



LE CLUB SPORTIF: UN ACTEUR DE SANTÉ AU DELÀ DU SPORT?

Aurélie Van Hoya
Maître de Conférences
Université de Lorraine

Responsable du groupe Sport Clubs for Health du réseau HEPA Europe

Point de départ de l'approche

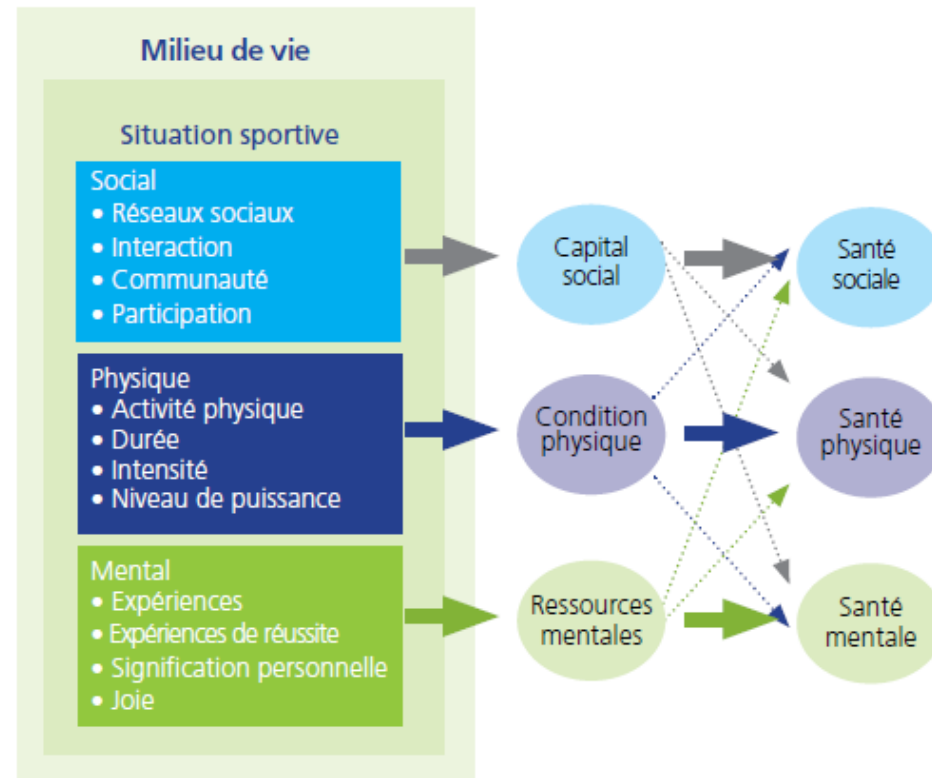


Figure 3. Aspects des activités en club sportif et de leurs dimensions en santé (adapté de Kokko & Vuori 2007²⁹).

SANTÉ PHYSIQUE

- Réduction de tous risques de mortalité
- Réduction du risque de mortalité par maladie cardiovasculaire
- Réduction du risque de mortalité par cancer
- Prévention des maladies coronariennes
- Prévention des accidents vasculaires cérébraux
- Prévention et traitement de l'hypertension
- Réduction du risque de syndrome métabolique
- Prévention de l'hyperlipidémie
- Prévention du diabète de type 2
- Prévention du diabète gestationnel
- Réduction du risque de cancer du pancréas
- Réduction du risque de cancer du côlon
- Réduction du risque de cancer des ovaires
- Réduction du risque de cancer des poumons
- Réduction du risque de cancer de la vessie
- Réduction du risque de cancer du sein
- Réduction du risque de cancer de la prostate
- Réduction du risque cancer gastro-œsophagien
- Réduction du risque de cancer de l'endomètre
- Réduction du risque de cancer du rein
- Réduction du risque de prééclampsie
- Réduction du risque d'asthme
- Amélioration de la condition physique
- Prévention de l'ostéoporose
- Prévention de fractures de la hanche
- Prévention d'autres fractures osseuses
- Prévention et régulation de l'obésité
- Adoption d'autres habitudes de vie saines
- Prévention de la dysfonction érectile

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

- Prévention et traitement du trouble dépressif
- Prévention et traitement du trouble anxieux
- Réduction des symptômes de dépression
- Réduction des symptômes d'anxiété
- Réduction du risque de démence
- Réduction du risque de déclin cognitif
- Réduction du risque de maladie de Parkinson
- Amélioration de l'estime de soi
- Amélioration de l'image corporelle
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Amélioration de la capacité à faire face aux facteurs de stress psychosociaux (stratégies de coping)
- Amélioration de l'humeur
- Amélioration de la satisfaction de la vie
- Amélioration de la qualité de vie liée à la santé
- Amélioration du fonctionnement cognitif
- Prévention de la consommation abusive de substances

BIEN-ÊTRE SOCIAL

- Amélioration de la sociabilisation des enfants et des jeunes
- Amélioration de la sociabilisation des seniors
- Amélioration de la réussite scolaire des enfants
- Réduction du risque de délinquance chez les enfants et les jeunes
- Réduction de l'isolement, de l'aliénation et de la solitude
- Amélioration des relations humaines

LÉGENDE :

Données les plus probantes (quasi certitude)

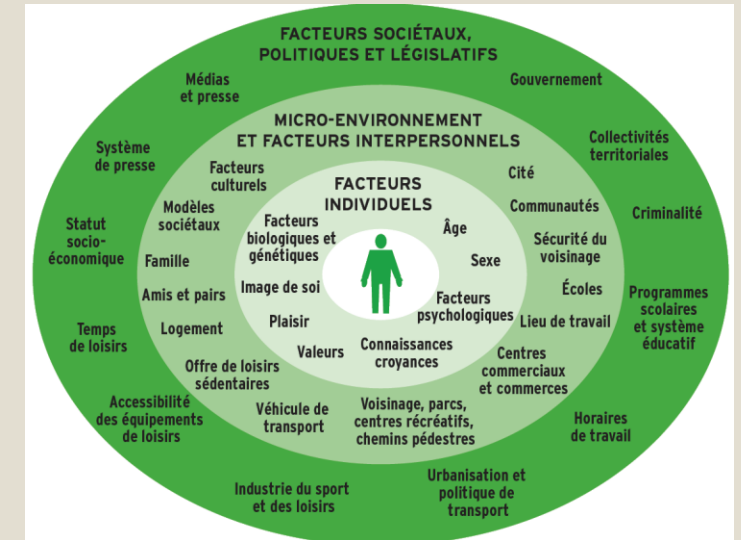
Données moyennement probantes (forte indication)

Données peu probantes (quelques indications)

Figure 2. Principaux avantages de l'activité physique pour la santé (adapté de Pedišić 2011²⁰).

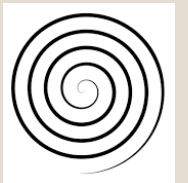
Un club sportif promoteur de santé: essai de définition

- Concept issu des travaux de Sami Kokko, chercheur finlandais (Kokko et al., 2014)
- Basé sur l'approche socio-écologique (Golden & Earp, 2012) et sur l'approche par milieu de vie (Dooris, 2006)
- Considère que la santé individuelle est une responsabilité collective, ou les personnes « jouent, travaillent, aiment, apprennent et consomment » (Dooris, 2018)
- L'approche par milieu de vie a été déployée avec succès dans les écoles, les villes, les prisons ou les universités

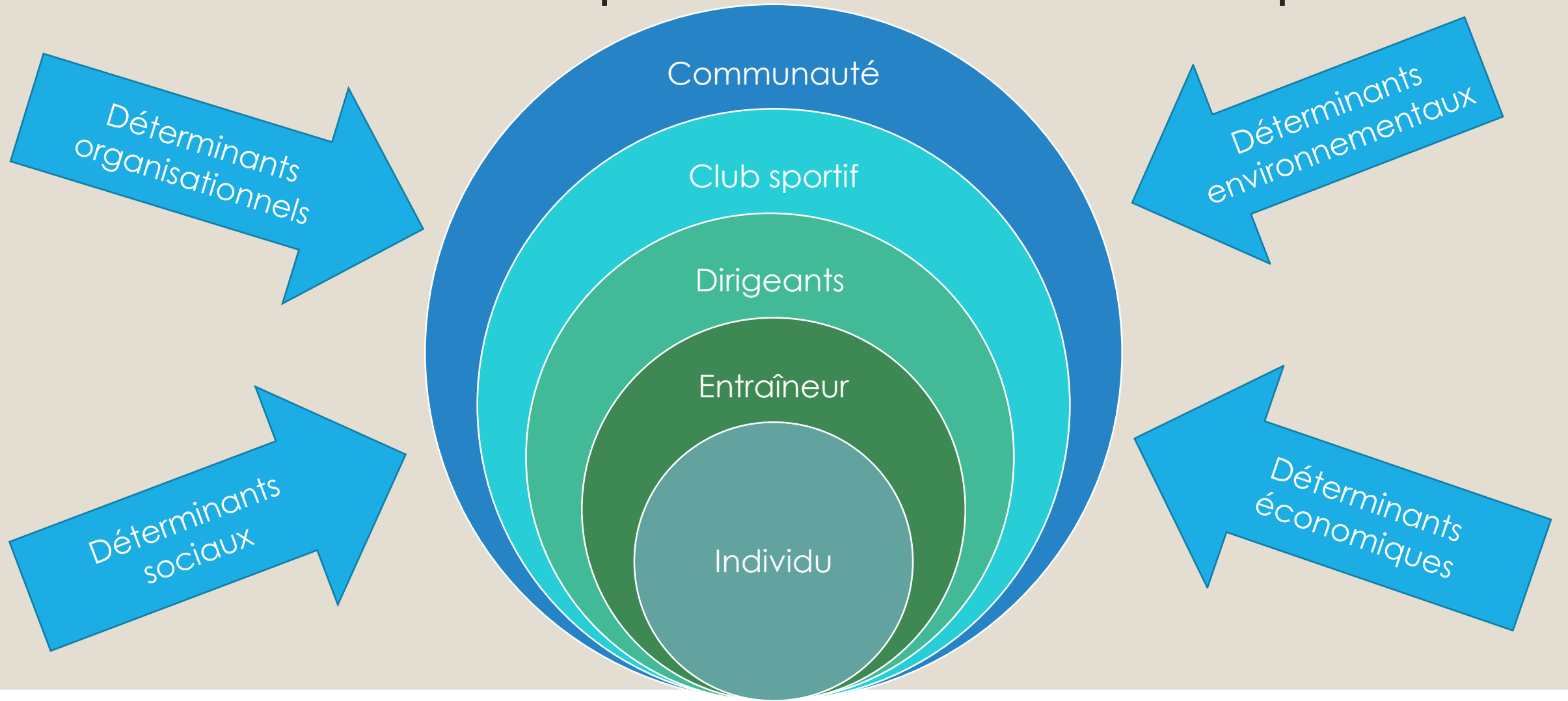


Quels sont les critères qui définiraient un club sportif promoteur de santé?

- Un club sportif qui:
 - 1) Considère la santé dans toutes ses décisions et actions et dépasse la promotion d'un seul comportement de santé
 - 2) Implique tous les acteurs du club à tous les niveaux (pratiquants, parents, entraîneurs, managers, volontaires) dans les actions et les processus décisionnels
 - 3) Implique des partenaires extérieurs et son environnement local dans les actions et les processus décisionnels
 - 4) Est conscient qu'il évolue dans un processus de promotion de la santé continu et sans fin
 - 5) Base ses actions sur les besoins des personnes, les politiques et considère l'importance du contexte et de l'environnement



Quelle conceptualisation théorique?



Quels bénéfices?

BÉNÉFICES POUR TOUS LES PARTICIPANTS À PRATIQUER DANS UN CLUB PROMOTEUR DE SANTÉ

POUR LES CLUBS

- du nombre de participants
- du nombre d'abandon
- de la satisfaction des membres du club
- de la diversité des activités attirant un public plus large
- des performances des sportifs grâce à une meilleure gestion de leur santé
- du rôle du club au niveau local

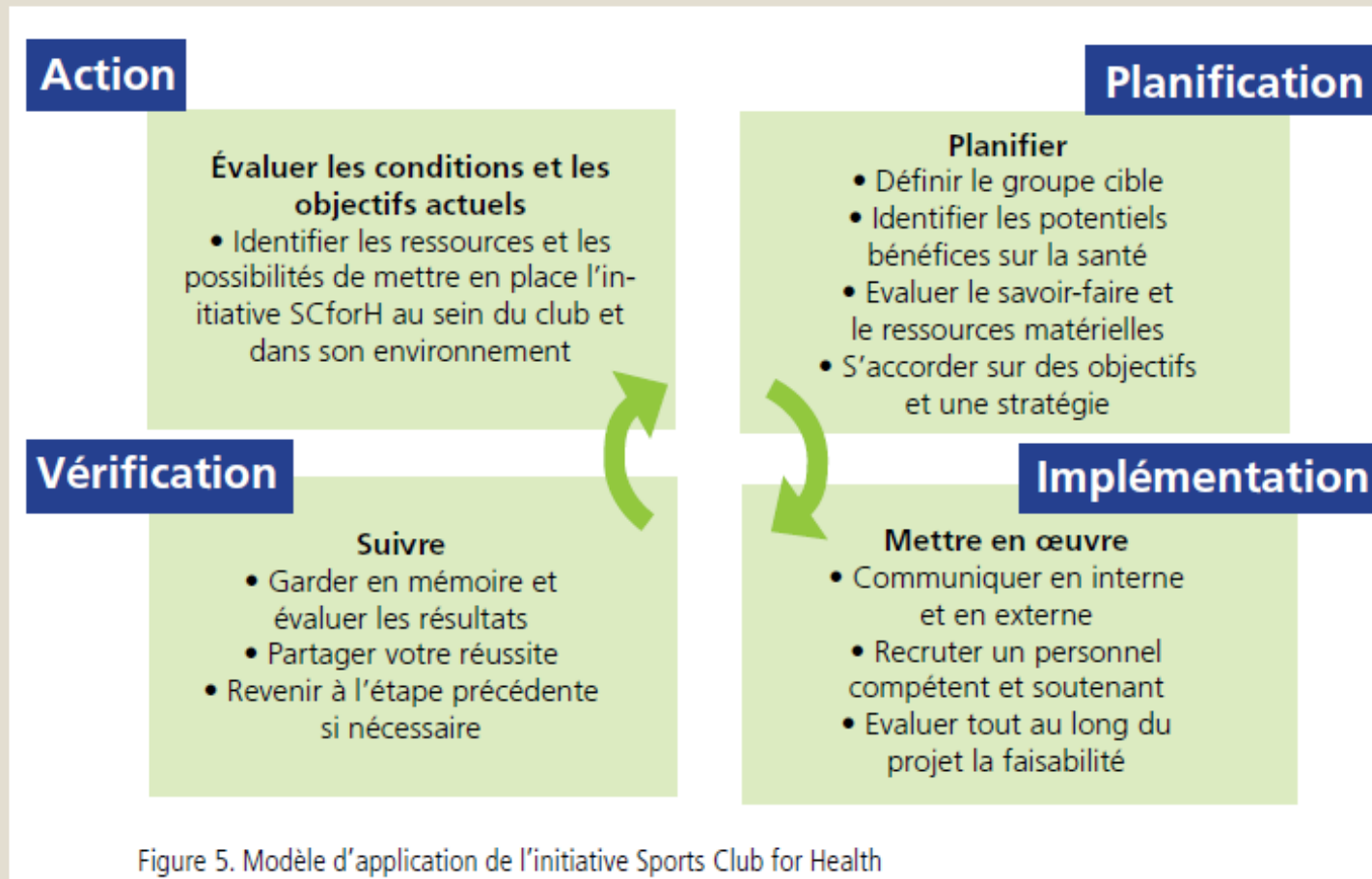
POUR LES PRATIQUANTS

- du niveau d'activité physique
- du mode de vie plus sain
- des risques de maladies chroniques
- du bien-être mental et social
- de la sociabilisation des enfants et adolescents
- des risques des chutes et d'isolement des personnes âgées
- de la motivation à pratiquer une activité sportive régulière

POUR LES ENCADRANTS

- de la motivation à s'investir dans le club
- du développement des compétences
- du bien-être mental et social
- de la clarté du rôle de chacun
- du bénévolat
- du climat positif au sein du club

La mise en place du club sportif promoteur de santé





14 Stratégies
fondées sur
58 études
publiées
(Geidne et
al., 2019)



Identifier les expériences antérieures, la volonté organisationnelle, les raisons et la qualité d'un engagement de votre club à promouvoir la santé

- « Chaque année, on faisait un petit déjeuner sain, on invitait un médecin, puis nous avons voulu structurer toutes ces actions autour d'un projet. » (SAS Epinal)
- « Alors le président du club, qui est aussi vice-doyen de la Faculté des sciences du sport de Marseille, qui a eu l'idée. » (SMUC Marseille)
- « C'est un projet qui s'est développé en 2015-2016, parce que dans le club, il y a une personne qui est à l'origine du sport santé, c'est une personne qui a été présidente du CROS et qui avec le docteur XX, a promu le sport santé bien-être en Champagne Ardenne, à partir de 2009, ça s'est vraiment structuré en 2009. Cette personne m'a encouragé à me former au sport santé bien-être et pendant la formation, ça m'est apparu très clairement que c'est au sein du TC Reims qu'on pouvait mettre en place ce projet. » (TC Reims)



Ecrire les objectifs de promotion de la santé du club de sport, en utilisant des messages positifs, adaptés au langage, à la culture et à la place de la promotion de la santé dans le club, en tenant compte des inégalités sociales de santé

L'association a pour objet:

- de développer, promouvoir, gérer et organiser la pratique de la discipline sportive du football sous toutes ses formes,
- de contribuer à l'épanouissement physique et culturel de ses membres par la pratique du football, et de créer entre eux des liens d'amitié et de solidarité à travers le caractère éducatif et social de cette activité sportive,
- d'initier et/ou de mener toute action en faveur de l'insertion sociale par le sport, ainsi qu'en faveur du développement de la citoyenneté (la morale civique, la lutte contre la violence, le respect de l'environnement, la lutte contre les discriminations et l'incivilité, l'éducation à la santé, la solidarité, etc.),



Ecrire les objectifs de promotion de la santé du club de sport, en utilisant des messages positifs, adaptés au langage, à la culture et à la place de la promotion de la santé dans le club, en tenant compte des inégalités sociales de santé

CHARTRE DU TENNIS SPORT SANTE BIEN-ÊTRE DU TENNIS CLUB DE REIMS

SAISON 2018-19

OBJET

Cette charte a pour objet de définir les modalités de fonctionnement du Pôle Tennis Sport Santé Bien-être au sein du Tennis Club de Reims dans le respect du cadre institutionnel et légal.

**Un projet éducatif,
au cœur du projet sportif**

Le bien-être sportif et social de l'enfant, âgé de 5 à 15 ans, une priorité au Football Club La Montagne.



Ecrire les objectifs de promotion de la santé du club de sport, en utilisant des messages positifs, adaptés au langage, à la culture et à la place de la promotion de la santé dans le club, en tenant compte des inégalités sociales de santé

CHARTRE D'ATTITUDE



• L'EDUCATEUR: Un modèle

- 1 • Porter les valeurs du club
- 2 • Etre respectueux
- 3 • Se maîtriser en toutes circonstances
- 4 • Etre un bon communicant
- 5 • Créer une relation de confiance

CHARTRE D'ATTITUDE



• LE JOUEUR: Un citoyen

- 1 • Porter les valeurs du club
- 2 • Etre respectueux
- 3 • Prendre du plaisir
- 4 • Jouer pour et avec les autres
- 5 • Accepter les différences



Considérer les stratégies d'amélioration du sentiment d'appartenance et de la maîtrise de l'approche socio-écologique pour définir les objectifs de promotion de la santé les plus pertinents

LES VALEURS DU CLUB



Respect

- DES AUTRES** (joueurs, arbitres, dirigeants ..)
- Mettre en place des protocoles d'avant et d'après match.
 - Mettre en place un challenge en interne pour valoriser le Fair-Play.

DE L'ENVIRONNEMENT

- Sensibiliser (fiches éducatives) pour laisser les lieux propres (vestiaires, terrains, locaux...)

Citoyenneté

PEF

- Continuer à diffuser les fiches auprès des joueurs

PROGRAMME

- Etablir un programme citoyen annuel

RESPECT DES PERSONNES

- Savoir vivre ensemble et accepter les différences

Convivialité

COMMUNICATION

- Améliorer la comm. en interne
- Améliorer les rapports entre les différents acteurs

ACCUEIL

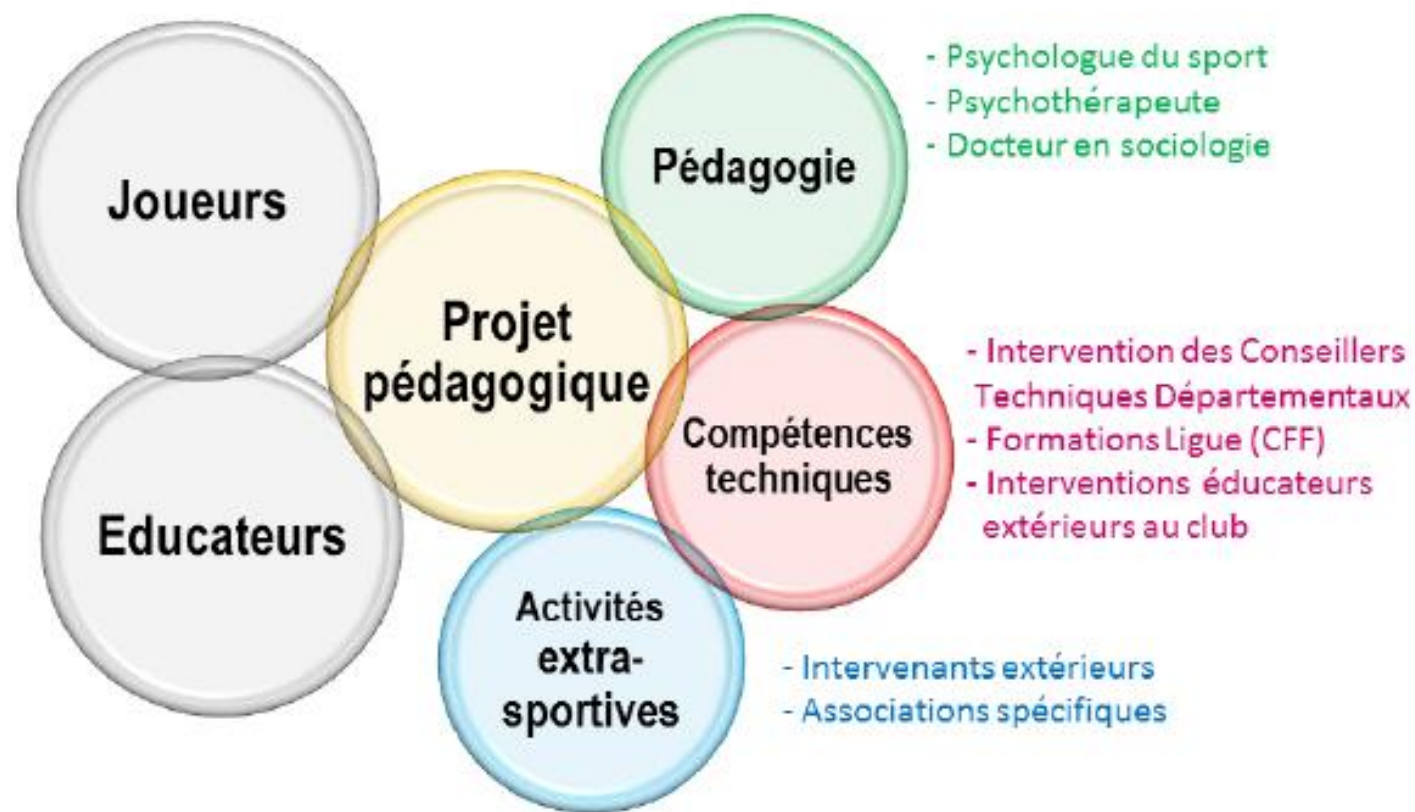
- Améliorer l'accueil des autres équipes

MANIFESTATIONS

- Organiser des manifestations internes au club.



Créer des stratégies d'amélioration du sentiment d'appartenance au club de sport en tenant compte des individus et de leur environnement (approche socio-écologique) pour définir les objectifs de promotion de la santé les plus adaptés





Evaluer les ressources financières (subventions, sponsoring), humaines (temps dédié par les volontaires, turnover des dirigeants et éducateurs) et de renforcement des compétences à investir dans le développement de la promotion de la santé.



Fiche Educateur

U10-U11

Profil de l'éducateur de la catégorie

I. Diplôme et/ou compétences requises

Attitude paternaliste mais exigeante à la fois. Faire preuve de patience, cibler la catégorie et les différences de niveau impliquant des propositions et des attitudes appropriées. Etre exemplaire dans son comportement, être ouvert et ferme dans la relation avec les parents. Etre titulaire du CFF1 module U11 (ancien initiateur 1) Etre à l'écoute du jeune, penser travail d'initiation avant compétition.

II. Comportement avec l'enfant ou le joueur

Paternaliste modéré. Patient, attentif. Expliquer; créer un esprit de groupe (plaisir et respect), inculquer les valeurs du club; alterner rigueur et détente. On s'amuse sans être dans une cours de récréation (instauration de règles); Utiliser un langage adapté à leur écoute et à leur niveau (expliquer simplement les mots-vocabulaire du foot.

III. Relation avec les parents

Dialoguer ,informer ,expliquer le mode de fonctionnement ,le programme,la catégorie. Sécuriser mais être ferme dans ses décisions. Les responsabiliser et les investir dans différents rôles utiles à leur enfant et au club.

IV. Investissement dans le club

Faire vivre sa catégorie et/ou équipe au fil de l'actualité du club (participation aux manifestations). Rendre visible les actions et les performances de son équipe au travers de photos ou articles à poster sur le site. Etre présent aux réunions d'éducateurs. Suivre des formations complémentaires (interne et externe).Avoir une culture club et une solidarité inter catégorielle.



Mobiliser des personnes pour soutenir le développement de la promotion de la santé

PROGRAMME
Initiation santé



Avec **Corinne Diacre**, Membre de la Fondation du Football sur la thématique « Respect de soi »
Ancienne capitaine de l'Équipe de France Féminine de Football
Entraîneur adjoint en Équipe de France Féminine

Objectif : Rester en bonne santé passe par des gestes simples : bien s'alimenter, bien s'hydrater, bien dormir, bien s'échauffer avant l'effort... En devenant des réflexes, ces bases essentielles participent à la santé publique. Enseignons-les aux jeunes générations !



Fondation du Football
ASSOCIATION DE PROMOTION DE LA SANTÉ

20

PROGRAMME
Engagement citoyen



Avec **Lilian Thuram**, Membre de la Fondation du Football sur la thématique « Respect des autres »
Champion du Monde 98
Ancien capitaine de l'Équipe de France

Objectif : Le club de football est le lieu idéal pour encourager les jeunes à s'impliquer dans la collectivité. En éveillant leur conscience citoyenne, vous contribuez à la formation de citoyens plus solidaires, plus unis, plus responsables et vous préparez votre relève.



MEMBRES BIENFAITEURS FONDATEURS

Fondation du Football
ASSOCIATION DE PROMOTION DE LA SANTÉ

47



Soutenir les entraîneurs en variant le type d'éducation qu'ils reçoivent, en mobilisant un engagement actif qui se centre sur les pratiquants qu'ils encadrent

⇒ Les Educateurs encadrant les enfants, sont diplômés (ou en cours de formation), motivés et adhèrent tous à la réflexion pédagogique.

⇒ La mise en place de formations internes concernant la pédagogie, la psychologie, etc..., des enfants permettent une meilleure compréhension du fonctionnement interne de nos jeunes et de respecter les étapes d'évolution. Les intervenants sont choisis en fonction d'une problématique posée par la Commission Jeunes.





Surveiller les activités de promotion de la santé au quotidien, en appliquant une philosophie « chaque petit progrès est important » et en évaluant les effets à court ET à long terme

- Je [la responsable de la section sport-santé] coordonne les cours et les inscriptions, ce sont des autoentrepreneurs ou des associations qui donnent les cours. C'est moi qui fait le point chaque année sur les créneaux qui fonctionnent le mieux, le moins bien, on fait une enquête de satisfaction pour voir si les adhérents on a envie de changer. (Smuc Marseille)



Lier des partenariats avec d'autres organisations pour créer une culture commune et des processus collaboratifs pour promouvoir la santé





Evaluer les ressources financières, humaines et de pouvoir d'agir disponibles pour investir la promotion de la santé

> Budget prévisionnel

Recettes	
Intitulé	Montant
Auto financement	4 500 €
Appel à projet	2 000 €
FFF	2 500 €
Sponsors de l'action	1 000 €
Réservation des installations Ville	0 €

Dépenses	
Intitulé	Montant
Organisation des actions (matériel)	2 250 €
Salarié SAS	5 000 €
Communication	750 €
Restauration	2 000 €

10 000€



10 000€



Créer un plan d'implémentation pour accomplir les objectifs de promotion de la santé

	U9-U11	U13-U15	U17-U19	Cité foot	Centre sociaux	AVSEA	Trimestre
Action 1 : Sécurité routière		✓	✓		✓	✓	Trimestre 1
Action 2 : Gestes de premiers secours	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Trimestre 1
Action 3 : Village prévention	✓	✓		✓	✓		Trimestre 2
Action 4 : Risque baignade		✓			✓		Trimestre 2
Action 5 : Sensibilisation feu			✓			✓	Trimestre 3
Action 6 : Volontariat jeunes sapeurs-pompiers	✓			✓			Trimestre 3
Action 7 : Volontariat pompiers		✓	✓		✓	✓	Trimestre 3



Développer et mettre en œuvre une communication pour attirer l'attention sur les actions entreprises pour promouvoir la santé au sein du club de sport

UN SLOGAN



L'ambition
de grandir
ensemble !!



Comprendre ce qui motive les entraîneurs à mettre en place la promotion de la santé et leur donner les capacités d'agir

« Le message passe, parce qu'on est là tout le temps, il n'y a rien d'écrit, mais on est là. On prépare quand même beaucoup, on les sollicite, on leur rappelle. Quand on prépare le voyage, il y a quand même des écrits sur chaque étape, etc. Les gens n'osent pas nécessairement. Par exemple, j'ai demandé à un pratiquant d'accompagner un autre, un débutant, donc on saute sur l'occasion pour responsabiliser et valoriser les gens, en disant, tu as les qualités pour faire ça, est ce que tu veux bien le faire ? Chaque fois, on essaie de mettre en valeur tous les gens, on est tout le temps présent avec eux. Ils nous connaissent, ils n'ont pas peur de proposer des choses aussi. Ce qui est important pour nous, c'est le mélange de tout, des origines, des caractères, des services, des générations, même des catégories socio-professionnelles. »
(VTT Fun Club)



Intégrer l'évaluation dans les politiques de promotion de la santé, pour affiner la planification et les politiques futures

L'évaluation d'impact sur la santé des enfants n'a pas encore été réalisée. Les éléments disponibles portent sur la participation, le niveau d'implication :

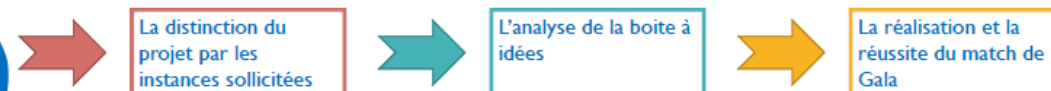
- Des chiffres clefs : 50% de l'équipe éducative adhère au projet. Ce qui reste à transmettre est la dimension sociale du projet. Avec les techniciens, il y a le côté compétition et performance, c'est un levier quand ils comprennent qu'il y a une corrélation avec la forme physique. L'intérêt du projet est aussi la montée en compétence des éducateurs et des acquis sur la connaissance de l'enfant.
- 86% des enfants participent aux stages socio-éducatif et ils adhèrent à l'utilisation de l'outil, le remplissent, demandent des conseils ... Ils s'évaluent de façon très cohérente et sincère. L'étape de conscientisation et de compréhension est achevée maintenant on amorce une transformation de leurs habitudes.
- Les parents viennent demander des conseils, ils peuvent verbaliser des demandes



6/ CRITÈRES DE RÉUSSITE



- Un questionnaire de satisfaction et d'évaluation
- Le taux de participation des associations partenaires
- La poursuite des stagiaires dans les formations aux secours
- L'engagement des stagiaires au volontariat





Valoriser une approche participative pour promouvoir la santé à travers le club et au delà

A – La Commission Jeunes

Cette Commission, formée de l'ensemble des éducateurs des équipes jeunes, se réunit chaque mois, selon un planning fixé en début de saison, afin de débattre de sujets, prendre des décisions, donner des informations à l'ensemble de l'équipe.

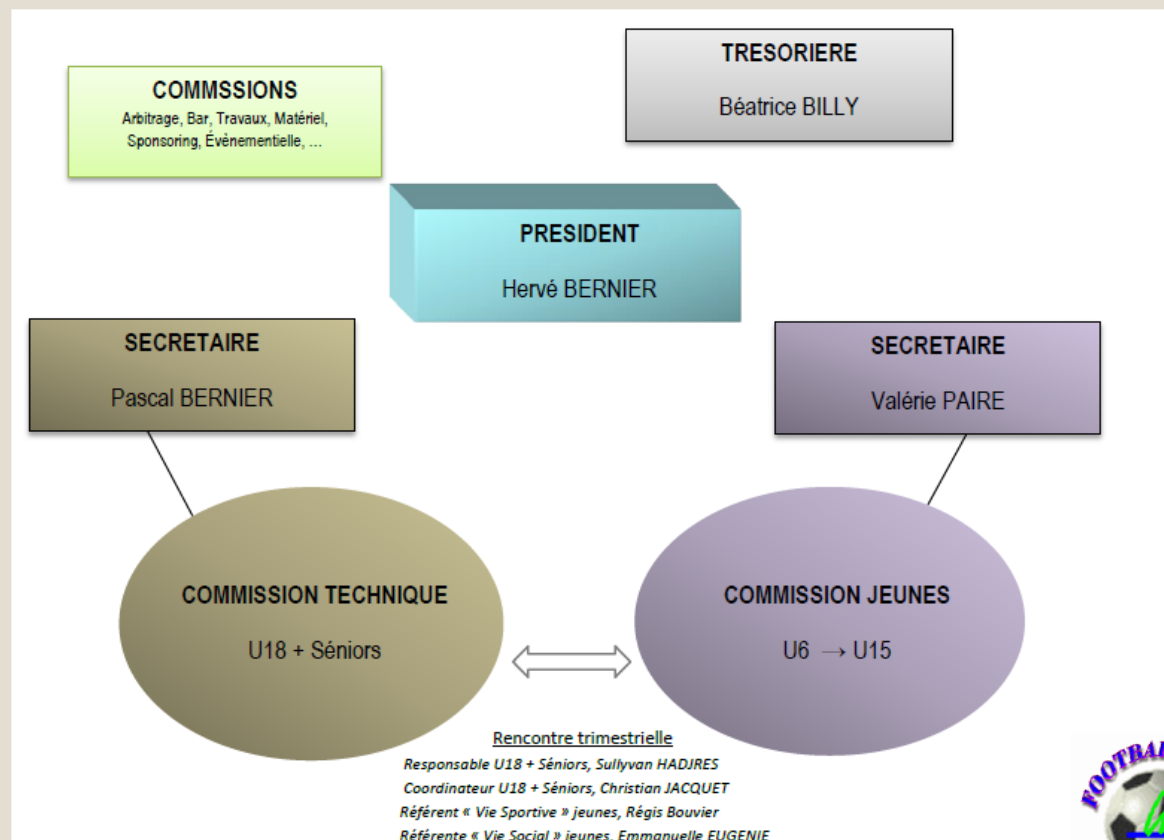
En fonctionnement quotidien, chaque équipe est formée soit d'un binôme, soit d'un trinôme, pour encadrer les joueurs. Ce mode de fonctionnement permet la discussion, la disponibilité et permet une facilité relationnelle pour l'enfant qui n'a pas qu'un seul référent. A l'intérieur même de ce duo ou trio, un mode de fonctionnement est également défini selon les modalités suivantes :

⇒ **Responsable technique** : Il est le garant des apprentissages techniques et tactiques dans la pratique du football. Il s'assure que la pédagogie utilisée soit adaptée à l'âge des joueurs, à leur niveau footballistique et en accord avec le projet pédagogique du club.

Il forme un groupe de joueurs, une équipe, ou chacun occupe une place, et permet aux enfants d'évoluer au sein de ce groupe et sur le terrain. Il est amené à faire des choix, selon des critères précis, de joueurs pour la participation à des rencontres, ou des manifestations.

⇒ **Coordinateur d'équipe** : Il est l'interlocuteur privilégié des familles, des clubs adresses et du Comité Directeur. Il favorise la communication entre les divers acteurs et reste disponible pour adapter une organisation d'équipe en cohérence avec les contraintes des familles, des joueurs, et éducateurs. Il doit connaître parfaitement les joueurs, les familles, et garder un esprit ouvert et objectif, afin de permettre de réels échanges. Les enfants doivent également le considérer comme un référent fiable. Il est également le garant du comportement des enfants lors des rencontres.

⇒ **Dirigeant d'équipe** : Il doit participer, au sein de l'équipe dirigeante (responsable, coordinateurs, dirigeants, éducateurs,...), au fonctionnement de l'équipe, et permettre le débat d'idées, qu'elles soient sportives ou organisationnelles. Lors des entraînements, il participe à l'encadrement des ateliers, dont les objectifs sont mis en place par le Responsable Technique. Durant les rencontres, il se positionne en tant qu'aide au Responsable Technique, durant l'échauffement, et comme arbitre de touche, pendant les rencontres.



Conclusions

- 1) Il y a de nombreuses manières de travailler autour du développement de la promotion de la santé
- 2) Les clubs sportifs font souvent des actions « isolées » sans les relier autour d'un projet
- 3) Des compétences de « pilotage de projet » et d'écriture (notamment de demande de financement) sont nécessaires
- 4) Le processus de mise en place prend du temps (à minima une saison, voir trois saisons)
- 5) Les bénéfices sont identifiés par les acteurs à tous les niveaux (communauté, club, bénévoles, entraîneurs, pratiquants)



MERCI AUX CLUBS QUI ONT CAPITALISÉ AVEC
NOUS:
FC LA MONTAGNE
SAS EPINAL
SMUC MARSEILLE
VTT FUN CLUB
TC REIMS



MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Aurelie.van-hoye@univ-lorraine.fr