

**CONCOURS EXTERNE D'ÉDUCATEUR TERRITORIAL DES  
ACTIVITÉS PHYSIQUES  
ET SPORTIVES**

**SESSION 2022**

**REPNSES À TROIS À CINQ QUESTIONS**

ÉPREUVE D'ADMISSIBILITÉ :

Réponses à un ensemble de questions, dont le nombre est compris entre trois et cinq, à partir des éléments d'un dossier portant sur l'organisation des activités physiques et sportives dans les collectivités territoriales, les règles d'hygiène et de sécurité, notamment en milieu aquatique, et les sciences biologiques et les sciences humaines, et permettant d'apprécier les capacités du candidat à analyser et à présenter des informations de manière organisée.

Durée : 3 heures  
Coefficient : 2

**À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TRAITER LE SUJET :**

- ♦ Vous ne devez faire apparaître aucun signe distinctif dans votre copie, ni votre nom ou un nom fictif, ni initiales, ni votre numéro de convocation, ni le nom de votre collectivité employeur, de la commune où vous résidez ou du lieu de la salle d'examen où vous composez, ni nom de collectivité fictif non indiqué dans le sujet, ni signature ou paraphe.
- ♦ Sauf consignes particulières figurant dans le sujet, vous devez impérativement utiliser une seule et même couleur non effaçable pour écrire et/ou souligner. Seule l'encre noire ou l'encre bleue est autorisée. L'utilisation de plus d'une couleur, d'une couleur non autorisée, d'un surligneur pourra être considérée comme un signe distinctif.
- ♦ Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'annulation de la copie par le jury.
- ♦ Les feuilles de brouillon ne seront en aucun cas prises en compte.

**Ce sujet comprend 29 pages.**

**Il appartient au candidat de vérifier que le document comprend  
le nombre de pages indiqué.**

*S'il est incomplet, en avertir le surveillant.*

Vous répondrez aux questions suivantes dans l'ordre qui vous convient, en indiquant impérativement leur numéro.

**Question 1 (5 points)**

Quelles sont les responsabilités de la collectivité territoriale en matière d'accès et/ou d'utilisation des équipements sportifs publics ?

**Question 2 (5 points)**

Quelles sont les conséquences de la pandémie de Covid-19 sur la pratique des activités physiques et sportives ?

**Question 3 (5 points)**

Quelles actions un éducateur territorial des activités physiques et sportives peut-il mettre en place dans un quartier prioritaire de la politique de la ville (QPV) en matière d'égalité d'accès à la pratique sportive ?

**Question 4 (5 points)**

Quels sont les éléments à définir au sein d'un projet pédagogique d'accueil de loisirs sans hébergement à dominante sportive à destination d'enfants et quelles activités sportives sont à privilégier ?

**Liste des documents :**

**Document 1 :** « Dommage causé par un équipement sportif. Quand la présomption de défaut d'entretien normal de l'ouvrage public tien bon ! » - JP Vial - *Institut ISBL*- 28 mars 2019 - 4 pages.

**Document 2 :** « Réouverture des équipements sportifs : les élus locaux veulent voir leur responsabilité écartée » - *Localtis* - 5 mai 2020 - 2 pages

**Document 3 :** « Activités sportives : les impacts durables de la pandémie » - *Bordeaux Business* - 22 juin 2021 - 3 pages

**Document 4 :** « Comment la pandémie de Covid-19 a modifié nos pratiques sportives » - *Le Point.fr* - 16 décembre 2020 - 2 pages

**Document 5 :** « Animation, prévention et médiation sociale dans les quartiers politique de la ville » - *Réseau National des Centres de Ressources Politique de la Ville* - Mai 2020 - 5 pages

**Document 6 :** « Sport dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville : états des lieux et recommandations » - (extrait) - *Franceurbaine.org* - février 2021 – 2 pages

**Document 7** « Les activités physiques et sportives (APS) : Bénéfices sur la santé des jeunes » - *Ministère des Sports* - 17 mars 2015 - 1 page

**Document 8 :** « Projet pédagogique » - Fiche pratique - *Jesuisanimateur.fr* – Consulté en novembre 2021 - 2 pages

**Document 9 :** « L'enfant et l'activité physique » - (extrait) – *Santé.gouv.fr* – V. Bricoud 2007 - JM Guilhermet - 10 mars 2017 - 6 pages

**Documents reproduits avec l'autorisation du C.F.C.**

*Certains documents peuvent comporter des renvois à des notes ou à des documents non fournis car non indispensables à la compréhension du sujet.*



Jean-Pierre Vial

28 mars 2019

## Domage causé par un équipement sportif. Quand la présomption de défaut d'entretien normal de l'ouvrage public tient bon !

**Les usagers d'équipements susceptibles d'être qualifiés d'ouvrages publics bénéficient d'un régime de responsabilité avantageux, s'ils sont victimes d'un accident en cours d'utilisation de l'ouvrage (nos commentaires du 26/02/2015 et du 25/07/2013). En effet, la collectivité publique propriétaire de l'installation est présumée ne pas l'avoir normalement entretenu, si bien que la victime fait l'économie du fardeau de la preuve. Elle peut toutefois s'exonérer en établissant que l'équipement en cause ne réunissait pas les conditions requises pour recevoir la qualification d'ouvrage public ou, à défaut, démontrer qu'il était normalement entretenu. Combattre cette présomption de faute ou rapporter la preuve d'une cause étrangère telle que la force majeure ou la faute de la victime n'est pas une mince affaire comme l'attestent les arrêts rendus par les cours administratives d'appel de Marseille (8 novembre 2018) et de Nantes (18 mai 2018).**

1-Lors d'une activité organisée dans le cadre du sport scolaire et encadrée par un professeur d'EPS, un élève glisse sur la tribune d'un gymnase et heurte un banc présentant des angles saillants en métal dont l'un lui entaille profondément la jambe gauche.

Une spectatrice venue assister à un match de football chute sur l'un des deux arceaux métalliques disposés en chicane juste après le portail d'entrée d'un stade municipal.

Dans les deux espèces les blessures ont été causées par des ouvrages publics. C'est sur le fondement du régime de responsabilité pour faute présumée propre aux dommages provoqués par cette catégorie d'équipement à leurs utilisateurs<sup>(1)</sup> que les deux victimes ont assigné les collectivités publiques propriétaires. Tirant parti de l'élasticité du concept d'ouvrage public (I) elles ont bénéficié de la présomption de faute qui a bien résisté à leurs tentatives d'exonération.

## I- L'élasticité du concept d'ouvrage public

2-L'ouvrage public est un bien immobilier. Seuls ceux-ci « *sont susceptibles de recevoir la qualification d'ouvrage public* » comme le rappelle le Conseil d'Etat[2]. A la différence des biens mobiliers, par nature mobiles, un bien immobilier se caractérise par son immobilité et son incorporation au sol, ce qui est à l'évidence le cas d'un gymnase. Par application de ce critère, entrent également dans cette catégorie les choses mobilières qui ont été incorporées au sol, comme un portique de basket[3]. Aussi, c'est sans surprise que la cour administrative d'appel de Nantes a attribué la qualification d'ouvrage public à des arceaux métalliques situés à l'entrée d'un stade.

3-En revanche, une chose seulement posée sur le sol sans y être incorporée n'est pas en principe un ouvrage public, comme le sont un banc dans la cour de récréation d'un collège[4], un plongeur flottant[5] ou une installation de saut en hauteur[6]. De même, les gradins démontables dressés par des communes à l'occasion de diverses manifestations et non fixés au sol ne devraient pas non plus recevoir la qualification d'ouvrage public comme l'a d'abord affirmé le Conseil d'Etat[7]. Cependant, la Haute assemblée a infléchi sa position en considérant qu'une tribune bien que démontable pouvait être considérée comme un ouvrage public si elle était adaptée au stade en raison « *de sa conception et des aménagements spéciaux pratiqués pour la recevoir* »[8]. L'aménagement des lieux est donc devenu le critère applicable lorsqu'il n'y a pas d'ancrage au sol. Pourtant la cour de Marseille va plus loin en considérant que la tribune doit être regardée comme un élément de l'ouvrage public, bien qu'elle n'avait pas été conçue ou aménagée spécialement pour le gymnase, dès lors que celui-ci est affecté à des événements ouverts au public. Cette motivation n'est pas nouvelle. La cour administrative d'appel de Bordeaux s'est prononcée dans le même sens, parlant d'affectation du gymnase à « *des rencontres sportives ouvertes au public* »[9]. En somme, le juge administratif ne s'en tient pas à la notion classique d'ancrage au sol ou d'aménagement spécial. Ces conditions ne s'imposent plus. L'affectation de l'installation à l'usage du public dans un but d'utilité général, comme c'était le cas en l'occurrence où le gymnase était utilisé pour des activités sportives scolaires et extrascolaires, est jugée suffisante. L'idée qui prévaut ici est celle d'un lien indissociable entre l'ouvrage et les biens mobiliers nécessaires à son fonctionnement. On ne peut pas jouer au football sans cages de but ce qui permet d'expliquer l'arrêt du Conseil d'Etat ayant admis qu'un tel équipement constitué de poteaux métalliques posés au sol, mais non fixés, était un élément de l'ouvrage constitué par le stade municipal[10]. Dans le même esprit, on peut considérer qu'il ne peut y avoir de spectacle sportif sans tribune pour l'accueil des spectateurs.

4-Si l'équipement réunit les conditions requises pour être considéré comme un ouvrage public, la victime doit encore établir que l'accident est intervenu en cours d'utilisation de l'ouvrage et donc que le dommage est bien en lien de causalité avec celui-ci. Dans les deux espèces commentées les juges le tiennent pour établi. La cour administrative d'appel de Marseille observe que la blessure de l'élève a été provoquée par les bancs de la tribune qui présentaient des angles saillants en métal. Celle de Nantes relève que c'est la présence de deux arceaux métalliques disposés en chicane après le portail d'entrée des piétons qui a provoqué la chute de la spectatrice.

5- Lorsque la victime s'est acquittée de la preuve du lien de causalité, elle peut tirer tout le parti de la présomption de faute. C'est alors à la collectivité publique, présumée ne pas avoir normalement entretenu l'ouvrage, de démontrer que la sécurité des usagers n'a pas été négligée.

## II- La résistance de la présomption

6-Le propriétaire d'un ouvrage public est responsable de plein droit du dommage causé par ce bien. Mais qu'on ne se méprenne pas. Il ne s'agit que d'une présomption de faute et non d'une présomption de responsabilité. Celle-ci s'applique uniquement aux victimes qui n'étaient pas utilisatrices de l'ouvrage au moment de la survenance du dommage. Dans ce cas le propriétaire ne peut s'exonérer par l'absence de faute de sa part et n'a d'autre moyen de se libérer qu'en établissant l'existence d'une cause étrangère telle que la faute de la victime. En revanche, lorsque le dommage est survenu lors de l'utilisation de l'ouvrage, comme c'est le cas dans nos deux espèces, il n'est question que d'une présomption de défaut d'entretien normal que la collectivité maître de l'ouvrage est susceptible de combattre en rapportant la preuve que l'équipement était normalement sécurisé. Cette présomption de faute décharge la victime du fardeau de la preuve qui est un obstacle insurmontable lorsque les circonstances du dommage sont indéterminées.

7-Une installation, même en bon état de fonctionnement, n'est pas nécessairement exempte de tout danger. Les usagers sont censés se prémunir contre ceux visibles. La collectivité publique n'a pas à répondre de leur manque de vigilance. La présomption ne s'applique qu'aux imperfections de l'ouvrage qui ne sont pas raisonnablement décelables qu'il s'agisse d'un vice propre à sa structure interne (comme un défaut de conception, de fabrication, d'installation, voire toute dégradation susceptible d'affecter l'ouvrage comme les bords saillants des bancs d'une tribune) ou de toute autre imperfection tel qu'un défaut de signalisation[11].

8-La question s'était précisément posée pour les arceaux situés à l'entrée du stade. Leur hauteur ne dépassait pas 50 centimètres et leur emplacement dans la continuité du portail d'accès des piétons au stade constituait « *un obstacle immédiat mal décelable par un piéton normalement attentif* » De surcroît, si l'obstacle était visible pour une personne isolée il cessait de l'être « *en cas d'affluence lors d'une manifestation sportive* » comme l'atteste la chute d'une seconde personne sur cet obstacle le même jour.

9-La collectivité invoquait également la nécessité d'empêcher l'entrée des véhicules à deux roues dans l'enceinte du stade. Un tel obstacle ne pouvait se concevoir qu'à la condition de ne pas mettre en danger les spectateurs. Aussi faut-il approuver les juges pour qui ce but aurait pu être atteint par « *l'installation d'un ouvrage mieux conçu et ne présentant pas un danger pour les piétons* » comme l'aurait été une signalisation adaptée les avertissant du danger.

10-De même l'absence de prescription technique réglementaire ne suffit pas pour faire la preuve d'un entretien normal de l'installation comme l'évoque la cour administrative d'appel de Nantes. Bien mieux l'avis favorable de la commission de sécurité des ERP n'a aucune valeur ici dès lors qu'il ne concerne que la protection des personnes contre les risques d'incendie et de panique et ne porte pas sur la sécurité de l'installation.

11-A défaut de pouvoir rapporter la preuve d'un entretien normal de l'installation, la collectivité publique a toujours la possibilité d'établir que le dommage est imputable à une cause étrangère comme la force majeure ou la faute de la victime, telle que son imprudence ou sa connaissance des lieux[12]. La présomption a cependant bien résisté dans les deux espèces puisque aucune des deux collectivités n'est parvenue à la faire tomber.

12-A noter, enfin, que l'élève blessé avait également mis l'Etat en cause sur le fondement d'un défaut d'organisation du service public de l'enseignement afin d'obtenir sa condamnation solidaire avec la communauté de commune gestionnaire du gymnase. Son recours est rejeté au motif que l'accident s'est produit après 12h30, lors d'une activité proposée par une association sportive et se déroulant hors du temps scolaire. Pourtant celle-ci était supervisée par un enseignant d'EPS. Aussi l'élève aurait-il pu assigner l'Etat devant le juge judiciaire sur le fondement de l'article 911-4 du code de l'éducation qui attribue aux juridictions judiciaires (tribunal de grande instance) le contentieux des accidents scolaires. En vertu de ce texte qui reprend les dispositions de la loi de 1937, l'Etat est substitué aux membres de l'enseignement à chaque fois que leur responsabilité se trouve engagée à la suite ou à l'occasion d'un fait dommageable commis par les élèves ou à leur détriment que celui-ci se produise « *pendant la scolarité ou en dehors de la scolarité, dans un but d'enseignement ou d'éducation physique* » (voir notre commentaire sur le contentieux des accidents scolaires). On se trouvait donc bien dans les prévisions de ce texte qui s'applique indifféremment aux activités scolaires ou extrascolaires dès lors qu'elles sont encadrées par un membre de l'enseignement public et dans un but d'éducation physique, ce qui semblait bien être le cas en l'occurrence. Encore fallait-il pour aboutir que la victime rapporte la preuve d'une faute de surveillance de l'enseignant.

13-L'autre alternative pour échapper au fardeau de la preuve aurait été d'assigner l'association sportive organisatrice de l'activité en qualité de gardienne de la tribune sur le fondement de la responsabilité du fait des choses (voir notre commentaire du 23/04/2018). En effet, celle-ci en avait l'usage et le contrôle au moment de l'accident et bien qu'il s'agisse d'une chose inerte la victime aurait facilement démontré qu'elle avait eu un rôle actif du fait de la dangerosité des angles saillants de ses bancs.

**Jean-Pierre VIAL, Inspecteur honoraire Jeunesse et Sport, Docteur en droit**

Publié le 5 mai 2020 par Jean Damien Lesay pour Localtis  
Tourisme, culture, loisirs, COVID-19

## Réouverture des équipements sportifs : les élus locaux veulent voir leur responsabilité écartée

**Dans une lettre à la ministre des Sports, l'Association nationale des élus en charge du sport souhaite une clarification du rôle des maires dans la réouverture des équipements sportifs. Elle demande qu'une loi exonère les élus de leurs responsabilités civile et pénale en cas de contamination au Covid-19.**

Alors que la ministre des Sports a dévoilé le 30 avril devant la commission des affaires culturelles de l'Assemblée nationale le plan de déconfinement dans son domaine, des interrogations et des inquiétudes subsistent sur les responsabilités et le rôle des élus locaux et des exploitants dans le cadre de la réouverture des équipements sportifs. Pour tenter d'obtenir des réponses, l'Andes (Association nationale des élus en charge du sport), par le biais de son président Marc Sanchez, a adressé le 4 mai un courrier à Roxana Maracineanu.

On le sait désormais, à l'exception des sports collectifs et des sports de contact, les activités sportives en plein air dans les espaces ouverts autorisés vont pouvoir reprendre à partir du 11 mai, avec pour principe une distance de dix mètres entre chaque pratiquant en mouvement (cycliste, coureur à pied) et une surface de quatre mètres carrés par personne pour toute pratique statique.

L'Andes fait d'abord remarquer qu'"il doit en principe appartenir aux exploitants (collectivités ou opérateurs privés) d'ouvrir ou non leurs établissements dès la levée du confinement", et que "cette décision dépendra de leur capacité à assurer des conditions d'hygiène et sanitaires adaptées, et à faire respecter les protocoles et contraintes fixées aux utilisateurs".

### Répondre sans délai

Toutefois, note l'association d'élus, "l'article 8 du décret [n°2020-293 du 23 mars 2020] a autorisé le préfet 'à interdire ou à restreindre, par des mesures réglementaires ou individuelles, les activités qui ne sont pas interdites [...]". Parallèlement, poursuit l'Andes, "le Conseil d'Etat a jugé le 17 avril dernier [dans une ordonnance relative à un arrêté du maire de Sceaux visant à imposer le port d'un masque dans sa commune, ndlr] que les exécutifs locaux ne pouvaient prendre au titre de leur pouvoir de police générale 'des mesures destinées à lutter contre la catastrophe sanitaire, à moins que des raisons impérieuses liées à des circonstances locales en rendent l'édiction indispensable et à condition de ne pas compromettre, ce faisant, la cohérence et l'efficacité de celles prises dans ce but par les autorités compétentes de l'État".

Face à ces prescriptions, l'Andes "souhaite que soit clarifiée la possibilité pour les maires, en relation avec les exploitants, de venir réglementer au niveau de leur territoire le

fonctionnement des équipements sportifs pendant toute la période d'urgence sanitaire, en pouvant autoriser ou refuser l'accueil des usagers en fonction des moyens humains et des capacités d'accueil, indépendamment des mesures prises par le préfet du département, ce afin de répondre sans délai à une situation particulière dictée par l'urgence". La raison de cette position ? La crainte de la mise en jeu de la responsabilité pénale des élus et des exploitants. En la matière, l'article 121-3 du Code pénal prévoit une responsabilité pour mise en danger de la vie d'autrui en cas de violation manifestement délibérée d'une obligation particulière de prudence ou de sécurité prévue par la loi ou le règlement ou de faute caractérisée exposant autrui à un risque d'une particulière gravité qui ne pouvait être ignoré.

## **Une notion "particulièrement floue"**

Or, selon l'Andes, "cette notion de faute caractérisée est particulièrement floue et n'est appréhendable qu'a posteriori". C'est pourquoi elle demande qu'un texte législatif, qui s'appliquerait à tous les équipements et espaces sportifs terrestres (publics, en gestion déléguée ou privée, extérieurs ou intérieurs, d'accès gratuit ou payant) puisse être pris "dans les meilleurs délais". Texte pour lequel l'association propose la rédaction suivante : "La responsabilité civile ou pénale des exploitants d'équipements sportifs ne peut être engagée à raison de toute poursuite trouvant sa cause dans une contamination au virus du covid-19 en lien allégué avec l'ouverture desdits équipements."

Le Sénat a adopté le 4 mai un amendement au projet de loi prorogeant l'état d'urgence sanitaire qui pourrait répondre à cette demande (voir notre article de ce jour). Celui-ci édicte que "nul ne peut voir sa responsabilité pénale engagée du fait d'avoir, pendant la durée de l'état d'urgence sanitaire [...], soit exposé autrui à un risque de contamination par le coronavirus [...], soit causé ou contribué à causer une telle contamination". Une prescription assortie d'exceptions : la responsabilité pénale pourra être engagée si les faits ont été commis intentionnellement, par imprudence ou négligence dans l'exercice des pouvoirs de police administrative de l'État ou en violation manifestement délibérée d'une mesure de police administrative prise en application de l'état d'urgence sanitaire ou d'une obligation particulière de prudence ou de sécurité prévue par la loi ou le règlement. Il est à noter que cet amendement a été adopté contre l'avis du gouvernement et pourrait être rejeté par les députés.

La ministre des Sports, quant à elle, a prévu un nouveau point d'étape d'ici au 2 juin pour évaluer, notamment, les modalités de reprise des pratiques sportives en salles et des disciplines qui nécessitent un contact. Une circulaire ministérielle, une instruction aux préfets et un guide relatif à l'accueil du public dans les équipements sportifs sont également attendus.



## Activités sportives : les impacts durables de la pandémie

Dernière mise à jour : 21 juin 2021

Les activités sportives, notamment en salle, reprennent enfin, après des mois de fermeture. Avec la pandémie de COVID-19, tous les foyers potentiels de transmission du virus, et les lieux de rencontre sont alors fermés. Depuis le début du mois de juin, ces mesures de fermetures ne sont plus. Toutefois, quelques règles sanitaires de base restent en place, pour que la reprise se passe dans les meilleures conditions. Mais la pandémie a fait émerger de nouvelles tendances en matière d'activités sportives. Des tendances qui pourraient bien se pérenniser, en complément bien sûr d'une pratique traditionnelle. Alors que l'été est enfin là, quelles sont les nouvelles tendances et observations relatives aux activités sportives ?

### Les activités sportives, un moment d'échanges même en période de pandémie

Les salles de sport et tous les espaces sportifs en intérieur ou activité de contact ont connu l'impact de la pandémie. Le Gouvernement a en effet indiqué que tous les lieux clos pour la pratique d'activités sportives, ou les sports de contact devaient être suspendus. Une période difficile pour toutes les salles sportives, qui n'ont pu poursuivre leur activité. Toutefois, cette période marquée par les confinements et les restrictions ont aussi transformé le rapport à l'activité sportive.

Se sentir bien, une nécessité. Une nécessité pour laquelle le milieu sportif s'adapte, et propose des alternatives aux personnes qui veulent continuer la pratique d'une activité adaptée aux mesures en vigueur. Le confinement a montré à quel point les activités sportives avaient un impact sur la santé et le bien-être. Aussi, le sport vient à la maison, notamment grâce à l'outil digital. Certains coachs sportifs, ou salariés de salle de sport, proposent à leurs adhérents de participer à des sessions sans bouger de chez eux.



Les cours de sport en ligne permettent plus de souplesse au quotidien.

Ainsi, cette pratique permet non seulement aux adhérents de clubs de continuer à pratiquer leur activité physique adaptée au contexte... Tout en échangeant avec d'autres sportifs, un moyen de renforcer les échanges sociaux, même à distance. Le confinement invitant à la sédentarité, le sport prend alors une dimension essentielle.

Dès que les confinements ont été levés, les activités sportives en club n'ont pas encore pu reprendre. Le sport s'est encore une fois adapté, avec des petits groupes de sportifs en extérieur. Footing, renforcement musculaire, ou exercices de cardio, autant d'exercices adaptés aux besoins de chacun. D'autant plus qu'en petits groupes, travailler à son rythme avec les conseils d'un professionnel permet de mieux progresser.

### **Le sport, un facteur bien-être au lendemain de la pandémie**

Le succès des activités sportives en ligne et en petits groupes à l'extérieur à l'occasion de la pandémie semble parti pour se pérenniser. En effet, cela permet plus de souplesse dans son organisation. La reprise de l'activité professionnelle, mêlée aux nouvelles habitudes des ménages rend plus difficile l'organisation du retour en club. Certains préfèrent donc se tourner vers des activités sportives plus libres, adaptées à l'emploi du temps et aux besoins de l'instant.

Ainsi, les coachs sportifs voient leur activité renforcée, notamment pour des accompagnements individuels. La sédentarité liée au télétravail, ainsi qu'au confinement impacte la santé, la prise de poids, le sommeil. Si bien que les services de professionnels sont pris d'assaut. La plupart possèdent aussi des connaissances en nutrition, ce qui permet de repartir du bon pied.



Les mesures sanitaires restent en vigueur dans les salles de sport.

De nombreuses applications pour smartphone permettent aussi de faire du sport sereinement et à son rythme, pendant des cycles définis. Ces applications intelligentes s'adaptent aux habitudes de vie des utilisateurs, ainsi que de leurs objectifs pour proposer un programme adapté. Perte ou prise de poids, renforcement musculaire ou travail ciblé sur une partie du corps... Les possibilités sont multiples et apportent des solutions durables à des ménages qui ont l'envie de faire une activité sportive.

## **Activités sportives d'intérieur, la grande reprise**

Pour les salles de sport, notamment, la réouverture des accès aux adhérents est une excellente nouvelle. Le protocole sanitaire est bien évidemment totalement respecté, pour garantir la sécurité de tous. Les vestiaires restent fermés, les machines désinfectées et utilisées par une seule personne à la fois... Mais les sportifs peuvent toutefois laisser tomber le masque lorsqu'ils utilisent une machine.

Cela permet de s'entraîner dans des conditions plus confortables, sans pour autant oublier tout ce que les mois précédents ont appris. Les activités sportives s'adaptent aux nouvelles pratiques, incluant plus de sports à distance... Ou changent leur fonctionnement pour respecter toutes les mesures sanitaires.

## Comment la pandémie de Covid-19 a modifié nos pratiques sportives ?

Publié ce mercredi, le rapport « Year in Sport » de Strava dresse le bilan sportif de l'année 2020 et dégage les tendances et les évolutions du sport à travers le monde.

Avec la crise planétaire du Covid-19, un nouveau défi s'est posé aux sportifs amateurs et professionnels du monde entier : rester actifs et en bonne santé en période de pandémie. Dès lors, afin de mieux comprendre comment la communauté sportive a su se mobiliser et s'adapter, les données de millions d'athlètes ont été récoltées aux quatre coins de la planète et analysées par le réseau social Strava dans son bilan sportif annuel. Coup d'œil sur les grandes tendances et les nouvelles habitudes sportives à travers le monde.

Créé en 2009 et devenu incontournable notamment pour la course à pied et le cyclisme, Strava – le réseau social aux 73 millions d'athlètes – vient de publier son bilan annuel : « Year in Sport ». Une source de statistiques sans commune mesure sur les grandes tendances, les habitudes et les évolutions du sport à travers le globe. Ainsi, au niveau mondial, la pandémie de Covid-19 a entraîné une hausse sans précédent de l'activité sur Strava, qui a largement dépassé les prévisions du site.

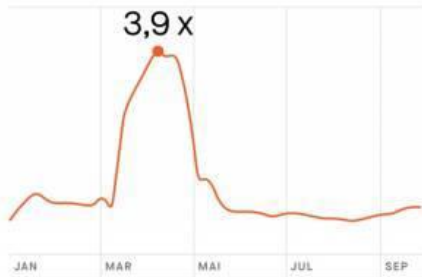
Selon les pays, les activités de plein air comme la course à pied et le cyclisme ont grimpé en flèche ou atteint leur niveau le plus bas au profit de sports d'intérieur. Aux États-Unis (+ 28 %), en Allemagne (+ 45 %) et au Royaume-Uni (+ 82 %), par exemple, l'activité physique en extérieur a moins été soumise à des restrictions gouvernementales, d'où les fortes hausses observées sur les courbes d'activité au début de la pandémie (mars-avril). Dans les mois qui ont suivi, l'activité en extérieur a diminué, tout en restant au-dessus des valeurs prévisionnelles.



Chiffres de l'activité physique en extérieur au Royaume-Uni, aux États-Unis et en Allemagne.

À l'inverse et sans surprise, dans des pays comme l'Espagne (- 67 %) ou l'Italie (- 64 %), où des confinements stricts ont été mis en place, on a observé une chute impressionnante des activités de plein air, tandis qu'en France (- 15 %) le niveau d'activité en plein air ne s'est pas complètement effondré grâce à un regain d'intérêt pour la course à pied. Pour contrebalancer ce constat, les activités d'intérieur ont décollé en Espagne (x 3,9), en Italie (x 3,3) et en France (x 2,5) durant le confinement avant de rapidement revenir aux valeurs habituelles dès sa levée.

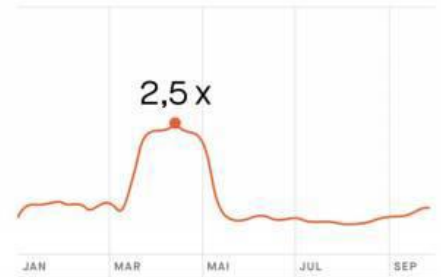
ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES D'INTÉRIEUR-ESPAGNE



ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES D'INTÉRIEUR-ITALIE



ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES D'INTÉRIEUR-FRANCE



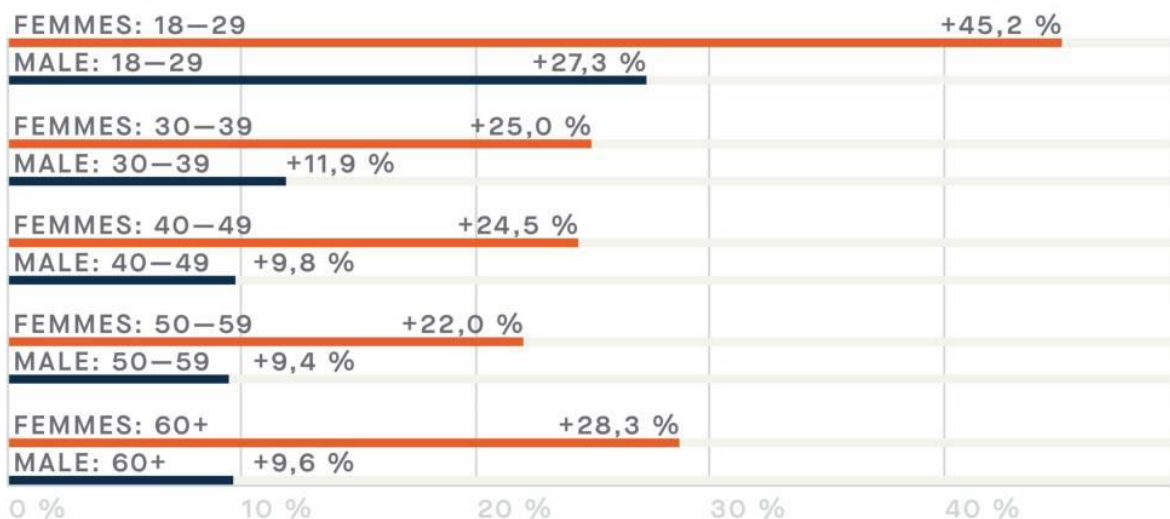
Chiffres de l'activité physique en intérieur en Espagne, en Italie et en France.

### Les femmes mènent la marche

Les bouleversements que nous avons connus en 2020 ont non seulement transformé notre façon de faire du sport, mais aussi la fréquence de nos activités. Globalement, les athlètes qui étaient actifs en 2019 ont augmenté leur fréquence d'entraînement de 13,3 %. Ce sont les femmes et les jeunes athlètes qui ont enregistré la plus forte progression. Ainsi, dans le monde entier, les femmes ont redoublé d'efforts, les 18-29 ans ont enregistré + 45,2 % d'activités de plus qu'en 2019, + 25 % pour les 30-39, + 24,5 % pour les 40-49 et + 28,3 % pour les femmes de plus de 60 ans !



### ÉVOLUTION ENTRE 2019 ET 2020 DU NOMBRE MÉDIAN D'ACTIVITÉS PAR ATHLÈTE (AVR-SEP) MONDE ENTIER



Évolution entre 2019 et 2020 du nombre médian d'activités pratiquées par sexe à travers le monde.

Enfin, si la course à pied et le cyclisme sont de loin les deux sports les plus pratiqués sur Strava, d'autres activités ont connu un nouvel essor. La marche (x 3), la randonnée (x 1,9) et les activités en intérieur (x 2,2) comme le yoga et la musculation ont toutes observé une croissance rapide. Mais, en réponse aux recommandations liées à la sortie du confinement, c'est le vélo qui a rapidement pris le pas sur la course à pied. Ainsi, en 2020, 13 milliards de kilomètres ont été effectués à vélo, soit 325 000 fois le tour de la Terre ! À croire que James E. Starrs disait juste : « Une promenade à bicyclette, c'est une évasion de la tristesse. »



## **Animation, prévention et médiation sociale dans les quartiers politique de la ville** **Contribution du Réseau National des centres de Ressources – 3 mai 2020**

La contribution a été réalisée en partant des réalités territoriales très diverses des centres de ressources politique de la ville (réalités régionales, situation en Ile de France, particularités des outre-mers) et en s'appuyant sur des constats et propositions issus des territoires (par le biais d'enquêtes dédiées, par les contacts avec les relais de terrain ou encore en s'appuyant sur nos connaissances des territoires et des réalités locales). Les éléments mis en avant ne visent donc pas l'exhaustivité mais rendent compte de tendances.

### 1. CONSTATS GÉNÉRAUX

Il nous a semblé opportun de dresser un premier constat général sur la situation, en distinguant les trois types d'intervention de proximité (animation, prévention et médiation) sur les territoires politique de la ville dans la mesure où ils relèvent de réalités différentes mais aussi le plus souvent d'acteurs et de structures différentes.

- Dans le domaine de l'animation : En amont de la crise, il a été relevé des implantations très variables, avec une offre d'animation souvent partielle (en termes d'horaires et de périodes : absence en été) et/ou ponctuelle (sur des événements) et une valorisation très faible de l'action menée (en termes de reconnaissance comme de financement). Globalement la situation de crise les a contraints à stopper leurs activités. Nombre d'entre eux, après un temps d'adaptation, ont rétabli le lien et/ou ont mis en place des actions innovantes en s'appuyant notamment sur les réseaux sociaux.

- Dans le domaine de la prévention, et en particulier de la prévention spécialisée, les réponses apportées sont plus homogènes et ont été mises en place dès le début du confinement. Le positionnement de ces éducateurs (relevant du champ de la protection de l'enfance) les a amenés à proposer une offre alternative à l'action habituelle en recourant au virtuel (téléphone et réseaux sociaux) consistant en une explication des consignes, construction de réponses aux fake news, organisation de liens avec les établissements scolaires, présence sur le terrain.... La difficulté réside dans le fait que la prévention spécialisée n'est pas présente sur tous les territoires. La crise a mis en avant les manques importants dans ce domaine (absence totale sur les petits QPV ou effectif insuffisant).

- Dans le domaine de la médiation, la plupart des quartiers en politique de la ville s'appuie sur des adultes-relais (même si de nombreux postes sont encore vacants suite au nouveau contingent). De nombreux médiateurs sociaux ont été contraints à abandonner le terrain par manque de protection. Ils ont pour partie poursuivi leurs actions en télétravail (relais d'informations, maintien de contact) sur la base de leur matériel personnel (téléphone). Certains ont pu, une fois protégé, reprendre des actions de proximité (livraison de colis alimentaire). Sur certains territoires, un appui a été mis en place par les structures en charge de l'animation et/ou de la professionnalisation.

En fait les réponses apportées pendant la crise dépendent en premier lieu de la situation antérieure sur le territoire (présence ou non d'équipe de prévention spécialisée, d'adultes-relais, d'animations structurées...) ainsi que, pour partie, des modes de coopération et enfin des positionnements pris par les structures (qui peuvent avoir évolués sur la durée du confinement).

De fait ce sont les territoires les moins bien couverts, souvent les « petits territoires » (QPV comptant un faible nombre d'habitants), qui ont été affectés par l'absence de réponse.

## 2. PRÉSENCE DES ACTEURS SUR LE TERRAIN

La présence des professionnels - animateurs, éducateurs de prévention spécialisée, médiateurs sociaux dans les QPV vous paraît-elle suffisante, compte tenu de la diversité de ces quartiers et des aires urbaines dans lesquels ils s'insèrent ? Y a-t-il manifestement des territoires insuffisamment ou pas du tout couverts ? Disposez-vous déjà d'éléments de diagnostic objectivables (enquêtes, etc.) ?

La présence est insuffisante et, la baisse des contrats aidés n'a pas arrangé une situation antérieurement délicate.

Les constats font état d'une réalité territoriale présentant des différences fortes. Une vigilance particulière est à porter aux quartiers fortement pénalisés par un déficit de présence institutionnelle ou associative (absence de centre social, faiblesse du tissu associatif, fermeture des services au public, absence de lieux de rencontre ou d'espaces culturels), de petite taille et/ou situés dans un environnement périurbain ou rural. Les moyens en termes d'ingénierie de tout type y sont souvent très faibles. D'autant que ce sont souvent des territoires qui par ailleurs rencontrent également des difficultés de recrutement. Enfin, quand des acteurs existent, ils sont souvent assez isolés et manquent de relais avec les autres acteurs (hormis la collectivité locale).

Par ailleurs, la particularité de ces territoires, leur « isolement géographique » par rapport au reste de la commune voire au sein de l'intercommunalité rend difficile la mise en œuvre d'actions, l'accès à une offre structurée, le travail en inter-acteurs. La mise en œuvre de nouvelles formes d'intervention comme la présence de professionnels en soirée ou le week end reste faible et d'autres démarches ont fragilisé l'existant (processus de dématérialisation ayant pour effet la fermeture de permanences, et donc la baisse de l'offre).

Les constats mis en avant relèvent d'une analyse des situations identifiées (notamment lors du travail sur la rénovation des contrats de ville) et non d'une enquête exhaustive, sachant que les champs de l'animation, de la prévention et de la médiation renvoient à des réalités différentes en termes de présence sur les territoires (cf. constats initiaux).

Quelles sont les solutions qui peuvent être imaginées :

### - à court terme (d'ici à septembre)

Il faut déployer une offre sur les territoires mais une offre qualifiée, encadrée et coordonnée.

- Mettre en place une offre d'animation et de médiation renforcée durant l'été afin d'apporter une réponse au plus proche des habitants-es (éviter un « sentiment de vide », répondre à l'impossibilité de partir à l'étranger / dans la famille, mettre en place des espaces d'écoute face au risque de décompensation).

- Adapter cette offre aux besoins des habitants-es (co-construire l'offre, identifier les publics / personnes les plus vulnérables) et à la réalité estivale (horaires en soirée, les week-ends) mais aussi en termes de méthodes (mettre en place des activités sécurisées par rapport au covid) dans une logique d'aller vers (sortir des murs).

- Cela suppose d'en donner les moyens aux structures (en termes de financements, de mobilisation de certains emplois aidés de manière dérogatoire, de matériel de protection et de structures d'accueil pour les enfants des salariés mobilisés le cas échéant) afin de pouvoir recourir à des professionnels qualifiés, recruter des bénévoles, s'appuyer sur des parents, solliciter des étudiants (dans le domaine des carrières sociales) ...

### - à moyen terme (d'ici à fin décembre)

C'est le temps du retour sur la crise et de l'identification des enjeux pour optimiser l'action à venir.

- Cela passe par la structuration de temps d'échanges entre acteurs à l'échelle d'un même quartier pour comprendre ce qui s'est passé, recenser (si nécessaire) l'existant, identifier les réponses apportées et les manques.

- Elaborer « une stratégie » visant à disposer d'une capacité à agir en proximité et à répondre aux besoins vitaux et au maintien du lien (voire de continuité pédagogique), tout en assurant un appui auprès des professionnels assurant cette fonction (plateforme

téléphonique...) sur la base des enseignements. Elle devra mettre l'accent sur les moyens humains et matériels à renforcer, sur les modalités d'actions (horaires) et les modes de coopération. Les financeurs doivent être mobilisés durant cette étape et identifier les leviers possibles.

Il s'agira également de structurer des réponses concrètes à partir des points de vigilance identifiés : renforcement de la proximité (et donc des moyens humains), mise en place de supports explicatifs compréhensibles par tous (problème de non-maîtrise de la langue française, illettrisme...), adaptation des procédures administratives pour une accessibilité renforcée.

Il s'agira enfin de reconnaître les apports de l'ensemble de ces acteurs de proximité (symboliquement et financièrement).

- à plus long terme (2021 et années suivantes) ?

Il s'agira à l'échelle de chaque contrat de ville de disposer d'un espace (alliant acteurs techniques et décideurs) afin de permettre de décliner la « stratégie » identifiée précédemment sur la base des éléments suivants :

- Repenser la présence humaine sur ces territoires : systématisation d'équipe de prévention spécialisée à l'échelle de chaque QPV (adapter leur intervention à la réalité territoriale : nombre, équipe mobile...), renforcement des emplois aidés si nécessaire, articulation avec les autres acteurs du territoire....
- Construire des parcours de formation (initiale et continue) visant à reconnaître leurs compétences mais aussi à renforcer la professionnalisation (sur le numérique).
- Permettre de travailler aux articulations entre les différents métiers agissant en proximité, tout en reconnaissant leur singularité (animation, médiation et prévention ne relèvent pas des mêmes cadres d'intervention).
- Reconnaître financièrement l'intervention de proximité.

### 3. COOPÉRATION ENTRE ACTEURS

Quels constats faites-vous sur les questions de coopération et d'approches pluridisciplinaires impliquant les différents métiers agissant sur un même quartier ? Une plus grande coordination des interventions et/ou une plus large collaboration entre professionnels doit-elle être recherchée et selon quelles modalités ? Comment créer les conditions d'une meilleure coopération entre acteurs professionnels et acteurs de la société civile ou porteurs d'initiatives citoyennes ?

Il est difficile de répondre de manière uniforme à cette question car la situation dépend des territoires et des habitudes ou non de travail. Le fait de travailler en QPV ne garantit en rien une pratique « exemplaire » dans ce domaine, en dépit des nombreux acteurs mobilisés. La crise a pu être un révélateur. Lorsque le partenariat existait, il a été mobilisé et des actions innovantes ont vu le jour. Dans certains cas, la crise a permis la structuration de nouvelles réponses quand il existait des liens d'interconnaissances. Dans les autres cas, les réponses, disparates, ont pu s'avérer contre-productives. Il est clair que la coopération entre acteurs et la coordination des interventions est un enjeu clé qui repose sur le fait de se connaître, se reconnaître, de donner à voir ce que font les uns et les autres. Elle ne relève pas de la seule bonne volonté des uns et des autres (même si les relations informelles peuvent être un levier intéressant) mais peut être suscitée par un cadre approprié (coordinateur si nécessaire, échanges d'informations, espaces de travail, modalités de financement incitant les coopérations...).

Plus que jamais il s'avère nécessaire de travailler sur les coopérations, surtout sur des territoires où les habitants-es rencontrent des difficultés particulières sur le plan économique, social. La crise a permis d'identifier la pertinence d'une action plus concertée et la place de certains acteurs (comme les éducateurs de prévention qui souvent ne sont



pas pris en compte dans la programmation des contrats de ville du fait de leur financement de droit commun). La sortie de crise peut être une opportunité en termes de coordination, sachant que l'existence d'un contrat de ville constitue de fait un cadre approprié au travail en inter-acteurs du fait de la transversalité des champs d'action et de l'approche territoriale. C'est l'ADN de la politique de la ville.

Quelles sont les solutions qui peuvent être imaginées :

L'enjeu est donc de réactiver les fondamentaux de la politique de la ville. La politique de la ville dispose des moyens d'agir dans ce domaine, à la condition de considérer que l'animation d'un contrat de ville ne se limite pas au travail de programmation annuelle des actions mais repose sur une logique de développement local (dans le cas présent de développement social urbain).

#### - à court terme (d'ici à septembre)

Il s'agit en premier lieu de reconnaître les acteurs qui se sont mobilisés (valoriser les coopérations, remercier symboliquement et financièrement) mais aussi, et très vite, compte tenu des besoins durant l'été, de mettre en place les moyens d'une coopération optimisée. Elle peut reposer sur un appel à projet participatif pour mobiliser diverses ressources (citoyennes, parents, enseignants, retraités...) afin de renforcer les équipes présentes durant l'été, ou d'imaginer des « Fab lab citoyens » (fabriques à initiatives pour proposer des loisirs éducatifs courts, renouvelés, plus nombreux, plus fréquents...).

#### - à moyen terme (d'ici à fin décembre)

C'est le temps de la réflexion et de la co-construction de modalités de travail repensées en évitant une animation du contrat de ville centrée exclusivement sur le financement des actions (programmation). Finalement cela suppose de disposer d'une « véritable » animation territoriale (échelle à adapter en fonction des réalités locales) du contrat de ville. Il s'agit de s'inscrire dans une logique concertée et globale à l'échelle de chaque territoire où chaque acteur peut construire des partenariats avec d'autres, tout en étant reconnu pour ses propres compétences. Optimiser les coopérations passe donc par une connaissance des actions et champs de compétences des uns et des autres. Cela peut nécessiter un travail de cartographie des différents professionnels

Si la démarche peut être proposée pour chaque contrat de ville, la mise en œuvre devra être adaptée à chaque territoire et être fonction des réalités locales et du système d'acteurs.

- Organisation de rencontres entre acteurs d'un même quartier pour échanger des informations sur la situation (« revue des quartiers »), identifier les urgences et les enjeux à plus long terme, recenser les initiatives et collectivement construire les actions adaptées sur le court et le moyen terme.

- Co-formations, évaluations communes, diagnostics partagés, « petits déjeuners » interacteurs...

- Désignation d'un référent par « métier ».

- Formalisation de procédures (reconnaissant les apports des différents acteurs) et de modes de travail adaptés au territoire, au type d'acteurs en présence et aux besoins identifiés.

- ...

La place de l'Etat, des collectivités (communes et/ou EPCI) et des autres signataires (y compris conseils départementaux) est centrale dans la mesure où il s'agit de mettre, autour de la table, tous les acteurs intervenant au bénéfice des habitants-es, sans omettre de faire le lien entre travail social et politique de la ville (relever enfin le défi des « rdv manqués »).

#### - à plus long terme (2021 et années suivantes) ?

La garantie de ce type de démarche, sur le long terme, repose sur :

- un travail de fond entre acteurs, porteurs de projet reposant sur une structuration claire (désignation de l'animateur ou des animateurs de la démarche, temporalité, forme...) et adaptée au territoire,

- des temps en commun visant à travailler sur des « objets » identifiés permettant concrètement de construire des réponses aux situations et enjeux identifiés (par exemple par la reconnaissance d'appel à projets sur des actions collectives),
- un accord entre financeurs, dans une logique de sécurisation des porteurs de projets (et non de mise en concurrence de ceux-ci) et d'articulation des différents domaines d'intervention (éducation, insertion, prévention spécialisée...).

Faire de la « présence humaine en proximité » dans les QPV un incontournable comme cela a pu être pensé pour la place des habitants-es (conseils citoyens). Les réflexions engagées dans ce cadre pourraient servir à construire le cadre contractuel de la politique de la ville à l'issue des contrats de ville.

#### 4. REFLEXION MÉTIERS / ENJEUX

Quels constats faites-vous sur le rôle des acteurs (l'Etat, les collectivités territoriales, acteurs de la société civile...) et sur les besoins de régulation des interventions : mobilisation des ressources financières, gouvernance, professionnalisation et besoins de formation, reconnaissance des métiers, ingénierie territoriale... ?

Face à la situation, les acteurs se sont adaptés, ont souvent proposé des réponses innovantes... Fort de ces constats, il s'agit de reconnaître ce travail en donnant un « statut » au travail en proximité : reconnaissance des acteurs agissant dans ce cadre et des spécificités de ce type d'intervention. Dans cette perspective, on peut identifier, sur la base de ce qui a été mis en place, les points réguliers et directs entre acteurs en proximité et décideurs sur les situations visant à apporter des réponses aux besoins identifiés.

Quelles sont les solutions qui peuvent être imaginées :

- à court terme (d'ici à septembre),

Durant l'été, l'enjeu serait de faire un bilan de la mobilisation sur les quartiers (y compris conseillers citoyens).

- à moyen terme (d'ici à fin décembre),

Avoir un discours national clair sur les défis auxquels ont fait face les acteurs et habitants-es des QPV et l'implication des uns-es et des autres mais aussi dresser quelques perspectives (aide aux acteurs, modalités de travail...). Sur le plan local, poursuivre les modalités de travail qui se sont avérées efficaces durant la crise.

- à plus long terme (2021 et années suivantes) ?

- Reconnaître les métiers de proximité en particulier celui d'adulte-relais : reconnaissance financière, sécurisation du contrat de travail...

- Mieux reconnaître le bénévolat dans toutes ses dimensions, y compris l'implication des conseils citoyens.

- Mettre en avant dans les formations initiales (animateurs, travailleurs sociaux...) la nécessité du retour à la proximité des publics, des territoires et des acteurs entre eux.

## **Sport dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville : états des lieux et recommandations**

### **Entre la ville et les associations présentes dans les QPV : des relations étroites et de confiance**

Dans le champ de l'insertion par le sport, les collectivités sont un appui de premier plan au regard du subventionnement, de la mise à disposition d'équipements et matériels sportifs et de l'aide technique à l'organisation des manifestations sportives, de l'évaluation des besoins, de l'appui en matière d'ingénierie, etc. Cette impulsion des actions permet aux collectivités de disposer d'une bonne connaissance du tissu associatif des quartiers et de travailler en transversalité avec les différents acteurs, tandis que les synergies dans le champ de l'insertion par le sport sont nombreuses. La présence des villes se mesure, par ailleurs, par le déploiement des éducateurs sportifs territoriaux sur le terrain mais aussi par la mise à disposition des équipements sportifs dont elles sont propriétaires et gestionnaires.

### **Cartographie de l'offre sportive à destination des publics issus des QPV**

#### **Quelles offres sportives et extra-sportives ?**

Les offres sportives référencées sont relativement « traditionnelles » : les pratiques mentionnées sont celles du football, des sports de combats, du handball, du judo, du badminton, etc. Ces offres sont néanmoins contrastées selon les territoires et la diversité du tissu associatif local. C'est la structuration de l'offre et la mise en œuvre des actions ciblées qui révèlent la façon dont le sport est utilisé au profit de l'action sociale dans les quartiers. Les actions sont diverses et portées la plupart du temps de manière collégiale : actions en pieds d'immeuble, au plus près des habitants, stages en demi-pension pendant les vacances scolaires à la semaine, combinant soutien scolaire (aide aux devoirs) et activités multisports, offres de découvertes de pratiques sportives variées, sorties sportives en dehors des quartiers, etc. Les services des sports des villes offrent dans leur grande majorité des activités gratuites ou à moindre coût en accès libre, rythmant le quotidien sur tous les temps péri et extrascolaires (soir, mercredi, vacances).

#### **Offres sportives et extra-sportives : un portage à « trois têtes »**

L'offre sportive dans les QPV est principalement portée par trois acteurs que sont les clubs (rattachés aux fédérations), les associations sportives et extra-sportives et les collectivités locales. Ce portage est contrasté selon les territoires mais cette répartition ressort dans la plupart des contributions.

Si la présence des fédérations dans les territoires est importante dans l'offre sportive globale, les actions des associations de proximité, des centres sociaux et des collectivités locales viennent compléter ou le cas échéant compenser l'offre des clubs fédérés.

Les collectivités mettent à disposition des structures issues des QPV les infrastructures et équipements sportifs nécessaires à leurs actions. En outre, le rôle des villes est primordial en matière de vitalité de l'offre et des actions sportives. En sus d'accompagner le tissu associatif, elles initient elles-mêmes un grand nombre de dispositifs permettant par le sport une insertion dans le monde du travail (association d'insertion par activité économique (Adap), coachs d'insertion par le sport lancé par l'APELS...), une meilleure santé (en lien avec les Instituts médico-éducatifs, promotion du sport sur ordonnance...), le sport adapté via les comités départementaux, les actions en directions des plus âgés (senior oxygène...), etc.

Dans ce sillage, elles associent pleinement les clubs sportifs des quartiers aux animations organisées par la collectivité, tout en engageant un travail de diversification des activités et d'ouverture afin de toucher le public le plus large possible. Les activités proposées en dehors des QPV sont ainsi essentielles pour atteindre cet idéal d'ouverture et de mixité sociale : les activités de pleine nature sont privilégiées dans ce cadre.

## Dans les territoires

- **La Ville de Mulhouse met en place, depuis plusieurs années, les Pratiques sportives ouvertes (PSO) ou Pratiques sportives autonomes (PSA) :** un accès libre à plusieurs gymnases de la ville pour y pratiquer librement des loisirs sportifs récréatifs, sans encadrement et en dehors du cadre associatif. Ces dispositifs, qui n'ont jamais eu vocation à se substituer aux clubs sportifs et aux salles de sport, vont de plus en plus, avec le temps, se développer vers le sport santé et bien-être. La démarche est de s'adresser à tous les publics, y compris ceux les plus éloignés de l'activité physique ;
- **A Reims, la Ville met à disposition les équipements sportifs, met en œuvre des actions ciblées en fin de journée et des dispositifs plus complets pendant les vacances scolaires, notamment à l'adresse des publics des QPV**
- **La Ville de Montreuil s'implique en mettant les équipements à disposition, en aidant au travers de subventions, de mises à disposition d'agents, de matériels... ;**
- **Dijon estime que les rapports entretenus avec les différents clubs et associations intervenant dans les QPV sont bons. Tout est employé pour favoriser la pratique sportive par l'attribution de subventions de fonctionnement, la mise à disposition des équipements sportifs (salles, stades) ainsi que la participation au dispositif d'aide au paiement des cotisations sportives.** Cette participation de la collectivité équivaut à un budget de 63.500 euros, versés aux clubs intervenant dans les QPV au profit de 498 jeunes. La collectivité par les subventions de fonctionnement a également versé 432.100 euros aux différents clubs implantés dans les QPV ;
- **En complément de fédérations affinitaires multisports (UFOLEP, Léo Lagrange...), la Ville de Nantes dispose d'une « Animation sportive municipale » (ASM),** composée de 80 éducateurs sportifs municipaux, dont 33 œuvrant quotidiennement en QPV. Cette ASM est présente sur les 3 temps de vie de l'enfant et de l'adolescent, en accompagnement des professeurs des écoles pour l'EPS et en tant qu'opérateur direct après la classe, les mercredis après-midi et les vacances ;
- En dehors d'un tissu associatif fourni mais encore trop peu diversifié en termes d'offres (essentiellement concentrées sur la pratique du football, des sports de combat, du futsal), **la Ville de Grenoble a un service sport et quartiers qui offre des activités gratuites, en accès libre sur tous les temps hors scolaire** (soir, mercredi, vacances) avec, depuis quelques années, un accent sur les activités en direction du public féminin (aérobic, football, fitness, boxe et musculation) ;
- A l'image de plusieurs villes, **Saint-Etienne participe directement aux actions sportives en mettant à disposition des éducateurs territoriaux des activités physiques et sportives (ETAPS).** Si le territoire bénéficie d'une offre sportive municipale à destination des publics des QPV, il peut par ailleurs compter sur 50 clubs affiliés aux fédérations sportives et une dizaine de structures non affiliées (clubs de quartiers, maisons citoyennes), permettant une pratique associative variée dans chacun des QPV ;
- **A Toulouse comme dans d'autres collectivités, le décloisonnement des clubs des centres-villes vers les QPV et réciproquement pour favoriser les échanges entre les clubs, les publics et l'utilisation générale des équipements constitue un axe de travail prioritaire.**

## DOCUMENT 7



Dernière mise à jour le 17 mars 2015

### **Les activités physiques et sportives (APS) : Bénéfiques sur la santé des jeunes**



#### **Recommandations actuelles pour tous les enfants**

Il faut inclure dans le programme d'activité physique des activités d'intensité élevée et des activités de renforcement des muscles et des os (musculature, activités avec impact, sauts...) au moins 20 minutes 3 fois par semaine. *Source : OMS (2011) Recommandations mondiales pour l'activité physique et la santé* : <http://www.sante.gouv.fr/htm/points...>

En parallèle, pendant les loisirs, il est recommandé de limiter le temps passé devant les écrans (jeux vidéo, ordinateurs, télévision).

Promouvoir et développer l'activité physique des jeunes, cela passe par :

- Travailler sur les diverses possibilités d'accroître, au quotidien, la pratique globale d'activité physique des enfants et des adolescents
- Valoriser auprès des jeunes toutes les activités physiques qu'ils peuvent intégrer dans leurs activités de tous les jours comme par exemple marcher, promener le chien, et ceci malgré différents obstacles (fatigue, devoirs, etc.), en leur expliquant que le sport n'est pas la seule façon d'être actif.
- Diminuer le temps de sédentarité pendant les loisirs (temps passé devant les écrans : jeux vidéo, ordinateurs, télévision)

Pour les jeunes, faire de l'activité physique, cela peut être :

- Pratiquer tous les jeux de plein air
- Se déplacer à pied, à vélo ou en rollers
- Encourager la marche à pied pour aller à l'école
- Promener le chien ou faire des courses
- Prendre l'habitude de monter les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur



## Projet pédagogique



### Comprendre le projet pédagogique

À partir du cadre fixé par le projet éducatif, le directeur de l'accueil de mineurs élabore le projet pédagogique. Ce document est **spécifique aux caractéristiques de chaque accueil et résulte d'une préparation collective. Il traduit l'engagement d'une équipe pédagogique dans un temps et un cadre donné.**

*Une nécessaire cohérence existe donc entre projet éducatif (les intentions, les buts et les valeurs) et projet pédagogique (les options pédagogiques et les choix méthodologiques).*

Ce document est conçu comme **un contrat de confiance entre l'équipe pédagogique, les intervenants, les parents et les mineurs sur les conditions de fonctionnement et sert de référence tout au long de l'action.** Le projet permet de **donner du sens aux activités proposées et aux actes de la vie quotidienne.** Il aide à construire la démarche pédagogique.

**Il est diffusé avant l'ouverture de l'accueil**, sous différentes formes (document de communication, lettre aux parents et aux jeunes, etc.) aux parents ainsi qu'à la DRJSCS du lieu du séjour.

### Rédiger un projet pédagogique

Il peut y avoir deux versions du document : la première – plus détaillée – sert de support au travail de l'équipe et contient des informations d'ordre interne (listing participants, coordonnées des membres de l'équipe, coordonnées des prestataires, etc) ; la seconde – plus générale – est communiquée aux représentants légaux des mineurs et à d'éventuels partenaires.

**Voici un plan type de projet pédagogique :**

#### 1) Descriptif du séjour

- La nature de l'accueil (séjour de vacances ou accueil de loisirs, fixe ou itinérant, en dur ou sous tente, en gestion libre ou en gestion hôtelière, etc.)
- Le nom et les coordonnées complètes de l'organisateur
- Le numéro de déclaration DDJS du séjour
- Le lieu du séjour (adresse, description de la structure et des espaces extérieurs, capacité d'accueil totale, capacité par chambre, la région d'accueil et ses possibilités)
- L'effectif et l'âge des mineurs accueillis, la répartition filles / garçons, origines géographiques
- L'accueil éventuel d'enfants porteurs d'un handicap
- La durée du séjour et les dates exactes
- Les modalités de transport sur place
- Le nombre d'adultes et leur répartition (personnel pédagogique ou technique)
- Les activités dominantes du séjour en précisant celles prises en charge par un prestataire extérieur
- Le matériel pédagogique à disposition, le budget prévu
- Le règlement intérieur de la structure et de l'organisateur le cas échéant

#### 2) Rappel des principaux objectifs du projet éducatif de l'organisateur

### **3) Les intentions éducatives du directeur et de son équipe**

C'est la reformulation et la redéfinition des objectifs éducatifs de l'organisateur. Reprendre chaque objectif éducatif et en faire ressortir plusieurs objectifs pédagogiques. Les objectifs pédagogiques doivent être concrets et exploitables.

Exemple : l'objectif éducatif « favoriser le fonctionnement démocratique » sera traduit en objectif pédagogique concret : « chaque enfant sera capable de s'exprimer en groupe, de donner son avis ».

### **4) Le projet de fonctionnement**

- La journée type du séjour (donner un aperçu du fonctionnement quotidien du séjour)
- Organisation de la vie quotidienne (rythme, repas, temps calmes, hygiène, coucher, etc.) et répartition des rôles (ex : au réveil, un animateur est dans le couloir, un autre en salle d'activité, etc.)
- Organisation de l'infirmerie
- Gestion du culte, des régimes alimentaires
- Gestion de l'argent de poche, des colis, du téléphone, du courrier, du linge, de la toilette, des affaires personnelles (bonbons, mp3...)
- Activités (objectifs, moyens, mise en œuvre, évaluation)
- Points négociables et non négociables (tabac, drogue, violence, mixité, etc.)
- Quelles sanctions pour quels motifs ?

### **5) L'équipe d'adultes (équipe d'encadrement + équipe technique)**

- Composition de l'équipe, qualifications, compétences particulières
- Rôle et responsabilités de chacun (directeur, animateurs, AS, etc.)
- Quel accompagnement pour l'équipe et les stagiaires
- Les temps de réunion d'équipe (avec qui, à quelle fréquence, quel contenu)
- Les règles non négociables

### **6) Organisation de la première journée**

- Préciser notamment l'organisation du voyage
- Répartition dans les chambres (animateur de référence par groupe d'âge ou par chambre, etc.)

### **7) Projets d'animation et d'activités**

- Détailler le projet d'animation et citer un ou plusieurs exemples d'activités

### **8) Communication envers les familles**

- Avant le séjour (lettre aux parents, réunion d'information en présence des familles, etc.)
- Pendant le séjour (information des familles via une messagerie téléphonique, un blog, une correspondance, etc.)
- Après le séjour (projection d'un diaporama, remise d'un CD de photos, création d'un groupe fermé sur les réseaux sociaux, etc.)

### **9) L'évaluation**

- L'évaluation des personnels, des stagiaires (entretiens de mi-séjour, de fin de séjour)
- Quels moyens pour évaluer le projet ? (bilan personnel, bilan d'équipe, réunion bilan)
- Quels moyens pour évaluer la satisfaction des participants, des familles, de l'organisme ? (enquêtes de satisfaction, etc.)

### **Conclusion**

Annexes (budget détaillé, copie des contrats de prestataires, contrat d'hébergement et de transport, etc.)

**À noter :** lors d'une inspection ou visite des agents de la DDCSPP, le directeur doit être en mesure de présenter les projets éducatif et pédagogique, d'indiquer les objectifs à atteindre et la manière d'y parvenir.

## DOCUMENT 9

# L'enfant et l'activité physique

Note à partir de synthèse programme national nutrition santé [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) et article Véronique Bricoud 2007 - JM Guilhermet 2017/03/10

## Introduction

L'enfant sportif doit répondre à une double tâche : grandir et être performant.

En fonction de l'âge, il faut une adaptation de l'activité physique qui réponde aux capacités et aux besoins d'**un corps en plein développement**.

## I Développement de l'enfant

**Le développement dépend d'une part :**

- de **la maturation** de l'organisme : processus physiologique plus ou moins lent, génétiquement déterminé, et qui permet le développement spécifique d'un organe ou d'une fonction physiologique
- d'autre part de **l'apprentissage** qui permet le développement des habiletés motrices : développement des habiletés motrices, processus social qui confère à la maturation un aspect qualitatif.

**Spécificité de l'enfant en physiologie en termes de :**

- Croissance
  - Les processus de croissance
  - Staturale** : très rapide de 0 à 3 ans (effet de l'alimentation et de l'hormone de croissance) puis plus régulière (effet des hormones, surtout produite pendant le sommeil).
  - Pondérale** qui se décompose en 4 phases
    - de 0 à 2 ans (marche) très importante
    - 2 à 7 ans régulière (environ 2kg/an)
    - 7 à 10 ans accélération (environ 3kg/an)
    - puberté pic (7 à 8 kg /an)
- Maturation
  - Génétiquement déterminée
- Rythme de développement

**En lien avec les différents facteurs qui influencent :**

- extrinsèques
  - Alimentation
  - Facteur psychoaffectif
  - Facteur socio-économique
  - L'activité sportive (l'intensité retarde la croissance)
- intrinsèques
  - Génétique
  - Hormonale

## II Caractéristique de l'activité physique chez l'enfant

L'AP spontanée du jeune enfant est intermittente. Elle se caractérise par une succession rapide de périodes d'activité physique intense de durée courte (quelques minutes) et des périodes de repos. Au cours de la croissance, l'AP change de nature et d'objectif. A l'adolescence, elle devient plus organisée et le plaisir du jeu, premier déterminant de la pratique physique, laisse peu à peu la place à des objectifs de condition physique ou de performance. La mise en place d'AP doit prendre en compte les possibilités et la motivation de l'enfant afin de diminuer les contraintes et ainsi favoriser la pérennisation de la pratique.



## Evolution des besoins et des aptitudes motrices de l'enfant et de l'adolescent

	Les constats	Objectifs moteur
Moins de 2 ans	Le développement moteur correspond à une prise de contrôle progressif du système musculaire, avec la disparition des réflexes primaires, la maturation du système nerveux central, avec les expériences motrices, les encouragements de l'entourage et la progression de l'autonomie	Eveil sensori-moteur Acquisition de la marche et du langage
L'âge préscolaire (3 à 6 ans)	L'enfant a besoin de mouvements et de jeux, c'est une période d'acquisition d'habiletés motrices au moyen d'obstacles, de ballons, de rythmes...Il convient de l'inciter à courir, sauter, ramper, grimper, tourner sur lui-même, se balancer, tirer, pousser, porter, pratiquer des exercices d'équilibre, se suspendre, Les capacités motrices contribueront au développement des rapports sociaux et au sentiment de sa propre valeur. Le temps de l'activité sera habituellement assez court.	Initiation ludique et autonomie motrice Education corporelle importance de la stimulation psychomotrice pour l'acquisition du patrimoine moteur de base (mémorisation des 1ers programmes moteurs complexes)
6 à 7 ans		Structuration de la connaissance Importance de la psychomotricité ; des capacités générales – ex : aérobie
Le Premier âge scolaire (7 à 10 ans)	L'enfant est encore fougueux et possède une meilleure habilité dans les mouvements rapides et les rythmes divers. Cette période est favorable à l'acquisition d'habiletés motrices et à l'apprentissage d'un grand nombre de techniques de base, avec des exercices de conditionnement physique et de coordination, en particulier dans les activités multisports.	
Le second âge scolaire (filles 10 à 11-12 ans et garçon 10 à 13 ans)	C'est la tranche d'âge la plus adaptée pour l'apprentissage et le développement des aptitudes physiques. L'enfant va acquérir et maîtriser des mouvements complexes, précis et justes, demandant un important effort d'orientation spatio-temporelle. La force, la vitesse de réaction et de l'endurance se rapprochent de celle des capacités de l'adulte.	Apprentissage de la performance et des techniques sportives spécifiques Capacité aérobie Importance des critères d'évaluation
Première phase de la puberté (filles 11-12 à 13-14 ans et garçon 13 à 14-15 ans)	Les modifications hormonales, liées à la puberté, s'accompagnent d'une évolution psychique. Le désir d'autonomie et le besoin d'être responsable jouent un rôle essentiel. La condition physique peut être particulièrement améliorée tandis que la technique et les capacités de coordination sont stabilisées. La motivation doit être soutenue pour prévenir tout abandon de pratique sportive.	« Remaniement corporel » Vitesse, souplesse, début de la force et de l'endurance musculaires
Deuxième phase de la puberté (filles 13-14 à 17-18 ans et garçons 14-15 à 18-19 ans)	Le ralentissement de la vitesse de croissance et l'harmonisation des proportions segmentaires permettent aux adolescents de poursuivre l'amélioration de leurs aptitudes motrices. Ainsi, les mouvements les plus complexes s'apprennent plus rapidement et sont mémorisés.	Maturité organique et physiologique Stabilisation des acquisitions motrices Force maximale et anaérobie alactique

## Les concepts

Les composants de la condition physique sont la force musculaire, l'endurance, les capacités cardio-vasculaires (transport et utilisation de l'oxygène) auxquels on peut ajouter les déterminants métaboliques et morphologiques de l'aptitude physique.

## Caractéristiques de l'activité physique

- Nature : gestes simples ou complexes, contexte, objectifs
- Durée
- Fréquence
- Intensité : très légère, légère, modérée, intense, très intense. On peut la définir par le MET (équivalent métabolique), la fréquence cardiaque, la perception de l'effort ou en VO2 max (pourcentage de consommation maximale en oxygène)

## Exemple de valeurs pour différentes activités pour un sujet adulte

Niveau d'activité physique	Description de l'activité	Kcal/heure
1	Sommeil	60
1.5	Position assise	90
2.2	Position debout	120
3	Marche, jardinage, activité professionnelle	170
3.5	Marche, jardinage plus intense	200
5	Sport intensif	>300

## Classification de l'intensité de l'activité physique pour un enfant et un adolescent

	Très légère	Légère	Modérée	Intense	Très intense
METS (équivalent métabolique)	1	<3	3-6	6-9	>9
Fréquence cardiaque	80-110	120	140	160	170
Activités	Station assise Jeu de société	Station debout Faibles déplacements	Marche dynamique	Course 5-6 km/h	Course 7-8 km/h

- La diminution de l'activité physique décroît dès la maternelle et cette diminution s'accroît à l'adolescence.
- Le principal moteur de l'activité physique est le plaisir.
- Les filles sont moins actives que les garçons et cette différence s'accroît à l'adolescence.

## Les déterminants de l'activité physique

Facteurs personnels	biologiques	Sexe, âge, surpoids des parents
	hygiéniques	Tabac, alcool, drogue
	psychosociologique	Préférence, intention de pratiquer, obstacles à la pratique
	comportementaux	Activité physique antérieure, état de santé et nutritionnel, recherche de sensation
Facteurs socio-culturels		Pratique des parents, soutien de la famille
Facteurs environnementaux		Accès facilité à la pratique, occasion de pratiquer, temps passé en extérieur

- L'influence des parents et leur statut socio-économique influent sur le comportement des enfants en termes d'habitudes de vie physique.

### III Bénéfices et risques

#### ➤ Utilité

- lutte contre la sédentarité
- présenter des bénéfices à long terme :
  - Augmenter la densité minérale et la masse osseuse (prévention ostéoporose chez l'adulte)
  - Diminuer les risques cardio – vasculaires
  - Maintenir la capacité aérobie
  - Prévenir l'obésité

#### ➤ Bénéfices de l'activité physique sur la santé

Les bénéfices pour la santé de l'activité physique sont aujourd'hui bien documentés et ses effets démontrés, quels que soient l'âge et le sexe.

**En résumé, les principaux constats sont :**

- L'activité physique et sportive régulière est un déterminant majeur de l'état de santé des individus et des populations à tous les âges de la vie.
- La pratique des activités physiques et sportives est déterminée par des facteurs individuels, sociaux et environnementaux.
- La pratique régulière d'une activité physique et sportive, même d'intensité modérée, diminue la mortalité et augmente la qualité de vie.
- La pratique régulière d'une activité physique, même d'intensité modérée, est un facteur majeur de prévention des principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète...). Meilleure capacité à l'effort (cardio-respiratoire augmente, VO<sub>2</sub>max).
- La pratique régulière d'une activité physique permet d'assurer une croissance harmonieuse chez l'enfant et l'adolescent.
- La pratique régulière d'une activité physique permet de retarder et de prévenir l'ostéoporose notamment chez la femme et de maintenir l'autonomie des personnes âgées. Elle augmente la densité osseuse.
- La pratique régulière d'une activité physique aide au contrôle du poids corporel chez l'adulte et l'enfant (lutte contre l'obésité).
- La pratique régulière d'une activité physique est associée à une amélioration de la santé mentale (anxiété, dépression). Psychisme et estime de soi.
- La reprise d'une activité physique régulière adaptée est un élément majeur du traitement des principales pathologies chroniques (cardiopathies ischémiques, bronchopathies chroniques obstructives, obésité et diabète de type 2, maladies neurologiques, rhumatismales et dégénératives...).
- La pratique d'activités physiques permet une amélioration de la qualité et de la quantité de sommeil, ainsi qu'une amélioration de l'éveil diurne.
- Les risques pour la santé de la pratique d'une activité physique sont minimisés par le respect de précautions élémentaires, un suivi médical adapté et un encadrement compétent.

#### ➤ Un problème la sédentarité

Elle se définit comme un « état dans lequel les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique est à peu près égale au métabolisme énergétique au repos ». Elle peut être définie par une AP nulle ou inférieure au seuil minimal recommandée.

On trouve différents repères donnés par les experts :

- Le minimum préconisé avant (30 mn par jour de marche à un pas soutenu, marche rapide au moins 5 jours par semaine) semble remis en cause.
- Les enfants devraient pratiquer 3 fois par semaine minimum des activités physique d'intensité plus élevée pendant 20 mn par séance, sous forme d'activité individuelles ou collectives et pour les adolescents, inclure du renforcement musculaire.
- Pour les enfants et adolescents de 6 à 17 ans, il est recommandé de pratiquer au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

Pour les enfants, il est recommandé de limiter la durée totale quotidienne des activités sédentaires et la durée de chaque activité sédentaire, pour ne pas dépasser 2 heures en continu pour les 6 à 17 ans.

Elles correspondent à des comportements passifs (regarder la télévision, jouer à la console, travailler sur l'ordinateur, téléphoner assis)

(Source Anses – Avis et rapport relatifs à l'« Actualisation des repères du PNNS : Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité », 2016)

➤ **Y- a-t-il des risques à faire des « APSA à coût énergétique » pour les enfants en école primaire ?**

Non

- si on respecte les grands principes de la croissance, et les spécificités des filières énergétiques dans lesquels on souhaite les faire travailler.
- si on fait très attention aux régulations thermiques, très spécifiques chez les jeunes. Leur mécanisme de sudation se déclenche à une température corporelle supérieure à celle de l'adulte. A l'inverse le rapport surface/poids est augmenté donc il y a plus de déperdition de chaleur dans l'eau.

**Système énergétique et temps de course**

	système	récupération	Temps de course	
			Cycle 2	Cycle 3
<b>Anaérobie</b>	Alactique	Courte entre les efforts et totale entre les séries	4 à 6 s (20 à 30 m)	7 à 8 s (40 à 50 m)
	Lactique	Active, totale	* moins de 3 mn (100 à 1500 m)	* moins de 3 mn (100 à 1500 m)
<b>Aérobie</b>	Puissance Travail à 90%-100% de la VMA	Active, égale à la moitié du temps de travail	* moins de 3 mn	Moins de 3 à 4 mn
	Travail à 60%-70% de la VMA		8 à 10 mn (programmes 2015) entre 800 et 1500 m	10 à 20 mn

\* Article revue EPS N° 351 mars avril 2012 page 27 « les exercices anaérobies lactiques chez l'enfant : la fin d'une idée reçue ?

Sur la filière lactique, on trouve une évolution des préconisations pour l'enfant. Ce type d'effort était non recommandé avant la puberté car il y a accumulation de lactate avec une immaturité du système anaérobie lactique. Les recherches montrent que la filière énergétique lactique serait mature dès l'enfance. Les enfants sont également capables de récupérer plus vite que les adultes après un exercice intense. On peut faire progresser par l'entraînement le système énergétique indépendamment de son état de développement biologique. D'après l'article : « Aucun argument scientifique ne confirme l'idée bien souvent avancée que l'exercice anaérobie est dangereux pour la santé des enfants. Par contre, la prudence doit cependant être mise sur le plan psychologique. En effet, les exercices anaérobies lactiques trop fréquemment répétés pourraient démotiver l'enfant et l'inciter à abandonner toute activité sportive.»

**IV Propositions pour l'école**

**Quelles capacités physiques aborder à l'école ?**

Il s'agit de respecter l'organisme des enfants en pleine croissance, et non pas d'en faire "des champions" de tel ou tel sport.

La coordination permet une acquisition motrice plus facile par une diminution des temps d'apprentissage. De plus, on recommande aussi le *travail de l'endurance* (aérobie), capacité pour laquelle il n'y a jamais de trop tôt... *La vitesse* reste possible mais sur des temps de travail courts et des temps de

récupération longs. La question du développement de *la force* reste entière. Il semble qu'il faille préférentiellement favoriser un travail de tonicité avant 10 ans, et réserver le travail avec charge après la puberté.

Enfin, une des capacités physiques qui devrait être plus souvent évoquée à l'école est *la souplesse*. Celle-ci ne doit pas répondre à des exigences d'amplitudes articulaires extrêmes, mais elle doit s'inscrire dans une problématique de santé. En effet, avec la sédentarisation des enfants, des positions statiques assises sont gardées durant plusieurs heures sur une même journée, conduisant à l'adoption de mauvaises postures et à des statiques vertébrales parfois douloureuses.

### **Propositions pour une approche sur le travail de l'aérobic.**

La consommation d'O<sub>2</sub> s'élève ainsi en fonction de l'âge, mais entre les deux sexes, il n'y a pas de différence significative jusqu'à la puberté ; même si les garçons sont très légèrement au-dessus des filles. On peut donc penser que d'un point de vue purement physiologique les barèmes filles/garçons ne se justifient pas ; la différence s'explique plutôt au niveau social et culturel.

L'activité physique chez les enfants :

- augmente fortement la fréquence cardiaque, mais le débit reste inférieur à l'adulte, ce n'est pas un handicap car la masse corporelle à oxygéner est moins importante.
- la fréquence respiratoire est plus élevée que l'adulte.

### **V L'activité physique adaptée (APA)**

Dimension physique : l'enseignant adapte les activités physiques (diminution des contraintes temporelles et spatiales, variation des règles, ...) afin qu'elles correspondent aux capacités motrices et à la condition physique des enfants pris en charge.

Dimension psychique : en proposant un cadre de pratique où le regard d'autrui n'est plus une barrière, où l'aspect compétitif est minimisé, l'APA positionne l'enfant en situation de réussite dans les activités qu'il pratique. Ces situations permettent à l'enfant de trouver ou retrouver goût aux activités sportives.

Dimension sociale : l'activité doit favoriser les activités de coopération et le travail en équipe tout en développant la communication verbale et non verbale.

### **Conclusion**

L'enfance est une période idéale pour les apprentissages moteurs mais c'est aussi une période de respect. Pour l'enseignant, quelques conseils peuvent être proposés :

- L'école est le lieu de la diversification des activités physiques et non pas de la spécialisation,
- Par la diversification des APSA, l'enseignant contribue à l'enrichissement des schémas moteurs.
- Il n'y a pas de contre-indication réelle à la pratique de l'activité physique scolaire chez l'enfant, mis à part quelques rares exceptions (maladies certifiées médicales, ...)

Quelles conséquences pour la pratique physique de l'enfant ?

L'entraînement foncier reste prédominant, mais plutôt séquentiel et lié à un travail qualitatif. Il est cependant possible de faire des activités physiques intenses, répétées avec les écoliers, mais en respectant des phases de récupération active et suffisamment longues.

Durant l'enfance, tous les excès d'entraînement se paient « cash » (ostéochondrose, fracture de fatigue). Il faut tenir compte de la spécificité de l'enfant car son organisme est en pleine croissance, d'où quelques grands principes : l'enfant est un petit d'homme et non pas un petit homme

L'activité physique est indispensable, mais il faut qu'elle soit et reste un plaisir.

Elle doit faire partie d'une hygiène de vie au même titre que le repos et l'alimentation.