



étude

À vos marques, prêts... bougez !

En avant pour une région
active et sportive

rapporteurs

M^{me} Monique HERROU et M. Lucien THOMAS

Mars 2010



Conseil économique et social



Conseil Économique et Social

Commission « Qualité de vie, culture et solidarités », mars 2010

A vos marques, prêts... bougez !

En avant pour une région active et sportive

SYNTHESE

Rapporteurs : Mme Monique HERROU et M. Lucien THOMAS

Introduction

• D'où vient le sport ?

« *Bagatelle la plus sérieuse du monde* », selon l'expression de l'ethnologue Christian Bromberger¹, le sport moderne est une pratique physique originale qui émerge en Angleterre, avec la société industrielle, au tournant des XVIIIème et XIXème siècles². Il emprunte à cette dernière l'idée de progrès et de mesure de la performance. C'est également en Angleterre que se développent les premiers « clubs » sportifs, cellules de base de l'institutionnalisation du sport moderne. A l'origine réservé à une élite sociale masculine, le sport, espace de socialisation et d'éducation par la médiation du *jeu*, se structure autour de la pratique non-violente et compétitive d'une discipline sportive dotée de règles collectives.

En France, en complément des multiples jeux traditionnels et populaires existants, comme par exemple en Bretagne³, c'est à partir du milieu du XIXème siècle qu'il se développe. Les clubs sportifs se structurent et se multiplient sur les fondements de la loi du 1^{er} juillet 1901 relative au contrat d'association, alors que la gymnastique scolaire prend son essor sous la IIIème République. Au tournant du XIXème siècle et du XXème siècle, certaines disciplines sportives, telles que le cyclisme ou le football, commencent à se populariser, tandis que, comme l'a rappelé l'historien du sport Jean Durry lors de son audition, Pierre de Coubertin, au Congrès international olympique de 1894, pose les principes fondamentaux de l'olympisme moderne, et de son idéal humaniste, pacifique et universaliste.

L'Entre-deux-guerres se caractérise par une diffusion et une certaine démocratisation des pratiques et du spectacle sportif, mais aussi parfois par une instrumentalisation idéologique et belliciste du sport, y compris pendant la Seconde Guerre mondiale. A partir de la Libération, le sport devient progressivement un loisir de masse, y compris en se féminisant lentement. Ses enjeux économiques sont de plus en plus forts alors que se développe, notamment à travers les médias, le sport spectacle. Son organisation institutionnelle et son développement reposent alors sur trois piliers : le mouvement olympique et sportif, l'Etat et les collectivités locales. En ce début de XXIème siècle, le sport s'est massifié, féminisé, individualisé et mondialisé. Multiforme, il représente en 2010 un « fait social total⁴ » en même temps qu'un enjeu économique et territorial majeur.

• Qu'est-ce que le sport ?

Il est autant de définitions du sport que d'auteurs d'ouvrage ou de déclarations officielles sur le sport : à la fois un et pluriel, il est une mosaïque de pratiques. La définition proposée par le Conseil de l'Europe, dans sa Charte européenne du sport, semble assez large et souple pour traduire cette diversité : « *On entend par "sport" toutes formes d'activités physiques qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux* ».

¹ Christian Bromberger, « Football, la bagatelle la plus sérieuse du monde », 1998

² Audition de Luc Robène, Maître de conférences et chercheur au LARES, Université de Rennes 2, le 1^{er} avril 2008

³ Audition de la FALSAB, 8 juillet 2008

⁴ Par référence au concept forgé par le sociologue Marcel Mauss (phénomène appelant une approche globale)

Cette approche intègre donc les pratiques sportives « libres » -individuelles ou collectives-, non affiliées au mouvement olympique et sportif, qui sont aujourd'hui majoritaires dans la population française⁵. Ainsi, si 58 % des français déclarent pratiquer habituellement un sport, près de 6 sportifs sur 10 (57,9%) le font *en dehors* d'un club affilié à une fédération sportive officielle⁶.

Pourtant, bouger et se dépenser physiquement ne fait pas société. Le sport a fondamentalement une dimension culturelle, sociale et politique. Il est un espace civil autonome *de* et *dans* la société, un terrain de jeu et d'enjeux sociétaux qui crée des liens entre les individus et les peuples, par-delà leurs intérêts et leurs différences, et dont les Jeux Olympiques sont devenus la manifestation la plus universelle.

En Bretagne, les travaux du CESR de Bretagne ont montré que, dans les territoires, le sport qui se pratique et celui qui se regarde, le sport de masse et le sport d'élite, le sport en club et les pratiques libres, le sport traditionnel et les nouvelles pratiques, même s'ils ont chacun leurs expressions et logiques spécifiques, se complètent, bien plus qu'ils ne s'opposent. Ce système sportif « intégré » constitue d'ailleurs l'une des spécificités majeures, non seulement du sport en Bretagne, mais également du modèle sportif français et européen.

• La Bretagne est parmi les régions les plus sportives

Avec 951 320 licenciés sportifs en 2008/2009⁷ pratiquant dans plus de 9000 clubs, soit près d'un habitant sur trois, la Bretagne est la première région sportive française si l'on considère le taux de licenciés par habitant⁸. Selon une estimation du CNRS réalisée en 2002⁹, sur près de 800 000 bénévoles associatifs en Bretagne, le bénévolat sportif arrive en tête : il représenterait environ 1 bénévole sur 4, soit approximativement 200 000 personnes. Si l'on ajoute à ces bénévoles sportifs, les 22 000 emplois de la filière sport estimés par le GREF Bretagne en 2008¹⁰, on mesure l'importance sociale et économique du sport en Bretagne. A terre, comme en mer, elle est aussi une région sportive de haut niveau, que ce soit dans le sport amateur ou professionnel.

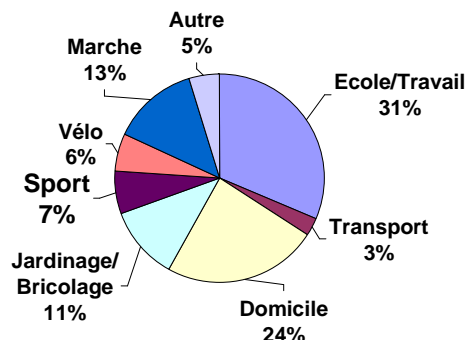
• Qu'est-ce que l'activité physique ?

Il est important de bien distinguer le sport et l'activité physique, car de même que le sport ne se réduit pas à l'activité physique, celle-ci ne se réduit pas au sport. L'activité physique peut être définie comme étant toute dépense d'énergie corporelle supérieure à celle du repos. L'INPES¹¹ précise qu'elle est « l'ensemble des activités physiques pratiquées dans la vie de tous les jours » : à l'école, lors des déplacements, en milieu de travail (rémunéré ou non), pendant les loisirs, en réalisant des activités domestiques (ex : ménage, bricolage, jardinage...), etc.

• Dans l'activité physique de tous les jours, la place du sport est à relativiser

Dans l'activité physique régulière de tous les jours, la place du sport est à relativiser. En effet, une étude européenne a mis en évidence que le sport ne représente en moyenne, dans la population, que 7% de la dépense d'énergie physique quotidienne.

Répartition des sources quotidiennes de dépense énergétique liées à l'activité physique en Europe



Source : Professeur Jean-François Toussaint, « Retrouver sa liberté de mouvement-PNAPS-2008

⁵ Audition de Patrick Mignon, 30 septembre 2008

⁶ INPES, Baromètre santé 2005

⁷ <http://www.sports.gouv.fr/francais/communication/statistiques/chiffres-cles/> (données au 4 janvier 2010)

⁸ CROS Bretagne, janvier 2010

⁹ Viviane Tchermonog (CNRS) : « Poids et profil du secteur associatif en Bretagne », Mai 2002. Le secteur « Sports, chasse et pêche » représente 23,2% des 796 000 bénévoles, soit 184 672 personnes.

¹⁰ Groupement régional emploi formation (GREF) Bretagne, CRESLB, estimation 2009

¹¹ Institut national de prévention et d'éducation à la santé, INPES, Baromètre santé-nutrition 2008, janvier 2010

Dans son Baromètre santé-nutrition 2008, l'INPES, appliquant une autre méthodologie¹², propose une vision plus large du champ du travail incluant l'activité professionnelle rémunérée *ou bénévole* ainsi que le *travail domestique*¹³. Ce faisant, il constate que « *l'activité physique est majoritairement réalisée dans le cadre du travail* ». Ainsi, lors d'une semaine habituelle, l'activité physique des Français de 15 à 75 ans « *est réalisée, dans sa plus grande proportion au travail (46,4% du temps de l'activité physique totale) ; viennent ensuite l'activité physique réalisée pour se déplacer (28,3%), puis l'activité physique de loisirs (25,3 %)* ». En moyenne, même si l'écart se réduit au fil de la vie, « *les hommes sont plus actifs physiquement que les femmes, quel que soit l'âge* ».

• **La problématique centrale de l'étude : la dimension humaine et sociale de l'activité physique et du sport dans la vitalité des territoires en Bretagne**

L'étude du CESR de Bretagne cherche essentiellement à répondre à la problématique suivante : *Quelles sont les contributions du sport et de l'activité physique à la dimension humaine et sociale du développement durable dans les territoires en Bretagne ?* Pour approcher ces contributions, trois champs de recherche ont été privilégiés : la santé ; l'éducation et la formation tout au long de la vie ; le développement social et territorial. Compte tenu de l'enjeu majeur de la relation activité physique et santé, ce champ a été particulièrement approfondi.

Elle montre que l'activité physique -et surtout le sport- contribuent fortement au développement humain et durable de la Bretagne, de ses territoires et de ses habitants. En effet, même si des risques existent, les bénéfices pour la santé d'une activité physique et d'une pratique sportive régulières et adaptées l'emportent largement, d'où l'intérêt d'envisager un plan régional « Kino-Bretagne » (1.). En outre, s'il repose sur des valeurs humanistes et un projet citoyen, le sport contribue à l'éducation et à la formation tout au long de la vie (2.). Au cœur de la vie sociale, il participe fortement à un développement territorial durable (3.). Pourtant, s'il peut servir de nombreuses causes, le sport ne saurait être entièrement instrumentalisé : le développement durable *par* le sport ne peut-être séparé de l'enjeu -et des moyens- d'un développement durable *du* sport lui-même (4.).

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

« Pour votre santé, bougez plus » ou « pratiquez une activité physique régulière », sont deux exemples, aujourd'hui banalisés, de messages de santé publique issus du Plan national nutrition santé¹⁴. Mais pourquoi faut-il bouger plus ? Et, que faut-il faire, au quotidien, pour pratiquer une activité physique régulière favorable à la santé ? Quels sont les occasions et les environnements qui peuvent la stimuler ? En d'autres termes, comme nous y invite le récent rapport du Professeur Jean-François Toussaint au Ministère de la santé et des sports¹⁵, proposant un Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive (PNAPS), comment ne pas en rester aux slogans publicitaires et passer à l'acte pour « retrouver sa liberté de mouvement » ?

S'il est devenu urgent de retrouver la possibilité et le goût de bouger pour améliorer sa santé et sa qualité de vie, c'est qu'il est aujourd'hui scientifiquement avéré que les risques sanitaires associés au fardeau de la sédentarité sont majeurs. Alors, que faire en Bretagne pour favoriser des modes de vie physiquement actifs ?

1.1. L'inexorable progression de la sédentarité est devenue un problème majeur de santé publique

Le déclin historique de l'activité physique a fait de la sédentarité un problème majeur de santé publique : un peu plus de la moitié de la population française n'atteint pas un niveau d'activité physique favorable à la santé.

1.1.1. Le déclin historique de l'activité physique...

Le déclin de l'activité physique est un phénomène historique. Il est même possible d'avancer l'hypothèse que jamais l'humanité, en tendance générale, n'a connu une telle progression de la sédentarité dans ses modes de vie quotidiens. Le passage, d'une économie centrée sur l'agriculture à

¹² Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) de l'OMS

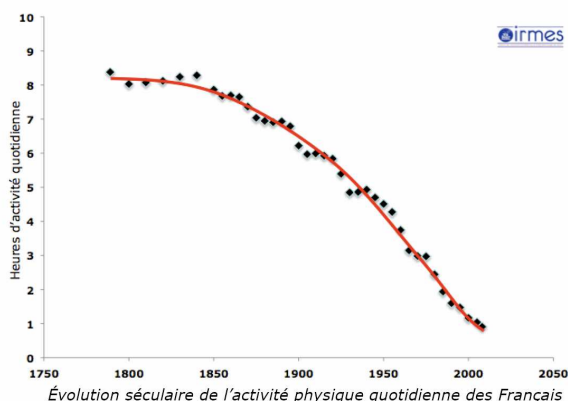
¹³ ménage, jardinage, bricolage, etc.

¹⁴ www.mangerbouger.fr

¹⁵ Ministère de la santé, de la jeunesse et des sports, Pr J-F Toussaint : « Retrouver sa liberté de mouvement – Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive », 2008

une économie industrielle et tertiaire, où la motorisation et la numérisation ont fortement supplanté la force physique humaine, sont quelques uns des facteurs explicatifs de ce phénomène de sédentarisation.

Évolution de la durée d'activité physique quotidienne des Français depuis 1800



Source : IRMES, PNAPS, Rapport du Pr Jean-François Toussaint, 2008, p 11

1.1.2. ... a fait de la sédentarité un problème majeur de santé publique

Selon l'INPES, « le comportement sédentaire est représenté par le temps passé en position assise ou allongée pendant une journée, hors durée normale de sommeil »¹⁶.

Comme l'a résumé le Docteur Michel Trégaro, lors de son audition¹⁷ : « il faut être en super santé pour se permettre de ne pas faire d'activité physique ! ». Si le progrès technique a libéré une partie de l'humanité de nombreuses activités à forte pénibilité physique, ce dont il faut se réjouir, la sédentarité –scolaire, professionnelle ou de loisir– qui en a résulté, est aujourd'hui devenue un véritable problème de santé publique, tant sa progression a été fulgurante au XXème siècle, en lien notamment avec l'évolution des modes de vie.

En effet, les maux sanitaires qui lui sont en partie associés se développent : mortalité précoce toutes causes confondues, morbidité cardiovasculaire accrue, pathologies métaboliques, cancéreuses, neurodégénératives, moins grande capacité musculo-squelettique, psychopathologies, maladies induites ou aggravées par l'excès pondéral ou l'obésité, etc.

Il faut toutefois relativiser l'impact de la sédentarité sur la santé générale, car on observe aussi, depuis le XIXème siècle un allongement régulier de l'espérance de vie.

1.1.3. Plus de la moitié de la population française n'atteint pas un niveau d'activité physique favorable à la santé, avec de fortes inégalités populationnelles

Selon l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA)¹⁸, un peu plus de la moitié de la population française âgée de plus de 15 ans n'atteint pas le niveau minimum d'activité physique favorable à la santé, soit l'équivalent d'au moins 30 mn de marche rapide par jour :

- chez les adolescents tout d'abord : près de 6 adolescents sur 10 âgés de 15 à 17 ans, n'atteignent pas un niveau d'activité physique entraînant des bénéfices pour la santé. La différence selon le sexe est flagrante : près de 4 adolescents sur 10 (36,7%) âgés de 15 à 17 ans n'atteignent pas le niveau minimum, contre 8 adolescentes sur 10 (75,6%).

- chez les adultes ensuite : plus de la moitié des adultes âgés de 18 à 79 ans (55,2%) n'atteint pas un niveau d'activité physique entraînant des bénéfices pour la santé. Comme à l'adolescence, la différence selon le sexe est importante : la moitié des hommes (51,6%) n'atteint pas les minima recommandés, contre près de 6 femmes sur 10 (58,7%).

Selon une étude plus récente de l'INPES¹⁹ portant sur les personnes âgées de 15 à 75 ans, en 2008, alors que la moitié des hommes atteignait un niveau d'activité physique favorable, seule une femme sur trois y parvenait. Outre ces inégalités de genre, d'autres inégalités populationnelles corrélées au

¹⁶ INPES, Baromètre santé nutrition 2008

¹⁷ Audition du 4 novembre 2008

¹⁸ AFSSA, étude INCA 2- 2006/2007, Rapport 2009

¹⁹ l'INPES, dans son Baromètre santé nutrition 2008, publié en janvier 2010, estime à 57,5% le taux de français de 15 à 75 ans n'atteignant pas un niveau d'activité physique favorable à la santé. Alors que 51,6% des hommes atteignent ce niveau, seules 33,8 % des femmes sont dans ce cas, l'écart étant maximal à l'adolescence et s'estompant avec l'âge.

niveau socioéconomique, au niveau d'étude, aux milieux de vie, à l'activité professionnelle, aux facteurs individuels, etc., sont à prendre en compte.

Par exemple, selon l'INPES²⁰, de façon surprenante, les personnes de statut socio-économique élevé ont une probabilité plus faible, dans leur vie de tous les jours, d'atteindre un niveau d'activité physique régulière favorable à la santé, alors qu'elles ont une tendance plus importante à déclarer une activité physique de loisirs. Ainsi, il a été mis en évidence que la *pratique sportive habituelle* d'un sport augmentait avec le niveau d'étude et de revenu²¹. Sachant que les ménages sont les premiers financeurs du sport en France (49% de la dépense sportive en 2007²²), et même si des aides publiques existent, le coût de la pratique demeure un frein important à l'égal accès de tous au sport, notamment des enfants et jeunes issus de milieux défavorisés.

1.2. Les bénéfices d'une activité physique et d'une pratique sportive régulières l'emportent largement sur ses risques

Le sport, c'est la santé ? Tel n'est pas toujours le cas. L'INSERM, dans son rapport « Activité physique : contextes et effets sur la santé » (2008), souligne ainsi que « *la relation entre activité physique et santé est complexe* ». D'où l'intérêt d'une analyse bénéfices/risques de l'activité physique et du sport pour la santé.

1.2.1. Les risques associés à une pratique excessive ou inadaptée sont réels et doivent inciter à une certaine prudence

« En tout, l'excès est nuisible », il en va ainsi de l'excès de sédentarité comme de l'excès d'activité physique ou de pratique sportive, notamment lorsque celles-ci ne sont pas adaptées aux capacités et à l'âge des individus.

Les accidents de sport sont ainsi, avec leurs divers traumatismes plus ou moins graves, la deuxième cause d'accidents de la vie courante en France²³. Certaines disciplines sportives étant plus à risque que d'autres même si, le plus souvent, le danger n'est pas lié à la discipline elle-même mais davantage à *la manière* dont elle est pratiquée, régulée et encadrée – ou à ses aléas.

Plusieurs études médicales²⁴ confirment qu'une pratique excessive ou inadaptée des activités physiques et sportives, relativement à son âge et à ses capacités physiques ou psychologiques, peut induire ou révéler certains risques pour la santé : risques cardio-vasculaires, traumatismes et maladies ostéoarticulaires, syndrome de surentraînement, troubles psychopathologiques tels que l'anxiété, la dépression, des troubles des conduites alimentaires, des conduites addictives, des conduites dopantes – dont le dopage sportif –, certains comportements agressifs ou violents.

La performance compétitive à tout prix, le refus absolu des limites, la recherche de sensations extrêmes, l'absence d'éthique personnelle ou collective, la violation de l'esprit sportif et des règles du jeu, l'absence de suivi médical ou de respect des avis des professionnels de santé, les pratiques solitaires non encadrées par des bénévoles ou des professionnels formés et compétents, sont autant de facteurs aggravants du risque sanitaire lié à une pratique physique ou sportive excessive.

1.2.2. Les bénéfices d'une activité physique régulière sont aujourd'hui scientifiquement avérés

Lors de son audition, le Professeur Pierre Rochcongar a montré que « *l'activité physique est un déterminant majeur de l'état de santé des individus à tous les âges de la vie* »²⁵. Ainsi, selon l'INSERM²⁶, il est aujourd'hui scientifiquement avéré que la pratique *régulière* d'une activité physique, *même d'intensité modérée*, peut constituer un élément de *prévention* ou de *traitement* de nombreuses maladies et améliorer le bien-être physique, mental et social :

-elle réduit le risque de mortalité prématurée toutes causes confondues par rapport au fait d'être inactif (de 30% selon une étude publiée en 2007²⁷), notamment la mortalité cardiovasculaire ; elle est en effet un élément important de la prévention et du traitement des maladies cardiovasculaires ;

²⁰ INPES, Baromètre santé nutrition 2008

²¹ AFSSA, INCA 2, 2009 et audition du sociologue Patrick Mignon le 30 septembre 2008

²² Ministère de la santé et des sports, Stat-info n°09-02, septembre 2009

²³ Source : CNAM, Point Stat n°41, avril 2005

²⁴ Notamment l'étude de l'INSERM « Activité physique : contexte et effets sur la santé » (2008)

²⁵ Audition CESR Bretagne, 4 novembre 2008

²⁶ INSERM, « Activité physique : contextes et effets sur la santé », 2008

²⁷ Leitzman et coll, 2007, référence mentionnée par l'INSERM, rapport cité p 177

- elle a un rôle déterminant dans la prévention du diabète de type 2 (ou non insulinodépendant), qui représente aujourd'hui 90 % des cas de diabète en France : chez les sujets à risque, le risque d'apparition de la pathologie est réduit en moyenne de moitié.
- elle est un *traitement* à part entière de la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), principale maladie respiratoire des fumeurs dont la prévalence est galopante ;
- elle permet, associée à un régime alimentaire adapté, de limiter le gain de poids et participe à son contrôle ;
- elle réduit le risque de développer certains cancers : diminution moyenne de 40% à 50% du risque de développer un cancer du côlon chez les sujets physiquement actifs, et probablement, de 30% à 40% pour le cancer du sein chez les femmes ; elle pourrait aussi réduire le risque du cancer de l'endomètre ;
- elle est, sous réserve des précautions nécessaires, un facteur de développement harmonieux des enfants et adolescents ;
- elle maintient et développe la fonction musculaire et le capital osseux (sauf pratique excessive) pendant la croissance et freine son déclin à l'âge adulte, notamment chez la femme ; elle agit dans la prévention et le traitement des maladies ostéoarticulaires et rhumatismales, ex : lombalgie chronique arthrose, ostéoporose (particulièrement chez la femme) ;
- elle intervient de manière très positive sur la santé et l'autonomie du sujet âgé ;
- elle est un nouvel élément de la prise en charge thérapeutique de maladies neuro-dégénératives telles que la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson. Certains travaux suggèrent même qu'elle pourrait retarder la survenue et ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer ;
- elle est un moyen privilégié de rééducation et de réadaptation fonctionnelles des personnes en situation de handicap physique. Elle favorise l'autonomie, l'intégration et améliore la qualité de vie, y compris pour les autres formes de handicaps : sensoriel, mental ou psychique.
- elle est un facteur d'équilibre en santé mentale et peut constituer un élément de prévention et de prise en charge de la dépression et de l'anxiété ; elle améliore l'estime de soi, le bien-être subjectif et peut contribuer à la prévention de pathologies liées au stress.
- enfin, d'une manière générale, elle améliore la qualité de vie ;

L'INSERM souligne que ces bénéfices de l'activité physique régulière sont accrus par le respect de précautions élémentaires, un suivi médical adapté et un encadrement compétent. Dans ces conditions, les bénéfices d'une activité physique et d'une pratique sportive régulières l'emportent très largement sur les risques qui leur sont associés.

**Recommandations de l'INSERM²⁸
pour atteindre un mode de vie physiquement actif favorable à la santé (minima)**

- Enfants et adolescents : au moins 60 mn par jour d'activités physiques d'intensité modérée (ex : marche rapide) à élevée (ex : course à pied), sous forme de sports, jeux ou d'activités physiques de la vie quotidienne.
- Adultes de 18 à 65 ans : 1) au moins 30 mn par jour, 5 jours par semaine, d'activités physiques de type aérobie (endurance) d'intensité *modérée* (ex : marche rapide) ; 2) ou au moins 20 mn par jour, 3 jours par semaine, d'activités physiques de type aérobie d'intensité *élevée* (ex : jogging) ; 3) au moins 2 jours non consécutifs par semaine, des exercices mobilisant les principaux groupes musculaires (8 à 12 répétitions à chaque exercice)
- Seniors (plus de 65 ans) : même recommandations que pour les adultes mais en modulant selon les capacités et l'âge des personnes et en diversifiant les exercices (renforcement musculaire, assouplissement, équilibre).

Pour atteindre ces minima, les activités d'intensité modérée ou élevée peuvent être fractionnées (avec une durée minimale de 10 mn) et combinées (ex : marche rapide quotidienne et jogging)

1.3. « Kino-Bretagne » : Pour une stratégie régionale territorialisée de prévention et de promotion de la santé par l'activité physique et le sport

Que faire pour lutter contre l'excès de sédentarité et ses conséquences délétères pour la santé publique ? Il résulte de l'état des lieux que précède qu'il est aujourd'hui d'intérêt général d'élaborer et de mettre en œuvre, en Bretagne et dans ses territoires, une stratégie multi-niveaux de prévention et de promotion de la santé par l'activité physique et le sport, pour une meilleure qualité de vie.

²⁸ INSERM, 2008, Rapport cité

1.3.1. Agir simultanément sur les déterminants individuels, populationnels et environnementaux de l'activité physique et du sport

Le CESR de Bretagne, suivant les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé et de l'INSERM, préconise que cette stratégie régionale et territoriale repose sur une *stratégie multi-niveaux* prenant en compte la pluralité des facteurs qui influent sur l'activité physique, à savoir : d'une part, les déterminants *individuels*, d'autre part, les déterminants *environnementaux* : environnement *social*, environnement *bâti*, environnement *naturel*.

Les stratégies multi-niveaux qui prouvent leur efficacité pour stimuler des modes de vie physiquement actifs dans la population sont celles qui, *tout en respectant les droits et libertés individuelles*, parviennent, par la mobilisation locale de tous les acteurs concernés, à agir et combiner simultanément les actions individuelles, populationnelles (groupes prioritaires) et environnementales.

Figure 1. Facteurs qui influent sur l'activité physique (Organisation Mondiale de la santé, 2006)



Source : d'après Dahlgren (15).

Source : OMS, Bureau européen, « Promouvoir l'activité physique et la vie active en ville », 2006, traduction française en 2009 par le Ministère de la santé, de la jeunesse et des sports – Observation du CESR de Bretagne : l'environnement familial et le milieu de travail influent également sur le niveau d'activité physique.

1.3.2. Décliner en Bretagne les recommandations du Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive

Le CESR de Bretagne préconise que l'ensemble des acteurs publics et privés concernés, s'approprient les recommandations du Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive (PNAPS) proposé par le Professeur Jean-François Toussaint au Ministère de la santé et des sports en 2008, afin de les décliner régionalement, en les adaptant aux spécificités et priorités de la Bretagne, de sa population et de ses territoires.

Ces recommandations concernent notamment les enfants et adolescents, les étudiants, les seniors, les personnes malades ou en situation de handicap, les milieux de travail (ex : prévention des troubles musculo-squelettiques et des risques psychosociaux), l'environnement et l'urbanisme, la formation et les stratégies de communication à mettre en œuvre.

Ce Plan régional de prévention et de promotion de la santé par l'activité physique et le sport (PR-APS) pourrait également s'inspirer du programme « Kino-Québec »²⁹ (de *kinesis*, mouvement en grec) mis en œuvre par le gouvernement du Québec avec son réseau de « relayeurs locaux » publics comme privés. Par référence à celui-ci, le CESR suggère que le premier PR-APS de la Bretagne s'intitule « Kino-Bretagne »³⁰ (« Breizh Lusk » en breton).

« Kino-Bretagne » pourrait être intégré dans le futur Plan régional de santé, en prolongement et en lien avec l'ensemble des plans de santé publique existants, notamment la déclinaison du Plan national nutrition santé et le Plan régional santé environnement. Il est dès lors suggéré que la nouvelle Agence régionale de santé (ARS) en soit l'un des acteurs premiers, tant pour son élaboration concertée que pour sa mise en œuvre partenariale et territoriale, y compris par une mobilisation participative de tous les acteurs concernés.

²⁹ <http://www.kino-quebec.qc.ca/>

³⁰ Sous-réserve des droits éventuels appartenant au gouvernement du Québec

Avec ses partenaires publics et privés, la Région Bretagne, selon ses compétences, moyens et politiques, pourrait, pour ce qui la concerne, être l'une des parties prenantes de « Kino-Bretagne » en intégrant, dans certaines politiques régionales, l'objectif de prévention et de promotion de la santé par l'activité physique régulière. Les suggestions du CESR à ce sujet figurent dans le tableau ci-après. Une proposition d'organisation pour une stratégie et une gouvernance de la santé par l'activité physique et le sport en Bretagne est présentée au point 4.3 ci-après, étant précisé qu'elle est à relier à celle de l'éducation par le sport.

Tableau 1. Suggestions d'actions *partenariales* au Conseil régional de Bretagne en lien avec des politiques existantes³¹ pour promouvoir la santé par l'activité physique et le sport

I- Pour stimuler l'activité physique et la pratique sportive régulières des jeunes en Bretagne, notamment des lycéennes, lycéens, apprenties et apprentis

1. « Karta-sport-santé » : En complément du « Chèque sport », susciter et soutenir, à travers le dispositif régional de soutien aux projets éducatifs des lycées, « Karta », les projets émanant des établissements scolaires et visant à promouvoir l'activité physique régulière chez les lycéens notamment chez les filles et dans les lycées de l'enseignement professionnel. Avec l'aval du Rectorat, ces projets pourraient être ouverts à des coopérations éducatives de qualité avec le mouvement sportif local.

2. Suggérer au Rectorat et à l'Agence régionale de santé, en lien avec les Chefs d'établissement, de développer un multi-partenariat visant à promouvoir, chez les lycéens, et en particulier chez les adolescentes, un mode de vie physiquement actif (en y associant les parents et familles). L'expérimentation d'une stratégie multi-niveaux ancrée à quelques lycées volontaires pourrait être envisagée. En lien avec le Plan national nutrition santé (ex : restauration des lycées relevant de la Région), cette expérimentation pourrait s'inspirer, sur le plan méthodologique, du programme « Ensemble prévenons l'obésité des enfants (EPODE) » de Vitré et de l'« Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité (ICAPS) » expérimentée avec succès en région Alsace (Bas-Rhin). L'Observatoire régional de la santé en Bretagne (ORSB) pourrait être chargé du suivi et de l'évaluation scientifique de ces expérimentations territoriales.

3. Saisir et mobiliser le Conseil régional des jeunes, lycéens et apprentis de Bretagne sur l'enjeu de promouvoir un mode de vie physiquement actif chez les jeunes, notamment chez les filles.

4. Intégrer dans le Programme pluriannuel d'investissement des lycées (PPI), l'objectif d'un environnement physique stimulant l'activité physique quotidienne des élèves au sein des établissements comme dans leurs abords (ex : « corridors scolaires »), y compris pour ceux en situation de handicap. Cet objectif pourrait être intégré à l'Eco-référentiel des lycées.

II- Pour développer la recherche, les formations et métiers « Activité physique-sport-santé »

5. Dans le cadre de sa compétence dans le domaine de la formation, de l'emploi et de l'insertion professionnelle, renforcer le soutien au développement des formations et métiers dans le domaine «Activité physique-sport-santé » (ex : Stratégie régionale emploi formation ; Programme régional des stages), en lien, notamment, avec le Campus de l'excellence sportive. Au-delà du champ du sport, ces formations devraient être ouvertes aux métiers des secteurs sanitaire, social et médico-social, de l'éducation, de l'administration territoriale, de l'architecture et de l'urbanisme, etc. Encourager la recherche scientifique et universitaire en ce domaine (ex : UFR STAPS – Mouvement-sport-santé ; Médecine...) et diffuser les connaissances qui en résultent, en particulier par le biais du programme régional « Actions pour l'Appropriation Sociale des Sciences » (ASOSC).

III- Pour développer un urbanisme et des modes de déplacement favorisant un style de vie physiquement actif

6. « Kino-FAUR » : Intégrer un volet «Activité physique et santé » dans le dispositif de soutien régional à l'urbanisme durable, « l'Eco-FAUR », dont l'objet serait d'encourager et valoriser les aménagements urbains et environnementaux stimulant les possibilités et l'envie de bouger des habitants à tous les âges de la vie, en prévoyant leur accessibilité aux personnes en situation de handicap, chaque fois que possible.

7. Schéma régional multimodal des déplacements et transports : conforter les actions de promotion de la mobilité douce et active (marche, vélo, fauteuil roulant, poussette, rollers...) dans la chaîne intermodale des déplacements (ex : faciliter, en partenariat local, l'accès aux gares TER par les déplacements doux).

³¹ sur les politiques existantes du Conseil régional de Bretagne, voir www.bretagne.fr

IV- Pour soutenir la promotion de la santé par l'activité physique régulière volontaire en milieu de travail

8. Avec les partenaires sociaux, le Conseil régional pourrait proposer à l'Agence régionale d'amélioration des conditions de travail (ARACT), en lien avec la Caisse régionale d'assurance maladie (CRAM), de se saisir des recommandations du rapport de Jean-François Toussaint visant à promouvoir l'activité physique régulière *volontaire* en milieu professionnel dans un but de prévention en santé du travail (maladies, accidents) -incluant les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les risques psychosociaux (ex : stress)- en prenant en compte les contraintes économiques, la taille et les moyens des entreprises, notamment des TPE-PME, et en recherchant une formule « gagnant-gagnant » entre ces dernières et leurs salariés (ex : CHSCT). Il pourrait également sensibiliser ses partenaires économiques et sociaux signataires de la Charte bretonne de partenariat pour la qualité de l'emploi.

V- Pour développer la prise en compte transversale de l'objectif de promotion de la santé par l'activité physique et la pratique sportive dans la cadre de son Agenda 21 interne et externe.

9. Dans l'esprit de transversalité de son Agenda 21 régional (interne et externe), développer les passerelles existantes entre les différentes politiques sectorielles du Conseil régional, comme par exemple entre les politiques sport, égalité, santé, formation, environnement, transports, développement économique, économie sociale et solidaire, etc.

2. L'éducation et la formation par le sport tout au long de la vie

L'éducation par le sport comprend l'éducation physique et sportive (EPS) à l'école, ses prolongements scolaires ou périscolaires, ainsi que le sport pratiqué *en dehors de l'école*, qui peut aussi constituer un élément de formation tout au long de la vie. Mais à quelles conditions le sport peut-il être une école de vie et de citoyenneté ?

2.1. La fonction éducative de l'éducation physique et sportive (EPS) et du sport est largement reconnue...

Traduction de l'idéal éducatif et humaniste de Pierre de Coubertin, la Charte olympique proclame que l'Olympisme « *allie le sport à la culture et à l'éducation* ». L'UNESCO reconnaît également ce rôle éducatif du sport en proclamant que « *l'éducation physique et le sport constituent un élément de l'éducation permanente dans le système global d'éducation* »³². De même le Conseil de l'Europe voit dans le sport « *un facteur important de développement humain* »³³.

La Commission européenne, dans un « Livre blanc sur le sport » publié en 2007, soutient que « *grâce au rôle qu'il joue dans l'éducation formelle et non formelle, le sport renforce le capital humain de l'Europe. Les valeurs véhiculées par le sport contribuent à développer les connaissances, la motivation, les compétences et le goût de l'effort personnel. Le temps consacré aux activités sportives à l'école et à l'université a des effets bénéfiques sur la santé et l'éducation qui doivent être valorisés* ». Depuis l'entrée en vigueur du Traité de Lisbonne en décembre 2009, l'Union européenne reconnaît officiellement qu'elle « *contribue à la promotion des enjeux européens du sport, tout en tenant compte de ses spécificités, de ses structures fondées sur le volontariat ainsi que de sa fonction sociale et éducative* »³⁴.

En France, le Code du sport dispose que « *les activités physiques et sportives constituent un élément important de l'éducation, de la culture, de l'intégration et de la vie sociale* »³⁵. En Bretagne, les travaux du CESR ont confirmé ce rôle éducatif très important de l'éducation physique et sportive (EPS) et du sport dans les territoires, à l'école comme en dehors et ce, à tous les âges de la vie.

2.2. ... pourtant, le sport n'est éducatif que s'il sert un projet humaniste, démocratique et citoyen

Face à un tel consensus, il est pourtant des faits qui montrent que l'éducation par le sport ne va pas de soi. Car lorsqu'est proclamée sa fonction éducative, de quel sport parle-t-on et de quelles valeurs se fait-il le vecteur ? Le sport recouvre des univers dont les préoccupations éducatives sont variables, quand elles ne sont pas absentes. Ainsi, l'instrumentalisation éducative du sport peut servir la paix et la démocratie aussi bien que la volonté de puissance d'un régime totalitaire.

³² UNESCO, Charte internationale de l'éducation physique et du sport (1978)

³³ Conseil de l'Europe, Charte européenne du sport (1992)

³⁴ Nouvel article 165 du Traité sur le fonctionnement de l'Union en vigueur en janvier 2010

³⁵ Code du sport, article L 100-1 (01/2010)

Ce «double visage»³⁶ du sport devrait inciter à la prudence car, comme l'a rappelé le sociologue Dominique Bodin, lors de son audition³⁷, il est, comme toute activité humaine, le miroir et le théâtre des maux et contradictions de la société dans laquelle il s'incarne. Il est le plus souvent une école de la vie, mais il peut aussi être le reflet de tricheries, d'incivilités, de violences, de racisme, de discriminations, de sexisme, de dopage, de logiques exclusivement mercantiles, etc.

Le CESR de Bretagne souligne donc que le sport n'est éducatif que s'il sert un projet humaniste, démocratique et citoyen respectueux de la dignité, de la liberté et de l'intégrité physique et morale de la personne humaine ; ce que l'Association française pour un sport sans violence et le fair-play nomme « l'esprit sportif »³⁸.

En d'autres termes, l'éducation *du* sport doit précéder l'éducation *par* le sport : ce sont les qualités humaines, d'une part, des éducateurs et encadrants du sport, d'autre part, de ses pratiquants et spectateurs qui font, ou non, les qualités humaines et éducatives du sport. Ceci souligne l'importance fondamentale de la formation des acteurs de l'éducation par le sport, qu'ils soient professionnels ou bénévoles.

2.3. L'éducation physique et sportive à l'école : un enjeu éducatif autant que républicain mais dont les moyens sont limités

2.3.1. L'Éducation physique et sportive n'est pas le sport

L'éducation physique et sportive (EPS) ne doit pas être confondue avec l'enseignement d'une discipline sportive. Pour ses enseignants, les activités physiques, sportives et artistiques (APSA) sont le support et non la finalité de l'EPS.

Les programmes officiels de l'Éducation nationale précisent ainsi ses spécificités : « L'EPS, à tous les niveaux de la scolarité, vise la réussite de tous les élèves et contribue, avec les autres disciplines, à l'instruction, à la formation et l'éducation de chacun. Elle participe à l'acquisition et à la maîtrise du socle commun et permet de faire partager aux élèves les valeurs de la République. Par la pratique scolaire d'APSA, l'enseignement de l'EPS garantit à tous les élèves une culture commune. Elle permet à chacun d'améliorer ses possibilités d'adaptation motrice, d'action et de réaction à son environnement physique et humain. L'école, le collège et le lycée aident donc à l'appropriation d'une culture physique, sportive et artistique de façon critique, responsable, lucide et citoyenne»³⁹.

Ainsi, l'EPS contribue au socle commun des sept compétences à acquérir par tout élève avant la fin de la scolarité obligatoire : 1) la maîtrise de la langue française ; 2) la pratique d'une langue vivante étrangère ; 3) les compétences de base en mathématiques et la culture scientifique et technologique ; 4) la maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication ; 5) la culture humaniste ; 6) les compétences sociales et civiques ; 7) l'autonomie et l'initiative des élèves.

La volonté de préserver les spécificités et finalités éducatives de l'EPS dans le cadre du service public de l'Éducation nationale explique en partie certaines réticences d'enseignants d'EPS à nouer des relations plus étroites avec le mouvement sportif fédéral, parfois soupçonné de privilégier la promotion de ses disciplines sportives dans une logique exclusivement compétitive et sélective au détriment de l'éducation de tous.

2.3.2. Dans les faits, l'EPS n'a que des moyens humains et horaires limités pour accomplir les missions éducatives qui lui sont confiées

Même si la durée de l'EPS en France se situe dans la moyenne des pays de l'Union européenne, son ambition éducative contraste quelque peu avec le volume horaire et donc les moyens humains qui lui sont dévolus par l'État : 4 heures hebdomadaires en 6^{ème}, 3 heures de la 5^{ème} à la 3^{ème}, puis seulement 2 heures au lycée ... De surcroît, ces horaires théoriques ne correspondent pas toujours à la durée *effective* des cours qui peut varier selon les conditions de pratique, notamment en raison de l'éloignement des installations sportives. On estime ainsi, qu'au lycée, le temps *effectif* moyen de l'EPS est de 1h15 et non de 2h⁴⁰.

Sachant que selon les recommandations de l'INSERM, les enfants et adolescents doivent effectuer au moins l'équivalent d'une marche rapide de 60 mn par jour pour atteindre un niveau d'activité

³⁶ CES national « Le sport au service de la vie sociale », rapporteur André Leclercq, 2007

³⁷ Dominique Bodin, Professeur des universités, enseignant la sociologie et la sociologie des sports à l'UFR STAPS de l'Université Haute Bretagne Rennes 2 - Audition du 30 septembre 2008

³⁸ <http://fairplay.franceolympique.com/>

³⁹ Arrêté du 9 juillet 2008 fixant les programmes de l'EPS au collège.

⁴⁰ Audition CESR Bretagne de Marc Le Guerinél, Olivier Biotteau, Claire Lauden et Véronique Bourne, Professeurs d'EPS, le 26 février 2009

physique favorable à la santé, on mesure le chemin qu'il reste à parcourir à l'école pour un égal accès de tous les jeunes aux bienfaits d'une activité physique et d'une pratique sportive régulières, sans parler des autres finalités éducatives de l'EPS qui sont tout aussi importantes.

Cet enjeu des moyens accordés à l'EPS est d'autant plus important que plusieurs travaux scientifiques suggèrent que les résultats scolaires sont améliorés par une éducation physique⁴¹ et une pratique sportive régulières et encadrées, ce qui est par exemple observé en Bretagne dans les Centres d'entraînement et de formation des clubs (CEFC) où le « double projet » scolaire et sportif est une réalité. A travers la place accordée à l'EPS- mais aussi à son prolongement que sont les associations de sport scolaire (USEP, UNSS, UGSEL)⁴² - c'est la question de l'égalité des chances qui est posée au sein de l'école de la République. Par exemple, compte tenu de la moindre activité physique et pratique sportive des filles, en particulier à l'adolescence, l'EPS et le sport associatif scolaire représentent un vrai levier pour lutter contre les inégalités de genre⁴³.

L'enquête menée par le CESR en avril 2009 auprès du *Conseil régional des jeunes, lycéens et apprentis de Bretagne (CRJ)* a révélé une satisfaction globale envers les cours d'EPS et leurs conditions de pratique : 72,6% des jeunes sondés déclarent y prendre du plaisir et un peu plus d'un jeune sur deux souhaiterait une augmentation de sa durée. Toutefois, certains élèves voudraient pratiquer des disciplines sportives plus diversifiées et attractives, y compris dans le cadre de leur association sportive scolaire. Enfin, il est remarquable que près de 9 jeunes sur 10 déclarent qu'ils pratiqueraient davantage de sport si les cours terminaient plus tôt dans l'après-midi. La question des rythmes scolaires apparaît donc comme essentielle pour les jeunes du CRJ, ce que confirment certaines études nationales.

2.4. Au-delà de l'EPS, le sport apparaît aussi comme une ressource pédagogique pluridisciplinaire

Si les programmes scolaires prévoient déjà la possibilité d'établir des passerelles entre l'EPS et les autres disciplines enseignées à l'école, au collège et au lycée, plusieurs auditions réalisées par le CESR de Bretagne ont également mis en évidence, dans l'enseignement scolaire, une sous-exploitation du sport comme ressource pédagogique pluridisciplinaire.

En effet, le sport, intégré à la culture générale, peut servir de support à des expériences pédagogiques innovantes dans l'apprentissage de diverses disciplines : mathématiques, sciences physiques, sciences de la vie, économie et gestion, histoire-géographie, arts, etc.

Ces réussites éducatives, pédagogiques et scolaires, plaident en faveur du développement de liens plus étroits entre l'école et le mouvement sportif local, à condition toutefois que la primauté de l'objectif éducatif soit clairement partagée.

Au vu de ces éléments, le CESR suggère au Conseil régional de créer, au sein du dispositif existant « Karta », en complément du volet « *Karta-sport-santé* » proposé ci-avant, un volet « *Karta-sport-pédagogie* » visant à soutenir et accompagner les innovations pédagogiques exploitant le sport comme ressource pluridisciplinaire.

2.5. En dehors de l'école, l'éducation et la formation par le sport sont possibles tout au long de la vie

A la condition déjà signalée d'être fondée sur un projet éducatif, humaniste et citoyen, la pratique sportive, y compris sous sa forme compétitive et de haut niveau, peut constituer un élément d'éducation et de formation tout au long de la vie.

Comme l'ont illustré de nombreux exemples d'actions recensés par le CESR au cours de son étude, *nul n'a le monopole de l'éducation par le sport* : celle-ci, qu'elle soit formelle ou non formelle, implique l'ensemble de la communauté éducative territoriale. A également été mis en évidence le fait que, bien avant la discipline sportive pratiquée, c'est d'abord *la manière* dont elle est encadrée, enseignée et pratiquée, qui fonde sa fonction éducative.

⁴¹ A ce sujet voir par exemple la réussite de la classe expérimentale de l'école Gambetta de Vanves dans les années 1950 ou, plus récemment, l'étude des Universités allemandes d'Ulm et d'Heidelberg : Sabine Kubesch et al « A 30 mn physical education program improves student's executive attention », *Mind, Brain and Education*, vol III, n°4, décembre 2009, cité dans *Sciences Humaines*, février 2010, n°212, p 12.

⁴² USEP (Union sportive de l'enseignement du premier degré) ; UNSS (Union nationale du sport scolaire) ; UGSEL (Union générale sportive de l'enseignement libre)

⁴³ Ces inégalités de genre ont bien été montrées par la sociologue Catherine Louveau lors de son audition au CESR le 30 septembre 2008.

En d'autres termes, dans la pratique, ce sont les qualités humaines autant que sportives de ses éducateurs qui servent ou desservent la fonction éducative du sport, que celui-ci soit pratiqué comme un simple loisir ou bien à haut niveau.

Enfin, de nombreux acteurs territoriaux du sport rencontrés pendant l'étude ont insisté sur cette idée essentielle que c'est au sein d'un club sportif, c'est-à-dire d'une association, que la fonction éducative, sociale et citoyenne du sport est la plus forte. Elle permet non seulement aux enfants et aux jeunes de faire l'apprentissage de la vie associative, mais également aux bénévoles encadrants et organisateurs de tous âges et toutes conditions, d'acquérir des savoir-faire et savoir-être qui sont autant d'expériences et d'acquis à valoriser en dehors de la vie sportive, par exemple en milieu professionnel ou dans d'autres responsabilités locales qui enrichissent le capital humain et social des territoires.

D'où l'intérêt de promouvoir, en Bretagne, la Validation des acquis et de l'expérience (VAE) du bénévolat sportif à travers des outils tels que le « Carnet de vie du bénévole » diffusé par le Comité National Olympique et Sportif Français⁴⁴, en lien avec la Chambre régionale de l'économie sociale (CRES) et la Conférence permanente des coordinations associatives (CPCA) de Bretagne

2.6. Pour une nouvelle gouvernance territoriale de l'éducation et de la formation par le sport : « Il faut tout un village pour élever un enfant. »

Il résulte des recherches et auditions réalisées par le CESR que l'éducation par le sport peut représenter, en Bretagne et dans ses territoires, un projet fédérateur des énergies et bonnes volontés locales à condition toutefois de relever le défi d'une nouvelle gouvernance territoriale.

Ce défi est résumé par Thierry Philip, le Président de l'Agence pour l'éducation par le sport : « *Si l'on veut éduquer par le sport, il faut établir le lien entre l'école, les parents et le club !* »⁴⁵. Dit autrement, il faut parvenir à décloisonner, par une démarche territoriale, les acteurs et les projets de l'éducation physique et sportive, du mouvement sportif, des collectivités locales, des familles, des enfants et des jeunes, des acteurs économiques... Un adage africain ne dit-il pas qu'« il faut tout un village pour élever un enfant » ?

Ainsi le premier défi de l'éducation par le sport est celui de la gouvernance d'un projet territorial co-construit d'éducation par le sport, dans l'intérêt supérieur des enfants et des jeunes. Pour ce faire, le CESR suggère à l'ensemble des acteurs territoriaux de l'éducation par le sport de s'inspirer des recommandations méthodologiques de l'Agence pour l'éducation par le sport⁴⁶, notamment de :

- commencer par établir un diagnostic régional et territorial partagé de l'éducation par le sport ;
- co-construire un projet fédérateur de l'éducation par le sport en y impliquant l'ensemble des parties prenantes ;
- réfléchir à une charte partenariale régionale de l'éducation par le sport pour une démarche de qualité favorisant la confiance entre les acteurs ;
- valoriser la dimension éducative des projets sportifs dans les soutiens publics aux acteurs territoriaux du sport (ex : subventionnement, contractualisation) et procéder à l'évaluation dynamique des actions dans une logique d'amélioration continue.

Le CESR propose au Conseil régional de prendre l'initiative d'un partenariat avec le Rectorat, la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale, le Comité régional olympique et sportif et l'Agence régionale de santé. Ce partenariat viserait, dans un premier temps à organiser *ponctuellement* une *conférence régionale de consensus sur l'éducation et la santé par l'activité physique et le sport*, ce afin de faire le lien avec « Kino-Bretagne », la stratégie régionale de prévention et de promotion de la santé proposée par le CESR. Cette conférence de consensus pourrait, dans un second temps, être territorialisée, par exemple au niveau des intercommunalités.

Le CESR suggère que ces conférences de consensus soient également l'occasion de réfléchir à la possibilité de créer un pôle régional de l'éducation et de la santé par l'activité physique et le sport en Bretagne. En s'inspirant de ce pôle régional, pourraient ensuite être envisagés, à l'échelle intercommunale, des pôles territoriaux de l'éducation et de la santé par l'activité physique et le sport, par exemple au niveau des Pays.

⁴⁴ <http://www.franceolympique.com/>

⁴⁵ Lettre de l'économie du sport n° 894, 4 juillet 2008

⁴⁶ <http://www.apels.org/>, Conférence de consensus : « L'éducation par le sport : un projet d'avenir pour les territoires », 3 avril 2008, Paris, Sénat

3. Le sport au service de la vie sociale et d'un développement territorial durable

Pour mieux appréhender la contribution du sport au développement territorial durable incluant la vie sociale, le CESR de Bretagne est allé à la rencontre d'actions et d'acteurs de terrain. Il n'est pas possible ici, dans le cadre d'une synthèse, de présenter l'ensemble des exemples que l'on trouvera dans le rapport, mais on peut dire qu'ils ont convaincu le CESR de la contribution irremplaçable du sport et de la vie sportive locale aux trois dimensions sociale, environnementale et économique qui interagissent au sein du développement durable.

En premier lieu, s'agissant du *développement social territorial*, celui-ci est confirmé à travers l'ensemble des auditions réalisées et des actions locales analysées. On citera à ce sujet M. Jean-Luc Chenut, Maire du Rheu (35) qui, lors de son audition a rappelé que « *le sport est, sans rival, au premier rang de la vie sociale communale* » étant « *le pôle d'activités qui rassemble le plus* » quels que soient les âges et les milieux sociaux⁴⁷. Ainsi, le sport polarise et « pollinise » la vie sociale et festive locale.

Nous mentionnerons ici, à titre d'illustration, parmi la multitude d'événements et de manifestations sportifs créant du lien social en Bretagne, quelques acteurs et actions exemplaires rencontrés par le CESR : le club de football d'En Avant de Guingamp (22) dont le rôle est structurant pour l'animation de la vie sociale et économique locale ; le Tournoi international de football benjamin de Dirinon (29) qui fédère chaque année les énergies bénévoles autour d'un projet éducatif favorisant le dialogue interculturel, y compris entre les cultures du monde, autour du ballon rond et de l'esprit sportif ; le Rando-challenge® de Vitré (35) et sa mobilisation locale aussi conviviale qu'intergénérationnelle ; le Grand prix cycliste des « Trois jours de Plouay » (56) et le Cyclocross de Lanarvily (29) qui, tous deux, ont acquis une renommée sportive internationale en étant *exclusivement* organisés par des bénévoles dont l'investissement et la mobilisation sont exceptionnels.

En second lieu, concernant *la dimension environnementale*, plusieurs auditions telles que celles de l'ADEME, du Centre régional d'expertise et de ressources des sports et loisirs de nature en Bretagne (CRER) ou de la Commission départementale des espaces, itinéraires et sites de nature (CDESI) des Côtes d'Armor, ont bien mis en évidence l'impact environnemental du sport mais aussi les enjeux liés à sa maîtrise. Pour prendre l'exemple des sports et loisirs de nature, lorsqu'ils sont pratiqués de manière inappropriée, ceux-ci peuvent nuire aux équilibres naturels, pourtant, ils sont aussi une forme d'éducation à l'environnement et permettent « d'aimer, de connaître et de protéger » la nature (ex : « voies vertes et bleues⁴⁸ »). Un équilibre devrait donc être recherché entre la maîtrise du risque environnemental de certaines pratiques sportives et la préservation de la liberté d'aller et venir, de se mouvoir, de faire du sport dans la nature - sans nuire à l'écosystème dont femmes et hommes font partie.

Enfin, s'agissant de *la dimension économique*, outre une filière sportive représentant près de 1,8% de PIB au niveau national⁴⁹ - 2% avec l'apport du bénévolat⁵⁰ - et environ 22 000 emplois en Bretagne⁵¹, la visite de l'entreprise de Michel Desjoyeaux, Mer Agitée, et de CDK Technologies basées à Port-la-Forêt⁵² (29), ou l'audition d'Eurolarge Innovation ont bien montré la contribution du sport de haut niveau, ici la course au large, au développement économique local et régional, y compris comme objet de R&D et source d'innovation technologique. Les auditions de Nautisme en Bretagne, de même que la récente étude de l'ARESE « Pour une coopération interrégionale en faveur d'un nautisme durable - 50 propositions des CESR de l'Arc Atlantique⁵³ », ont également mis en évidence cette création de richesse économique associée aux loisirs et sports nautiques, notamment sur le plan touristique. Dans un autre champ du sport, l'audition de Noël Le Graët, Président d'En Avant Guingamp, a permis de mesurer les retombées économiques majeures de l'activité d'un club de football professionnel vainqueur de la Coupe de France en 2009, notamment en termes de vitalité territoriale, d'image et de rassemblement des forces économiques locales autour d'une ambition sportive partagée (environ 90 entreprises locales actionnaires).

⁴⁷ Audition CESR de Bretagne du 24 mars 2009

⁴⁸ voies bleues : itinéraires piétonniers, cyclables ou équestres aménagés et sécurisés longeant les canaux et rivières (ex : chemins de halage, quais, berges...) ; voies vertes : idem avec en plus tous les autres itinéraires ruraux ou urbains (près de 800 kms de voies vertes en Bretagne en 2010 et 2000 kms prévus à terme)

⁴⁹ INSEE, Stat info n° 09-02, septembre 2009

⁵⁰ L'économiste du sport, Jean-François Bourg, estime que l'apport des services rendus par le bénévolat sportif représente environ 0,2% du PIB en France. Source : « L'économie du sport », article publié dans l'ouvrage « Le sport en France », Documentation française, 2008

⁵¹ GREF Bretagne, CRESLB, 2009

⁵² Visites et auditions du 3 juin 2008 au Pôle France Finistère-Course au large à Port-la-Forêt

⁵³ Etude réalisée par l'Association de recherche et d'études socio-économiques de l'Arc atlantique (ARESE), mai 2009, Rapporteur : M. Alain Le Menn

Considérant les multiples contributions du sport au développement durable, le CESR suggère que les indicateurs quantitatifs et qualitatifs relatifs au sport soient inclus dans les démarches du type « Agendas 21 » territoriaux. Sa transversalité en fait aussi un outil idéal pour sensibiliser tous les acteurs locaux à l'intérêt de co-construire, de manière participative, des indicateurs territorialisés de bien-être sociétal.

4. Le développement durable *par* le sport suppose un développement durable *du* sport

Comment préserver en Bretagne le meilleur des spécificités d'un modèle sportif « intégré » et éviter sa « dualisation » ? L'objectif démocratique d'un accès de toutes et tous aux bienfaits du sport n'implique-t-il pas une réflexion sur les moyens de développement du sport lui-même ? Pour relever ces défis, le CESR propose de réfléchir à une nouvelle gouvernance régionale et territoriale de l'activité physique et du sport en Bretagne.

4.1. Vers un scénario de l'« intégration » ou de la « dualisation » du système sportif en Bretagne ?

Lors de leur audition⁵⁴, Jean-Jacques Gouguet et Didier Primault, économistes au Centre de droit et d'économie du sport de Limoges, ont souligné la menace réelle d'un « scénario de la dualisation » du système sportif français, risque qui pourrait advenir en raison d'une marchandisation exclusive et d'une mise en concurrence systématique des services sportifs jusqu'alors accessibles au plus grand nombre parce que reposant essentiellement sur le bénévolat associatif.

Qu'advierait-il en effet des contributions du sport à la santé, à l'éducation, à la vie sociale, au développement territorial durable, si les bénévoles et salariés des associations et clubs sportifs venaient à disparaître ? Qui, en Bretagne, pourrait bénéficier des multiples bienfaits et apports du sport si celui-ci perdait sa dimension associative d'économie sociale, pour n'être plus qu'un service marchand à but lucratif ?

Le CESR de Bretagne attire l'attention de l'ensemble des acteurs du sport en Bretagne sur l'enjeu d'agir pour éviter cet éclatement sociétal du sport et de faire advenir, en Bretagne, un « scénario de l'intégration » fondé sur le développement de complémentarités entre les logiques économiques et celles du service public et de l'utilité sociale. Il faut relever le défi d'un sport accessible à tous, c'est-à-dire *démocratique*, et d'un sport à la fois « bien public » et « chose publique » (*res publica*), c'est-à-dire *républicain*.

4.2. « Tous les sports pour tous » : une ambition qui appelle des moyens pérennes et à la hauteur

« 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 », écrivait Pierre de Coubertin en 1919, ce qu'a rappelé l'historien du sport Jean Durry lors de son audition⁵⁵.

Comment la collectivité peut-elle en demander toujours plus aux acteurs – essentiellement bénévoles – du sport associatif sans, dans le même temps, leur garantir un minimum de moyens pérennes leur permettant de rendre, dans de bonnes conditions, les services d'intérêt général et de qualité qu'elle attend d'eux, ce d'autant plus qu'ils sont souvent un vivier pour d'autres dynamiques citoyennes locales ?

Pour relever ce défi, le CESR de Bretagne insiste sur le fait que le développement durable *par* le sport suppose un développement durable *du* sport, c'est-à-dire qu'il faut garantir des moyens pérennes pour un sport accessible à tous, tout au long de la vie et dans tous les territoires.

Cet enjeu est d'autant plus important si l'on considère la dynamique démographique de la Bretagne. Ainsi, selon l'INSEE, entre 1999 et 2007, approximativement, la Bretagne a gagné 200 000 habitants⁵⁶. D'ici à 2030, la population régionale pourrait encore gagner environ 400 000 habitants supplémentaires⁵⁷. Comment l'offre sportive, dans les territoires, notamment dans les communes et

⁵⁴ Audition CESR de Bretagne du 21 avril 2009.

⁵⁵ Audition CESR Bretagne du 29 avril 2008

⁵⁶ INSEE Bretagne, Octant n°111, janvier 2008

⁵⁷ INSEE, Flash Octant, n°152, juin 2009

intercommunalités, va-t-elle pouvoir répondre aux besoins et attentes de ces nouveaux habitants, en termes de ressources humaines bénévoles et salariées, de financements et d'équipements sportifs ?

Relever ce défi suppose de prendre en compte les diverses sources de financement de la dépense sportive en France, dont les ménages (49%) et les collectivités territoriales (31%) représentaient en 2007, à eux seuls, 80%. Il faut par ailleurs insister sur la part prépondérante des communes dans la dépense publique sportive des collectivités territoriales en France : 87% en 2007⁵⁸.

Enfants, jeunes, adolescentes, femmes, seniors, personnes malades et/ou en situation de handicap physique, sensoriel mental ou psychique, personnes en difficulté sociale ou issus de milieux défavorisés, etc., l'état des lieux réalisé par le CESR de Bretagne montre que cet accès de toutes et tous aux bienfaits d'une activité physique et d'une pratique sportive régulières reste un défi permanent, même si, dans les territoires, une multitude d'acteurs agissent déjà –souvent dans l'ombre et bénévolement- pour le relever quotidiennement.

Cet objectif d'une pratique sportive de qualité accessible à toutes et tous ne se réalisera pas si les acteurs du sport associatif ne disposent pas de moyens durables pour leur développement, notamment en ce qui concerne :

- leurs sources de financements publics et privés ;
- la formation initiale et continue des bénévoles et salariés des associations sportives ;
- la sécurisation des emplois et des parcours professionnels des métiers du sport ;
- la présence et la modernisation des équipements, installations et sites sportifs répondant aux normes et besoins du sport pour tous et du sport de haut niveau en Bretagne, y compris par l'amélioration de leur performance énergétique, de leur qualité environnementale et sanitaire.

Mais ces moyens financiers, matériels et humains ne sont pas suffisants pour favoriser l'égal accès de toutes et tous à la pratique sportive régulière. Il faut agir, par une stratégie multi-niveaux, sur l'ensemble des facteurs, y compris *immatériels*, qui freinent cet objectif (voir point 1.3.1 ci-avant).

4.3. Pour une nouvelle gouvernance régionale et territoriale de l'activité physique et du sport en Bretagne

Afin de relever simultanément le défi d'un développement durable *par* le sport et celui d'un développement durable *du* sport, il a déjà été signalé, à travers les exemples de la santé ou de l'éducation, que l'enjeu de la gouvernance était essentiel⁵⁹.

Dans un contexte de nouvelles attentes sociétales, de rapides mutations institutionnelles, démographiques et territoriales, de sources de financement publiques et privées plus incertaines, le CESR recommande aux acteurs du sport en Bretagne et dans ses territoires de se rassembler pour imaginer et co-construire ensemble une nouvelle gouvernance intégrée du sport.

L'un des défis de cette nouvelle gouvernance est de développer les passerelles entre les acteurs du sport, de la santé, de l'éducation et de la recherche en Bretagne et dans ses territoires. D'une manière générale, cette nouvelle organisation devrait favoriser la co-construction de diagnostics et de stratégies d'actions partagées et partenariales afin de mettre en œuvre des projets d'intérêt général au service du développement durable, du bien-être de la population et d'une meilleure qualité de la vie dans les territoires de la Bretagne.

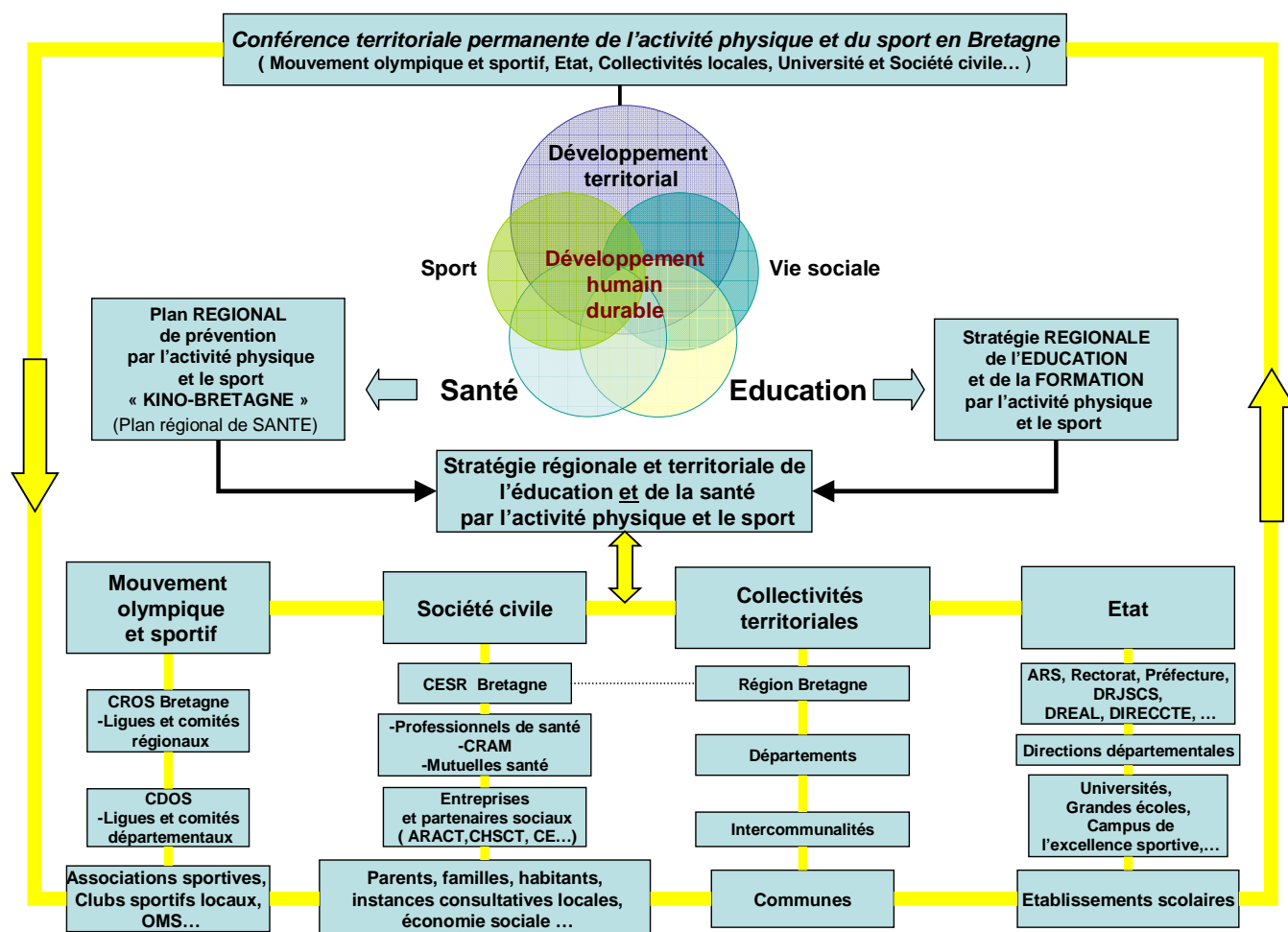
⁵⁸ Ministère de la santé et des sports, Stat-infos 09-02, septembre 2009

⁵⁹ Les auditions de M. Gérard Berche, membre du CROS Bretagne et du CD 35 de la Fédération française de Randonnée, les 13 mai 2008 et 1^{er} avril 2009, ont mis en lumière l'importance de cet enjeu de la gouvernance, y compris à travers l'action partenariale exemplaire du Rando-Challenge® scolaire de Vitré.

Le CESR de Bretagne préconise la création d'une Conférence territoriale *permanente* de l'activité physique et du sport en Bretagne dont les collèges pourraient par exemple comprendre des représentants du mouvement olympique et sportif (CROS, CDOS, Ligues, Comités), de l'Université (ex : UFR STAPS⁶⁰ et Médecine...) et des Grandes écoles (ex : EHESP, ENS Cachan-Bretagne⁶¹...), de l'Etat (ex : ARS, Rectorat, DRJSCS, DIRECCTE, DREAL...), des collectivités territoriales (ex : Région, Départements, Communes et leurs groupements), des acteurs économiques et, d'une manière générale, de la société civile organisée.

A travers le schéma simplifié ci-après - *non hiérarchisé, non exhaustif, à la fois ascendant et descendant* - le CESR propose une nouvelle organisation régionale et territoriale pouvant servir de base de réflexion aux parties-prenantes de l'activité physique et du sport en Bretagne⁶². Seuls les champs de la santé et de l'éducation sont développés dans ce graphique, même s'ils sont en interaction dynamique avec l'ensemble des autres dimensions d'un développement humain durable : développement territorial, social, environnemental, économique, etc.

Figure 2. Base de réflexion pour une nouvelle gouvernance de l'activité physique et du sport (APS) en Bretagne en lien avec une stratégie régionale et territoriale de la santé et de l'éducation par l'APS (liste des acteurs simplifiée, non hiérarchisée et non limitative)



Source : CESR Bretagne, mars 2010

⁶⁰ UFR STAPS : Unité de formation et de recherche en Sciences et techniques des activités physiques et sportives

⁶¹ EHESP : Ecole des Hautes études en santé publique ; ENS Cachan : Ecole normale supérieure de Cachan

⁶² Sigles utilisés dans le schéma : ARS (Agence régionale de santé), DRJSCS (Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale), DIRECCTE (Direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi), DREAL (Direction régionale de l'environnement, de l'alimentation et du logement, CHSCT (Comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail), CE (Comités d'entreprise), CESR (Conseil économique et social régional), APS (Activité physique et sport), CROS (Comité régional olympique et sportif), CDOS (Comités départementaux olympiques et sportifs), ARACT (Association régionale pour l'amélioration des conditions de travail), CRAM (Caisse régionale d'assurance maladie), OMS (Offices municipaux ou intercommunaux des sports)

Conclusion : Bouger et faire du sport ... pour le plaisir d'abord !

Au final, quels sont les principaux enseignements de l'étude du CESR pour la Bretagne ?

- l'activité physique et la pratique sportive régulières et adaptées aux capacités et à l'âge de chacun sont des déterminants majeurs de l'état de santé, du bien-être et de la qualité de la vie en Bretagne ;
- le sport, fondé sur un projet humaniste et citoyen incarné dans l'esprit sportif, contribue à l'éducation et à la formation tout au long de la vie, à l'école comme en dehors ;
- il est au premier rang de la vie sociale et participe à un développement territorial durable ;
- les clubs du mouvement sportif, lieux de rencontre autour d'une discipline sportive pratiquée en loisirs ou à haut niveau -en compétition ou non- sont au cœur de la vie sportive dans les territoires. Ils contribuent d'autant plus au développement durable qu'ils ont les moyens pérennes d'un développement de qualité, à charge aussi pour eux de s'ouvrir plus largement à ces nouvelles perspectives ;
- une nouvelle gouvernance régionale et territoriale de l'activité physique et du sport contribuerait à relever le double défi, d'une part, d'un développement durable *par* le sport, d'autre part, d'un développement durable *du* sport pour tous et dans tous les territoires.

Pourtant, à ne voir exclusivement dans le sport qu'un moyen au service du développement durable et non *aussi une fin en soi*, à force de vouloir se servir du sport sans sécuriser ceux qui le servent, le risque est grand d'oublier que ce qui fait battre le cœur du sport, c'est d'abord le plaisir du « sport pour le sport ».

En effet, le sport est avant tout une activité vivante portée par l'énergie et l'enthousiasme de la société civile elle-même. Il a son autonomie et ses spécificités. Il est cette irrésistible envie de bouger, d'exercer sa liberté de mouvement, de goûter à l'effort et de se dépasser, de vivre intensément et de partager des émotions, voire de la passion, en allant à la connaissance de soi en même temps qu'à la rencontre de l'autre.

Démocratique, républicain et respectueux des droits fondamentaux de la personne humaine, le sport peut être un vecteur de paix, donner un sens à la vie et même apporter du bonheur.

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

