



# SPORT-SANTÉ, MOBILITÉS ACTIVES, LES COLLECTIVITÉS S'ENGAGENT !





# Structure Régionale d'Appui et d'Expertise en Nutrition des Pays de la Loire, créée en 2016



**Association** collégiale loi 1901

financée par l'ARS (80%), la DRAJES (10%) et l'ADEME (10%)



**Une équipe de 11 salariés**, basée à Nantes *(avec un périmètre régional)*



**Accompagner les professionnels** et animer le réseau des acteurs concernés par la nutrition en PDL



Activité physique et sédentarité



Dénutrition



Alimentation



Obésité



# En pratique, en fonction des besoins

## Information / sensibilisation

*Selon la demande, focus sur des thématiques ciblées*

- Alimentation durable/mobilités actives
- Repas végétariens
- Alimentation de la personne âgée



## Accompagnement à la mise en œuvre des actions en cohérence avec les recommandations

- Identification de priorités d'action de manière collective
- Aide à la formalisation d'un plan d'action



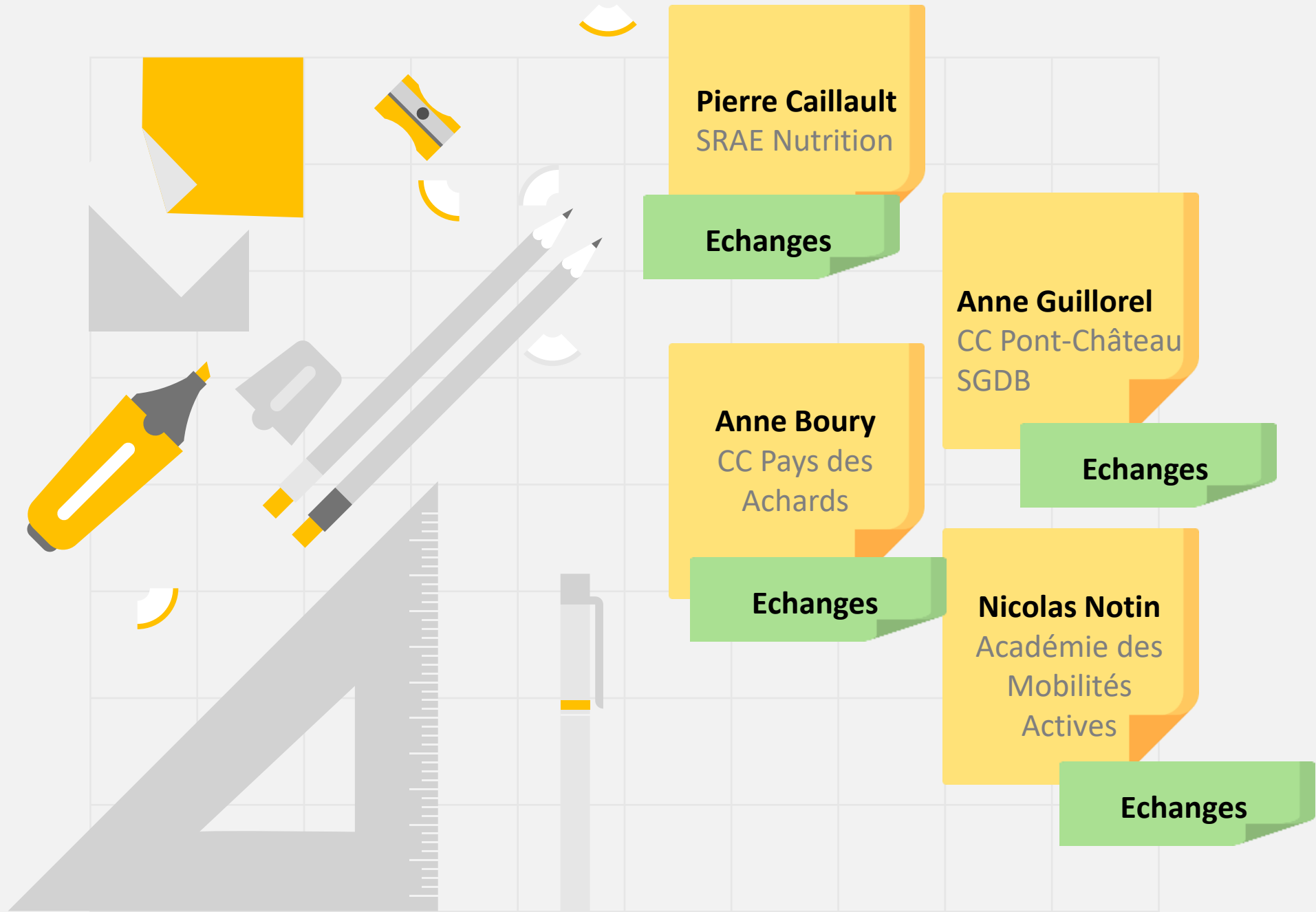
## Relais vers les partenaires et structures ressources



## Valorisation d'outils et de programmes existants

Webinaire #17 Collectivités - SRAE Nutrition





**→ Pourquoi s'engager ?**

**Comment s'engager ?**







## Cerveau

- 30 % de risque de **dépression**. Stimulation de la neurogenèse, baisse du stress et de l'anxiété, effet anti-burn-out.



## Os

Prévention de l'ostéoporose, réduction du risque de chutes et de fractures chez les sujets âgés. Entretien du cartilage (articulations).



## Artères

- 25 % de risque d'**AVC**. Amélioration de la souplesse des artères, diminution des plaques d'athérome.



## Muscles

Améliore le développement et l'entretien musculaire



## Côlon\*

- 25 % de risque de **cancer du côlon**, - 40 % de risque de récurrence.



## Pancréas

- 58 % de risque de **diabète de type 2**.



## Seins\*

De - 25 à - 30 % de **risque de cancer du sein**, de - 40 % à - 60 % de risque de récurrence.



## Cœur

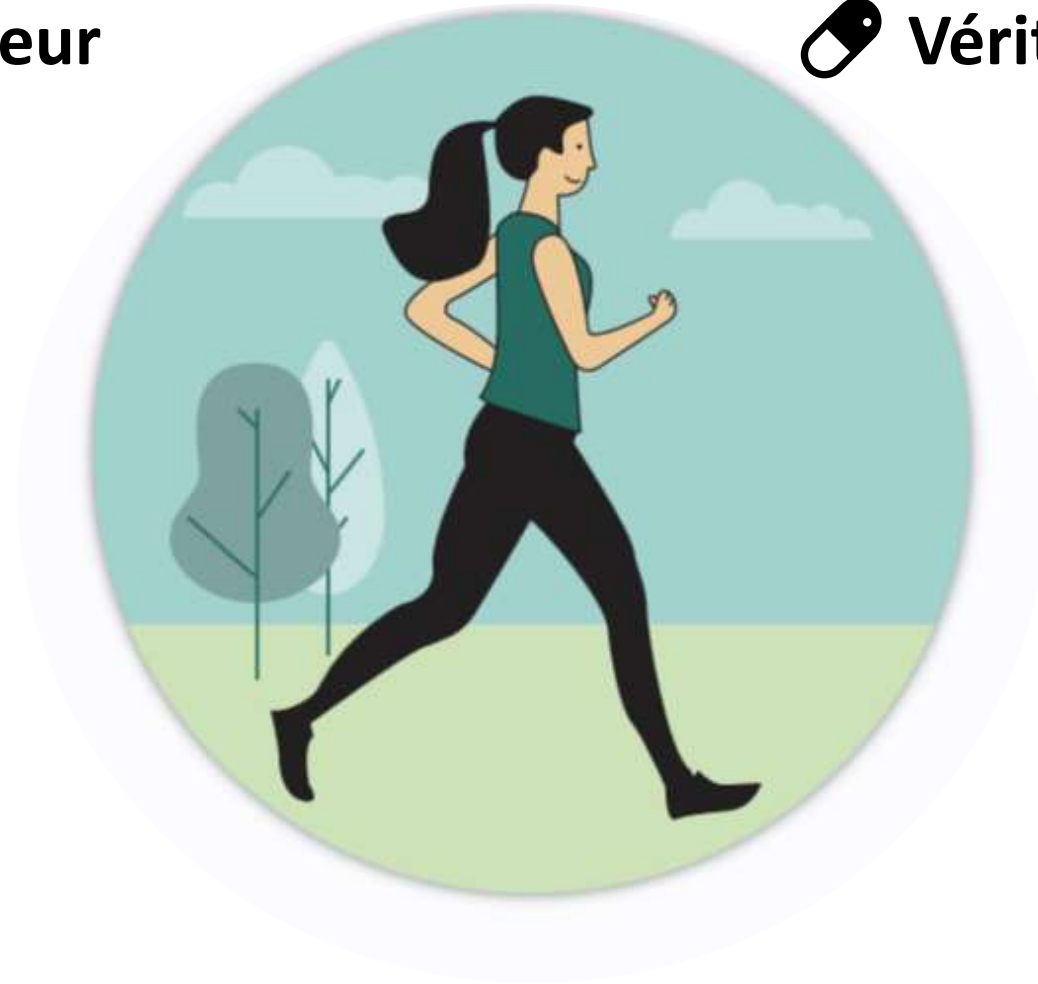
De - 30 à - 50 % de **risque d'hypertension artérielle**, baisse du risque de maladie coronarienne. trente minutes quotidiennes (marche, vélo...) diminuent de 25 % la mortalité cardiaque.





**🛡️ Facteur protecteur**

**💊 Véritable traitement**



# Régularité ?



## Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:  
lentilles, haricots, pois  
chiches, etc.



Les fruits à coque:  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

## Aller vers ↘



Le pain complet  
ou aux céréales, les pâtes,  
la semoule et le riz complets



Les poissons gras  
et maigres en alternance



L'huile de colza,  
de noix, d'olive



Une consommation  
de produits laitiers  
suffisante mais limitée



Les aliments de saison  
et les aliments produits  
localement



Les aliments bio

## Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés  
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:  
porc, bœuf, veau, mouton,  
agneau, abats



Les produits avec  
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



# **L'activité physique : au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour**

**5-18 ans : 1h /j**



## **limiter la sédentarité**

(Se lever au moins toutes les 2h passées en position assise)

## SÉDENTARITÉ

Les recommandations suivantes s'appliquent même si celles concernant l'activité physique sont atteintes

### Temps passé en position assise ou allongée

#### Adultes



> Au travail, prendre le temps de se lever et marcher un peu au moins toutes les 1h30

> En dehors du travail, limiter le plus possible le temps passé assis : attention par exemple au temps consacré aux écrans

#### Enfants et adolescents



> Pas plus de 2 heures consécutives en position assise ou allongée (bouger 5 à 10 minutes toutes les 1h30 à 2h)



### Temps d'écran pour les enfants et adolescents

> Éviter l'exposition aux écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable...) pour les moins de 2 ans

> Moins de 1 heure par jour devant les écrans entre 2 et 6 ans

> Moins de 2 heures par jour devant les écrans entre 7 et 11 ans

> A partir de 12 ans, limiter les temps d'écrans de loisirs.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Au moins 30mn par jour (5 jours sur 7) d'activités physiques dynamiques pour les adultes



Au moins 1h/jour d'activités physiques dynamiques entre 6 et 17 ans



Au moins 3h/jour de jeux et d'activités physiques variées pour les enfants de moins de 5 ans

**Complément bénéfique : activités qui renforcent les muscles, la souplesse et l'équilibre plusieurs fois par semaine**



Document réalisé par l'Onaps à la demande de Paris 2024



# Une recommandation n'est pas une recommandation



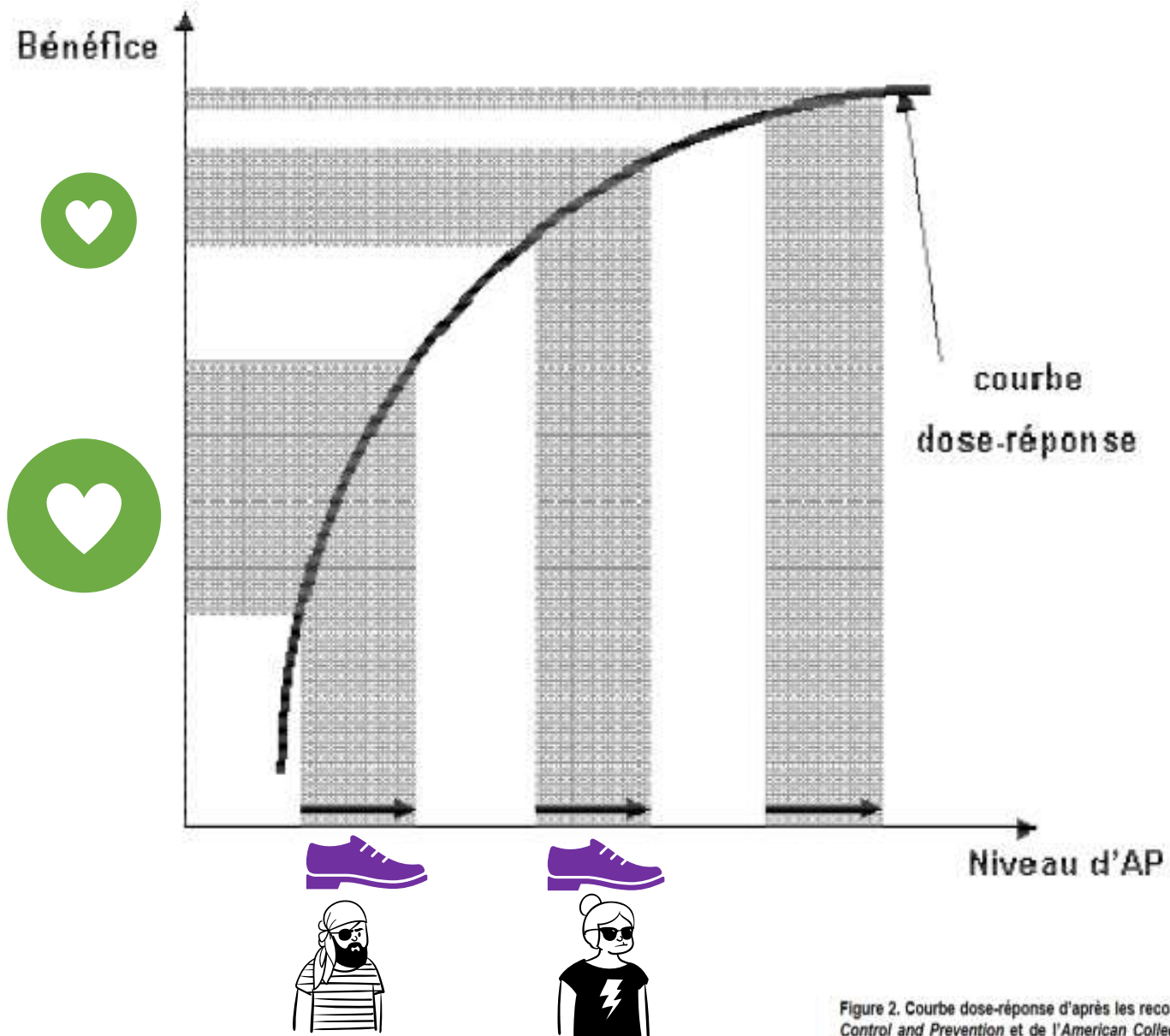


Figure 2. Courbe dose-réponse d'après les recommandations des Centers for Disease Control and Prevention et de l'American College of Sports Medicine, 1995 (119). La courbe représente la meilleure estimation de la relation entre l'activité physique (dose) et les bénéfices pour la santé (réponse). Plus le niveau habituel d'activité physique est faible, plus les bénéfices de santé associés à une augmentation donnée de l'activité physique sont importants.



« Chaque pas supplémentaire est  
bénéfique pour sa santé »

[guide HAS](#)



# Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗

Aller vers ↘

Réduire ↙

## Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR

D106-17719-A



non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement

BIO

Les aliments bio



La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



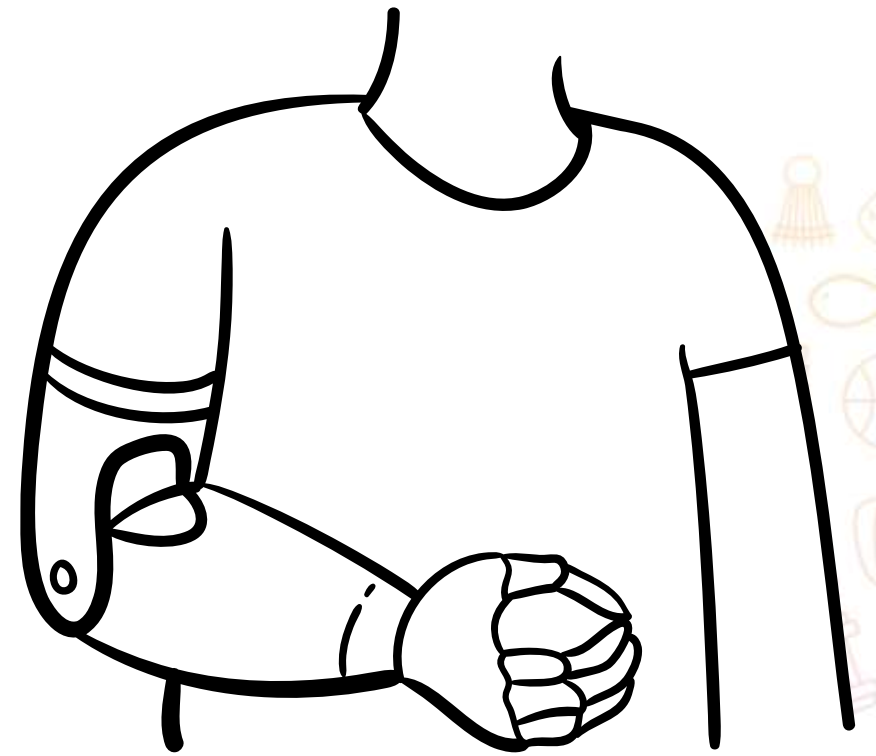
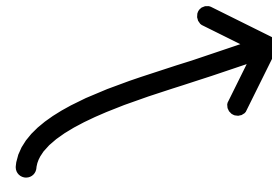
Le temps passé assis



# Après 65 ans, toute activité est bénéfique pour la santé

● PUBLIÉ LE : 18/09/2023 ● TEMPS DE LECTURE : 4 MIN ● ACTUALITÉ, SCIENCE

# L'activité physique ?



L'activité physique :

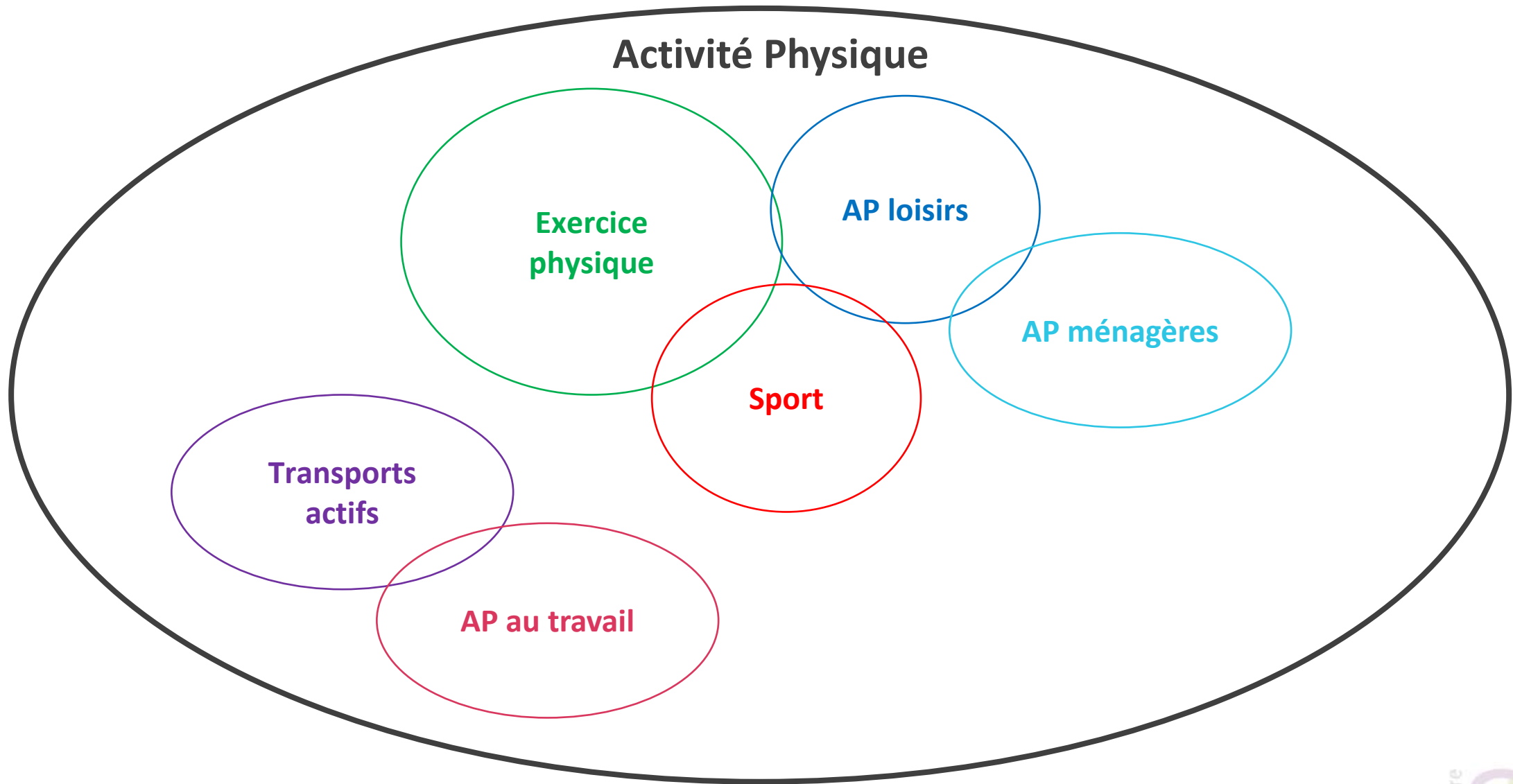


Une pratique sociale

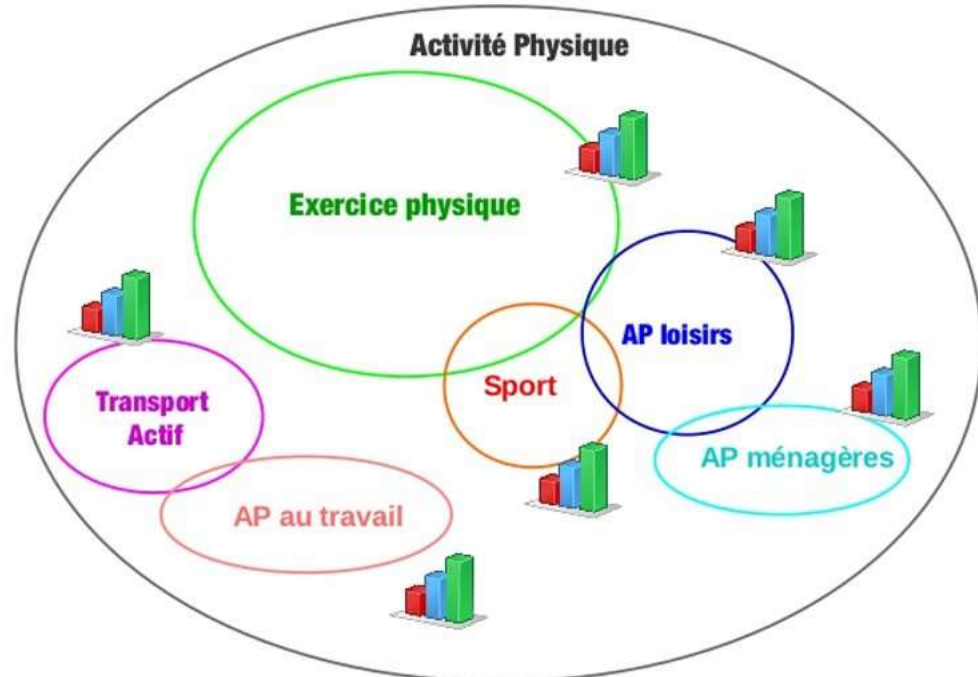


ID 68753950 © Skypixel | Dreamstime.com





## Et le « Sport-Santé » ?



Romain & Bernard 2018. Clinicians guide to physical activity for people with mental illness

[Source : ministère des Sports](#)



## Et le « Sport-Santé » ?

Source : 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.



## Donc tout ?!





Et le « Sport-Santé » ?

## **Le « sport-santé » c'est une politique**

qui recouvre les mesures développant la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant



[Source : PRNSSBE](#)

## La Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 s'articule autour de 4 axes :

- La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive
- Le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique
- La protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiquants
- Le renforcement et la diffusion des connaissances



**20 millions d'euros sur la construction et la rénovation d'équipements sportifs en 2019**

**professionnalisation de l'encadrement pour les publics à besoins spécifiques**

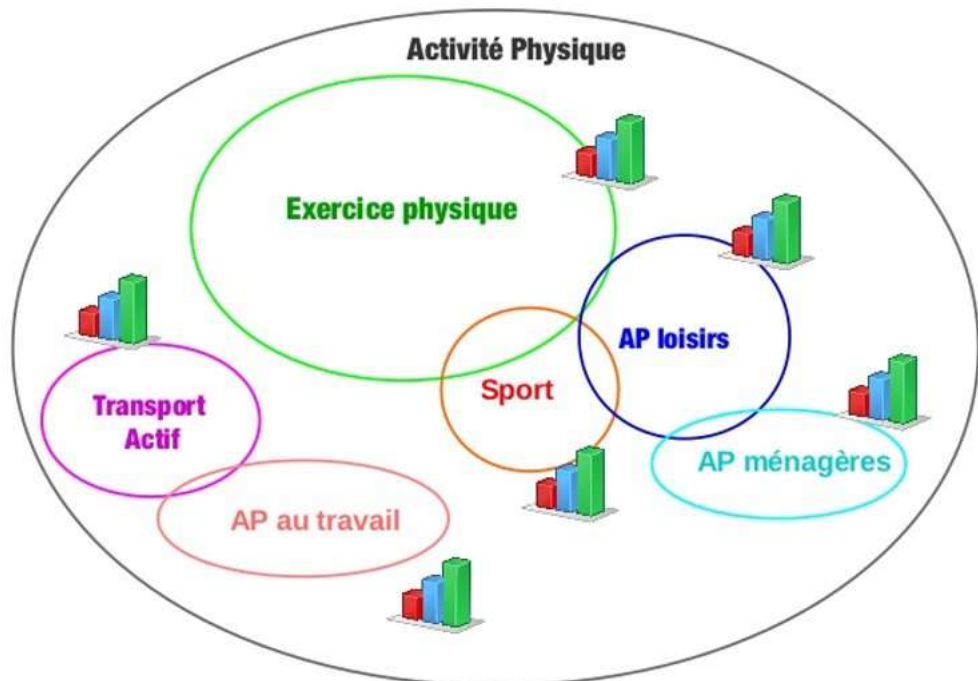
**Lancement du Plan « Savoir Rouler à Vélo »**

**optimiser la surveillance médicale réglementaire pour les sportifs de haut niveau**

**lutter contre les filières de commercialisation des produits dopants**

...





Romain & Bernard 2018. Clinicians guide to physical activity for people with mental illness



Je fais du sport-santé



Je fais du sport



**Je fais de l'activité physique**



Je fais de l'activité physique adaptée



# Activité Physique Adaptée

L'activité physique adaptée (APA) **est une thérapie** non médicamenteuse validée sur des données probantes dans de nombreuses maladies chroniques et états de santé.

L'APA est prescrite **sous forme de programmes** : 2 à 3 séances d'AP par semaine, sur une période de 3 mois, éventuellement renouvelable.

Chaque séance d'APA dure entre 45 min à 60 min et associe des AP endurance aérobie et de renforcement musculaire. Il doit y avoir au moins un jour de repos en inter-séance.

**requiert un professionnel de l'APA**, qui peut être :

- soit un **professionnel de santé** : masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute ou psychomotricien,
- soit un **enseignant en APA-S** a minima Licence mention STAPS « activité physique adaptée et santé »

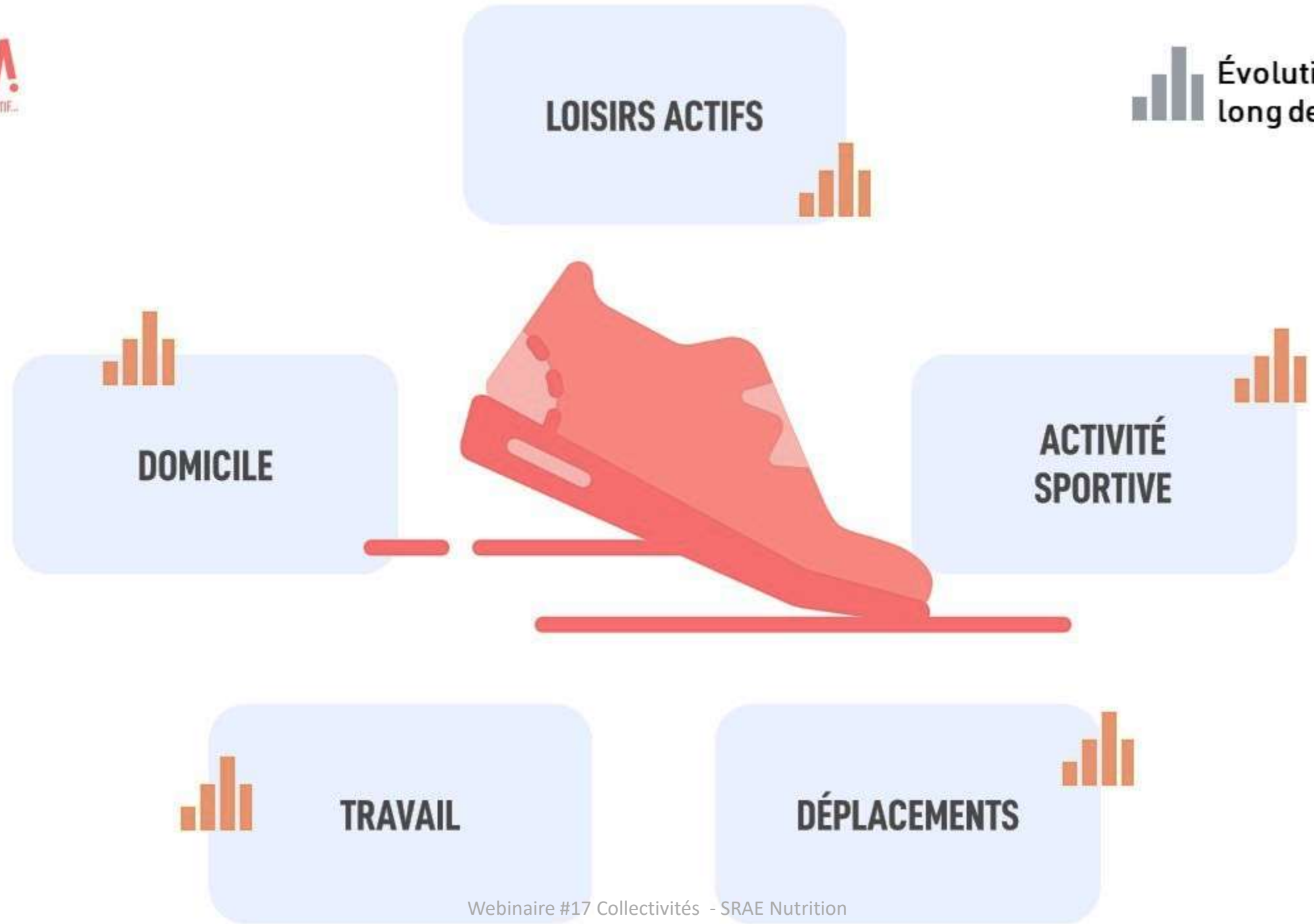


- « Sport sur ordonnance »



- « Sport médicament »





**Les AP du quotidien = 90 % de notre AP,**

[HAS, 2022](#)





**« Les déplacements actifs (marche, vélo, escaliers)  
sont les plus facilement mobilisables  
et sont donc à privilégier »**





[HAS, 2022](#)

« Le changement climatique est la plus grande menace pour la santé à laquelle l'humanité est confrontée. »



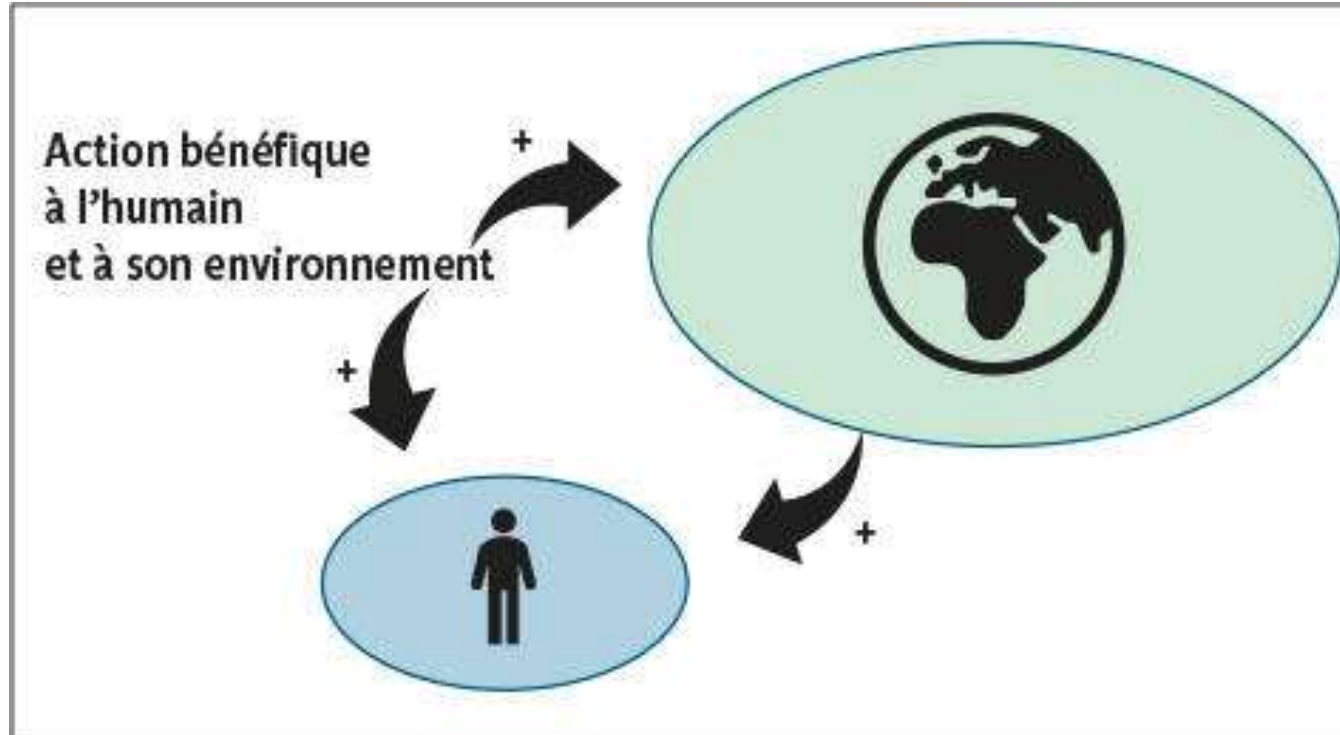
# Recommandations pour un monde en meilleure santé et plus soucieux de l'environnement après la COVID-19

26 mai 2020

- 1) Protéger et préserver la source de la santé humaine : la nature
- 2) Investir dans les services essentiels, depuis l'eau et l'assainissement jusqu'aux énergies non polluantes dans les établissements de soins
- 3) Assurer une transition énergétique rapide dans l'intérêt de la santé
- 4) Promouvoir des systèmes alimentaires sains et durables
- 5) Construire des **villes saines et vivables**  
- 6) Cesser d'utiliser l'argent du contribuable pour financer la pollution

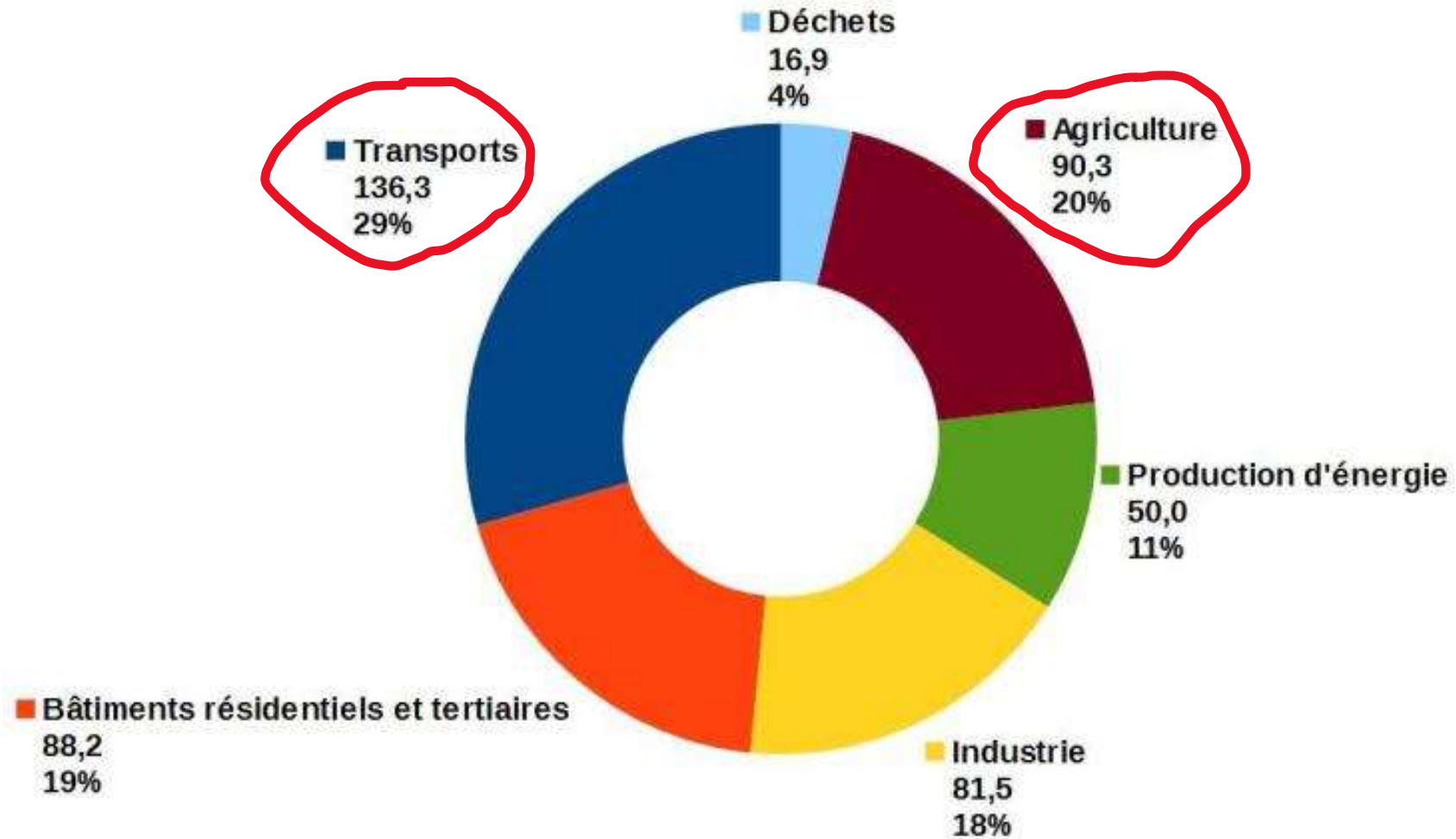
<https://www.who.int/fr/news-room/feature-stories/detail/who-manifesto-for-a-healthy-recovery-from-covid-19>

# Co-bénéfices





## Emissions sectorielles estimées en 2016, en MtCO2eq



Emissions de gaz à effet de serre par secteur, en 2016. Ministère de la transition écologique.

## Stratégie Nationale Bas-Carbone (2015) :

- Baisse de 31% des émissions du secteur des transports par rapport à 2015 à l'horizon du quatrième budget carbone (2029-2033).
- **Passage de 3 à 12% de part modale nationale du vélo** (en nombre de déplacements courte distance) **d'ici moins de 10 ans (2030)** et à 15% en 2050 !



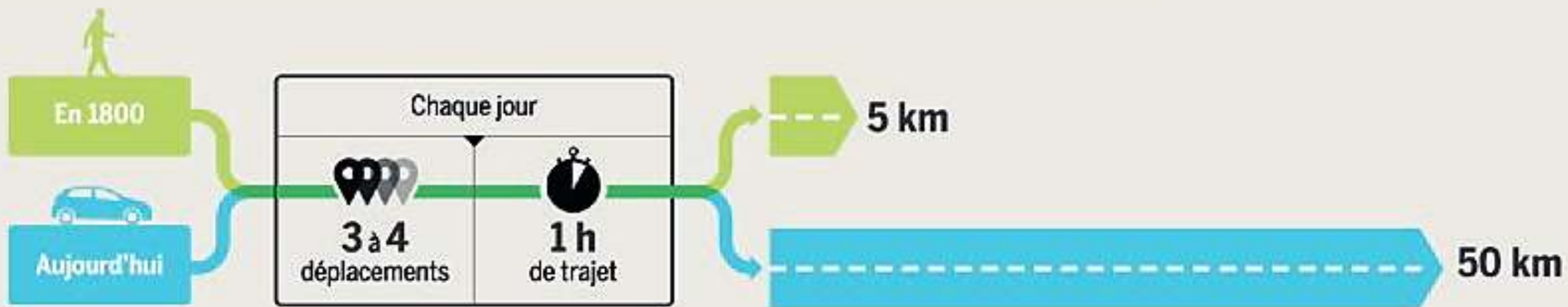


Source : Bigo, A., 2020. Les transports face au défi de la transition énergétique. Entre passé et avenir, technologie et sobriété, accélération et ralentissement. Thèse. 340 pages.



[Comprendre](#)





Source : Bigo, A., 2020. Les transports face au défi de la transition énergétique. Explorations entre passé et avenir, technologie et sobriété, accélération et ralentissement. Thèse. 340 pages.



[Comprendre](#)

# Mince, ça ne marche pas 🤔

Sport = Santé

Sport = Santé

Bouger = Santé



Sport = Santé

Activité physique = Santé





**Pourquoi mettre en avant  
ses bénéfices pour la santé  
ne suffit pas à promouvoir  
une activité physique régulière**

Publié: 30 novembre 2022, 18:55 CET



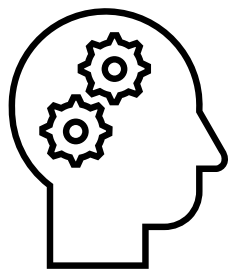
Pourquoi mettre en avant ses bénéfices pour la santé ne suffit pas à promouvoir une activité physique régulière. S. Maltagliati – TheConversation.com



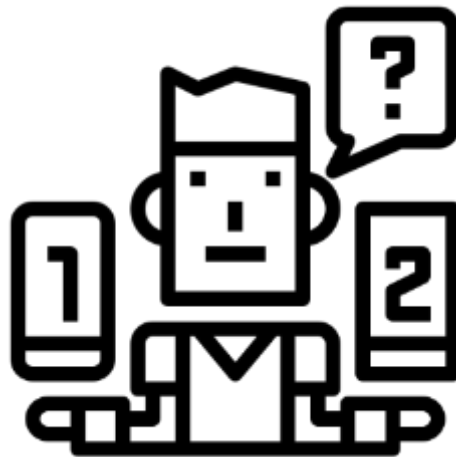
« Si l'activité physique procure des bienfaits indéniables sur la santé, **la référence à ces seuls bénéfices demeure insuffisante** pour promouvoir le maintien de modes de vie physiquement actifs.

Invitons plutôt chacun à percevoir le plaisir associé à cette expérience et à se sentir bien dans leurs baskets... pour espérer qu'il les chausse durablement ! »

**→ créer des possibilités de vivre des affects positifs.**



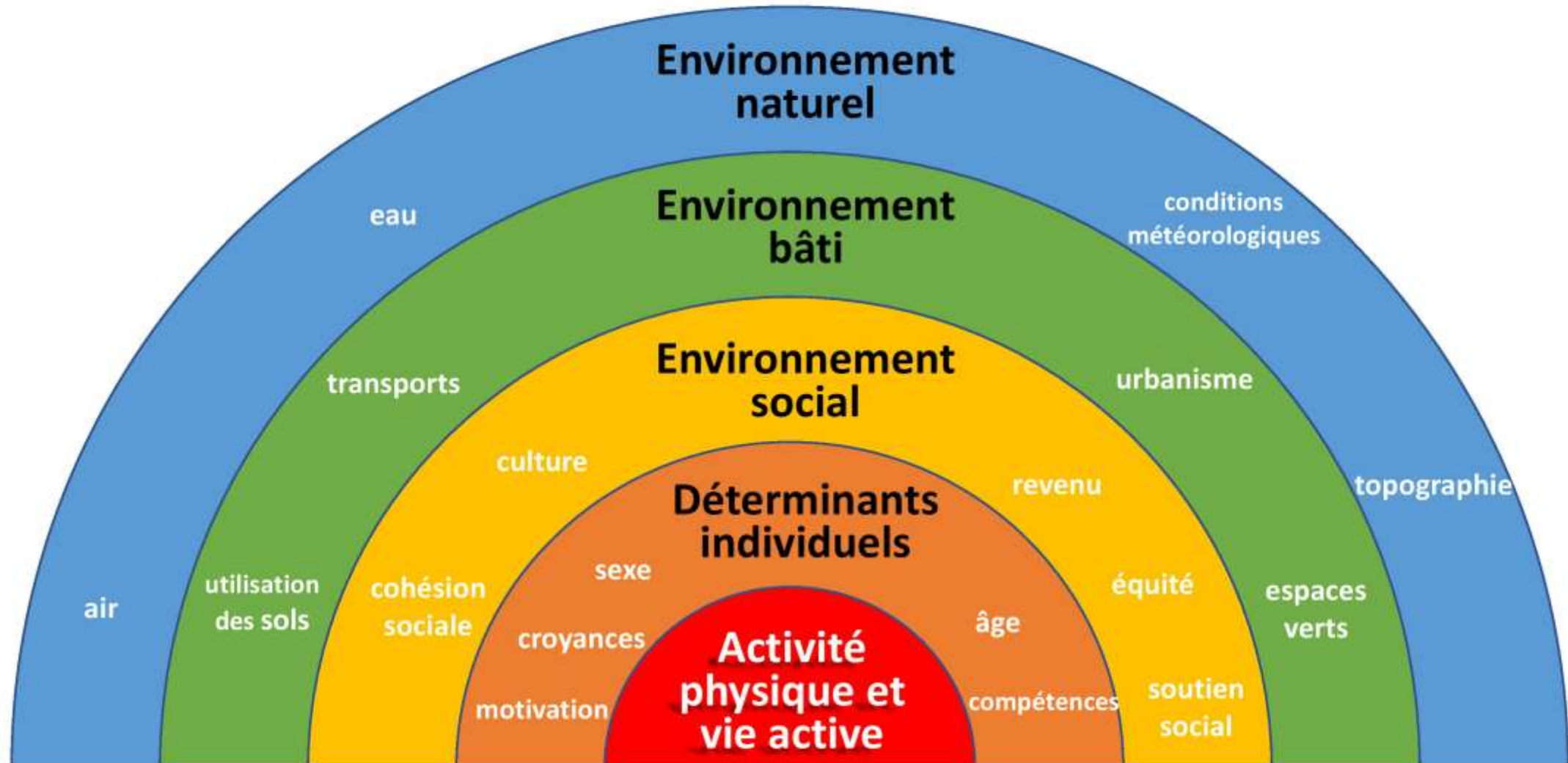
La  
réflexion



L'offre



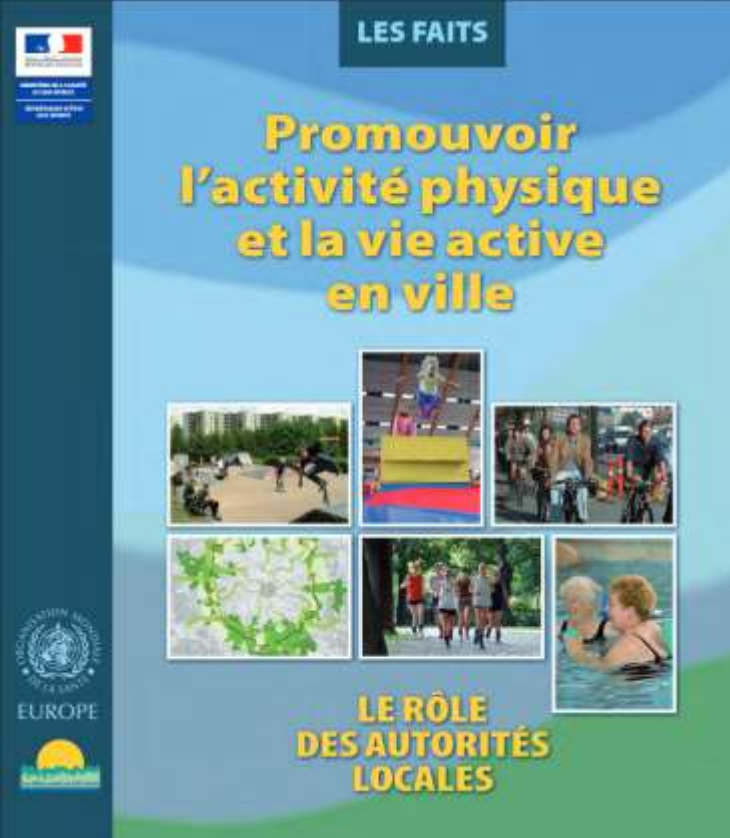
## Facteurs qui influent sur l'activité physique.



Source : OMS (2009). Promouvoir l'activité physique et la vie active en ville. Le rôle des autorités locales.  
D'après [Dahlgren](#).

« L'alimentation et l'activité physique, à la fois sources de plaisir et facteurs de santé, concernent la vie quotidienne et sont soumises à des influences contradictoires ; les environnements conditionnent les choix. »





## Comment les administrations locales peuvent-elles contribuer à inverser ces tendances ?

Les méthodes axées uniquement sur le changement du comportement individuel n'ont qu'un succès limité.

les politiques et pratiques visant à permettre à chacun d'être physiquement actif ont plus de chances d'aboutir si elles **modifient les cadres de vie physiques et sociaux.**







## Les infrastructures piétonnes et cyclables créent 46 % d'emplois de plus que les projets uniquement routiers



Projets de vélos

**11.4**  
emplois



Projets uniquement pour les piétons

**10**  
emplois



Projets de sentiers multi-usages

**9.6**  
emplois



Projets uniquement routiers

**7.8**  
emplois



<https://www.infrastructure.gc.ca/alt-format/pdf/nats-snta/nats-strat-snta-fr.pdf>

## Code de l'environnement – Art L228-2

- Article L228-2

**A l'occasion des réalisations ou des rénovations des voies urbaines, à l'exception des autoroutes et voies rapides, doivent être mis au point des itinéraires cyclables** pourvus d'aménagements prenant la forme de pistes, de bandes cyclables, de voies vertes, de zones de rencontre ou, pour les chaussées à sens unique à une seule file, de marquages au sol, en fonction des besoins et contraintes de la circulation.

- Le type d'aménagement de ces itinéraires cyclables doit tenir compte des orientations du plan de mobilité, lorsqu'il existe.

<https://louislefoyerdecostil.fr/droit-aux-amenagements-cyclables-actualite-de-larticle-l-228-2-du-code-de-lenvironnement/>

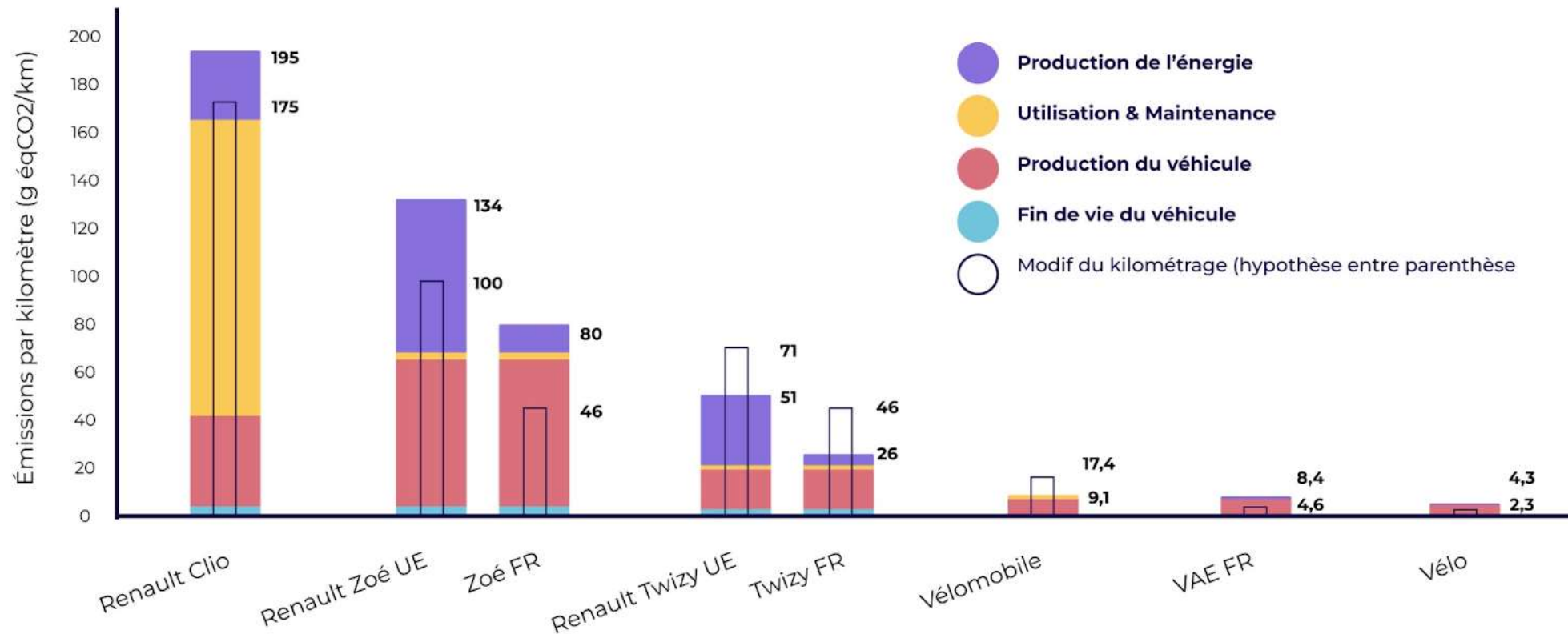






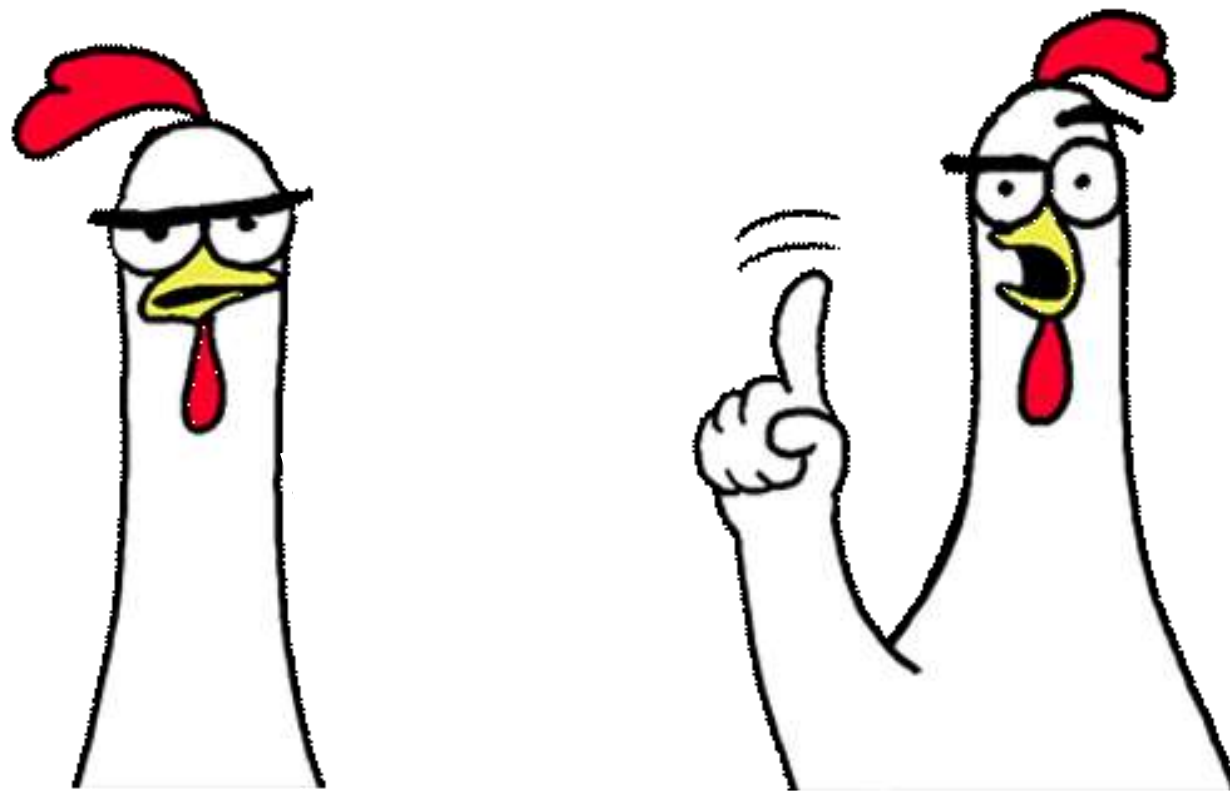


## Impact carbone par kilomètre (gCO2e/km)



Source : LPG Conseil et A. Bigo  
 Durée de vie : 150 000 km Clio, Zoé (modif, 300 000km), Twizy (75 000); 80 000km vélomobile (40 000); 30 000km VAE, vélo (60 000)



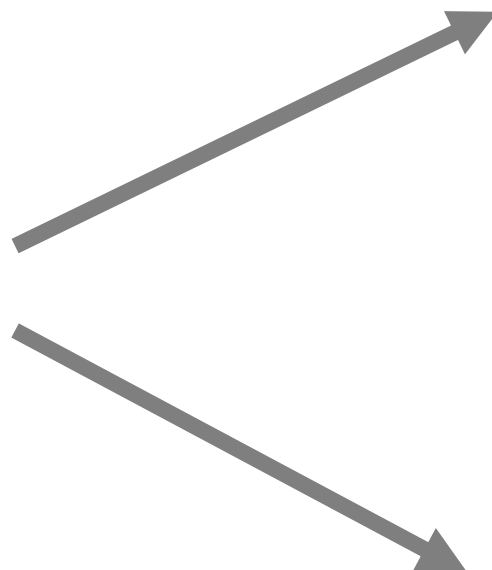


**Débat de midi**

**Pour ou contre la voiture ?**

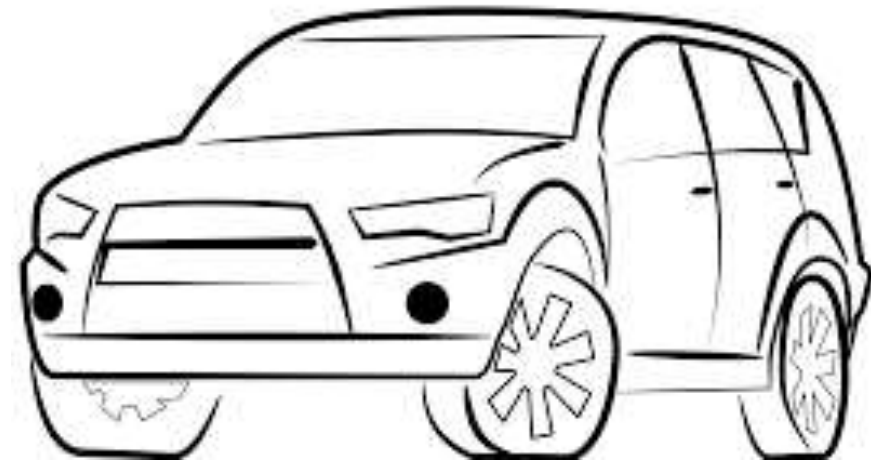


Ce qui doit me tomber sous la main ?



Ce qui doit me tomber sous la main ?

Faire 2km





Programme piloté par le ministère des Sports

**3%** des déplacements se font à vélo en 2018

**OBJECTIF**

**9%** en 2024

### ÉCONOMIQUE



équivalent



### ÉCOLOGIQUE



Pas de bruit



Pas de carburant



1 m<sup>2</sup>



10 m<sup>2</sup>

Stationnement réduit

### RAPIDE

Pour un trajet de moins de 5 km

15 km/h



14 km/h



### BON POUR LA SANTÉ



30 mn/jour

réduit de

**-30%**

les risques de maladie

Sources : ADEME / FUB



## CHIFFRES CLÉS 2021

Du 1<sup>er</sup> janvier au 11 avril

**Par rapport à 2019**

**+32 %** de passages de vélos

**+30 %** en semaine

**+39 %** le week-end

**Par rapport à 2019  
et par milieu**



**+30 %** en urbain



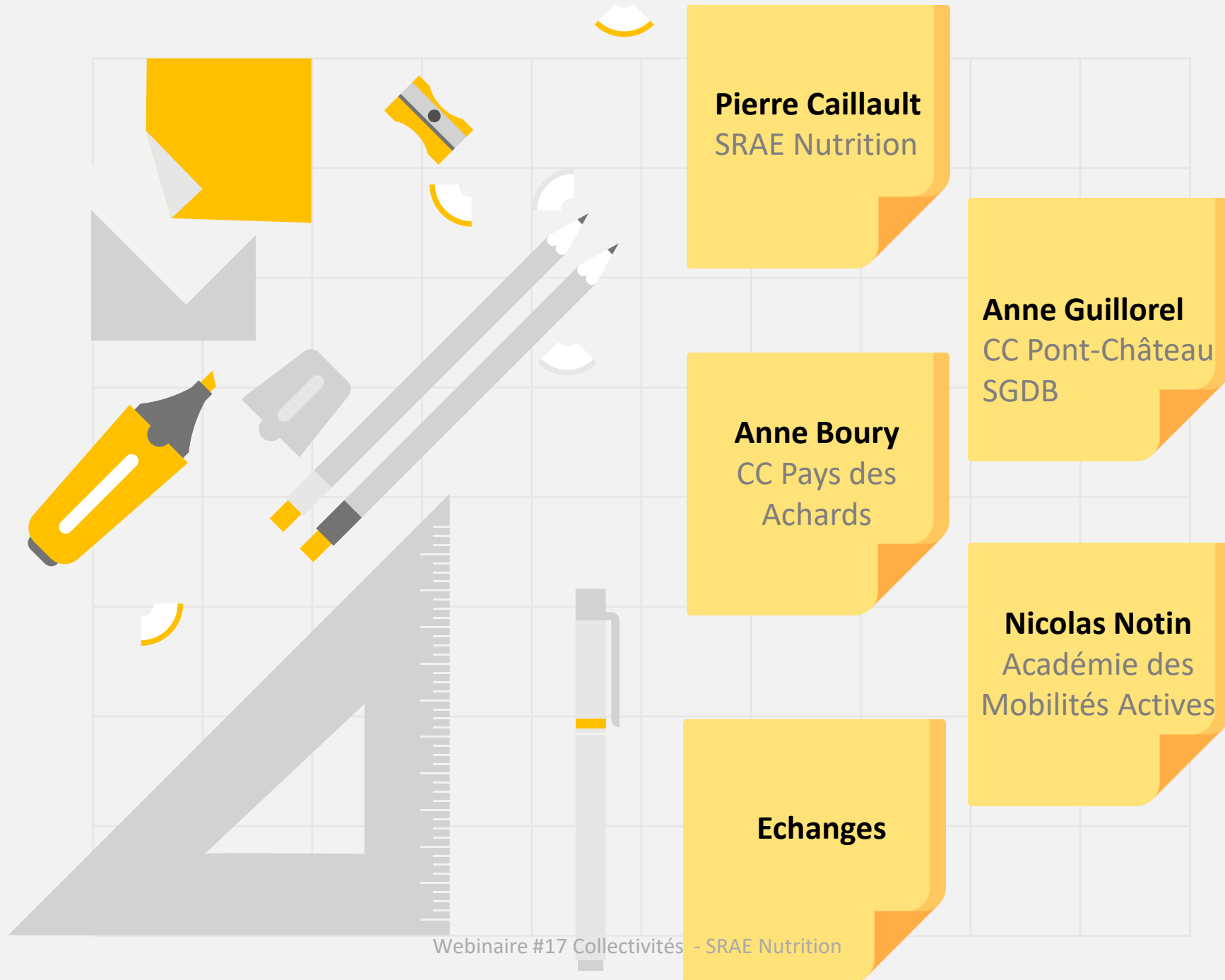
**+42 %** en périurbain



**+38 %** en rural



[https://www.velo-territoires.org/wp-content/uploads/2021/04/2021\\_04\\_14\\_Bulletin-Frqquentation-vlo-en-France.pdf](https://www.velo-territoires.org/wp-content/uploads/2021/04/2021_04_14_Bulletin-Frqquentation-vlo-en-France.pdf)



**Pierre Caillault**  
SRAE Nutrition

**Anne Guillorel**  
CC Pont-Château  
SGDB

**Anne Boury**  
CC Pays des  
Achards

**Nicolas Notin**  
Académie des  
Mobilités Actives

**Echanges**



## Le développement du sport santé sur un territoire intercommunal

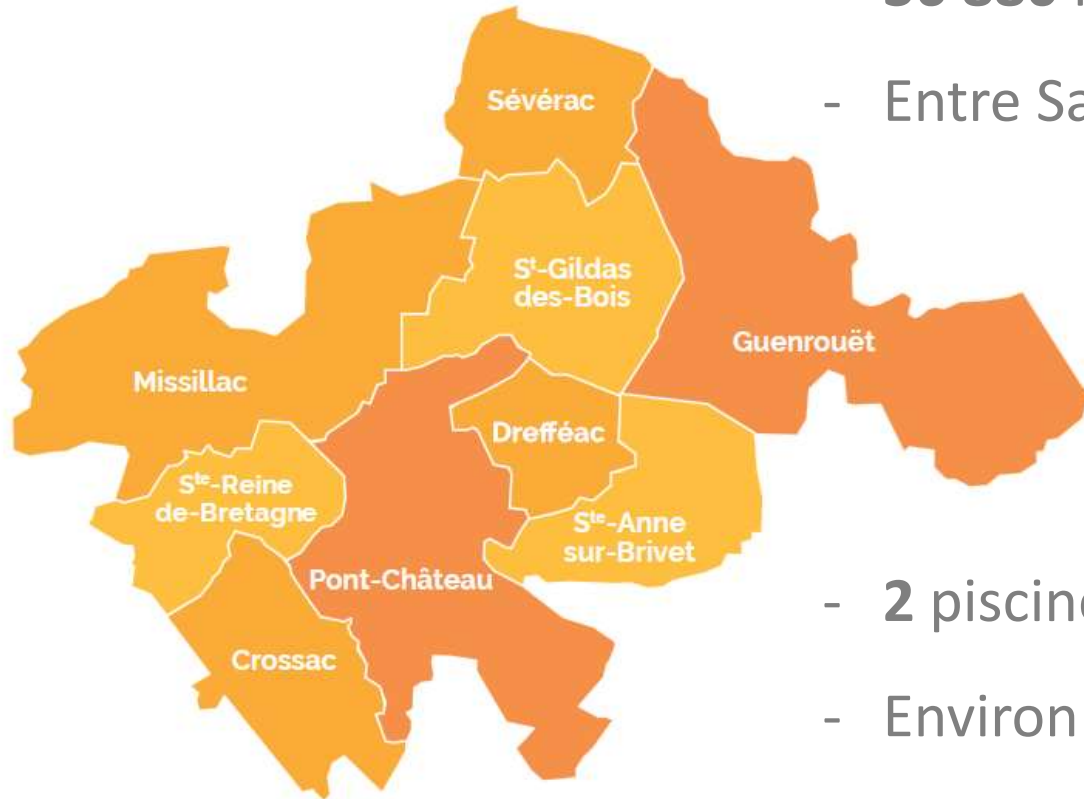
Webinaire SRAE Nutrition – 26 septembre 2023





Webinaire  
SRAE Nutrition  
26 septembre  
2023

## Le territoire



- 9 communes
- 36 880 habitants
- Entre Saint-Nazaire, Vannes, Redon, Nantes
  
- 2 piscines en régie
- Environ 100 associations sportives



Webinaire  
SRAE Nutrition  
26 septembre  
2023



# L'origine du projet sport santé

- Impulsé par le directeur des piscines et initié sous l'ancien mandat
- Validé en conseil communautaire en décembre 2019
- Obtention d'une subvention LEADER de 110 K€



CE PROJET EST COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE  
POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL. L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

- Recrutement d'une chargée de mission sport santé en mars 2021





Webinaire  
SRAE Nutrition  
26 septembre  
2023

# Les étapes du projet sport santé

- Réalisation d'un état des lieux
- Définition d'un plan d'action
- Mise en place d'un programme « expérimental »
- Labellisation Maison Sport Santé



Webinaire  
SRAE Nutrition  
26 septembre  
2023



# L'état des lieux

Forces	Faiblesses
La volonté des élus de s'engager dans le projet sport santé avec un poste de chargé de mission sport santé	Le manque de diversité des équipements et des pratiques dans certaines communes
La mise en place du CLS, source de levier auprès des professionnels de santé	Les contraintes de transport liées à l'éloignement des sites de pratiques spécifiques, notamment pour les jeunes
Un taux d'équipements sportifs satisfaisant	La difficulté des clubs à trouver des salles disponibles pour créer de nouveaux créneaux
Une situation entre Canal et Brière offrant de nombreux sites de pleine nature	
Opportunités	Menaces
Une population jeune, avec la compétence jeunesse dévolue à la CCPPSG	Le coût des activités sportives nécessitant un encadrement qualifié
De nombreuses associations sportives et un tissu associatif dense (culturel, social)	Un déficit de médecins avec une patientèle importante
Des associations sportives motivées par le développement du sport santé, pouvant être moteur	Le manque de formation des encadrants des associations sportives, notamment pour encadrer les jeunes et les APA
Le potentiel de développement des AP de pleine nature et du tourisme à vélo	Une possible démobilisation de la population pour les pratiques sportives encadrées après le Covid



Webinaire  
SRAE Nutrition  
26 septembre  
2023

# Le plan d'action sport santé orienté autour de l'utilisateur selon 4 axes

## Axe 1

Informier et  
sensibiliser sur les  
enjeux de « bouger »

## Axe 2

Faciliter les pratiques  
libres et les mobilités  
actives



## Axe 4

Orienter et  
accompagner si  
besoin

## Axe 3

Proposer une offre  
d'AP adaptée et  
diversifiée

# Le programme « expérimental »



Webinaire  
SRAE Nutrition  
26 septembre  
2023



- **15 novembre 2021 :**  
lancement des activités « sport santé »
- **Programme « Tremplin » de 8 semaines**
  - Cycles de 8 séances
  - 1 séance aquaforme ou marche
  - 8 personnes maxi par séance
  - Bilan initial et final avec questionnaires et tests physiques
  - Orientation vers autre activité physique et/ou pratique en autonomie
- **Cible :**  
Personnes sédentaires éloignées de la pratique sportive
- **Communication :**  
Magazine intercommunal, site internet, presse, flyer et affiches (professionnels de santé, piscine...), associations...





Webinaire  
SRAE Nutrition  
26 septembre  
2023



# La Maison Sport Santé

➡ Labellisation en janvier 2022 suite à un appel à projet

La MSS s'adresse à tous et plus particulièrement aux personnes :

- Souffrant d'une maladie chronique
- Présentant des facteurs de risques
- En perte d'autonomie du fait d'un handicap ou de la vieillesse

➡ 2 missions

- Accueil, information, orientation du public
- Mise en réseau et formation des professionnels sport/santé/social

## MAISON SPORT SANTÉ

du Pays de Pontchâteau  
Saint-Gildas des Bois

Nous **accueillons** les personnes  
souhaitant **reprendre une activité  
physique** pour leur **santé**.

- 📍 **INFORMER & CONSEILLER**
- 💬 **RENSEIGNER**
- ✅ **ÉVALUER**
- 📍 **ORIENTER**
- 👉 **ACCOMPAGNER & SUIVRE**

02 40 45 07 24



### NOS PARTENAIRES



LE PROJET EST CO-FINANÇÉ PAR LA RÉGION  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES POUR LE DÉVELOPPEMENT LOCAL  
ET LE DÉVELOPPEMENT DURABLE



Webinaire  
SRAE Nutrition  
26 septembre  
2023



## APA = Activité Physique Adaptée

- ➔ S'adresse aux personnes qui ne peuvent pas pratiquer une AP dans des conditions ordinaires
- ➔ Dispensée par des professionnels qualifiés lorsque prescrite par un médecin



**Médecin traitant  
ou spécialiste**  
prescription d'APA



# Le parcours

**Coordinatrice sport santé**  
Entretien téléphonique  
ou en face à face  
Orientation dans le parcours

**Evaluation des capacités  
physiques**  
Entretien motivationnel

Recensement de  
l'offre APS-APA

**Programme « tremplin » de la MSS**  
**Sur prescription médicale d'APA**  
Programme sur 8 semaines  
Marche ou Aquaforme  
Bilan à la fin du programme avec  
compte rendu au médecin

**Pratique encadrée partenaires  
en APS ou en APA:**

- Associations sportives
- Coach indépendants
- Clubs de sports privés
- Piscines

**Et/ou pratique en autonomie**

# Bilan du programme « Tremplin »

Novembre 2021 à juin 2023



Webinaire  
SRAE Nutrition  
26 septembre  
2023



- 109 personnes ont suivi le programme « Tremplin »
- 58,5 ans de moyenne d'âge (31 à 82 ans)
- 82% sont des femmes
- 88% habitent une commune du territoire
- 60,5% sont en Affection de Longue Durée (ALD)
- 51% orientées via un professionnel de santé
- 68% ont suivi 1 cycle / 28% 2 cycles / 4% 3 cycles



Webinaire  
SRAE Nutrition  
26 septembre  
2023



# Ateliers et présence sur des évènements du territoire

## Animations « activité physique et convivialité »

En partenariat avec des éducatrices sportives

## Accompagnement aux pratiques libres

- Mini-stages piscine/marche
- Atelier de remise en selle

## Ateliers bien-être

- Marche & Créativité
- Marche pleine conscience

## Découverte d'associations sportives

- Marche Bungypump
- Club SEPT 3R
- Les Randonneurs du Brivet

## Evènements

- Forum des associations
- Salon Bien Etre
- Coët Roz s'anime
- Forum Bien Vieillir



*Favoriser les échanges  
Créer du lien  
Rencontrer les acteurs locaux*





Webinaire  
SRAE Nutrition  
26 septembre  
2023



Augmentation des  
prescriptions d'APA



Programme « Tremplin »  
Développement « Aqua »



# Perspectives

## Besoin :

- De professionnels qualifiés
- D'une offre d'APA et de sport santé diversifiée et répartie sur le territoire intercommunal

## Accompagnement des associations sportives :

- Recensement de l'offre/projet d'APA et sport santé
- Aide à la formation
- Mise en place de partenariats
- Orientation des personnes vers les associations partenaires

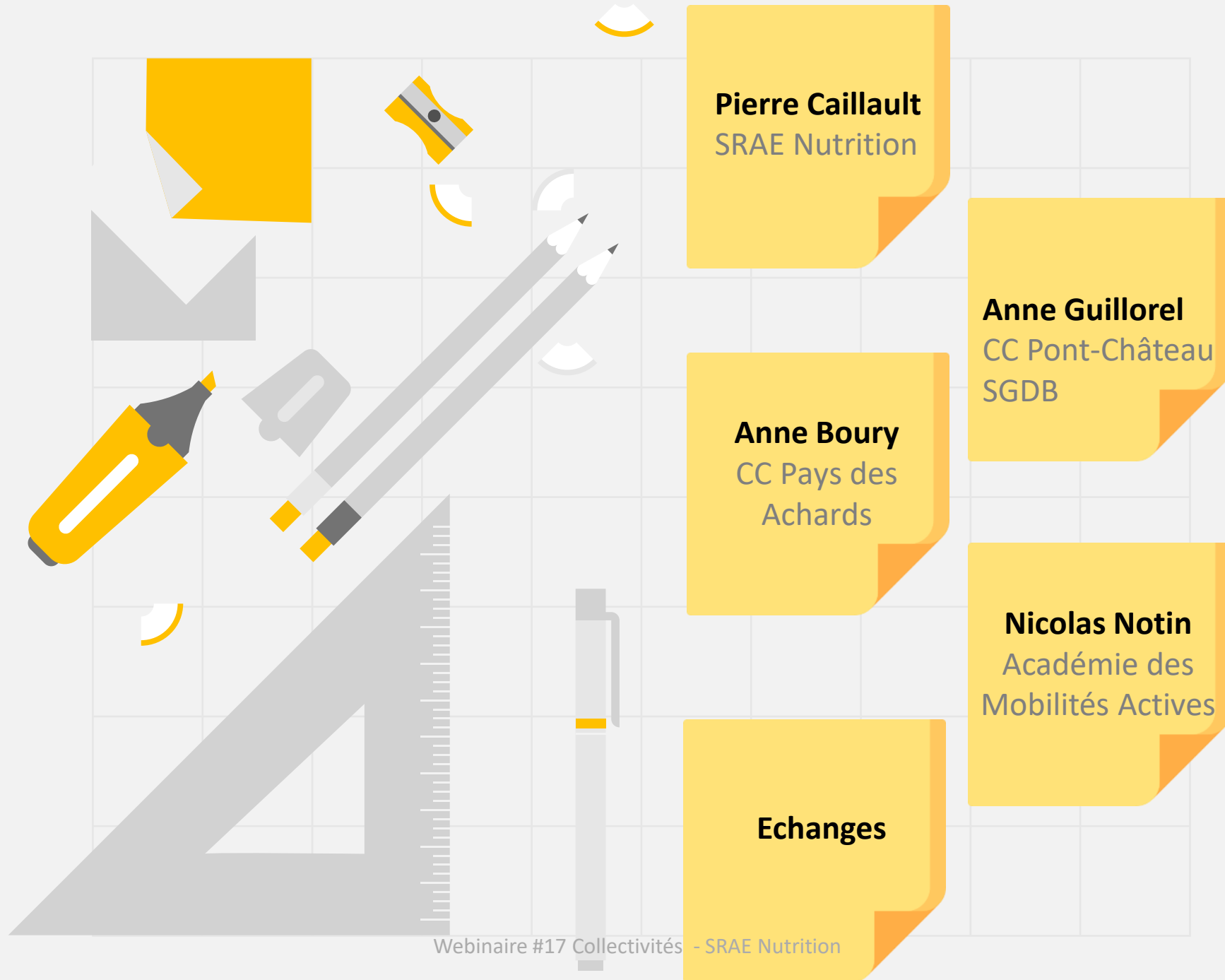


Webinaire  
SRAE Nutrition  
26 septembre  
2023



# La synergie du sport santé à l'échelle de l'EPCI





**Pierre Caillault**  
SRAE Nutrition

**Anne Guillorel**  
CC Pont-Château  
SGDB

**Anne Boury**  
CC Pays des  
Achards

**Nicolas Notin**  
Académie des  
Mobilités Actives

**Echanges**

# Sport-Santé, mobilités actives : les collectivités s'engagent

26 SEPTEMBRE 2023

---

---

**Communauté de Communes**

ZA Sud-Est – CS 90116  
2 rue Michel Breton  
La Chapelle-Achard  
85150 Les Achards  
02 51 05 94 49  
contact@cc-paysdesachards.fr  
www.cc-paysdesachards.fr

# PRESENTATION DU TERRITOIRE

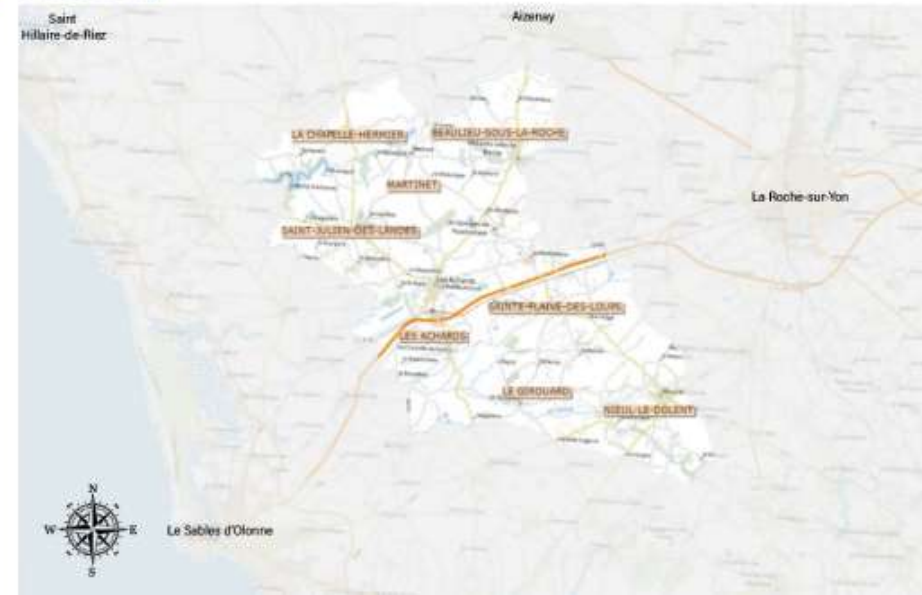
## LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS DES ACHARDS :

- 9 communes
- 18 700 habitants environ en 2019, (19 500 en 2023)

Un territoire situé entre la mer et la ville traversée par la rd 160 (2x2 voies)

Webinaire « Sport-santé,  
mobilités actives : les  
collectivités  
s'engagent »

26 septembre 2023



# UN SCHEMA DIRECTEUR MODES ACTIFS 2020-2030

---

## LES ENJEUX POLITIQUES IDENTIFIÉS :

- **Limitation de la place et de l'usage de la voiture individuelle pour améliorer la qualité des espaces publics et le cadre de vie**
- **Diminution de la part du budget des ménages consacrée aux déplacements**
- **Diminution de l'impact environnemental des déplacements**
- **Amélioration de la santé publique**

---

Webinaire « Sport-santé,  
mobilités actives : les  
collectivités  
s'engagent »

26 septembre 2023

**Concerté et  
co-construit  
avec les élus,  
partenaires ...**

Webinaire « Sport-santé,  
mobilités actives : les  
collectivités  
s'engagent »

26 septembre 2023

# UN SCHEMA DIRECTEUR MODES ACTIFS 2020-2030

---

## LES OBJECTIFS DU SCHÉMA DIRECTEUR :

- 1) Proposer un réseau maillé, hiérarchisé de liaisons adaptées applicable par les élus via des outils de programmation et d'aide à la décision (coûts/ hiérarchisation des itinéraires/ calendrier)
- 2) Créer des liens entre les différents modes de déplacements et entre les différents territoires
- 3) Ne pas se concentrer uniquement sur les aménagements mais aussi définir des actions concrètes concernant la mise en œuvre de services complémentaires pour favoriser la pratique du vélo

# UN SCHEMA DIRECTEUR MODES ACTIFS 2020-2030

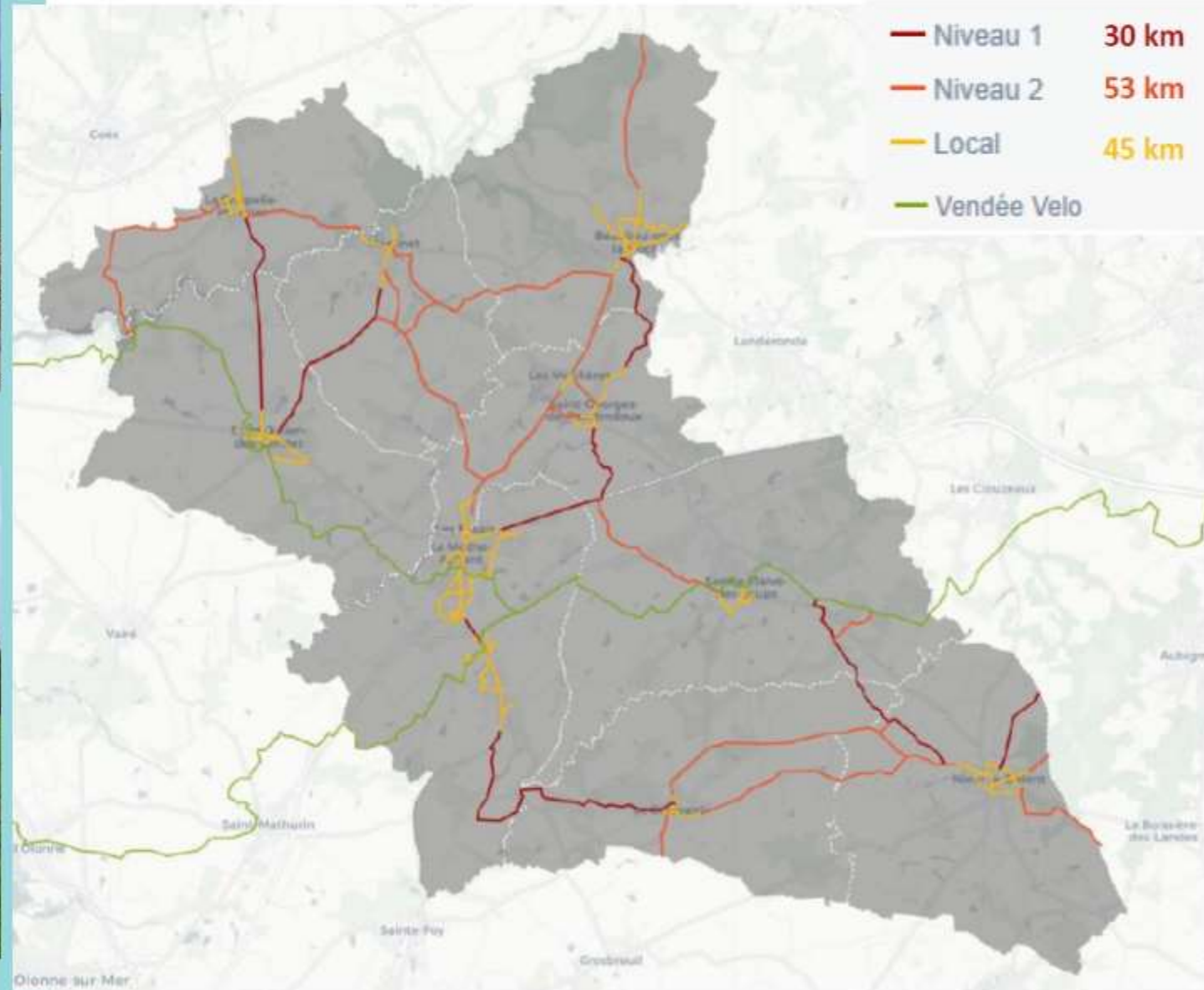


**Webinaire « Sport-santé, mobilités actives : les collectivités s'engagent »**

26 septembre 2023



# UN SCHEMA DIRECTEUR MODES ACTIFS 2020-2030





# LE SCHÉMA DIRECTEUR AUJOURD'HUI

- 1) Depuis 2020 => Mise en place du « Bonus Vélo »  
= Enveloppe annuelle de 30 000€ pour accompagner les ménages à l'acquisition d'un vélo OU électrification de son vélo
- 2) Depuis 2021 : Aménagement de la liaison cyclable entre les bourgs de des Achards (Création d'un ouvrage pour piétons et cyclistes au dessus de la 2x2 voies) => Début des travaux fin 2023 (durée 10 mois environ)
- 3) Animations :



- Au sein des entreprises
- Auprès des scolaires (défi mobilité, MOBY)

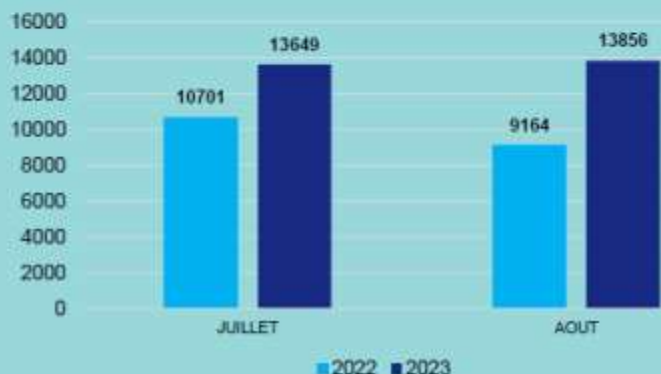


# LE SCHÉMA DIRECTEUR AUJOURD'HUI

## 4) Mise en place d'un suivi des aménagements :

- Un compteur fixe avec transmission des données au quotidien
- 2 compteurs déplacés sur différents aménagements du territoire.

Comparaison de la fréquentation du lac du Jaunay  
(Comptages effectués du 1er Juillet au 31 aout)



km/h	Catégorie						Total	
	Enfants	Trottin	Velos	Scooter	Cargos	Voiture		
	1	2	3	4	5	7		
0- 5	3	.	2	.	.	.	5	0,3%
5- 10	6	10	84	3	.	.	103	6,6%
10- 15	5	24	514	41	.	.	584	37,2%
15- 20	1	16	594	60	.	.	671	42,8%
20- 25	.	16	138	29	.	.	183	11,7%
25- 30	.	.	21	1	.	.	22	1,4%
30- 35	.	.	.	.	.	.	0	0,0%
35- 40	.	.	.	.	.	.	0	0,0%
40- 45	.	.	.	.	.	.	0	0,0%
45- 50	.	.	.	.	.	.	0	0,0%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	<b>1353</b>	<b>134</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1568</b>	
	1,0%	4,2%	86,3%	8,5%	0,0%	0,0%		

Comptage du 28 juillet 14h30 au 29 aout 10h00 sur l'itinéraire  
Vendée Vélo quartier la Chapelle Achards

# Merci de votre attention !

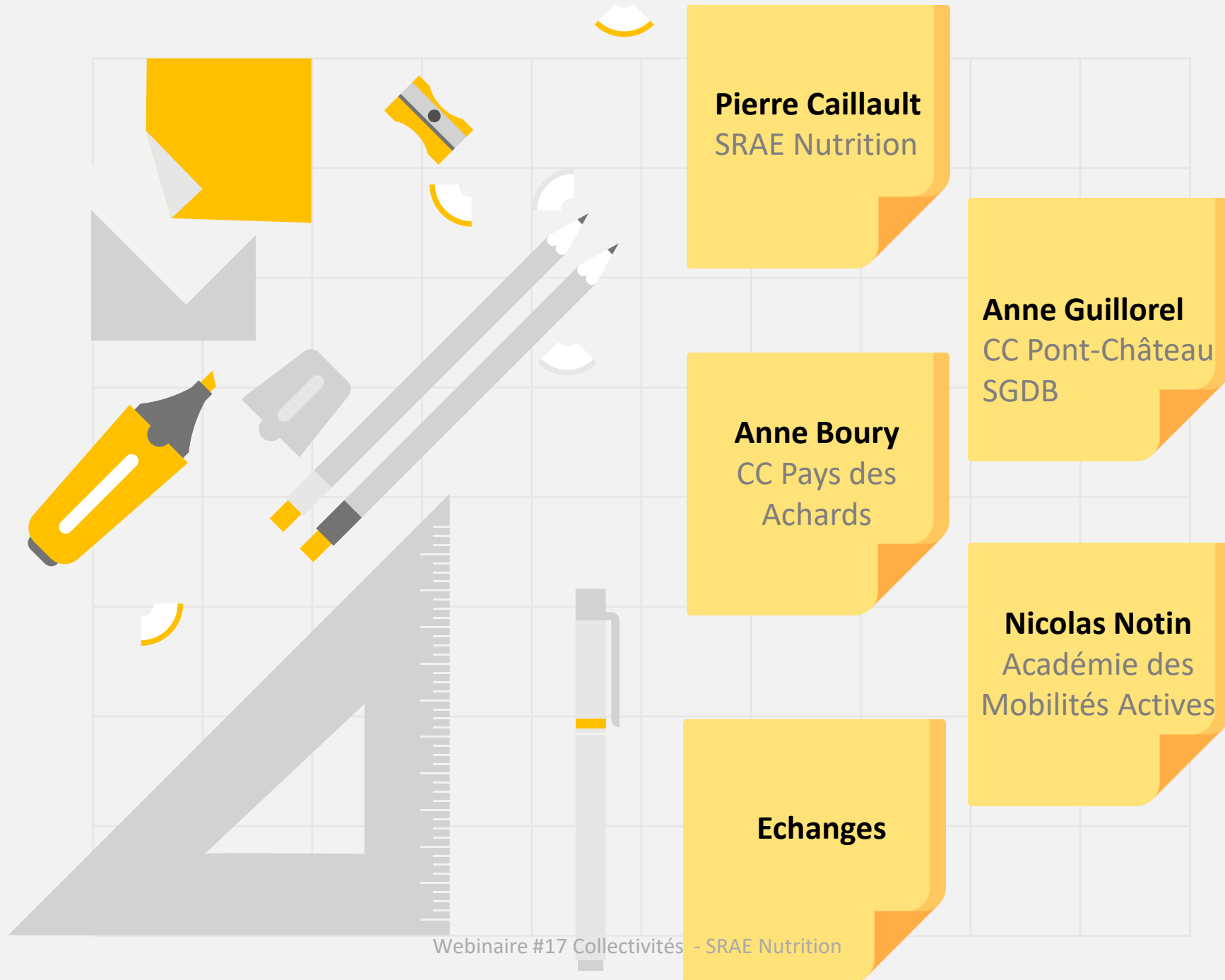


**Communauté de Communes**

ZA Sud-Est – CS 90116  
2 rue Michel Breton

La Chapelle-Achard  
85150 Les Achards

02 51 05 94 49  
contact@cc-paysdesachards.fr  
www.cc-paysdesachards.fr



**Pierre Caillault**  
SRAE Nutrition

**Anne Guillorel**  
CC Pont-Château  
SGDB

**Anne Boury**  
CC Pays des  
Achards

**Nicolas Notin**  
Académie des  
Mobilités Actives

**Echanges**



Nicolas Notin



- *SRAE Pays de la Loire, Webinaire,*
- *26 septembre 2023.*

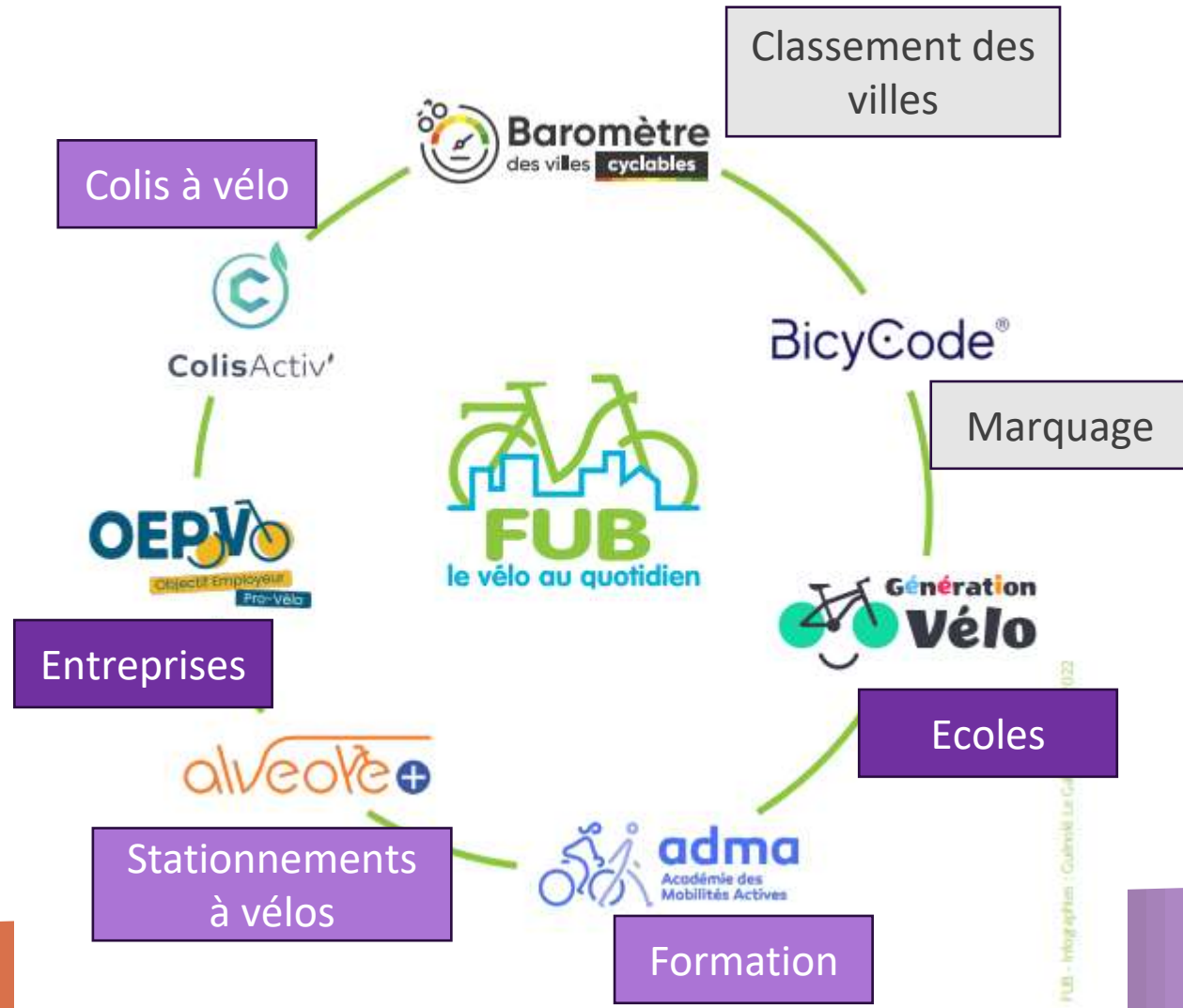
# Présentation de la FUB et des grands programmes nationaux

# La FUB (Fédération des Usagers de la Bicyclette)

🚲 Un des principaux acteurs pionniers de la promotion du vélo au quotidien, en France.

🚲 Elle fédère près de **500 associations pro-vélo** à travers le pays.


🚲 Elle porte **6 grands programmes nationaux** pour faciliter l'apprentissage du vélo à l'école primaire, dans les entreprises, créer des stationnements vélos, **former les élus, professionnels et collectivités**, etc.





# Les programmes nationaux de la FUB

 **Des guichets financiers** et de subventionnement  
(Stationnement, actions auprès des employeurs, colis vélos, etc.)

 **Un accompagnement méthodologique et de la formation** (aussi bien auprès des usagers que des professionnels et techniciens en collectivités).

# **ADMA : des actions de formation à destination des élus et collectivités**

# Académie des Mobilités Actives - ADMA

- × **Portée par la FUB** (Fédération des Usagers de la Bicyclette)
- × **Programme national** financé dans le cadre des Certification d'Economies d'Energie (CEE) du Ministère de la transition écologique.

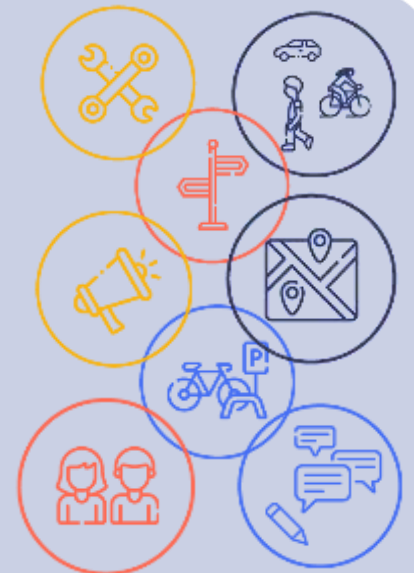
**Accroître** et **diffuser** l'expertise autour des politiques marche et vélo dans tous les territoires en France.



**Formations transversales  
pluri acteurs**



**Ressources  
techniques et pédagogiques**



# Les formations

## Approche systémique

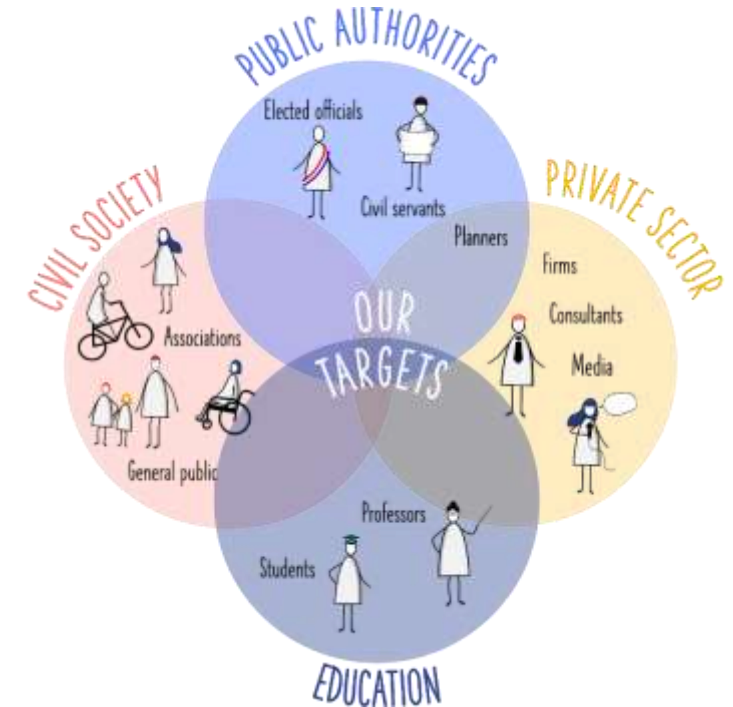
-  Planification
-  Infrastructure
-  Services
-  Participation citoyenne
-  Système sûr
-  Inclusion
-  Stationnement
-  Plaidoyer
- 

## Format

-  Présentiel / distanciel / mixte
-  Sychrone et Asynchrone

## Pédagogie Active

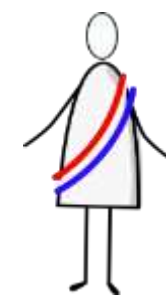
-  Mixité des publics
-  Outils graphiques
-  Apprendre en faisant



# L'ADMA 2020 – 2023



+ de 20 formations



5 formations dédiées aux élu.es

[www.mobilites-actives.fr](http://www.mobilites-actives.fr)



600 personnes formées



Taux de satisfaction de 97%

# L'ADMA 2023 – 2026

➔ 5 parcours de formations thématiques pour avoir un fil conducteur  
*exemples de thèmes : Territoires peu denses, ville apaisée  
Infrastructures cyclables, Collaboration association/collectivités...*

➔ 1 parcours de formation : 2 à 4 formations sur 9 mois

2 à 3 formations dans les territoires à la demande : Journées Labo / Formation élus / Infrastructure

➔ Multiplication d'ateliers pédagogiques : en ligne ou en territoires.


1 000 personnes  
formées/sensibilisées


# L'étude mobilités actives et sport-santé

# Une première étude en France sur les liens entre sport-santé et mobilités actives



 Publiée en juin 2023 et accessible en cliquant sur l'image.

 Etude pilotée par l'**ADMA** en collaboration avec l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (Onaps).

 Un **retour de 224 maisons sport-santé** dans le cadre d'une enquête sur la place de la marche et du vélo dans leurs activités.



# Pourquoi cette étude ?

## Opportunités

- Développement de la prescription d'activité physique depuis 2016
- Mobilités actives en plein essor post-covid
- Nécessité de réduire les inégalités de santé et d'accès aux mobilités actives
- Besoin de collaboration entre professionnel·les du sport-santé et des mobilités actives

**Volonté** : identifier des leviers pour renforcer la promotion de la marche et du vélo dans les dispositifs de prescription d'activité physique

**Fil rouge de l'étude** : intégration de la marche et du vélo dans les dispositifs de prescription d'activité physique

# Résultats

## 1. Intérêt des acteurs du sport-santé, du mouvement sportif et des mobilités actives pour développer des actions communes

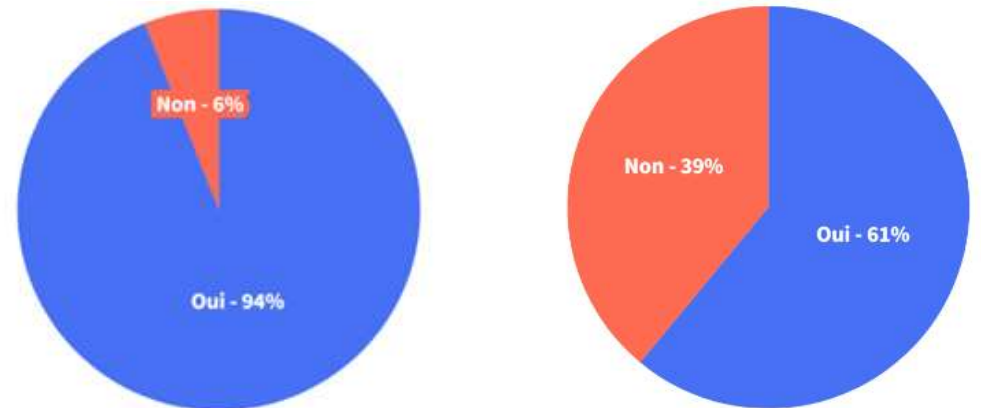
### VELO-ECOLES

*14%* accompagnent des publics avec une vulnérabilité sanitaire et seulement *8%* dans le cadre d'un partenariat avec un établissement de santé ou une maison sport-santé.

*87%* estiment qu'il serait pertinent de développer à l'avenir des actions d'apprentissage de la mobilité à vélo pour des publics sport-santé.

### MAISONS SPORT-SANTE

*88%* estiment que la prescription d'APA pourrait être un bon outil pour renforcer la pratique de la marche et du vélo au quotidien et *90%* seraient intéressé-es pour développer des actions d'apprentissage du vélo ou de la marche.



Part des Maisons Sport-Santé réalisant des actions autour de la promotion de la marche (gauche) et du vélo (droite)

# Résultats

2. Ces actions sont peu nombreuses et reposent sur le volontarisme et la sensibilité des certains enseignants de l'APA ou des membres d'associations
3. Les actions de formation de certaines fédérations sportives et les initiatives de promotion des mobilités actives de MSS ouvrent des opportunités



Agence écomobilité Savoie-Mont Blanc



Programme motivationnel D-marche



Mon vélo ma santé, en Gironde

# 15 Recommandations pour renforcer la place du vélo et de la marche dans les dispositifs sport santé

## Gouvernance et partenariats institutionnels

### *Avec les collectivités territoriales*

11. Faire émerger **des services de location ou de prêt de vélos adaptés** aux personnes ne pouvant pas utiliser un vélo classique, à l'échelle d'intercommunalités ou de départements
12. Renforcer la prise en compte éducative et psycho-sociale de la promotion de la marche et du vélo dans les activités des MSS
13. **Inciter les collectivités territoriales à accompagner et renforcer leur soutien aux actions d'apprentissage du vélo à destination des publics vulnérables**

*« Intégrer des actions autour de l'apprentissage et la promotion des modes actifs dans les ateliers santé ville (ASV), les contrats locaux de santé (CLS). Et en miroir, de faire figurer plus largement la pratique des malades chroniques et publics avec facteurs de risques dans les plans marches ou schémas directeurs vélos »*

Merci pour votre attention !

 Contact : [n.notin@fub.fr](mailto:n.notin@fub.fr)

# Où trouver les contenus et ressources de l'ADMA ?

Nos publications sur le vélo et la marche sont disponibles sur [www.mobilites-actives.fr](http://www.mobilites-actives.fr)



Suivez-nous sur



Inscrivez-vous à notre newsletter  
[colibris.link/Phk0Q](https://colibris.link/Phk0Q)



## Quelques notions essentielles

### MOBILITÉS ACTIVES

Modes de déplacement – tels que la marche à pied ou le vélo — alternatifs aux modes de déplacement motorisés. Parfois qualifiés de mobilités douces, ils ne génèrent pas d'émissions polluantes dans l'air, et favorisent la pratique de l'activité physique. Ils se combinent aisément avec les transports en commun.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE FAVORABLE À LA SANTÉ

L'activité physique se définit comme toute force exercée par les muscles entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du niveau repos.

Tous les types d'activité physique peuvent être bénéfiques pour la santé, mais il faut idéalement incorporer au quotidien une activité physique d'intensité au moins modérée (telle que la marche soutenue ou d'autres activités qui augmentent la fréquence respiratoire et provoquent un échauffement).

### VIE ACTIVE

Mode de vie qui incorpore les mobilités actives et l'activité physique dans les habitudes quotidiennes. Il s'agit d'accumuler **au moins 30 minutes d'activité par jour (60 minutes pour les enfants)**, de diverses manières : marche ou déplacement à vélo, sport (organisé ou improvisé), jeux dans un parc, jardinage, tâches ménagères, montée d'escaliers...

### ÉCOMOBILITÉ

Possibilité de se déplacer de façon économe et durable, grâce notamment à l'utilisation d'énergies renouvelables (avec moins de pollution, moins de bruit), comme par exemple les véhicules électriques, vélos, tramway, covoiturages.

[https://www.villes-sante.com/wp-content/uploads/guide\\_methodo\\_mobilites\\_actives-1.pdf](https://www.villes-sante.com/wp-content/uploads/guide_methodo_mobilites_actives-1.pdf)





# AMÉNAGEMENT, CADRE DE VIE ET PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

DE NOUVEAUX DÉFIS POUR LA SANTÉ DES FRANCILIENS



**Axe 1 – Favoriser des espaces vides ou sans usage prédéfini ..... 14**

**Axe 2 – Penser des installations sportives ouvertes  
à tous les modes de pratique ..... 18**

**Axe 3 – Concevoir des équipements hybrides  
qui mêlent des fonctions du quotidien ..... 22**

**Axe 4 – Aménagement temporel et temporaire  
et activités physiques et sportives ..... 28**

**Axe 5 – Les parcours sportifs :  
laboratoires du sport-santé et de la prise en compte du handicap ? ..... 34**

**Axe 6 – Faire des friches et de l'urbanisme transitoire  
des relais de proximité pour la pratique sportive ..... 38**

**Axe 7 – Accompagner le renfort des modes de circulation douce ..... 42**

**Axe 8 – Genre et aménagement sportif dans l'espace public ..... 48**

**Axe 9 – Agir pour une plus grande équité dans la pratique de l'activité physique,  
le cas de la politique de la ville ..... 52**



NOVEMBRE 2018  
35.17.04  
ISBN 978 27371 2085 5





Pays de la Loire  
**SRAE**  
**Nutrition**  
*Structure régionale d'appui et d'expertise*

