

Le sport gersois

Pour le Bien être des Jeunes

CAP VACANCES 32
Pour des vacances sportives

1- Des enjeux forts :

- la santé...
- L'éducation...
- Les apprentissages scolaires...

2- Des solutions :

- Un dispositif...
- Des partenaires...

3- Des moyens :

- Humains...
- Financiers

1- Des enjeux forts:

A- La santé...

- **Des constats :**

- **Nous vivons dans une société de plus en plus sédentaire...**

Les enquêtes françaises montrent que 84 % de la population ont pratiqué une **activité physique ou sportive** entre 15 et 75 ans au cours de l'année écoulée. Si 45 % des Français ont exercé une activité minimale entraînant des bénéfices pour la santé (plus de 10 minutes par jour), 42 % se situent en dessous de 10 minutes, et 19 % dépassent les deux heures par semaine.

- **L'activité physique a des effets bénéfiques sur la santé et le bien-être** (Source Inserm)

Les **effets bénéfiques** des activités physiques et sportives sur la santé sont connus et confirmés par toutes les études épidémiologiques :

- Le risque de décès prématuré est moindre chez les personnes physiquement actives que chez les autres, résultat valable quels que soient l'âge et la cause de décès, de manière plus probante chez les hommes que chez les femmes.
- La pratique d'une activité modérée (au moins 3 heures par semaine) ou d'une activité intense (au moins 20 minutes trois fois par semaine) diminue ainsi de 30 % le risque de mortalité prématurée.
- La **pratique régulière d'un sport** améliore le bien-être émotionnel, le bien-être physique, la qualité de vie et la perception de soi
- La qualité de vie des malades chroniques se trouve améliorée, ainsi que celle de certaines catégories de handicaps, lorsque l'accompagnement est satisfaisant.

- **Les jeunes et la pratique physique, 2 chiffres clés :**

- Une baisse des licences sportives de 50% chez les jeunes entre 2005 et 2009
- Les enfants, les adolescents et les jeunes adultes pratiquent plus que leurs aînés, les garçons plus que les filles. **Toutefois, en France, 11 % des filles et 25 % des garçons seulement ont une activité physique conforme aux recommandations.**

- **Un point de vigilance :**

- **Une augmentation de 75,3%** de la prévalence de l'obésité pour la région du grand sud ouest sur ces 5 dernières années.

- **La place à prendre sur le temps extrascolaire – les vacances :**
 - **Un enjeu important pour les jeunes :**
 - Des chiffres gersois, suite à une enquête de la DDCSPP et du CDOS 32, montrent que les jeunes ne pratiquent pas ou très peu d'activités physiques et sportives pendant les vacances : en moyenne pendant le temps scolaire au moins 50% de jeunes sont inscrits en club et pendant les vacances seulement 20% de jeunes pratiquent une activité physique.
 - Augmenter le temps de pratique physique des jeunes durant les vacances.
 - Sensibiliser les jeunes aux bienfaits de la pratique physique et sportive.
 - Faire prendre conscience aux jeunes de l'intérêt pour eux de pratiquer pendant les vacances : « on peut prendre autant de plaisir et s'amuser en effectuant des sorties, des journées ludiques sportives en groupe que de se trouver des occupations de manière individuelle ».
 - **Un enjeu important pour les clubs :**
 - Proposer une offre associative d'activité physique et sportive pendant les vacances peu fréquente à ce jour.
 - Attirer un nouveau public en proposant des offres différentes de celles proposées pendant l'année scolaire sachant qu'elles sont mises en place de façon ponctuelle et dans la recherche d'une pratique de loisir.

B- L'éducation...

Les structures sociales et éducatives (écoles, centres de vacances, accueils jeunes...) sont incontournables, et sont des acteurs majeurs dans le domaine de l'instruction (sphère des savoirs et savoirs faire). Pour ce qui est des domaines de l'éducation (sphère des valeurs) et de la socialisation (sphère de l'apprentissage des rôles et des statuts), on peut accepter qu'il existe en périphérie de l'enfant un tissu non négligeable de ressources potentielles qui agissent en complémentarité et qui contribuent à structurer l'enfant, tant dans ses rapports à lui-même que dans ses rapports avec son environnement.

Aussi, les parents, responsables de l'enfant, sont-ils assistés dans leur mission éducative, en dehors du temps scolaire, par les nourrices, les animateurs, les éducateurs, les entraîneurs...

Dès lors on peut considérer comme non négligeable la part que peuvent prendre tous ceux qui auprès de l'enfant tiennent un rôle en dehors du temps scolaire (5h30 d'enseignement et pour certains 5h30 de « périscolaire » !!!)

Au nombre de ceux-ci, il convient de citer les intervenants du domaine du sport, tant leur contribution est devenue indispensable dans la perspective du développement harmonieux et éco responsable du citoyen de demain.

Tout le monde s'accorde pour affirmer que le sport est une activité sociale, à part entière.

Bien sûr, pour minimiser son impact, il est aisé de faire un focus sur les dérives et autres excès d'une certaine pratique sportive, plus souvent proche de l'économie et du spectacle que de l'éducation.

Ceci étant posé, et bien loin de la médiocre image véhiculée par quelques uns, il faut croire aux nobles « vertus du sport » et permettre à tous les enfants d'y accéder tant les enjeux sont nombreux et déterminants:

Au plan éducatif :

- Peut être un facteur de résilience,
- Apporte une meilleure aisance corporelle,
- Développe une motricité élaborée
- Contribue à la compréhension et à l'acceptation des règles,
- Participe au développement de la confiance en soi,
- Favorise l'autonomie et la prise d'initiative,
- Aide à l'engagement et au dépassement de soi,
- Construit le pouvoir et le plaisir d'agir...

Au plan social :

- Développe les coopérations
- Participe à la construction du respect des autres,
- Contribue à l'égalité des chances,
- Favorise la mixité,
- Nourrit les échanges,
- Permet d'appréhender la notion d'appartenance à un groupe,
- Canalise l'agressivité et participe à la lutte contre les violences (maitrise des émotions, amélioration de l'estime de soi...)

C- Les apprentissages scolaires...

De nombreuses analyses (revue « Savoir » Canada juin 2010) convergent pour souligner l'impact positif de l'activité physique et de la pratique sportive sur la réussite scolaire des enfants. Ainsi, de récentes études ont démontré que les élèves qui font de l'activité physique ont un meilleur rendement scolaire que ceux qui n'en font pas. Les effets positifs se faisant sentir sur la lecture, les mathématiques et l'attention.

Ces bénéfices résultent de plusieurs facteurs :

- L'activité physique stimule la production de substances qui protègent les neurones du cerveau, ce qui peut mener à une amélioration de la mémoire, de la concentration et de la durée de l'attention.
- On note également une augmentation de la confiance, de l'estime et de l'image de soi.
- L'intégration d'enfants dont les niveaux de développement ou d'apprentissage sont différents, est facilitée tandis que les mauvaises conduites diminuent. Bilan : Les résultats de l'ensemble sont meilleurs.
- Par ailleurs, pour les enfants, le fait de s'intégrer à une équipe sportive et de s'entraider pour réussir sur le terrain et dans la salle de classe contribue à faire de l'école un lieu de vie attirant
- Les élèves réussissent mieux quand ils passent plus d'heures en éducation physique ou dans la pratique d'activités sportives (référence à « l'étude des trois rivières » Canada).
- Enfin, ces mêmes études, montrent l'influence positive de la pratique régulière de l'activité physique sur les fonctions cognitives et la santé mentale des jeunes

Ces informations n'ont pas pour vocation de déclencher une polémique.

En tant que professionnels des activités physiques et sportives nous souhaitons modestement apporter notre contribution dans l'élaboration de solutions pertinentes et durablement acceptables dans l'intérêt de nos enfants.

Ainsi, suite à ces constats, il est judicieux pour les jeunes de pouvoir exercer une activité physique et sportive pour améliorer son comportement et ses capacités scolaires. Pour cela, il faut donc agir sur trois temps, de manière à permettre une pratique d'activité physique et sportive régulière : **actions sur le temps scolaire, périscolaire et extrascolaire.**

- **Dispositifs déjà existants sur lesquels un club peut s'associer sur le temps extrascolaire :**
 - S'associer avec les centres de loisirs inscrits dans le projet « Label éco-centre de loisirs », qui atteste la volonté de ces centres de proposer des activités à ces jeunes pendant les vacances.
 - Proposer des activités aux Accueils Jeunes engagés dans « L'Action de Prévention Santé Jeune » consistant à proposer des projets sensibilisant sur différentes thématiques de prévention santé : alcool, alimentation, réseaux sociaux, activité physique. Avoir un atelier sur l'activité physique de manière à les inciter à la pratique et à valoriser ses bienfaits.
 - Participer au projet du Pass32 : actions spécifiques pour des jeunes en surcharge pondérale sur le temps scolaire par les enseignants et partenariat possible avec les clubs sportifs pour permettre à ces jeunes de pratiquer pendant les vacances.
 - Travailler en partenariat avec l'Office du Tourisme et la DDCSPP pour proposer une offre ludique et de découverte pour les vacanciers (offre qui serait publiée dans un livret « Le Petit d'Artagnan » détaillant toutes les offres sur le Gers : hébergement, alimentation, activité physique...).

2- Des solutions :

A- Le temps extrascolaire - les vacances scolaires : « CAPVACANCES 32 »

- **Un dispositif...**

S'appuyant sur les dernières recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) sur les niveaux d'activité physique pour la santé, les résultats de l'expertise collective de l'INSERM, le bilan du plan départemental "Nutrition 32 Sport Santé piloté par le CDOS et la DDCSPP 32, le temps des vacances pour les jeunes aujourd'hui, reste une période forte d'inactivité physique. Les jeunes se retrouvent sur différents lieux de vie et temps d'activités toute l'année, une proposition serait d'aller les rencontrer sur ces lieux afin de les inciter à venir vers les clubs sportifs.

C'est par le biais de la mise en place du concept « **CAP Vacances 32** », que les jeunes sédentaires pendant les vacances, pourraient trouver le chemin des clubs sportifs.

« CAP Vacances 32 », pourrait s'appuyer sur les principes suivants :

Mise en place d'un dispositif départemental piloté par le CDOS du Gers, dans la continuité du plan départemental « Nutrition 32 Sport Santé » en 3 temps :

- 1) Création d'une offre spécifique Sports Loisirs Vacances pour les jeunes
 - Offre nouvelle à partir de l'activité du club prenant en compte :
 - Le zapping des jeunes
 - Leur demande de pratique de loisir...
- 2) Mise en place d'une action de sensibilisation sur le lieu de vie des jeunes pendant l'année (établissement scolaire ou accueil de jeunes ou dispositif territorial pour les jeunes (ex chantier jeune l'été) ou autres associations (secteur socioculturel...)
 - Présentation de l'activité et du club sur une demi-journée ou une journée
- 3) Encadrement de 2 à 8 séquences d'animation de 2h dans le club pour les jeunes du territoire

- **Des partenaires...**

La DDCSPP (service Jeunesse et sports) et le Comité Départemental Olympique et Sportif du Gers coordonne le plan départemental « Nutrition 32 Sport Santé », et c'est le CDOS qui portera le dispositif auprès de ses membres, les 49 comités départementaux sportifs qui de fait deviennent des partenaires. Dans le cadre du Label éco centre de loisir, 14 centres de loisirs du Gers sont des partenaires en attente de propositions des clubs sportifs.

Par les aides de l'INPES (Institut National de Prévention et d'Education à la Santé) dans le cadre du plan départemental, une aide financière sera apporté aux clubs sportifs.

Enfin un projet est en cours de labellisation auprès de l'INCA (Institut National du Cancer) ou des fonds sont sollicités afin de compléter le financement de ce dispositif.

3- Des moyens :

A- Dispositif sur le temps extrascolaire : CAPVACANCES 32

- **Humains :**

Les actions que les associations sportives peuvent proposer aux partenaires peuvent être effectuées par les encadrants du club (professionnels et bénévoles).

- **Financiers :**

Une aide est apportée par la DDCSPP et le CDOS 32 pour mettre en place ce dispositif :

- Un module comprend trois étapes :

- l'étape de création d'une offre spécifique Sports Loisirs Vacances pour les jeunes (innover pour prendre en compte les nouvelles caractéristiques sociétales : effet zapping...),
- l'étape de sensibilisation sur les lieux de vie des jeunes par les clubs (intervention d'une demi-journée ou d'une journée de sensibilisation soit 7h max),
- l'étape d'animation dans les clubs (2 à 8 séquences de 2h soit 16h max).

Ce module intégralement effectué (les trois étapes sont mises en place et chaque intervention est comprise dans les durées maximales énoncées) permettra d'obtenir une aide de 250€ (soit une durée d'intervention de 23h).

SYNTHESE

Le sport gersois : pour le Bien être des Jeunes CAP VACANCES 32 : pour des vacances sportives

<p>Exemples de dispositifs existants sur lesquels les clubs peuvent s'associer dans le projet CAPVACANCES</p>	<p>Mise en place d'actions de sensibilisation et de promotion de l'activité physique auprès des jeunes, sur le temps extrascolaire (vacances) en partenariat avec différentes structures (Centres de Loisirs Sans Hébergement, Accueils Jeunes, Office du Tourisme, écoles, collèges, lycées) et avec différents dispositifs existants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pass'32 au collège : actions de promotion de l'activité physique et d'une alimentation équilibrée auprès de jeunes collégiens en surcharge pondérale sur du temps périscolaire avec l'accompagnement éducatif et sur le temps extrascolaire durant les vacances et en semaine => les clubs peuvent s'associer au projet pour proposer des activités pendant les vacances pour ce public spécifique. • Action Prévention Santé Jeune - APSJ - dans les Accueils Jeunes : actions auprès des jeunes de 11 à 18 ans pendant les vacances scolaires sur la prévention santé en sensibilisant sur différentes thématiques (alcool, tabac, alimentation, activité physique, réseaux sociaux...) => les clubs peuvent proposer des animations activité physique de loisirs et de prévention santé à ces accueils jeunes. • Label éco-centre de loisirs : les centres de loisirs s'insèrent dans ce label pour développer différentes thématiques auprès des jeunes de 4 à 12 ans sur du temps extrascolaire – vacances scolaires et le mercredi (énergie, déchets, eau, biodiversité, alimentation, activités physiques) => les clubs peuvent proposer des animations à ces centres. • Le Petit d'Artagnan de l'Office du Tourisme : livret recensant les animations dans le Gers (activité physique, restauration, hébergement...) à destination des familles et des touristes, des écoles et des centres de loisirs => les clubs peuvent proposer une prestation et utiliser cet outil de communication...
<p>Cible touchée dans les dispositifs ci-dessus et prioritaire dans le projet CAPVACANCES</p>	<p>Jeunes de 7 à 18 ans</p>
<p>Actions pouvant être mises en place par les associatives sportives dans le projet CAPVACANCES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Création d'une offre spécifique Sports Loisirs Vacances pour les jeunes (offre nouvelle mise en place par le club prenant en compte le zapping des jeunes, la demande de pratique de loisir...). 2. Mise en place d'une action de sensibilisation sur le lieu de vie des jeunes pendant l'année (établissement scolaire ou accueil de jeunes ou autres associations : secteur socioculturel...) => présentation de l'activité et du club sur une demi-journée ou une journée (soit 7H max d'intervention). 3. Encadrement de 2 à 8 séquences d'animation de 2H dans le club pour les jeunes du territoire (soit 16H max d'intervention).
<p>Aides financières de la DDCSPP et du CDOS 32 adressées aux clubs participant aux actions présentées ci-dessus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 250€ par module (1 module = 23H max d'intervention et correspond à la mise en place des 3 actions présentées au dessus). • Ces aides sont adressées aux associations sportives agréées Jeunesse et Sports.
<p>Instruction du dossier des clubs par le CDOS et la DDCSPP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dépôt du dossier (convention) par les clubs avant le 30 Mai au CDOS – Comité Départemental Olympique et Sportif du Gers 36 rue des Canaris 32000 AUCH. • Réponse du CDOS et de la DDCSPP aux clubs au 30 juin.
<p>Partenaires pouvant être mobilisés dans la mise en place du projet CAPVACANCES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • DDCSPP • CDOS • Structures scolaires - DSDEN • Centre de loisirs, Accueils Jeunes • INPES