

# IDENTIFICATION DES BONNES PRATIQUES ET DES ACTIONS INNOVANTES EN FAVEUR DES JEUNES

Démarche ICAPS



# ACTION

**Votre collectivité souhaite s'engager dans une démarche partenariale pour promouvoir l'activité physique et lutter contre la sédentarité dès le plus jeune âge ? Vous souhaitez que cette démarche soit reconnue et labellisée ?**

L'intervention présentée dans cette fiche s'appuie sur une méthode dont les résultats ont été évalués et considérés comme probants. Il s'agit avant tout de réunir autour d'un projet les acteurs pouvant agir sur le niveau d'activité physique et de sédentarité des jeunes de 3 à 18 ans. S'ils répondent aux critères, les projets pourront être labellisés ICAPS, et ainsi reconnus comme probants.

Le déploiement de la démarche ICAPS (Intervention Centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité) est porté par le Centre National d'appui au Déploiement en Activité Physique et lutte contre la Sédentarité (CNDAPS).

## OBJECTIFS

- Augmenter le temps de pratique d'activité physique des jeunes de 1 heure par semaine (en dehors des temps d'éducation physique et sportive).
- Diminuer leur temps d'écran de 20 minutes par jour.

Cette démarche répond à plusieurs critères de qualité :

- Une démarche méthodologique d'ingénierie de projet complète.

La démarche repose sur une approche intégrant 3 niveaux : le jeune, son entourage et son environnement.

Sa mise en place passe par des actions permettant de :

- Changer les attitudes et les motivations des jeunes vis-à-vis de l'activité physique (débat, actions de sensibilisation, accès à de nouvelles activités attrayantes, variées et conviviales).
- Sensibiliser l'entourage (parents, enseignants, éducateurs, animateurs...) afin qu'il valorise l'activité physique et encourage les jeunes à augmenter leur niveau de pratique.
- Fournir des conditions (physiques, organisationnelles, institutionnelles) qui favorisent l'activité physique à l'école et en dehors de l'école, pendant les loisirs et dans la vie quotidienne.

- Une logique de promotion de la santé via une démarche de santé communautaire.
- Une approche globale et positive de la santé et de l'activité physique.
- Une démarche qualité débouchant sur une labellisation « ICAPS ».

## ÉTAPES POUR LA MISE EN PLACE ET MOYENS NÉCESSAIRES

- Formation des porteurs de projets ICAPS par le CNDAPS
- Evaluation du projet par le CNDAPS
- Labellisation du projet par le CNDAPS
- Accompagnement et mise en place du projet



# COÛTS ET FINANCEMENTS

Les coûts liés à la mise en place d'un projet de type ICAPS sont variables en fonction des projets, de l'accompagnement et des territoires.

## Coûts de formation :

Une des deux formations proposées par le CNDAPS et présentées ci-dessous doit obligatoirement être suivie par le porteur de projet :

- Une « formation classique » (formation minimale requise) : sensibilisation à la démarche ICAPS proposée simultanément à différents porteurs de projet ainsi qu'aux partenaires (18 participants maximum, 14h de formation sur 2 jours).
- Une « formation / action » : en plus de la sensibilisation, un accompagnement personnalisé dans le montage du projet est proposé, avec l'appui d'un référent régional, pour définir un projet clé en main répondant à la fois aux besoins du porteur de projet et aux critères ICAPS.

## En fonction du public-cible, les financements possibles de cette action sont les suivants :

- Concernant la formation : collectivités, services de l'État (Jeunesse et Sports, ARS, etc.) ou organismes paritaires collecteurs agréés (OPCA) selon les contextes locaux et régionaux.
- Concernant les actions : collectivités, services de l'État et/ou financeurs publics ou privés (appels à projet, autofinancements, soutien, mécénat).

Si des actions sont déjà mises en place sur des temps périscolaires ou extrascolaires, seule la coordination propre au programme ICAPS nécessite une prise en charge financière.

Dans l'idéal, ce type de projet peut rejoindre une démarche territoriale de type école promotrice de santé, projet territorial du sport, contrat local de santé, contrat de ville, etc. et bénéficier ainsi des partenariats financiers déjà mobilisés.

## Autres coûts :

- Une « simple » structuration des actions déjà existantes dans le but de répondre aux prérequis de la démarche ICAPS est possible, ce qui n'engendre aucune dépense supplémentaire.
- Si les actions mises en place sont nouvelles, un exemple de dépense sera le salaire d'un intervenant en activités physiques et sportives. Pour 90 enfants (6 groupes de 15 enfants) ce coût est estimé à environ 6300€ pour une intervention de 28 semaines à raison d'une séance d'une heure par semaine par enfant (+30 minutes de préparation par séance) soit un coût par enfant d'environ 70€.

# PARTANARIATS POSSIBLES

C'est une démarche transversale orchestrée par les collectivités territoriales qui engage de nombreux acteurs publics, privés, associatifs :

- Principaux acteurs partenaires : établissements scolaires, associations sportives, conseil départemental et régional, services de l'État (Jeunesse et sports, ARS, etc.), Caisse d'Allocations Familiales.
- Autres partenaires potentiels : sécurité routière (actions concernant les mobilités actives), clubs professionnels locaux (parrainage, conférences, visites, rencontres), associations locales (maison du vélo, pratiques sportives innovantes...).

# BONNES PRATIQUES

## A. Biens et services visant les jeunes

- Mise en place de cycles de pratique d'activités physiques et sportives sur le temps périscolaire encadrés par des éducateurs sportifs.
- Organisation de conférences-débats (bienfaits du sport et de l'activité physique, sport/alimentation, méfaits de la sédentarité sur le temps scolaire / périscolaire / extrascolaire).
- Développement des mobilités actives : mise en place ou réhabilitation d'un local vélo dans l'établissement scolaire, partenariat avec la sécurité routière, la police municipale et/ou le département sur le thème de la sécurisation des déplacements (vélo, pédestre).
- Initiation et découverte sportive en extrascolaire : stages et camps intégrant des pratiques physiques et sportives.

## B. Services visant le support social

- Communication : Dépliants et affiches présentant les différentes offres d'activités physiques et sportives.
- Organisation de conférences-débats publics.

- Développement d'enseignements scolaires transversaux : collaboration et projet pluridisciplinaire entre différentes disciplines (SVT, EPS, Français...) autour du corps, de la santé et/ou de l'activité physique.
- Organisation d'événements : journées découvertes sport et activité physique, rencontres avec des sportifs de haut-niveau locaux.

## C. Services visant l'environnement

- Nouvelles offres de services/activités physiques.
- Mise à disposition de matériel sportif et accès gratuit à des équipements sportifs.
- Aménagements favorisant la mobilité active (cf. fiche action : Développement des pédibus et vélobus pour les déplacements domicile-établissements scolaires).
- Mise en place de bus/autocar supplémentaires.

# CRITERES D'EVALUATIONS

Accès à une plateforme en ligne permettant d'évaluer :

- La pratique d'activités physiques et sportives : nombre de séances et de participants, fréquentation, aménagements en faveur de l'activité physique créés, mise à disposition de matériel sportif...
- L'information et la sensibilisation : brochures, affiches, débats/conférences, forums...
- Le processus : nombre de réunions du comité de pilotage, de partenaires impliqués, mise à disposition et/ou création de postes spécifiques au programme, nouvelles offres de pratiques sportives, formation...
- Evaluation d'impact sur les comportements et les ressentis (satisfaction, prise de licences, évolution des freins et des leviers à la pratique sportive, temps d'écran...).



# RESSOURCES UTILES

## Centre National d'appui au Déploiement en Activité Physique et lutte contre la Sédentarité (CNDAPS) :

02 31 72 40 86

<https://www.cndaps.fr/contact/>

Site du CNDAPS : <https://www.cndaps.fr/>

## Coordinateur(trice) de projet ICAPS :

- Caroline LEMUET, CSCS Léo Lagrange Colombelles (Normandie) [c.lemuet.leolagrange.colombelles@gmail.com](mailto:c.lemuet.leolagrange.colombelles@gmail.com)
- Rodrigue BARET, OSTL de St Pierre (Réunion) [rodrigue.baret@ostl-saint-pierre.com](mailto:rodrigue.baret@ostl-saint-pierre.com)
- Agathe MARTINEZ, association ASSER de Sorgues (PACA) [asser.sport.sante@gmail.com](mailto:asser.sport.sante@gmail.com)

Florence Rostan, Chantal Simon, Zékya Ulmer, Promouvoir l'activité physique des jeunes : élaborer et développer un projet de type Icaps, INPES, « Santé en Action », 2011, 185p.

### Contact

[bougerplus2024@gmail.com](mailto:bougerplus2024@gmail.com)

Réalisée par le Collectif pour une France en Forme pour Paris 2024 avec l'expertise du Ministère chargé des Sports et de l'ONAPS

