

# BADJEUNES 83

## Guide Sport Santé

Octobre 2022 – Laureen VIOLI



# BADJEUNES 83 Sport & Santé



## LE GUIDE SPORT-SANTÉ

ACCUEILLIR UN PUBLIC  
SÉDENTAIRE DANS NOTRE  
ASSOCIATION SPORTIVE  
BADJEUNES 83

# BADJEUNES 83 Sport & Santé



## ÉDITO

Mesdames, Messieurs les adhérents de BADJEUNES 83

Le Comité Départementale Olympique et Sportif du Var (CDOS) m'a confié un Projet de Mission durant mon service civique autour du sujet suivant : « FAVORISER LA SANTE ET LA PRATIQUE DU SPORT »

Sous la responsabilité de mon tuteur Jean-Pierre Rinckenbach, je vais être tout au long de ces 8 mois, votre principale interface sur ce sujet.

Nous le savons, la sédentarité et l'obésité peuvent entraîner des pathologies aux conséquences graves. Et nous savons aussi que la pratique d'une activité physique et/ou sportive régulière pourrait les éviter.

Avec notre association, nous sommes les promoteurs du sport et les acteurs du mieux vivre.

Afin de vous accompagner tout au long de ma mission et avec le support total de la Direction du club et du CDOS vous trouverez ce guide.

Il doit vous permettre de mieux appréhender l'arrivée des futurs adhérents de notre structure, de l'enfant au senior et les faire évoluer vers des comportements sains

Vous trouverez aussi les orientations indispensables pour que nos encadrants, véritables relais de la transmission pédagogique des pratiques sportives, soient encore mieux formés.

Je vous remercie pour votre investissement à mes côtés.

Laureen VIOLI



# BADJEUNES 83 Sport & Santé



## SOMMAIRE

1. Le sport-santé, de quoi parle-t-on ?
2. De l'enfant au senior : bien connaître son public
3. L'accueil de la personne
4. L'adaptation de l'activité pour la rendre accessible aux personnes sédentaires
5. Le profil de l'encadrant et sa formation



# BADJEUNES 83 Sport & Santé



## 1. LE SPORT-SANTÉ, DE QUOI PARLE-T-ON ?

**La progression de la sédentarité et ses conséquences... en quelques chiffres.**

- 50% des 11-14 ans passent plus de 3h par jour devant un écran (1)
- 57% des hommes sont en surcharge pondérale (surpoids + obésité) en France (2)
- 10 fois plus d'enfants sont en situation d'obésité qu'il y a 40 ans (3)
- 80% des 11-17 ans sont insuffisamment actifs (4)
- Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 25% par rapport à celles qui sont suffisamment actives

« C'est dans un contexte de sédentarisation de nos modes de vie que le sport-santé prend toute son importance. »

### Qu'est-ce que le sport-santé ?

Selon le Ministère des sports :

« *Le sport-santé recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale.* »

« *Lutter contre l'inactivité physique permet de gagner des années de vie en bonne santé, de diminuer ou de prévenir les risques liés aux maladies chroniques.* »

(1) Etude INCA 3 réalisée par l'ANSES (2017)

(2) Enquête nationale Inserm et Cnam (2016)

(3) Source : <http://www.maladesdesport.fr/le-sport-comme-medicament-8-arguments-pour-convaincre>

(4) Plan régional sport santé bien-être des Pays-de-la-Loire 2018-2022

(5) Plan régional sport santé bien-être des Pays-de-la-Loire 2018-2022



# BADJEUNES 83 Sport & Santé

## 2. DE L'ENFANT AU SENIOR : BIEN CONNAÎTRE SON PUBLIC LES ENFANTS (DE 3 À 12 ANS)



### CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES

- Fragilité des cartilages articulaires
- Mauvaise adaptation cardiaque aux efforts importants
- Fatigabilité
- Acquisition motrice rapide

📌 **Jusqu'à 5 ans**

- Amélioration du rapport poids/ puissance
- Maîtrise du schéma corporel
- Amélioration de la motricité fine
- Adaptation à l'effort encore faible

📌 **Entre 6 et 12 ans**

### CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES ET SOCIALES

- Motricité parfois désordonnée
- Peu attentif, égocentriste
- Grande curiosité
- Faible faculté d'analyse et de raisonnement

📌 **Jusqu'à 5 ans**

- Besoin d'activité, d'initiative
- Compréhension d'un code, d'une règle imposée
- Naissance du sens des responsabilités
- Identification, mimétisme
- Capacité d'adaptation
- Besoin d'autonomie

📌 **Entre 6 et 12 ans**



# BADJEUNES 83 Sport & Santé

## 2. DE L'ENFANT AU SENIOR : BIEN CONNAÎTRE SON PUBLIC

### LA PUBERTÉ ET LES ADOLESCENTS (DE 13 À 19 ANS)



#### CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES

- Développement musculaire
- Pousée de croissance brutale
- Accroissement de la consommation d'oxygène
- Fatigabilité
- Diminution de la souplesse
- Maturation sexuelle

#### 📖 Puberté

- Puissance musculaire liée à l'activité physique
- Aisance cardio-pulmonaire, diminution de la fréquence cardiaque et respiratoire, avec possibilité d'effort en résistance
- Meilleur rendement et résistance de l'organisme

#### 📖 Adolescence

#### CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES ET SOCIALES

- Période de transformations corporelles et psychologiques
- Fragilité au plan psychologique et instabilité motrice, maladresse relative à la modification du schéma corporel
- Contestation des valeurs traditionnelles et familiales
- Recherche d'indépendance et d'affirmation de soi

#### 📖 Puberté

- Orientation de l'activité vers l'économie du geste, la précision, l'affinement des techniques
- Capacité à assimiler et à fixer des habiletés motrices
- Bonne capacité d'analyse et de jugement
- Besoin d'identification : importance de l'apparence
- Intégration à la vie sociale
- Bonnes facultés physiques

#### 📖 Adolescence

# BADJEUNES 83 Sport & Santé

## 2. DE L'ENFANT AU SENIOR : BIEN CONNAÎTRE SON PUBLIC

### LES ADULTES

#### CARACTÉRISTIQUES ORPHOLOGIQUES

- Fatigabilité due à une sous exploitation fonctionnelle (sédentaires, non sportifs...)
- Prises de poids fréquentes (surcharge adipeuse)
- Augmentation de la raideur articulaire et musculaire
- Diminution des qualités physiques après 40 ans

#### CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES ET SOCIALES

- Recherche à se sentir à l'aise dans son corps
- Exigence en matière de compréhension des connaissances théoriques et pratiques
- Recherche de reconnaissance par le groupe
- Recherche d'autonomie



# BADJEUNES 83 Sport & Santé

## 2. DE L'ENFANT AU SENIOR : BIEN CONNAÎTRE SON PUBLIC

### LES SENIORS

#### CARACTÉRISTIQUES ORPHOLOGIQUES

Altération des fonctions cardiovasculaires

- Tension artérielle en augmentation
- Abaissement de la fréquence cardiaque maximale
- Augmentation de la fréquence respiratoire
- Diminution des sensibilités kinesthésiques, proprioceptives
- Vieillesse (ostéoporose) et fragilité du système osseux
- Diminution de la masse et de la force musculaire
- Augmentation de la raideur
- Augmentation de la masse adipeuse
- Perte de mobilité articulaire et altération des cartilages

#### CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES ET SOCIALES

Baisse de l'estime de soi

- Besoin de contacts humains et recherche de convivialité
- Mémoire kinesthésique parfois défaillante
- Grande joie de vivre malgré la diminution des fonctions
- Déclin progressif des performances motrices dans la coordination, la vitesse, l'équilibre et la précision des mouvements



# BADJEUNES 83 Sport & Santé

## 3. L'ACCUEIL DE LA PERSONNE

La prise en compte des besoins et des capacités de chaque individu est une démarche fondamentale qui permettra à l'encadrant d'adapter au mieux son activité à son public

Pour cela, un **entretien-diagnostic** pourra être mis en place :

- Discussion avec la personne avec une **posture d'écoute empathique** : son histoire, ses freins, ses douleurs, ses motivations...
- Rappels des bienfaits d'une activité physique régulière et des méfaits de la sédentarité
- Présentation des activités proposées et du principe d'adaptation pédagogique des activités
- Identification de points de vigilance : certificat médical...

En amont de la 1ère séance, des tests d'évaluation de la condition physique peuvent être réalisés (voir encadré ci-dessous).

**Un discours positif et valorisant est essentiel**, que ce soit lors de l'entretien ou des premières séances.



# BADJEUNES 83 Sport & Santé

## 4. L'adaptation de l'activité pour la rendre accessible aux personnes sédentaires



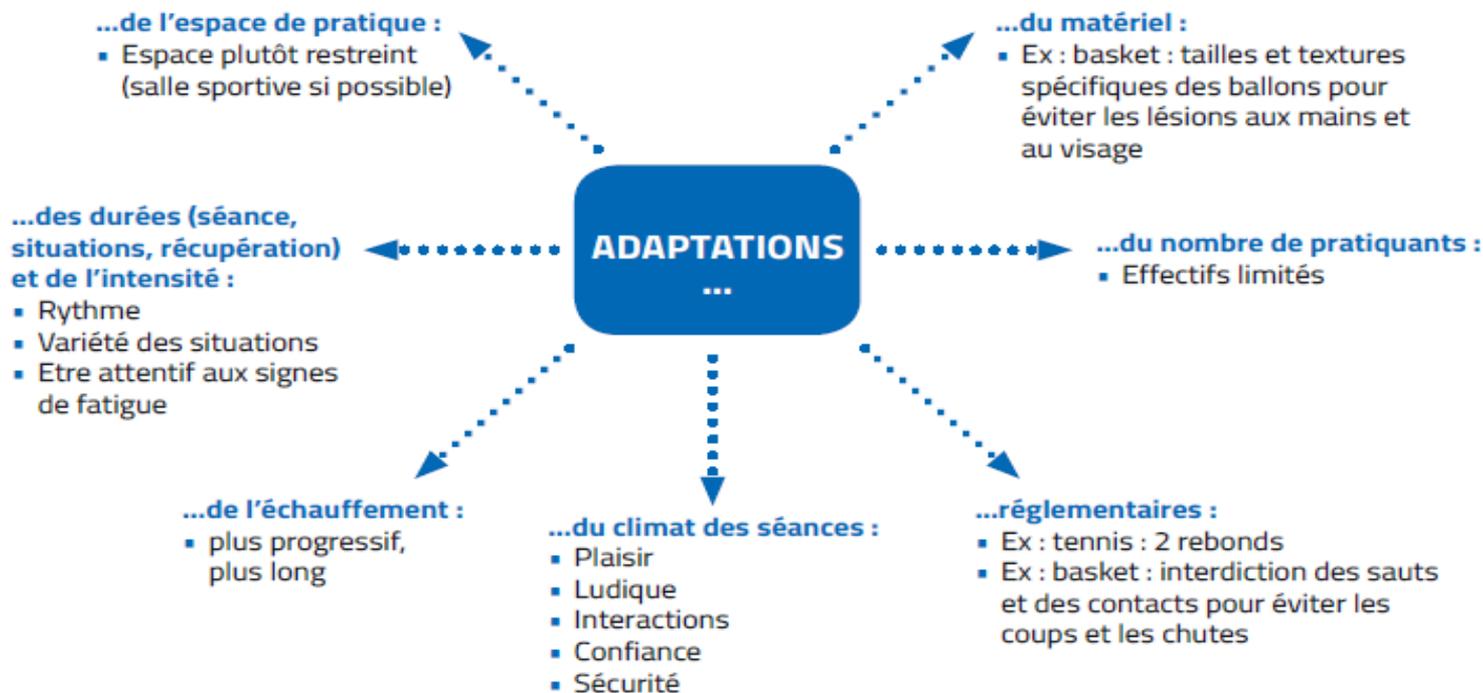
Adapter l'activité au public est le principe de base du sport-santé.

Pour cela, l'encadrant va pouvoir jouer sur plusieurs paramètres : « voir page suivante »



# BADJEUNES 83 Sport & Santé

## 4. L'adaptation de l'activité pour la rendre accessible aux personnes sédentaires



# BADJEUNES 83 Sport & Santé

## 5. Le profil de l'encadrant et sa formation

### QUALITÉS ATTENDUES

Capacités à :

- Mener un entretien dans l'écoute et l'empathie
- Présenter l'activité à la personne et la rassurer sur ses capacités
- Adapter son activité aux différentes personnes

### DIPLÔMES - FORMATIONS

**ENCADREMENT DU CRÉNEAU SPORT-SANTÉ  
PAR UN PROFESSIONNEL**

L'éducateur sportif professionnel doit être titulaire d'une qualification ouvrant droit à enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive contre rémunération (article L.212 -1 du code du sport).

Bien qu'aucune restriction de prérogatives ne soit mentionnée pour ces qualifications non spécifiques au sport-santé, il est possible de suivre des **formations complémentaires** pour renforcer ses compétences sur l'accueil et la prise en charge d'un créneau sport-santé .



# BADJEUNES 83

**FIN**

**Merci pour votre attention**

