il couvre la période 1954 à 2016 et propose en fin d'ouvrage le portrait de cinq présidents.

Corps, sport, handicaps. Tome 2 : Le mouvement handisport au XXIe siècle : Lectures sociologiques [Ouvrage] / Marcellini, Anne, dir.; Villoing, Gaël - Paris (FRA) : Téraèdre, 2014/10, 200p. [FJ75/0005](#)



Résumé : Plus d'un demi-siècle après la création de l'Amicale sportive des mutilés de France en 1954, ce second tome plonge dans une analyse détaillée des pratiques, des discours et des questionnements actuels du mouvement handisport. Après un développement national et international très rapide dans la seconde moitié du XXe siècle, le mouvement français handisport est, en ce début de XXIe siècle, traversé par de multiples interrogations...

Les activités physiques adaptées pour les enfants avec des troubles neurodéveloppementaux. Le cas des enfants présentant des troubles du spectre de l'autisme (TSA) [Article] / Bourhis, Amandine; Gouabault Laura *in* *Enfances & Psy*, 2023/3, n° 97, p. 145-155 [En ligne sur Cairn](#)

Résumé : La pratique physique et sportive des enfants est un enjeu majeur pour prévenir les nouvelles maladies liées à la sédentarité et à notre civilisation. Les enfants avec des troubles neurodéveloppementaux et leurs familles peuvent rencontrer des difficultés d'accès à la pratique sportive de leur choix, compte tenu de leurs spécificités. Cependant, des alternatives existent grâce aux activités physiques adaptées et aux multiples professionnels compétents et formés dans le cadre de la santé ou du sport qui peuvent les

Service documentation EHESP – Dossier documentaire : Promotion de l'activité physique et sportive, juin 2024

accompagner au mieux dans une discipline qui leur correspond. Les bienfaits sur les aptitudes motrices, comportementales, sociales et cognitives aident chacun des enfants avec des troubles neurodéveloppementaux à s'épanouir et à protéger leur santé.

Construire et assurer l'héritage des Jeux olympiques et paralympiques. Pour une inclusion sportive durable des personnes vivant des situations de handicap [Article] / Richard, Rémi; Marcellini, Anne; Pappous, Athanasios Sakis; et al. *in* *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*, 2020/1, n° 107, p. 41-52 [En ligne sur Cairn](#)

Résumé : Mobiliser les Jeux olympiques et paralympiques pour construire une société plus inclusive et solidaire est au cœur du projet « Paris 2024 ». À ce titre, améliorer la visibilité et la participation sportive des personnes handicapées est une ambition forte de l'héritage de Jeux paralympiques. Cet article a pour objectif de faire un bilan des travaux de recherche portant sur les héritages des Jeux paralympiques passés afin de pouvoir penser la construction de l'héritage de Paris 2024 en matière d'inclusion des personnes handicapées. Nous nous centrerons plus spécifiquement sur trois dimensions de cet héritage : la mise en image et la visibilité des sportifs paralympiques, l'effet « levier » des Jeux paralympiques sur la participation sportive de masse et sa coordination, et enfin l'accès à la pratique sportive de haut niveau des personnes handicapées.

Le revers de la médaille : dopage, culture du corps, sexisme...

Du sexisme dans le sport [Ouvrage] / Barbusse, Béatrice - Paris (FRA) : Anamosa, 2022, 384p. [En ligne sur Cairn](#)



Résumé : Les dénonciations se font désormais plus nombreuses, de la question d'une « nature masculine » du sport à celle de la féminité des sportives et des actrices du sport, à laquelle celles-ci entretiennent elles-mêmes un rapport non dénué d'ambiguïtés, l'ancienne handballeuse et sociologue Béatrice Barbusse décrypte et analyse pas à pas la réalité de l'ancrage du sexisme dans ce milieu. S'appuyant sur des cas concrets et sur son propre vécu, elle entend libérer une parole et souligne aussi les changements en cours tout comme le chemin encore à parcourir pour une plus grande égalité.

Le Sport, le diable au corps [Ouvrage] / Queval, Isabelle - Paris (FRA) : Robert Laffont, 2021, 144p. [En ligne sur Cairn](#)



Résumé : Si l'impératif de performance pèse dans le sport plus encore qu'ailleurs, et particulièrement dans le très haut niveau en projetant un corps indéfiniment perfectible, c'est la société tout entière qui est aujourd'hui traversée par l'obsession de la santé parfaite, de la jeunesse et de la beauté éternelles, occultant ainsi la souffrance, la mort, le handicap et la vieillesse. Que voulons-nous faire de notre propre corps ? Tout ce qui est techniquement réalisable doit-il se réaliser ? Par le prisme du sport, ces questions éthiques fondamentales nous sont posées.

Le dopage [Ouvrage] / Bourg, Jean-François - Paris (FRA) : La découverte, 2019, 128p. [En ligne sur Cairn](#)



Résumé : Depuis quand se dope-t-on ? Qu'est-ce que le dopage ? Le sportif qui utilise des substances dopantes est-il rationnel ? Quels sont les produits, les acteurs et les filières de ce marché désormais mondialisé et géré par les mafias ? Pour quelles raisons le dopage se développe-t-il malgré la mise en œuvre de politiques internationales de détection et de répression inédites ? Faut-il autoriser le dopage sous contrôle médical ? L'avenir du sport dépendra largement de la réponse à ces interrogations. En effet, la devise olympique « Plus vite, plus haut, plus fort » correspond aux injonctions d'un système socioéconomique qui, en survalorisant la réussite individuelle, la compétition et la performance, instrumentalise le sport de haut niveau et l'ouvre à la démesure et l'artifice. Cet ouvrage présente et analyse de nombreux thèmes afin de faciliter la compréhension du dopage, d'en éclairer les vrais enjeux et de contribuer à une réflexion sur un phénomène qui suscite des débats passionnés.

Se doper ou pas : Les jeunes sportifs face à la tentation du dopage [Ouvrage] / Bodin, Dominique, dir.; Javerlhiac, Sophie, dir.; Renaud, Jean-Nicolas, dir.- Fontaine [FRA] : Presses Universitaires de Grenoble (PUG), 2016, 198p. [En ligne sur Cairn](#)



Résumé : La question du dopage est souvent traitée à la suite d'affaires fortement médiatisées qui impliquent des sportifs professionnels ou de très haut niveau. Force est de constater cependant que certains sports sont plus souvent que d'autres pointés du doigt. Pourtant, le dopage existe dans tous les sports et touche également les jeunes. Ces derniers représentent une population à risques à un âge où ils souhaitent devenir « quelqu'un » en accédant le plus rapidement possible au meilleur niveau. Dès lors, comment empêcher les jeunes sportifs de recourir au dopage, comment aider à mettre en place une prévention efficace ? Reposant sur une étude menée pendant trois ans sous l'égide de l'Agence mondiale antidopage, l'ouvrage met à jour la faiblesse des arguments des jeunes face au dopage. Il permet au public, parents, encadrants et professionnels du sport, une compréhension plus fine des failles qui conduisent les jeunes à se doper.

La protection de la santé des sportifs dans le dispositif juridique de lutte antidopage [Article] / Chaussard, Cécile *in* Revue de droit sanitaire et social RDSS, Hors-série, 2020, pp.7-22

Résumé : A la suite d'une lente maturation, le dopage est aujourd'hui interdit par un dispositif juridique complexe, basé sur des instruments internationaux. La première justification à l'interdiction et à la lutte contre le dopage est le principe d'égalité des chances des compétiteurs. La deuxième justification qui apparaît est la protection de la santé des sportifs. La mort de plusieurs sportifs a constitué sans nul doute un électrochoc, remettant en cause les valeurs et objectifs des acteurs du sport : le sport comme activité permettant de maintenir une bonne condition physique.

Substances et performance à l'adolescence. Résultats de l'enquête ESPAD 2015 menée auprès des lycéens français [Fascicule] / Janssen, E.; Spilka, S. - Note n°2018-02. - Saint-Denis [FRA] : OFDT, 2018, 7p. [En ligne sur l'OFDT](#)

Résumé : Cette note analyse les réponses des lycéens interrogés en 2015 lors de l'enquête European School Project on Alcohol and other Drugs (ESPAD) à propos de pratiques destinées à améliorer leurs performances à l'occasion d'activités sportives mais aussi dans le contexte de la préparation des examens. L'utilisation de substances afin d'améliorer les performances sportives concerne un lycéen sur quinze (7%). Le dopage sportif stricto sensu, soit l'utilisation de substances prescrites ou illicites, est bien moindre et ne concerne qu'un lycéen sur cinquante (2%). Dans ces deux cas, il s'agit de comportements masculins, alors que le recours, plus fréquent, à des substances afin de lutter contre stress et la fatigue s'avère être une conduite plus féminine. Enfin, un lycéen sur six (16%) déclare avoir pris au cours des 12 derniers mois un produit dans le cadre de la préparation d'un examen. Cette pratique est plus souvent déclarée par les filles.

Croire en sa santé. La religion énergétique du sport-santé [Article] / Andrieu, Bernard *in* Droit, Santé et Société, vol. 1, n°1, 2023, pp. 6-14 [En ligne sur Cairn](#)

Résumé : Croire en sa santé est devenu la prescription libérale et médicale par le sport-santé pour responsabiliser le sujet contemporain dans le droit à disposer de son propre corps. Si le biopouvoir gouverne par la santé préventive et prédictive, une nouvelle religion fonde cette croyance : plus holistique et énergétique, le sport-santé active physiquement et psychologiquement une médecine du bien-être qui procure une illusion naturelle de bonheur.

La femme qui courait à s'en rendre malade [Article] / Michel, Grégory *in* Cerveau & Psycho, 2019/9, n° 114, p. 22-29 [En ligne sur Cairn](#)

Résumé : Squelettique, nerveuse, elle court 150 km par semaine, ne voit plus ses amies, vit seule et surveille tout ce qu'elle mange. Nelly est droguée à la course. Un mal qui porte un nom : « bigorexie ».

Organismes et associations

L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps) a pour objectifs de rassembler et améliorer les connaissances sur les niveaux d'activité physique et de sédentarité de la population française, les différents facteurs qui les déterminent, et les actions mises en œuvre pour promouvoir un mode de vie actif favorable à la santé.

Le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être est un outil du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, implanté au CREPS Auvergne Rhône-Alpes de Vichy. Il offre de nombreuses ressources : newsletters, guides...

Le Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF) est l'instance du mouvement sportif qui représente, anime et coordonne l'ensemble des acteurs qui proposent, en loisirs comme en compétition, une offre sportive à destination des personnes en situation de handicap

Pour trouver une liste des structures des structures sportives accueillant des personnes en situation de handicap, on peut consulter la plateforme <https://www.handiguide.sports.gouv.fr/>

Azur Sport Santé est le centre de ressources, d'expertise et de promotion du sport-santé, reconnu par l'Agence Régionale de Santé PACA. De nombreuses ressources sont à disposition pour développer le sport santé que ce soit au travail, à l'école

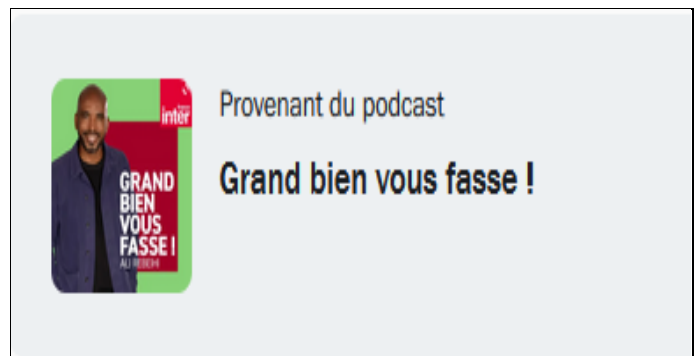
Sources complémentaires

A écouter

Comment Alice Milliat a imposé les femmes aux JO
France Culture, 29 janvier 2024



Quels sont les bienfaits du sport chez les jeunes ?
France Inter, 1^{er} mai 2024



Les athlètes sont des toxicomanes comme les autres
France Culture, 3 avril 2024



 **Voir la série entière « Le revers de la médaille : ce que coûtent les médailles aux athlètes »**

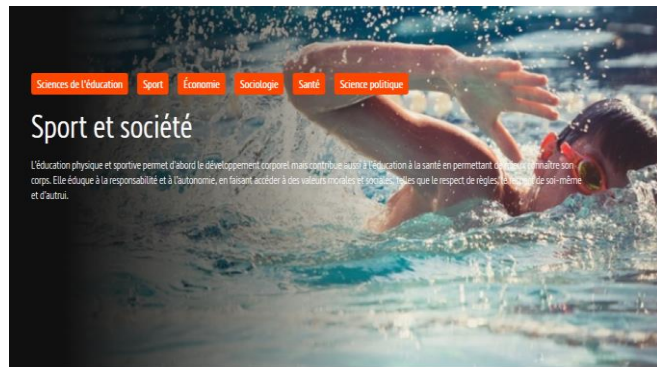
[A regarder](#)

Expositions sur Paris



Les expositions sur le sport et l'olympisme à Paris en 2024

Sur Arte Campus, des documentaires sur le sport



[A Lire](#)

The conversation, 16 avril 2024



La course peut être considérée comme une activité physique ou un sport. Annie Spratt/Unsplash, CC BY

The conversation, 14 avril 2024



La promotion de l'activité physique a été déclarée "grande cause nationale" en France, pays qui accueille les Jeux Olympiques en 2024.

The conversation, 14 mai 2024

L'activité physique, une alliée incontournable pour la santé de notre cerveau

Publié: 14 mai 2024, 11:24 CEST • Mis à jour le: 21 mai 2024, 16:03 CEST



Au-delà des exercices physiques et sportifs, les activités de la vie quotidienne comme marcher, monter les escaliers ou encore faire le ménage peuvent aussi contribuer à la santé de notre cerveau. Izl/Shutterstock

The conversation, 14 mars 2024

Jeux paralympiques : de la rééducation des blessés de guerre à la célébration de la diversité

Publié: 13 mars 2024, 10:57 CET



En 1962, la délégation française s'apprête à défilier lors de l'ouverture des Jeux de Stoke Mandeville. Fédération française handisport. CC BY-SA

Catalogue de visuels ludiques et actifs destinés aux cours d'école



Génération Paris 2024 propose un catalogue dédié à l'aménagement des cours d'écoles pour encourager l'activité physique et sportive de tous les élèves et l'utilisation égalitaire de l'espace. Les visuels, proposés gratuitement, ont été conçus par des experts pour promouvoir les pratiques mixtes et apprendre aux enfants à partager l'espace et à jouer ensemble.

Enquête sport et handicap : À l'approche des Jeux Olympiques et Paralympiques, près de 40 % des infrastructures sportives en France déclarent ne pas accueillir de personnes en situation de handicap / Communiqué de presse de LADAPT, 6 mai 2024

Des programmes d'activité physique dédiés aux agents se déploient dans les hôpitaux : Dépêche Hospimédia du 8 février 2024

La stratégie sport-santé 2024-2028 en Centre-Val de Loire est désormais opérationnelle : Dépêche Hospimédia du 22 février 2024

Bibliographies complémentaires

Les pratiques sportives des Français dans les territoires / bibliographie du Centre de ressources de l'Injep, 2024/06

Activité physique et concentration des élèves à l'école élémentaire – Sélection de ressources de l'IREPS Auvergne Rhône-Alpes, octobre 2023

Promouvoir l'activité physique : un enjeu pour la santé de tous et toutes : Dossier thématique de Cultures & santé, association de promotion de la santé situé à Bruxelles, décembre 2022, 45p.

Se tester

REPUBLICQUE FRANÇAISE
Santé publique France

MANGER BOUGER MANGER MIEUX BOUGER PLUS L'ESSENTIEL RESSOURCES PROS

Manger Bouger > Bouger plus > Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes

Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes

Combien de temps consacrez-vous à l'activité physique chaque semaine ? Et avec quelle intensité ? Quel que soit le niveau que vous pensez avoir, vous pouvez tester et évaluer votre niveau d'activité physique grâce à ce questionnaire élaboré par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Service documentation EHESP – Bibliographie :

Promotion de l'activité physique et sportive

*Vous pouvez consulter les différents **dossiers documentaires** sur le site internet du service documentation*

