



Délégation pilotée par
Michel CORDIER et
Norbert CHETRIT

Conseil de développement de Nantes métropole

Pôle de réflexion sur le sport

Note de travail pour la réunion du 20 janvier 2011

*Projet de territoire
à l'horizon 2030*

Préambule

La Délégation "Sport" du Conseil de développement a choisi de positionner sa réflexion sur l'élaboration du nouveau projet de territoire à l'horizon 2030 en retenant trois axes de travail :

- ▶ sport et santé
- ▶ la place du sport de haut niveau
- ▶ les équipements sportifs

Trois séances d'introduction à ces thématiques sont organisées en janvier, février et mars. Elles ont pour objet de retenir quelques axes de propositions qui pourront être approfondis par des séances complémentaires, des auditions d'experts, des lectures...

L'ensemble de ce travail de réflexion est structuré par l'interrogation retenue par le Conseil de développement pour construire sa démarche de prospective territoriale :

- ▶ quel espace de vie souhaitons-nous ? : c'est la ville utopique et rêvée
- ▶ quel est l'espace de vie dont nous ne voulons pas ? : c'est la ville redoutée
- ▶ quel espace de vie sommes-nous capables de construire ? : c'est la ville possible

Les éléments de réflexion qui suivent ont pour seul objet d'alimenter la réflexion et les échanges. Ils ont vocation à être débattus, enrichis, contestés par un débat collectif. Nous ne sommes pas chargés d'écrire le nouveau projet de territoire mais nous avons un objectif citoyen, celui de fournir aux élus des éléments prospectifs et anticipateurs pour tenter de dessiner quelques avenir possibles.

Sport et santé

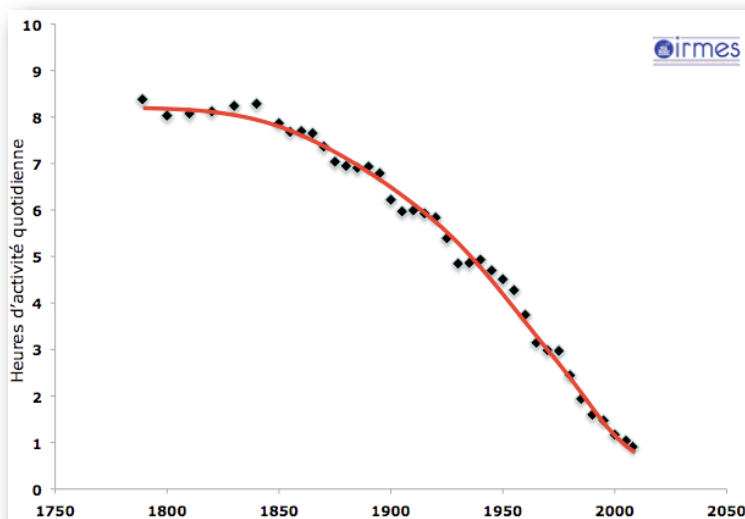
Éléments de contexte



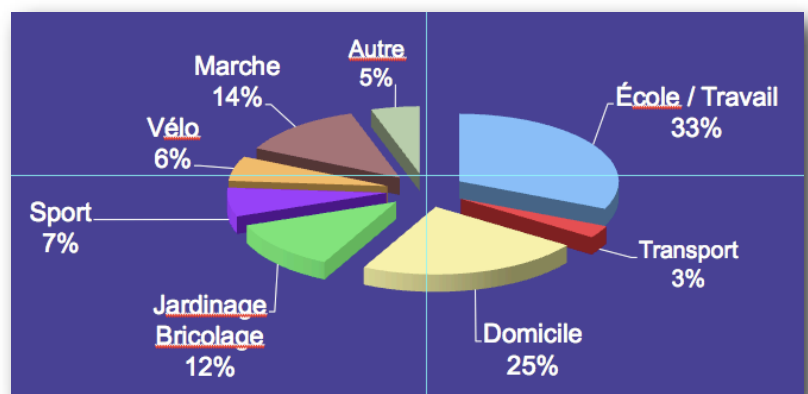
La société de la sédentarité

C'est une banalité d'affirmer aujourd'hui que la société contemporaine est celle de la sédentarité. Cette sédentarité croît sous l'effet de deux processus combinés :

- ▶ le développement des transports, individuels et collectifs, motorisés, limitant ainsi la dépense énergétique individuelle
- ▶ la croissance continue des technologies de l'information et de la communication qui diminuent les déplacements et donc l'activité physique. La marche progressive vers une société de la virtualité fait apparaître un monde dans lequel l'activité physique serait réduite au seul loisir volontaire.



Évolution de l'activité physique quotidienne des Français depuis la fin du XVIIIe siècle
Chiffres de l'IRMES (Institut de Recherche bio-Médicale et d'Epidémiologie du Sport)



Répartition des sources quotidiennes de dépense énergétique en Europe
(Ministère de la santé, des affaires sociales et des sports, Pays-Bas)

Un consensus médical pour lutter contre cette sédentarité ...

Une étude commandée à l'INSERM* par le ministère des sports et publiée en 2008 a mis en évidence :

- ▶ le bénéfice sanitaire à maintenir une activité physique régulière
- ▶ l'importance de combiner activité physique quotidienne et pratique sportive
- ▶ la réduction d'incidence des grandes pathologies dégénératives pour toute augmentation de l'activité physique au sein d'une population
- ▶ l'impact positif sur le bien-être, le stress et la dépression.

Cette démarche se résume dans la recommandation suivante reprise dans l'ensemble des programmes d'information et sensibilisation : 30 minutes d'activité physique ou sportive quotidienne pour les adultes et une heure pour les enfants.

... en attente d'une politique nationale globale de santé par l'activité physique

En avril 2008 une mission confiée au directeur de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (IRMES) par le ministère de la santé devait déboucher sur un plan national de prévention par l'activité physique ou sportive (PNAPS).

Un rapport (disponible sur le site du ministère de la santé) a été établi, sans débouché aujourd'hui. L'accent est essentiellement mis sur les politiques de nutrition, notamment à travers le PNNS (Plan national nutrition santé) et ses déclinaisons grand public les plus connues : "manger-bouger" et les célèbres "5 fruits et légumes par jour".

Une communication nationale abondante sur la pratique de l'activité physique ...

Le discours ambiant, porté autant par l'autorité politique que par les sphères privées de toutes natures affirme haut et fort que le sport est un élément capital de la santé. Le sport est présenté comme un des moyens d'entretenir son capital santé, tout en constituant une source d'épanouissement personnel. Le sport est ainsi recommandé comme habitude de vie pour se sentir mieux dans son corps et dans sa tête.

Il est également promu comme un instrument de prévention pour retarder ou éviter les pathologies graves. Cette promotion, dont la caractéristique n'est pas toujours la nuance, pourrait tendre à faire croire que la seule pratique de l'activité physique ou sportive suffirait à éviter toutes les maladies...

* *Activité physique. Contextes et effets sur la santé. Expertise collective. Editions Inserm, Paris 2008, 812 pages. ist.inserm.fr/basisrapports/activite-physique/activite-physique_synthese.pdf*

...pas toujours exempte de contradictions...

Tout comme la sécurité routière, dont la communication vante la limitation de la vitesse en même temps que celle des constructeurs vante la puissance des véhicules, la communication sur le sport-santé se heurte à certains obstacles :

- ▶ un choc de valeurs souvent contradictoires : le bien-être par l'activité physique douce contre la société de la performance à tout prix
- ▶ un culte exacerbé de l'image et du corps qui pousse aux pratiques excessives
- ▶ une promotion parfois assurée par des sportifs de haut niveau pas toujours exemplaires

...et parfois moralisante

La définition de la santé par l'activité physique et sportive souffre d'un relatif manque de lisibilité et parfois d'appréciations de nature morale. Il y aurait un « bon » sport et un « mauvais » sport. Les bienfaits indiqués de cette pratique physique sont associés à l'idée de loisir, de famille, de douceur et le plus souvent présentés en opposition à l'idée d'une compétition qui serait porteuse de valeurs moins positives. Il y aurait en quelque sorte un sport "bio" opposé à un sport "vitaminé".

C'est oublier que la nature humaine se nourrit aussi de la compétition, qui porte aussi ses valeurs, et qui participe à la santé physique et mentale de la population. La compétition suscite le dépassement et favorise l'estime de soi par le développement de l'ouverture aux autres.

Une action territoriale mal identifiée en matière de sport-santé

Les projets de territoires mettent en avant le plus souvent des objectifs concernant l'emploi, la mobilité, les grandes infrastructures, l'environnement, le développement durable et aujourd'hui les politiques culturelles, touristiques et patrimoniales. En revanche, comme le Conseil de développement l'a rappelé à de très nombreuses reprises, les politiques sportives sont peu évoquées, même si elles ont, à l'évidence, des implications économiques et sociales importantes et même si elles participent déjà au développement de l'activité physique à travers des actions ciblées : continuités piétonnes, cyclables, parcs, jeux d'enfants....

Les politiques publiques consacrées au sport prennent peu de place dans les grandes démarches de prospective territoriale, elles sont le plus souvent absentes des SCOTs, des plans d'aménagement et de la plupart des documents d'urbanisme. À titre d'exemple, il a fallu plusieurs années pour que le mot sport puisse être enfin évoqué dans un grand projet urbain aussi emblématique que celui de l'île de Nantes.

Quelles propositions pour les élus en charge de la décision publique ?

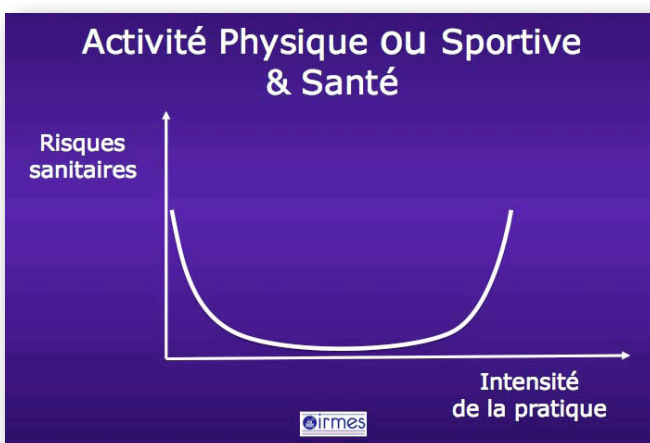
La réflexion du Conseil de développement doit conduire à la formulation de propositions pour le nouveau projet de territoire à l'horizon 2030.

Cette démarche pourrait se fonder sur une idée simple mais qui constituerait une originalité dans un projet de territoire :

"développer la pratique raisonnée de l'activité physique et sportive des habitants pour un territoire en bonne santé".

Afficher l'objectif de santé, physique et mentale, comme celui de l'emploi ou des équipements, ne serait pas l'énonciation d'une simple évidence mais au contraire une originalité en matière de politiques publiques locales. Le Conseil de développement serait parfaitement dans son rôle en proposant cet objectif global parmi les grandes orientations du futur projet de territoire.

*La notion de "pratique raisonnée" s'appuie sur la mesure des risques de l'excès sportif. La relation qui relie le risque sanitaire et l'intensité de l'activité physique ou sportive fait apparaître une courbe en U avec deux risques majeurs à chaque extrémité. D'un côté celui d'une activité intensive avec les risques traumatiques ou cardiaques, illustrés par les décès brutaux de sportifs de haut niveau, footballeurs notamment, et de l'autre celui de l'inactivité totale et des maladies métaboliques, cancéreuses ou vasculaires. Entre ces deux risques, la courbe passe par un minimum, qui définit l'objectif du bénéfice optimal pour une pratique équilibrée.**



** Relation entre activité physique ou sportive et risque sanitaire ("Retrouver sa liberté de mouvement", rapport de la commission prévention, sport, santé présidée par Jean-François Toussaint, 2008)*

Axes de propositions



Ils figuraient déjà, pour une large part, dans les propositions formulées par le Conseil de développement en 2008. Il faut les enrichir et les compléter.

1- Revisiter les compétences existantes de la Communauté urbaine sous le prisme « activité physique et santé »

En matière de mobilité :

► Pour le développement et la sécurisation du réseau cyclable avec un objectif de santé publique

Même s'il s'étend régulièrement et si la Communauté urbaine fait de gros efforts pour le développer, le réseau cyclable reste encore insuffisant.

Au-delà du seul aspect déplacements et de la mobilité des habitants, les aménagements cyclables sont un des éléments majeurs d'une politique publique en faveur de l'activité physique et sportive. Ils permettent de développer au quotidien des habitudes d'exercice physique, particulièrement pour les plus jeunes. La concrétisation de cet objectif passe cependant par une exigence majeure, celle de la sécurité.

Dans ses propositions sur le PDU, le Conseil indiquait en mars 2010 "*que le réseau cyclable devait franchir une nouvelle étape, celle de la sécurité. La pratique ne progressera qu'à une seule condition, celle de la mise en œuvre de parcours sécurisés sur des itinéraires moyens ou longs. Aucune famille aujourd'hui, même la plus motivée, ne conseille à ses enfants de se rendre en vélo à l'école ou au sport. Peu de personnes âgées ont recours au vélo pour se déplacer en milieu urbain alors qu'en milieu rural, ce sont souvent les plus âgés qui sont les plus cyclistes*".

► Pour le développement des parcours piétonniers favorisant l'activité physique à travers un Plan piétons

Dans les propositions formulées pour l'élaboration du PDU, le Conseil de développement a suggéré la mise en œuvre, comme à Genève, d'un Plan piétons destiné à valoriser la marche pour tous les habitants. <http://www.ville-geneve.ch/themes/mobilite/pieton/> Il ne s'agit pas simplement

de réaliser des espaces piétons, propres à la déambulation, mais bien des itinéraires piétons pour des cheminements lisibles et confortables.

Comme pour la pratique du vélo, Nantes marquerait son goût de l'innovation avec un Plan piétons qui dépasserait le seul objectif du développement des modes de déplacement doux. Ces parcours piétons s'accompagneraient d'une signalétique précise sur les distances, les temps et... le bénéfice santé. À titre d'exemple, un panneau pourrait indiquer la direction, le temps de parcours et les calories brûlées (ou toute autre indication de santé).

▶ **Pour le développement des applications numériques utilisant les données publiques**

Un large mouvement, porté par de jeunes associations, est aujourd'hui à l'œuvre pour la libération des données publiques (Open data). Cette ouverture des données détenues par diverses autorités publiques (transports, voirie, flux divers...) a pour objet de démultiplier les initiatives pour favoriser la mise au point d'une série d'applications grand public qui sont aujourd'hui très largement utilisées sur les smartphones.

S'agissant des données publiques liées à la mobilité, il y a un formidable gisement d'idées pour développer des applications liées à la pratique de l'activité physique et sportive.

En matière d'aménagements publics divers :

▶ **Pour valoriser et développer la proximité à faible coût**

À partir du recensement d'un certain nombre d'espaces (délaissés de voirie, "morceaux" d'espace public disponible, la Communauté urbaine dispose d'un levier d'action pour multiplier les occasions de développer, à moindre coût, les dispositifs de proximité qui ne figurent pas toujours dans la nomenclature des installations sportives mais qui concourent au développement de l'activité physique et par conséquent à une meilleure santé de la population.

▶ **Pour développer, avec le mouvement sportif, le concept "d'étude de sédentarité"**

Dans ses recommandations pour le PDU, le Conseil de développement a recommandé que tout nouvel aménagement urbain fasse l'objet d'une "étude de mobilité". Cette préconisation a d'ailleurs été retenue par la Communauté urbaine. Dans le même esprit, les lieux de travail existants, publics ou privés, pourraient faire l'objet "d'études de sédentarité". Ces enquêtes permettraient de mieux connaître les pratiques des salariés et éventuellement de mettre au point des programmes d'incitation à la pratique de l'activité physique. (Pour l'anecdote, il est frappant de constater dans un immeuble neuf que les ascenseurs occupent aujourd'hui la place qui était réservée aux escaliers dans l'architecture de la Renaissance, c'est-à-dire une place éminente et centrale. En revanche, les dits escaliers sont devenus quasi invisibles dans l'aménagement contemporain et les utilisateurs potentiels doivent être très motivés pour les découvrir).

Ce concept “d'études de sédentarité” pourrait s'étendre à l'ensemble des aménagements publics mis en œuvre par les collectivités. Ce serait une occasion supplémentaire d'associer le mouvement sportif à la définition de propositions pour associer activité physique et sportive dans le travail.

2- Développer des innovations territoriales

Les collectivités locales, au premier rang desquelles la Communauté urbaine, ont une capacité à proposer une série d'innovations

- ▶ avec la création d'un réseau de parcours santé sur l'ensemble du territoire : implantation d'équipements simples dans les parcs, les squares, les rues. Le “fitness” qui remplit les salles commerciales peut aussi se pratiquer à l'extérieur à moindre coût
- ▶ avec la réalisation d'une cartographie des aménagements favorisant la pratique d'une activité physique
- ▶ avec la facilitation de l'accès des scolaires aux équipements sportifs, de la maternelle au lycée, et la nécessité d'établir un diagnostic territorial de l'ensemble de ces accès : aujourd'hui un grand nombre de scolaires n'ont pas accès à certain équipements, notamment (mais pas seulement) les piscines alors que la natation est une activité particulièrement bénéfique pour la santé
- ▶ avec, a contrario, un accès facilité aux équipements scolaires (cours, gymnases) en dehors des heures de cours (soirée, week-end)
- ▶ en développant le sport en dehors des équipements traditionnels.

3- Développer une approche générationnelle et différenciée

Toutes les campagnes d'information, les aménagements de toute nature, les événements grand public n'auront d'efficacité que s'ils sont différenciés.

Les plus jeunes ont assez peu de sensibilité aux messages sur la santé ; la maladie ou le risque à long terme ont peu de place ; ils sont en revanche touchés par les messages liés à la convivialité, au plaisir et aussi à la compétition.

Les actions publiques doivent donc s'attacher à cibler les publics :

- ▶ scolaire
- ▶ adolescent
- ▶ universitaire
- ▶ jeunes parents
- ▶ personnes âgées
- ▶ personnes en grande difficulté
- ▶ personnes handicapées

Cette approche différenciée pose la question de l'organisation de la formation des éducateurs et plus largement des encadrants du sport.

4- Renforcer les moyens d'évaluation des pratiques sportives

C'est la question du renforcement des plateaux de suivi médico-sportif, que le Conseil avait posée en 2008. L'actualité récente relative au Centre médico-sportif de Nantes a mis en lumière les difficultés de mise en œuvre d'une politique d'évaluation sanitaire de la pratique sportive. Les contraintes financières des collectivités locales sont aujourd'hui très fortes et obligent à repenser les dispositifs.

5- Mieux associer le mouvement sportif

Les acteurs du sport, associations, clubs, fédérations...disposent à la fois de l'expérience et des moyens humains pour accompagner les actions des collectivités locales. Il y a une ressource d'idées et d'initiatives très importante à l'intérieur du mouvement sportif ; c'est un gisement important à mieux utiliser.

6- Réfléchir à un ou des événements locaux

Un certain nombre d'initiatives peuvent être prises par l'Etat : la plus récente était intitulée "sentez-vous sport, santé vous bien". L'effet de ce type d'opération serait démultiplié par une participation et un appui plus large des collectivités locales.

Par ailleurs, la proposition de réfléchir à un grand événement associant les métropoles de Nantes et Rennes mérite d'être étudiée au regard d'un objectif qui pourrait être celui du sport-santé. Le territoire a besoin d'événements sportifs fédérateurs qui favorisent à la fois l'interdisciplinarité, l'engagement de l'ensemble des acteurs du sport et la mobilisation des habitants.

7- Soumettre ces questions

Après débat et enrichissement, ce questionnaire serait soumis :

- ▶ aux élus
- ▶ aux représentants de l'Etat