

le pôle d'activités qui rassemble le plus ». Il contribue à la cohésion sociale tout en étant une pépinière de citoyenneté active.

Le CESR souligne également l'impact environnemental des pratiques sportives et les enjeux liés à sa maîtrise. En effet, si certaines activités directement ou indirectement liées au sport peuvent parfois nuire à l'environnement, très nombreuses sont celles qui, comme les sports de nature, favorisent au contraire l'éducation à l'environnement et l'éco-citoyenneté.

Enfin, nombreux sont les effets de levier du sport sur le développement économique local, y compris sur le plan de l'attractivité touristique. Outre une filière représentant près de 1,8% du Produit intérieur brut national, et même 2% en valorisant l'apport du bénévolat, on estime qu'en Bretagne près de 22 000 emplois sont en relation avec le sport.

« Tous les sports pour tous » : Relever le défi d'un développement durable du sport

« Tous les sports pour tous : voilà sans doute une formule qu'on va taxer de follement utopique. Je n'en ai cure. Je l'ai longuement pesée et scrutée : je la sais exacte et possible ». Reprenant à son compte cette citation de Pierre de Coubertin, le CESR analyse les freins au développement du sport pour tous et préconise de nombreuses actions pour contribuer à les lever. L'égal accès de chacune et chacun à la pratique sportive de son choix reste en effet un défi permanent qu'il s'agisse des filles, adolescentes

et femmes ; des enfants et des jeunes issus de milieux défavorisés ; des personnes en situation de handicap physique, sensoriel, mental ou psychique ; des personnes en difficulté sociale et/ou professionnelle...

L'enjeu est d'éviter une « dualisation » sociétale du sport en agissant pour le développement de complémentarités entre les logiques économiques, celles du service public et de l'utilité sociale. Mais relever ce défi du sport pour tous en Bretagne ne sera possible que si les acteurs territoriaux du sport, notamment associatifs, disposent de ressources humaines formées et aux parcours professionnels sécurisés, de financements publics et privés suffisants et durables ainsi que d'équipements modernisés, répondant aux besoins de la population, de la pratique de loisir au sport de haut niveau. A charge aussi pour l'ensemble des acteurs concernés de s'ouvrir plus largement aux enjeux sociétaux du sport et de l'activité physique régulière.

Enfin, un défi autant sportif que politique apparaît : multiplier les connexions entre les acteurs par une nouvelle gouvernance régionale et territoriale du sport. Pour ce faire, le CESR préconise la création d'une « Conférence territoriale permanente de l'activité physique et du sport en Bretagne » rassemblant l'ensemble des parties prenantes concernées, notamment le mouvement olympique et sportif, les collectivités territoriales, la société civile et l'Etat en région.

Alors, à vos marques, prêts... bougez ! Et en avant, ensemble, pour une Bretagne active et sportive.

rapporteurs ■ Mme Monique HERROU et M. Lucien THOMAS

contact ■ Fabien BRISSOT, Conseiller technique - Tél : 02 99 87 17 63
Mel : fabien.brissot@region-bretagne.fr

Rapport sous format PDF
www.cesr-bretagne.fr

Les études du CESR peuvent faire l'objet
de présentations publiques sur simple demande

Directeur de la publication : Alain Even - Impression : Région Bretagne - ISSN 2101-6798

Rapport sous format papier
Conseil économique et social
27, rue du Général Guillaudot - 35069 RENNES Cedex
Tél : 02 99 87 17 60 • Fax : 02 99 87 17 69
Email : cesr@region-bretagne.fr

A vos marques, prêts... bougez ! En avant pour une région active et sportive

Près de six français sur dix n'atteignent pas un niveau d'activité physique favorable à la santé. Que faire en Bretagne ? Le CESR propose de mettre en oeuvre un « Plan régional de prévention et de promotion de la santé par l'activité physique et le sport ». Il préconise aussi de développer la fonction sociale et éducative du sport dans les territoires, à l'école comme en dehors, tout au long de la vie.

Appuyée sur des travaux nationaux et internationaux, illustrée de nombreux exemples régionaux, cette étude montre comment l'activité physique régulière et le sport pour tous, fondés sur un projet éducatif et citoyen, sont un facteur essentiel de développement humain et d'une meilleure qualité de la vie en Bretagne. Elle suggère de multiples actions, à partir d'une nouvelle gouvernance territoriale, pour faire de la Bretagne l'une des régions les plus actives et sportives de France.



Sédentarité, activité physique et sport : de quoi parle-t-on ?

Il est important de bien distinguer la sédentarité, l'activité physique et le sport. Par sédentarité, on entend le temps passé en position assise ou allongée, hors durée normale de sommeil. Quant à l'activité physique, elle est, au sens large, toute dépense d'énergie corporelle supérieure à celle du repos. Avoir un « mode de vie physiquement actif », c'est chercher à bouger le plus régulièrement

possible, chacun selon ses capacités et pour une meilleure santé : à l'école ou au travail, lors des déplacements, pendant les loisirs, au domicile... Enfin, le sport peut être défini comme la pratique physique, éducative, ludique, sociale et culturelle d'une discipline comportant ou non une dimension compétitive. Mosaïque de pratiques, le sport est un mot singulier dont la réalité est plurielle.

« Kino-Bretagne » : Pour un plan régional de prévention et de promotion de la santé par l'activité physique et le sport

• L'excès de sédentarité est devenu un fléau sanitaire

En moins de deux siècles, l'activité physique régulière dans la population française a connu une

régression sans précédent, passant de 8 heures par jour en moyenne à seulement 2 heures par jour environ. Ce phénomène de sédentarisation est en grande partie dû aux progrès techniques ainsi qu'à l'évolution des modes de vie, de déplacements, de communication et de production. Aujourd'hui, l'Institut



national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) estime que près de 6 français sur 10, jeunes et adultes, n'atteignent pas un niveau d'activité physique favorable à la santé, étant précisé qu'à tous les âges de la vie, les femmes ont en moyenne une activité physique régulière moindre que celle des hommes, différence particulièrement marquée à l'adolescence.

L'excès de sédentarité est ainsi devenu un véritable fléau sanitaire qui affecte différemment les individus et groupes de population selon le sexe, l'âge, le niveau socioculturel, les situations professionnelles, l'état de santé, etc. Il aggrave, de fait, certaines inégalités sociales de santé (ex : surpoids et obésité).

Même si l'activité physique et la pratique sportive comportent des risques pour la santé, notamment lorsqu'elles sont pratiquées de manière excessive ou inadaptée (traumatismes, surentraînement, conduites dopantes, violences, etc.), l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) a récemment montré que, moyennant le respect de précautions élémentaires, « l'activité physique est un déterminant majeur de l'état de santé des individus à tous les âges de la vie ».

Selon l'INSERM, l'activité physique régulière peut contribuer à prévenir ou traiter certaines maladies courantes et ainsi améliorer le bien-être physique, mental et social : réduction de la mortalité prématurée toutes causes confondues, prévention et traitement de maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2, de maladies respiratoires, de certains cancers (côlon et sein notamment), amélioration de la fonction musculaire et du capital osseux (notamment en période de croissance des enfants et adolescents), maintien de l'autonomie des personnes âgées, rééducation et réadaptation des personnes en situation de handicap, diminution de l'anxiété et prise en charge de la dépression, etc.

• « Kino-Bretagne » : une stratégie régionale pour développer les opportunités et le plaisir de bouger et de faire du sport

Favoriser l'activité physique régulière et le sport est donc opportun, et pour relever ce défi, le CESR propose notamment de décliner en

Bretagne les recommandations du rapport du Professeur Jean-François Toussaint au Ministère de la santé et des sports : « Retrouver sa liberté de mouvement » (2008). En s'inspirant aussi d'expérimentations locales exemplaires, comme le programme « Ensemble prévenons l'obésité des enfants » (EPODE) mis en oeuvre à Vitry, ou de réussites étrangères comme le programme québécois « Kino-Québec » (de *kinesis*, mouvement en grec), le CESR préconise d'élaborer et de mettre en oeuvre un « Plan régional de prévention et de promotion de la santé par l'activité physique et le sport » en y impliquant l'ensemble des acteurs territoriaux concernés. Cette stratégie multi-niveaux, « Kino-Bretagne », vise à agir simultanément sur les facteurs individuels, sociaux et environnementaux qui influent sur l'activité physique régulière et la pratique sportive.

Par exemple, il est possible de stimuler les occasions et le goût de bouger au quotidien en intégrant systématiquement cet objectif dans les projets d'urbanisme, en favorisant la mobilité douce et active, comme la marche ou le vélo (Plans locaux d'urbanisme, aménagements de lotissements d'habitation, voies vertes et bleues, plans de déplacements urbains...). Parce qu'il existe un *continuum* entre le niveau d'activité physique des enfants, des adolescent(e)s et celui des adultes qu'ils ou elles deviendront, le CESR de Bretagne propose aussi d'expérimenter cette stratégie à partir d'établissements scolaires volontaires de l'Académie de Rennes, notamment de collèges et lycées. La santé par l'exercice physique volontaire en milieu de travail est également un champ de prévention à développer, dans une logique « gagnant-gagnant » entre salariés et entreprises (ex : prévention des troubles musculo-squelettiques, des accidents du travail, réduction du stress au travail, etc.).

L'éducation par le sport, tout au long de la vie

Autre volet de cette réflexion : l'éducation par le sport. Celle-ci peut se faire à l'école, en tant que support de l'éducation physique et sportive (EPS) ou dans le cadre de ses prolongements, notamment le sport associatif scolaire ; mais

Quelques facteurs qui influent sur l'activité physique



Source : OMS, Bureau européen, « Promouvoir l'activité physique et la vie active en ville », 2006

aussi en dehors de l'école : c'est la fonction sociale et éducative des clubs sportifs, aujourd'hui reconnue par l'Union européenne.

A l'école, l'étude du CESR souligne l'enjeu démocratique et républicain d'un égal accès de tous les enfants et adolescents, filles et garçons, à une éducation physique et sportive de qualité, étant entendu qu'elle contribue au socle commun des compétences scolaires. Mais, dans les faits, faute de moyens horaires et humains suffisants, l'EPS et ses prolongements ne peuvent que difficilement répondre aux importantes missions éducatives qui leur sont assignées par les programmes scolaires.

En dehors de l'école, mais encore trop rarement en synergie avec elle, sur le terrain, les clubs sportifs et leurs éducateurs bénévoles ou salariés font vivre l'éducation par le sport en Bretagne. Ce faisant, ces bénévoles engagés, en s'adonnant à leur passion, se forment tout au long de la vie et cultivent de réelles compétences transférables qu'il conviendrait de mieux reconnaître et valoriser, par exemple par la validation des acquis de l'expérience (VAE). A l'école comme en dehors, le sport est une ressource pédagogique transdisciplinaire.

Parce qu'« il faut tout un village pour élever un enfant » et parce que nul n'a le monopole de

l'éducation par le sport dans les territoires, le CESR propose une nouvelle gouvernance dont l'enjeu est de mieux relier les familles, l'école, les clubs sportifs, les collectivités territoriale, les services de l'Etat, les professionnels de santé, etc. à partir d'un projet territorial co-construit.

Le sport au coeur de la vitalité sociale et d'un développement territorial durable

L'étude du CESR analyse de nombreux exemples d'actions sportives locales qui témoignent de multiples contributions du sport à un développement territorial durable, dans ses trois dimensions : sociale, environnementale et économique.

Si l'on considère le taux de licenciés par habitant (un habitant sur trois) et avec près d'un million de licenciés pratiquant dans environ 9 000 clubs, la Bretagne est la première région sportive française. S'agissant du développement social territorial, celui-ci est confirmé par l'ensemble des auditions réalisées. Le sport rassemble aussi près d'un quart des bénévoles associatifs en Bretagne, soit environ 200 000 personnes. Comme l'a souligné un maire, lors de son audition : « Le sport est, sans rival, au premier rang de la vie sociale communale étant