

SESSION 2025

PROFESSEUR DE SPORT
Concours externe - Concours interne

Options

Conseiller animation sportive - CAS
Conseiller technique sportif - CTS

Rédaction d'une note
Première épreuve d'admissibilité

Durée : 4 heures

L'usage de tout ouvrage de référence, de tout dictionnaire et de tout matériel électronique (y compris la calculatrice) est rigoureusement interdit.

Il appartient au candidat de vérifier qu'il a reçu un sujet complet et correspondant à l'épreuve à laquelle il se présente.

Si vous repérez ce qui vous semble être une erreur d'énoncé, vous devez le signaler très lisiblement sur votre copie, en proposer la correction et poursuivre l'épreuve en conséquence. De même, si cela vous conduit à formuler une ou plusieurs hypothèses, vous devez la (ou les) mentionner explicitement.

NB : Conformément au principe d'anonymat, votre copie ne doit comporter aucun signe distinctif, tel que nom, signature, origine, etc. Si le travail qui vous est demandé consiste notamment en la rédaction d'un projet ou d'une note, vous devrez impérativement vous abstenir de la signer ou de l'identifier. Le fait de rendre une copie blanche est éliminatoire.

Tournez la page S.V.P.

Épreuve de rédaction d'une note s'appuyant sur un dossier documentaire relatif au domaine du sport. Le traitement du sujet doit permettre de vérifier les qualités de rédaction, d'analyse, de synthèse du candidat, ainsi que son aptitude à dégager des préconisations concrètes s'appuyant sur des connaissances scientifiques, techniques et une culture sportive.

IMPORTANT : Dès la remise du sujet, les candidats sont priés de vérifier la numérotation et le nombre de pages du dossier documentaire. Ce dossier comporte 7 documents numérotés de la page 2 à la page 25

Favoriser l'accès au sport encadré et sécurisé des publics éloignés de la pratique sportive est une des grandes priorités nationales.

Votre supérieur hiérarchique ou votre directeur technique national, vous demande d'élaborer une stratégie permettant d'accompagner les acteurs susceptibles de contribuer à l'atteinte de cet objectif.

À partir des documents joints, vous rédigerez, au destinataire de votre choix mentionné ci-dessus, une note présentant une analyse de la situation qui fera émerger des éléments de décision et d'orientation stratégiques.

Liste des documents joints

| | |
|---|----|
| Document 1 : Directive nationale d'orientation du 8 juillet 2024 (extraits)..... | 2 |
| Document 2 : Recommandations sur l'activité physique pour la santé de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) (extraits)..... | 6 |
| Document 3 : Les chiffres clés de l'inactivité physique et la sédentarité en France selon Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS) | 9 |
| Document 4 : Les pratiques sportives en France en 2023 de l'Institut National de la Jeunesse et de l'éducation Populaire (INJEP)..... | 11 |
| Document 5 : Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes, fiche de l'Institut National de la Jeunesse et de l'Education Populaire (INJEP), 19 novembre 2021 | 15 |
| Document 6 : Dispositif 2 heures de sports en plus au collège (site du ministère des sports) : kit pour les clubs | 19 |
| Document 7 : Guide du développement de l'activité physique et sportive dans les établissements sociaux et médico sociaux (ESMS), de l'agence nationale de la performance sanitaire et médico-sociale (ANAP) pour les référents..... | 24 |

Document 1 : Directive nationale d'orientation du 8 juillet 2024 (extraits)

NOR : MENV2418724J

MENJ - Djepva - Dgesco - DG SNU / MSJOP DS / MDEJF / MDRD

Texte adressé aux préfètes et préfets de région ; aux recteurs et rectrices de région académique ; aux préfètes et préfets de département ; aux directeurs et directrices académiques des services de l'éducation nationale ; aux directeurs généraux et directrices générales de l'agence du service civique, de l'agence nationale du sport, de l'institut national du sport, de l'expertise et de la performance, de l'école nationale des sports de montagne, de l'institut français du cheval et de l'équitation et du musée national du sport ; au directeur de l'école nationale de voile et des sports nautiques ; aux directeurs et directrices des centres de ressources, d'expertise et de performance sportive ; aux directeurs et directrices techniques nationaux ; aux recteurs et rectrices d'académie ; aux secrétaires générales et secrétaires généraux de région académique et aux secrétaires générales et secrétaires généraux d'académie ; aux déléguées régionales et délégués régionaux académiques à la jeunesse, à l'engagement et aux sports ; à la directrice générale de la cohésion et des populations de Guyane ; aux conseillères et conseillers du directeur académique des services de l'éducation nationale, chefs du service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports.

.../...

4. Une rentrée sportive exceptionnelle pour préparer l'avenir

La prochaine rentrée sportive 2024 sera marquée par un afflux de nouveaux pratiquants à l'issue des Jeux olympiques et paralympiques. Son anticipation pour répondre à tous ceux qui se présenteront dans un club est la priorité en cette année. Pour conduire votre action sur les territoires, vous pourrez vous appuyer sur les données recueillies par l'Observatoire national du sport, installé en mars dernier.

4.1. Faciliter l'accès à la pratique sportive pour tous et sur tout le territoire

L'action de l'État et de ses partenaires doit favoriser l'accès à la pratique sportive dès le plus jeune âge et accompagner la progression vers la performance, particulièrement celle des jeunes et des personnes les plus vulnérables et modestes. Au-delà des dispositifs particuliers, le travail réalisé dans le cadre des conférences régionales du sport autour de projets sportifs territoriaux doit servir de base à cet objectif.

La pratique d'une activité physique ou sportive dès le plus jeune âge demeure une priorité du Gouvernement. Les programmes des 30 minutes d'activité physique quotidienne, les tests de sportivité déployés en 6e à compter de la rentrée 2024 et les 2 heures de sport en plus pour les collégiens feront l'objet d'un suivi régulier. Concernant ce dernier dispositif, nous souhaitons simplifier le processus, responsabiliser davantage les chefs d'établissements et la communauté éducative, augmenter ses effets et réduire son coût. Il sera déployé dans tous les collèges situés en zones REP et REP+, afin de venir soutenir le déploiement du dispositif 8 heures-18 heures, sans en changer l'objectif de mettre en mouvement les jeunes les plus éloignés de la pratique. Le rôle des Drajes et des SDJES sera précisé ultérieurement, en vue d'un déploiement effectif en janvier 2025.

Le Pass'Sport a connu des évolutions importantes permettant de faciliter son utilisation par les usagers et sa gestion par les clubs. Il est attendu des Drajes et des SDJES une mobilisation de tous les relais de proximité pour mieux faire connaître le dispositif aux bénéficiaires et faire en sorte que chaque club et salle de sport soit ambassadeur du Pass'Sport.

Le « savoir rouler à vélo » (SRAV) dont l’instruction du 19 janvier dernier fixe les grandes orientations et le « savoir nager » restent de enjeux majeurs de politique publique ainsi qu’un axe prioritaire des campagnes de prévention initiées par le MSJOP.

Enfin, la circulaire du 15 décembre 2023 relative au parcours sportif de l’élève, est venue repréciser les modalités des sections sportives scolaires (SSS) et redessiner l’accompagnement des élèves sportifs (sur liste ministérielle de sportifs de haut niveau ou non) à travers le dispositif des sports-études, en leur permettant d’emprunter un chemin vers l’excellence, grâce à des aménagements et des allègements de scolarité.

L’ensemble de ces dispositifs doivent trouver leur cohérence en lien avec les acteurs des territoires dans un objectif de continuité éducative entre les temps scolaire, péri et extrascolaire.

Les services déconcentrés, les établissements du ministère et les conseillers techniques sportifs placés auprès des fédérations seront pleinement mobilisés pour favoriser l’accès à la pratique des activités physiques et sportives des publics qui en sont le plus éloignés, confortant ainsi la dimension sociétale, inclusive et éthique du sport. Il s’agira prioritairement de soutenir les actions suivantes :

- le développement des maisons sport-santé (MSS) : plus de 500 MSS maillent le territoire. Des crédits vous ont été notifiés afin de soutenir le fonctionnement des MSS associatives, de développer leur activité et d’améliorer la réponse aux usagers. Un bilan régional de l’activité des MSS sera réalisé début 2025 ;
- le développement du para sport : les Drajes accompagneront le déploiement du dispositif 30 minutes d’activité physique quotidienne dans les établissements sociaux et médico-sociaux (ESMS) afin d’y favoriser la pratique sportive, en lien avec les agences régionales de santé (ARS), ainsi que la formation de 3 000 clubs inclusifs, en lien avec le Comité paralympique et sportif français (CPSF). Les SDJES veilleront à poursuivre l’information des personnels des MDPH sur la pratique para sportive (notamment l’identification de l’offre départementale) en lien avec les services du département et l’ARS.

Les Drajes et les SDJES contribueront, enfin, à la réussite des actions menées jusqu’à la fin de l’année 2024 dans le cadre de la grande cause nationale.

4.2 Développer la capacité d’accueil de nouveaux pratiquants dans les structures sportives à la rentrée sportive 2024-2025

La prochaine rentrée sportive post-olympiade devrait connaître une demande croissante de nouveaux pratiquants. Son anticipation pour répondre à tous ceux qui se présenteront dans un club est la priorité du ministère en cette année. Pour la préparer, l’État déploie, depuis plusieurs années, différents dispositifs qu’il vous appartient de mobiliser.

Pour favoriser le développement et l’accès aux équipements sportifs, les Drajes continueront à mobiliser le plan 5 000 terrains Génération 2024 de l’Agence nationale du sport (ANS) afin de mailler le territoire en fonction des besoins, en utilisant la base DATA-ES actualisée. Les Dasen encourageront la conclusion de conventions entre les établissements scolaires, les clubs et les collectivités territoriales pour favoriser l’accès aux équipements sportifs dans les établissements. Les Dasen assureront un décompte de ces conventions.

Les ressources humaines au sein des clubs représentent un levier puissant sur lequel nous souhaitons agir. Il s’agira avant tout de renforcer et valoriser la mobilisation des bénévoles. Une campagne de communication pour valoriser le bénévolat et susciter des vocations a été lancée par le MSJOP sur les réseaux sociaux, que nous vous demandons de relayer localement. La promotion de la plateforme JeVeuxAider.gouv.fr (plus de 550 000 personnes) est intégrée à cette campagne. Les candidats non admis dans le programme de Paris2024 ont déjà été réorientés vers cette plateforme afin de les inviter à poursuivre leur engagement.

Le recours au salariat sera également facilité. Les SDJES relaieront auprès du mouvement sportif la campagne « Le sport, des métiers, un avenir », visant à promouvoir le métier d’éducateur sportif. Ils appuieront également la valorisation des compétences d’encadrants par la voie de la validation

des acquis de l'expérience (VAE) pour accélérer l'accès à la certification dans le sport, et la promotion de l'apprentissage dans le mouvement sportif.

Le déploiement de services civiques (SC) dans le mouvement sportif permettra d'améliorer les conditions d'accueil dans les clubs. L'agence du service civique, la direction des sports, l'agence nationale du sport et la Djepva vont renforcer la mobilisation du mouvement sportif qui aujourd'hui est insuffisante (moins de 2 % des clubs accueillent un jeune en SC) même si les missions « sport » représentent 16 % du total des missions. Sur les territoires, les chefs de pôles sport des SDJES veilleront à renforcer les liens avec les référents Service civique des SDJES afin de les aider à démultiplier les temps de sensibilisation et de mobilisation des clubs.

Enfin, conformément aux engagements pris lors du Grenelle de l'emploi et des métiers du sport le 5 juin 2023 de créer 100 000 nouveaux emplois et de multiplier par 5 les bénéficiaires des actions d'insertion par et dans le sport, et afin de faciliter l'accès à l'emploi sportif pour le plus grand nombre après les Jeux, l'action de l'État doit être renforcée pour accompagner la professionnalisation du mouvement sportif.

Les Drajes et les SDJES assureront la mise en œuvre de cette priorité via notamment l'appui au réseau des 10 000 clubs sportifs engagés piloté par France Travail, et la mobilisation des aides à l'emploi de l'ANS, le dispositif Sésame ou le nouveau dispositif des 1 000 emplois d'éducateurs socio-sportifs. La voie de l'apprentissage, déjà très mobilisée dans le sport, continuera d'être promue et accompagnée par vos services. Les groupements d'employeurs pour l'insertion et la qualification (GEIQ) ainsi que les dispositifs locaux d'accompagnement (DLA) permettront d'accompagner la professionnalisation des clubs.

La qualité de la formation, de la certification et la délivrance des diplômes participent de la sécurité et de la qualité de l'accueil bénévole ou professionnel au sein des clubs. La priorité d'action des Drajes portera sur l'accompagnement des organismes de formation dans la mise en œuvre des évolutions réglementaires de l'habilitation et de la réforme de l'architecture des diplômes résultant de la loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel, ainsi que sur leur évaluation et leur contrôle a posteriori. Il est rappelé que l'accès à l'habilitation doit être facilité pour les établissements publics du ministère des Sports, notamment au regard de la procédure simplifiée les concernant prévue dans le cahier des charges.

En période de rentrée sportive, vous organiserez avec les collectivités locales, le mouvement sportif et les acteurs économiques (loisirs sportifs marchands, etc.) une communication adaptée notamment pendant les forums des associations afin d'informer le grand public de l'offre disponible sur le territoire et de favoriser leur orientation vers les clubs ou les offres qui ne sont pas saturés afin de leur permettre d'accéder à une pratique sportive. De manière plus durable, vous faciliterez les expérimentations en lien avec les acteurs des territoires afin de permettre l'émergence de nouvelles formes de pratiques susceptibles d'accueillir un nombre croissant de pratiquants.

4.3 Renforcer les conditions d'une pratique sécurisée et durable

Pour permettre à toute personne de bénéficier d'un cadre sécurisé de pratique sportive, il vous appartient de mettre en œuvre l'ensemble des modalités d'actions correspondant aux compétences régaliennes qui vous sont dévolues dans le champ sportif, et en particulier :

- le contrôle des établissements d'activités physiques et sportives sera mis en œuvre en tenant compte de l'instruction « ICE 2024-2025 » à paraître, dans la continuité de celle du 18 juillet 2023, avec une attention particulière à la détection des situations de repli identitaire et communautariste, de risque de dérives séparatistes, ou de tout comportement portant atteinte aux valeurs de la République. À cet endroit, le contrôle de la mise en œuvre du contrat d'engagement républicain par les associations sportives financées est indispensable ;
- l'ouverture et la conduite des enquêtes administratives qu'il appartient aux SDJES, avec l'appui des Drajes, de diligenter systématiquement en cas d'accident grave ou de signalement de faits de violences, en particulier de violences sexistes et

sexuelles. Vous en informerez la cellule signal-sports@sports.gouv.fr. Vous veillerez également à l'application des dispositions prévues par la loi du 8 mars 2024 visant à renforcer la protection des mineurs et l'honorabilité dans le sport qui prévoit notamment l'extension des mesures administratives aux dirigeants et exploitants d'établissements d'activités physiques et sportives.

À l'initiative de chaque recteur de région académique - Drajès, une stratégie éthique et intégrité doit être déployée, afin de lutter contre toute forme de dérives (violences, discriminations) et d'incivilités dans le sport.

Enfin, vous veillerez, tant dans le développement de sports de nature qu'au travers de l'instruction des demandes de subventions pour la rénovation et la construction des équipements, à favoriser la prise en compte des enjeux environnementaux afin de limiter les impacts de la pratique sportive et contribuer à l'adaptation au changement climatique.

Les orientations de la directive nationale d'orientations serviront de socle au document stratégique régional (DSR) que les recteurs de région sont invités à proposer pour la période 2024/2027. En complémentarité avec les feuilles de route des régions académiques et avec les projets académiques, le DSR déclinera les axes stratégiques retenus en matière de politiques publiques dans le champ JES.

Le DSR fera l'objet d'un travail concerté au sein de votre région académique et vous veillerez à associer à la démarche les préfets de région et de département. Le cadre du DSR vous sera prochainement précisé.

La ministre de l'Éducation nationale et de la Jeunesse,
Nicole Belloubet

La ministre des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques,
Amélie Oudéa-Castéra

La ministre déléguée auprès du Premier ministre, chargée du renouveau démocratique, porte-parole du Gouvernement,
Prisca Thevenot

La ministre déléguée auprès de la ministre du Travail, de la Santé et des Solidarités, de la ministre de l'Éducation nationale et de la Jeunesse et du garde des Sceaux, ministre de la Justice, chargée de l'enfance, de la jeunesse et des familles,
Sarah El Haïri

© Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse

Document 2 : Recommandations sur l'activité physique pour la santé de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) (extraits)

On considère aujourd'hui que la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial. Elle progresse dans bon nombre de pays, avec une incidence majeure sur la prévalence des maladies non transmissibles et la santé générale des populations. Vu l'importance de l'activité physique pour la santé publique, le mandat mondial confié à l'OMS pour la promotion de l'activité physique et de la prévention des maladies non transmissibles et le faible nombre de recommandations nationales élaborées dans ce domaine dans les pays à faible revenu ou à revenu intermédiaire, il est clairement nécessaire d'élaborer des recommandations mondiales portant sur le lien entre la fréquence, la durée, l'intensité, le type et la quantité totale d'activité physique nécessaire à la prévention des maladies non transmissibles.

Les recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé sont essentiellement axées sur la prévention primaire des maladies non transmissibles par l'activité physique au niveau des populations et s'adressent principalement aux décideurs à l'échelle nationale.

Le présent document ne traite pas de la lutte clinique contre les maladies et de leur prise en charge au moyen de l'activité physique. Il ne donne pas non plus d'indications sur la mise en place d'interventions et d'approches visant à promouvoir l'activité physique dans les différents groupes de population.

Le processus engagé par le secrétariat de l'OMS pour la préparation des Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé peut se résumer comme suit :

1. Examen et compilation des données scientifiques disponibles pour les trois classes d'âge en ce qui concerne les domaines suivants : cancer, fonction cardio-respiratoire, métabolisme, état du système musculo-squelettique et état fonctionnel.
2. Initiation du processus d'élaboration des recommandations.
3. Création d'un groupe mondial chargé des lignes directrices, dont les compétences portaient tant sur la question de l'activité physique que sur la définition et la mise en œuvre des politiques.
4. Réunion du groupe chargé des lignes directrices et consultations électroniques en vue de l'élaboration du projet final de Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé.
5. Examen collégial des recommandations et consultation des bureaux régionaux de l'OMS.
6. Mise au point définitive des recommandations, approbation par le Comité d'examen des lignes directrices de l'OMS.
7. Traduction, publication et diffusion. Les recommandations contenues dans le présent document concernent trois classes d'âge : 5-17 ans, 18-64 ans et 65 ans ou plus.

Une section est consacrée à chacune des tranches d'âge et comporte les informations suivantes :

- résumé des données scientifiques ;
- recommandations actuelles en matière d'activité physique ;
- interprétation et justification des recommandations formulées.

Niveaux recommandés d'activité physique pour la santé 5-17 ans :

Pour les enfants et jeunes gens de cette classe d'âge, l'activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le

contexte familial, scolaire ou communautaire. Pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux et réduire le risque de maladies non transmissibles, il est recommandé ce qui suit :

1. Les enfants et jeunes gens de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
2. La pratique d'une activité physique pendant plus de 60 minutes par jour apportera un bénéfice supplémentaire pour la santé.
3. L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées, au moins trois fois par semaine.

Niveaux recommandés d'activité physique pour la santé 18-64 ans :

Pour les adultes de cette classe d'âge, l'activité physique englobe notamment les activités récréatives ou les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles (par exemple le travail), les tâches ménagères, le jeu, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire. Pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux et réduire le risque de maladies non transmissibles et de dépression, il est recommandé ce qui suit :

1. Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
2. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
3. Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes de cette classe d'âge devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
4. Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

Niveaux recommandés d'activité physique pour la santé 65 ans ou plus :

Pour les adultes de cette classe d'âge, l'activité physique englobe notamment les activités récréatives ou les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles (si la personne travaille encore), les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire. Pour améliorer l'endurance cardio respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux et fonctionnel et réduire le risque de maladies non transmissibles, de dépression et de détérioration de la fonction cognitive, il est recommandé ce qui suit :

1. Les personnes âgées de 65 ans ou plus devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
2. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
3. Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes de cette classe d'âge devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à

atteindre 300 minutes par semaine, ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

4. Les adultes de cette classe d'âge dont la mobilité est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine.

5. Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

6. Lorsque des personnes âgées ne peuvent pas pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent.

Dans l'ensemble, pour toutes les classes d'âge, les bénéfices liés à l'application des recommandations présentées ci-dessus et à l'activité physique l'emportent sur les risques. Au niveau recommandé de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, les traumatismes musculo-squelettiques semblent rares. Dans le cadre d'une approche fondée sur la population, pour réduire le risque de traumatismes musculo-squelettiques, il conviendrait d'encourager les personnes à commencer lentement, en augmentant progressivement jusqu'à atteindre un niveau supérieur d'activité physique.

Définition des concepts utilisés pour les niveaux recommandés d'activité physique

- **Type d'activité physique (quel type).** Mode de participation à l'activité physique. L'exercice physique peut prendre des formes diverses : endurance, force, assouplissement, équilibre.
- **Durée (combien de temps).** Période de temps pendant laquelle une activité ou un exercice est pratiqué. La durée est généralement exprimée en minutes.
- **Fréquence (nombre de fois).** Nombre de fois où un exercice ou une activité est pratiqué. La fréquence s'exprime généralement en séances, épisodes ou périodes par semaine.
- **Intensité (efforts accomplis pendant la pratique de l'activité).** L'intensité désigne le rythme auquel l'activité est pratiquée ou l'importance de l'effort nécessaire pour pratiquer une activité ou un exercice.
- **Volume (quantité totale).** On peut définir l'exposition à un exercice d'endurance comme l'interaction entre l'intensité, la fréquence et la durée de la période, et la longueur du programme. Le produit de ces caractéristiques peut être considéré comme le volume.
- **Activité physique d'intensité modérée.** Sur une échelle absolue, il s'agit d'une activité physique dont l'intensité est 3 à 5,9 fois supérieure à l'intensité du repos. Si l'on considère la capacité personnelle d'un individu sur une échelle de 0 à 10, elle est généralement de 5 ou de 6.
- **Activité physique d'intensité soutenue.** Sur une échelle absolue, il s'agit d'une activité physique dont l'intensité est au moins 6 fois supérieure à l'intensité du repos chez les adultes et, en règle générale, au moins 7 fois supérieure à l'intensité du repos chez les enfants ou les jeunes gens. Si l'on considère la capacité personnelle d'un individu sur une échelle de 0 à 10, elle est généralement de 7 ou de 8.
- **Activité d'endurance.** L'activité d'endurance permet d'améliorer la fonction cardio-respiratoire. Citons à titre d'exemple la marche rapide, la course, le vélo, la corde à sauter et la natation.

Document 3 : Les chiffres clés de l'inactivité physique et la sédentarité en France selon Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS)

L'inactivité physique :

- 37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique*.
- A l'échelle mondiale, la France se positionne à la 119^{ème} place sur un classement de 146 pays (le 1^{er} pays étant le pays avec les adolescents les plus actifs).
- 30% des enfants de 6 à 10 ans ne pratiquent pas de jeux de plein air au moins un jour par semaine les jours d'école, et environ 10% les jours avec peu ou pas d'école.
- 47% des femmes et 29% des hommes sont physiquement inactifs*.

Des comportements sédentaires croissants :

- Seulement 19,3% des garçons et 26,6% des filles de 6-17 ans passent moins de 2 heures par jour devant un écran, suivant ainsi les recommandations nationales en vigueur.
- Ce pourcentage diminue avec l'avancée en âge chez les jeunes : le respect des recommandations concerne 35% des 6-10 ans, 17% des 11-14 ans et 8% des 15-17 ans*.
- Les enfants et les adolescents passent en moyenne entre 3 et 4 heures par jour devant un écran. Le temps d'écran un jour de weekend est presque doublé comparativement à celui d'un jour d'école.
- 80% des adultes passent au moins 3 heures par jour devant un écran hors activité professionnelle.
- Les adultes passent en moyenne 12 heures par jour assis les jours travaillés, et 9 heures par jour assis les jours non travaillés.

Des inégalités entre sexe marquées sur la pratique physique :

L'atteinte des recommandations en matière d'activité physique, ainsi que de pratique sportive encadrée, est moins importante chez les femmes que chez les hommes.

- Chez les jeunes (6-17 ans), 50,7% des garçons et 33,3% des filles atteignent les recommandations en matière d'activité physique*.
- Chez les adultes, 70,6% des hommes et 52,7% des femmes atteignent les recommandations en matière d'activité physique*.
- 61,5% des licences sportives sont masculines et 38,5% sont féminines, tous âges confondus.

Des inégalités sociales pour l'inactivité physique comme pour les comportements sédentaires :

La durée passée devant un écran, le temps total passé assis ou allongé et la non-atteinte des recommandations en matière d'activité physique sont globalement plus élevés lorsque le niveau socioéconomique de la personne (ou de son représentant

chez les enfants) est plus faible. Ces différences ont tendance à démarrer dès l'enfance, et de manière plus marquée chez les filles.

Deux jeunes sur 3 présentent un risque sanitaire préoccupant caractérisé par le dépassement simultané des deux seuils sanitaires : plus de 2 heures de temps écran et moins de 60minutes d'activité physique par jour. Ce pourcentage est supérieur chez les filles que chez les garçons.

De la même manière, 1 adulte sur 3 combine un manque d'activité physique et une durée des comportements sédentaires trop importante (24% chez les hommes et 40% chez les femmes).

*Critères retenus par Santé Publique France afin de caractériser les individus comme « actifs » en fonction de leur âge (qui diffère légèrement des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé).

Document 4 : Les pratiques sportives en France en 2023 de l'Institut National de la Jeunesse et de l'éducation Populaire (INJEP)

Après la forte hausse observée entre 2018 et 2022, la pratique sportive se stabilise en 2023 : 59 % des personnes âgées de 15 ans ou plus ont pratiqué une activité sportive régulière et 11 % de façon occasionnelle, taux proches de ceux observés en 2022. Le taux de pratique régulière est supérieur de cinq points par rapport à 2018. Ce regain d'appétence sportive est porté en particulier par l'univers de la marche et de la course à pied. Il résulte également de changements multiples : un rattrapage de la pratique des plus de 40 ans notamment, ainsi qu'une progression de certaines modalités de pratiques (cours en ligne, applications et sport à domicile). Enfin, la pratique sportive régulière reste très marquée socialement (21 pts d'écart entre ouvriers et cadres) et en fonction du genre (8 pts d'écart entre femmes et hommes).

Les activités physiques ou sportives (APS) couvrent un large éventail de pratiques, dont la fréquence et l'intensité varient, et à travers lesquelles « le sport » s'entend dans son acception la plus large : elles recouvrent à la fois la pratique physique récréative, comme la marche en pleine nature, et la pratique en compétition.

UN TAUX DE PRATIQUE QUI SE STABILISE À UN NIVEAU PLUS HAUT QU'AVANT LA CRISE SANITAIRE

En 2023, 59 % des personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué une activité physique régulière (au moins une fois par semaine) au cours des 12 mois, contre 54 % en 2018 et 60 % en 2022. La pratique sportive régulière se stabilise donc à un niveau plus élevé qu'avant la crise sanitaire.

En tenant compte des pratiques occasionnelles, 70 % des personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué au moins une activité physique et sportive au cours des 12 derniers mois, soit 2 points de moins qu'en 2022, mais 4 points de plus qu'en 2018.

Enfin, le taux de pratique atteint 79 % si l'on comptabilise aussi les activités sportives de mobilité douce ou active (comme les déplacements du quotidien à pied, à vélo ou encore à trottinette), en recul de 2 points par rapport à 2022 mais en hausse de 4 points par rapport à 2018.

L'UNIVERS DE LA MARCHE ET DE LA COURSE À PIED PARTICULIÈREMENT PRISÉ

L'univers de la marche et de la course est de loin le plus prisé. C'est aussi celui qui a le plus progressé depuis 2018 [tableau] : en 2023, 47 % des Français âgés de 15 ans et plus déclarent avoir pratiqué une activité de cette famille au moins une fois dans l'année, qu'il s'agisse de marche (randonnée pédestre, marche nordique ou encore marche athlétique) ou de course à pied (du footing de détente à l'ultra-trail), contre 40 % en 2018.

Alors qu'entre 2018 et 2022, cette hausse a été intégralement portée par les marcheurs ou coureurs réguliers, la part tend à se stabiliser en 2023 avec 31 % de pratiquants réguliers dans cet univers. Les univers sportifs les plus prisés par les Français se caractérisent par leur souplesse en termes d'organisation – ils peuvent être pratiqués de manière assez autonome –, et sont relativement peu coûteux.

Les activités de la forme et de gymnastique suivent avec 27 % de pratiquants (+5 pts par rapport à 2018). Les sports aquatiques et nautiques (20 %, comme en 2018) et les sports de cycle ou motorisés (hors mode de déplacement du quotidien), principalement le vélo (18 %, +1 pt par rapport à 2018), arrivent ensuite respectivement en 3^{ème} et 4^{ème} positions des univers sportifs comprenant le plus d'adeptes. La proportion de pratiquants réguliers progresse dans la plupart des univers sportifs depuis 2018 et se stabilise à un niveau plus élevé qu'avant la crise sanitaire dans l'ensemble des sept principaux univers sportifs.

tableau

Proportion de pratiquants sportifs selon les univers de pratique sportive, en 2023 et écarts avec 2018

| Univers de pratique sportive | Pratiquants réguliers | | Pratiquants occasionnels | |
|--|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| | Taux de pratiquants (en %) | Écart par rapport à 2018 (en points) | Taux de pratiquants (en %) | Écart par rapport à 2018 (en points) |
| Course et marche | 31 | +6 | 16 | +1 |
| Activités de la forme et de la gymnastique | 22 | +4 | 5 | +1 |
| Sports aquatiques ou nautiques | 10 | +1 | 10 | -1 |
| Sports de cycles ou motorisés | 10 | +1 | 8 | 0 |
| Sports collectifs | 7 | +1 | 6 | +1 |
| Sports de raquettes | 5 | +1 | 7 | 0 |
| Sports d'hiver ou de montagne | 2 | +1 | 7 | 0 |

Source : INJEP, ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2023.

Champ : personnes âgées de 15 ans ou plus, France.

Lecture : en 2023, 31 % des Français pratiquent régulièrement la course et la marche et 16 % de façon occasionnelle.

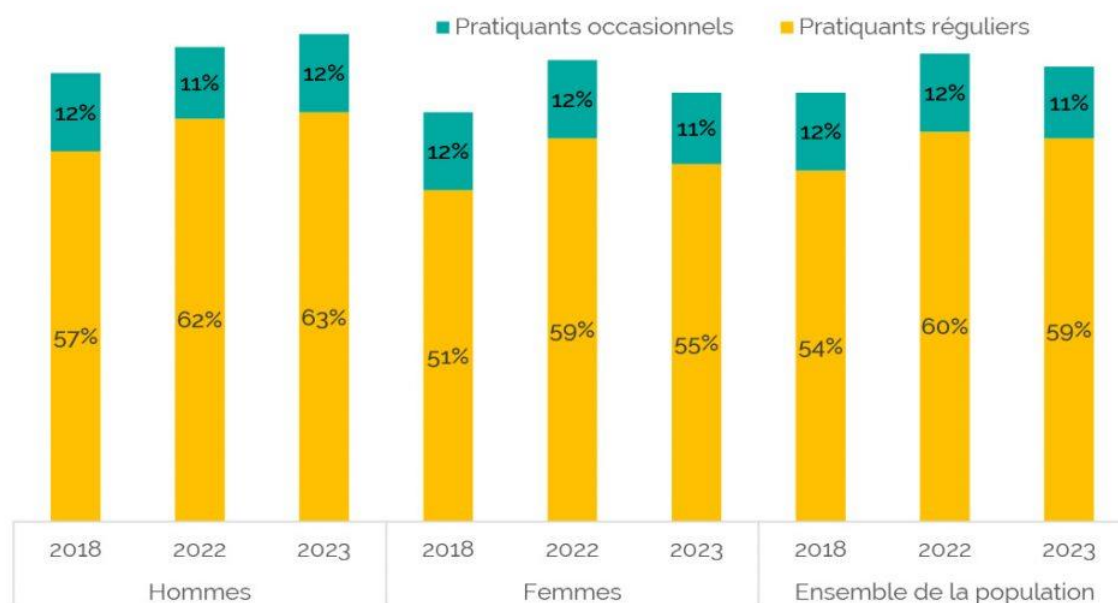
MALGRÉ LES HAUSSES RÉCENTES DE LA PRATIQUE FÉMININE, LES HOMMES RESTENT PLUS SPORTIFS

Historiquement inférieure à la pratique masculine, la pratique féminine, y compris occasionnelle, a connu une forte hausse entre 2018 et 2022 (+7 pts). En 2023, elle décroît de 3 points, mais atteint un niveau plus élevé qu'avant crise sanitaire (55 % de

pratiquantes régulières contre 51 % en 2018). En revanche, alors que l'écart entre hommes et femmes parmi les pratiquants réguliers s'amenuisait en 2022, il se creuse à nouveau en 2023. En effet, 63 % des hommes ont une pratique régulière (+1 pt) en 2023, soit un écart de 8 points avec les femmes, légèrement supérieur à celui observé en 2018 (6 pts).

graphique

Part des pratiquants sportifs selon le sexe entre 2018 et 2023



Source : INJEP, ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023.

Champ : personnes âgées de 15 ans ou plus, France.

Lecture : en 2023, 63 % des hommes de 15 ans ou plus pratiquent régulièrement un sport contre 55 % des femmes.

LES JEUNES ET LES CATÉGORIES LES PLUS AISÉES RESTENT LES PLUS SPORTIFS

Si les plus jeunes sont les plus sportifs (71 % de sportifs réguliers chez les 15-24 ans, contre 64 % chez les 25-39 ans et 55 % chez les 40 ans ou plus), les écarts de niveaux de pratique selon l'âge se réduisent depuis 2018 : entre les moins de 40 ans et les 40 ans ou plus, l'écart atteignait 19 points en 2018 et il n'est plus que de 12 points en 2023. Même si depuis 2018 la pratique sportive a progressé pour toutes les catégories socioprofessionnelles, elle reste très marquée socialement en 2023 : 73 % des cadres font du sport régulièrement alors que c'est le cas de seulement 52 % des ouvriers.

LA PRATIQUE EN STRUCTURE RECULE AU PROFIT DES COURS EN LIGNE ET DES APPLICATIONS

La pratique dans un club ou une association est en recul : elle concerne 21 % des pratiquants en 2022 et en 2023, contre 24 % en 2018. La pratique dans les structures commerciales comme les centres de remise en forme, de fitness ou de gymnastique a très légèrement progressé (+1 pt, à 9 % en 2023). La pratique hors structure progresse également légèrement et s'établit à 70 % (contre 69 % en 2018), portée notamment par une pratique autonome ayant recours à des applications, des tutoriels internet ou encore du visionnage de cours en différé. En effet, la pratique autonome « simple » diminue de 5 points (de 61 % en 2018 à 56 % en 2023), alors que la pratique autonome avec tutoriel, application ou visionnage de cours en ligne en direct ou en différé progresse de 6 points (de 8 % en 2018 à 14 %).

UN PEU PLUS DE DEUX FRANÇAIS SUR DIX PRATIQUENT PRINCIPALEMENT À DOMICILE

Particulièrement développée pendant la crise sanitaire (47 % des pratiquants en 2020), la pratique à domicile a largement reflué en 2022 et 2023, mais reste à un niveau supérieur à celui de 2018 (22 %, soit +4 pts par rapport à 2018). Les pratiquants à domicile soulignent un large éventail d'avantages : plus de flexibilité pour pratiquer quand ils en ont envie (31 %), un coût moindre (19 %) et l'absence de contrainte météo (20 %). La pratique en plein air, en milieu naturel comme en ville, concerne 47 % des pratiquants au cours des 12 derniers mois.

Malgré une hausse entre 2022 et 2023 (+2 pts), la pratique dans des installations sportives ne retrouve pas son niveau de 2018 (25 % des pratiquants, soit -4 pts par rapport à 2018), mais reste supérieure au taux observé pour les dix mois entre 2019 et 2020 avant le tout premier confinement (23 %).

Document 5 : Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes, fiche de l'Institut National de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire (INJEP), 19 novembre 2021

En 2020, un quart des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France ont peu ou pas pratiqué d'activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois (hors période de confinement liée à la crise sanitaire). Ces personnes, des femmes pour près des deux-tiers, sont plus âgées et moins diplômées que la moyenne. Elles citent de nombreux freins les empêchant de davantage pratiquer une activité physique, que l'on peut regrouper en cinq profils, constituant autant de cibles pouvant faire l'objet de politiques circonstanciées : une santé fragile (26 %), des difficultés de sociabilité (21 %), le cumul de contraintes professionnelles, scolaires et familiales (20 %), le désintérêt pour le sport (20 %), et le coût et l'inadéquation de l'offre sportive (13 %).

La pratique sportive est un élément important des pratiques culturelles en France (DeFrance, 2011). Les activités physiques ou sportives (APS) ont des effets positifs en matière de santé et de bien-être physique et mental ou encore de lien social (Hurtis, Sauvageot, 2018). Ces effets bénéfiques ont conduit les pouvoirs publics à mettre en place des politiques de « sport-santé » et de « sport pour tous », visant à inciter les publics peu engagés, voire éloignés de la pratique physique et sportive, à davantage pratiquer. Qui sont ces publics et quelles sont leurs difficultés ou réticences ? Peut-on mettre en évidence différents profils selon le type et l'importance de leurs freins à la pratique ?

Cette étude cherche à répondre à ces questions, en mobilisant une enquête statistique sur la pratique physique et sportive portant sur 12 000 personnes, conduite par l'INJEP et la Direction des sports.

Un quart de la population a peu ou pas d'activité physique ou sportive

En 2020, 11 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent n'avoir pratiqué aucune activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois (hors confinement), pas même une activité récréative non régulière comme une balade en forêt. 14 % sont considérées comme peu pratiquantes avec une séance d'APS par semaine au plus.

Plus âgées que la moyenne, les personnes peu ou non pratiquantes sont plus souvent des femmes. Elles sont plus fréquemment issues des groupes socioprofessionnels plus précaires et disposent d'un capital scolaire plus modeste (80 % des non-pratiquants et 59 % des peu pratiquants n'ont pas le bac contre 47 % des autres pratiquants). Elles connaissent davantage de difficultés financières (47 % des non-pratiquants et 55 % des peu pratiquants se déclarent à l'aise financièrement contre 67 % des autres pratiquants) et jugent plus souvent que leur état de santé est mauvais ou très mauvais. Elles sont par ailleurs plus nombreuses à être en surpoids ou obèses (46 % des non-pratiquants et 38 % des peu pratiquants contre 32 % des autres pratiquants). Des différences sont cependant marquées entre non-pratiquants et peu pratiquants. Les non-pratiquants sont plus souvent retraités ou inactifs et plus âgés : 75 % ont plus de 50 ans, contre 49 % des peu pratiquants. Ces derniers vivent majoritairement en couple (61 %) alors que c'est moins souvent le cas des non-pratiquants (48 %). Enfin, les problèmes de santé affectent presque trois fois plus souvent les non-pratiquants : 34 % d'entre eux déclarent être en mauvaise ou très mauvaise santé, contre 12 % des peu pratiquants.

Situation sociale et santé selon le profil de pratique (en %)

| | | Non pratiquants (aucune séance d'APS) | Peu pratiquants (1 à 52 séances dans l'année) | Autres pratiquants |
|----------------------------------|---------------------------|---|---|-----------------------|
| Sexe | Femme | 63 | 57 | 50 |
| | Homme | 37 | 43 | 50 |
| Âge | 15 à 29 ans | 8 | 17 | 24 |
| | 30 à 49 ans | 17 | 34 | 33 |
| | 50 ans et plus | 75 | 49 | 44 |
| Couple | Vit en couple | 48 | 61 | 60 |
| | Ne vit pas en couple | 53 | 39 | 41 |
| Enfants | Présence d'enfant(s) | 25 | 41 | 39 |
| Diplôme | Aucun ou sous le bac | 80 | 59 | 47 |
| | Bac ou équivalent | 10 | 19 | 20 |
| | Supérieur au bac | 10 | 22 | 34 |
| Revenu perçu | « Difficile », « dettes » | 23 | 16 | 10 |
| | « C'est juste » | 28 | 28 | 22 |
| | « À l'aise », « ça va » | 47 | 55 | 67 |
| Situation d'emploi | Actif | 26 | 55 | 55 |
| | Inactif | 74 | 45 | 45 |
| État de santé perçu | Bon ou très bon | 34 | 56 | 72 |
| | Assez bon | 27 | 29 | 23 |
| | Mauvais ou très mauvais | 34 | 12 | 5 |
| Indice de masse corporelle (IMC) | Surpoids, obésité | 46 | 38 | 32 |

Lecture : 63 % des personnes non pratiquantes sont des femmes.

Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France en 2020.

Source : INJEP-MEDES / Ministère en charge des sports, Enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020.

Les problèmes de santé, principal frein à la pratique sportive

Lorsque l'on demande aux enquêtés pourquoi ils ne pratiquent pas davantage, les freins liés à la santé et au corps sont les plus prégnants : 34 % des peu et non-pratiquants évoquent des problèmes de santé et 28 % un métier physiquement dur. Environ un quart déclare ne pas arriver à s'y mettre, tandis que d'autres avancent le manque d'appétence pour le sport (25 % « n'aiment pas le sport ») et la préférence pour d'autres activités (22 %). La contrainte financière est également un motif important (22 %), de même que les contraintes professionnelles et scolaires (21 %) ou familiales (16 %). L'inadéquation de l'offre sportive, mise en avant dans plusieurs rapports (Hurtis, Sauvageot, 2018 ; Gimbert, Nehmar, 2018), est moins souvent citée par les enquêtés, qu'elle soit considérée comme trop éloignée (13 %) ou inadaptée aux besoins des personnes (9 %). Un dernier frein notable est lié à la sociabilité : ne connaître personne avec qui pratiquer (14 %) et avoir des difficultés à supporter le regard des autres (9 %) ou à être accepté par les autres (5 %).

Ces freins à la pratique se cumulent : environ un tiers des peu et non-pratiquants déclarent deux à trois freins (32 %) et un autre tiers en déclare quatre ou plus (31 %). En outre, ces freins sont très divers : 19 % des répondants déclarent d'autres motifs que les quinze proposés.

Cinq familles de freins et une diversité de situations sociales

Afin de mieux concevoir les politiques publiques de promotion de l'activité physique et sportive, il est nécessaire de mieux comprendre qui sont les peu et non-pratiquants – leurs premières cibles – et ce qui limite leur pratique. Pour cela, une méthode de classification statistique a d'abord été utilisée afin de regrouper ces individus en cinq familles en fonction de l'importance des freins déclarés. Les principales caractéristiques des membres de ces familles sont ensuite identifiées – à la fois sur le plan social (âge, sexe, revenus, etc.), de la santé et de la pratique – et permettent de décrire cinq « profils-types ».

Freins à la pratique, plusieurs réponses possibles (en %)

| « Si vous ne pratiquez aucune activité physique ou sportive (ou pas davantage) aujourd'hui, c'est parce que... » | % |
|--|----|
| « Vous avez des problèmes de santé » | 34 |
| « Votre métier est ou a été physiquement dur » | 28 |
| « Vous n'arrivez pas à vous y mettre » | 26 |
| « Vous n'aimez pas le sport » | 25 |
| « Vous préférez d'autres activités » | 22 |
| « Cela coûte trop cher » | 22 |
| « Vous avez des contraintes professionnelles ou scolaires » | 21 |
| « Pour d'autres raisons » | 19 |
| « Vous avez des contraintes familiales » | 16 |
| « Ce que proposent les clubs et associations ne vous convient pas » | 16 |
| « Vous ne connaissez personne avec qui pratiquer » | 14 |
| « Les lieux pour pratiquer sont trop éloignés » | 13 |
| « Les lieux pour pratiquer ne sont pas adaptés » | 9 |
| « Le regard des autres est difficile à supporter » | 9 |
| « Vous avez eu une mauvaise expérience dans le passé (notamment à l'école, en club...) » | 7 |
| « Vous avez des difficultés à être accepté(e) par les autres » | 5 |

Lecture : 34 % des peu et non-pratiquants citent leurs problèmes de santé comme frein à la pratique d'activité physique ou sportive.

Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France en 2020, ayant eu peu ou pas d'activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois.

Source : INJEP-MEDES / Ministère en charge des sports, Enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020.

Une santé fragile (26 %)

Le frein majeur pour ce groupe de peu ou non-pratiquants est un problème de santé (68 %) et, de façon secondaire, un métier qui est ou a été physiquement dur (36 %). Cette catégorie a aussi tendance à déclarer d'autres raisons que celles de la liste de freins proposée (24 %), par exemple être trop âgé. Sans surprise, les membres de cette classe sont nombreux à déclarer être en mauvaise ou très mauvaise santé (42 %) et ont tendance à être en surpoids ou obèses (47 %). Ils cumulent par ailleurs des caractéristiques sociales défavorables à la pratique physique ou sportive : ils sont âgés (81 % ont 50 ans et plus), ne possèdent le plus souvent pas le bac (82 %) et ont davantage de problèmes de revenus (23 %). Ils sont ou ont été le plus souvent ouvriers (27 %), et exercent moins souvent une profession intellectuelle supérieure que dans les autres familles. Ces personnes habitent plutôt des agglomérations de taille intermédiaire (38 %). Cette classe est la plus sédentaire : 57 % des individus n'ont pratiqué aucune activité physique, pas même à des fins utilitaires.

Des difficultés de sociabilité (21 %)

Le problème de sociabilité se traduit par la peur du regard des autres (24 %) et les difficultés à être accepté par les autres (17 %). Peut aussi s'ajouter le fait d'avoir eu une mauvaise expérience par le passé dans la pratique sportive (15 %). Mais ce groupe déclare majoritairement peu de freins importants à la pratique (aucun ou seulement un pour 59 %). Les membres de cette classe sont plutôt âgés (66 % ont 50 ans et plus) et inactifs ou retraités (72 %), ne vivent pas en couple (57 %), n'ont pas d'enfant chez eux (77 %) et sont peu souvent titulaires du bac (76 %). De plus, une forte minorité d'entre eux n'a pas travaillé au cours de sa vie (28 %), ce qui restreint leur réseau social. Cette classe est la deuxième plus sédentaire : 51 % des individus n'ont pas eu d'activité physique ou sportive au cours de la dernière année.

Le cumul de contraintes professionnelles, scolaires et familiales (20 %)

Ce groupe est caractérisé par un cumul des contraintes professionnelles ou scolaires (63 %) et familiales (46 %) comme obstacles à la pratique sportive. Les personnes citent aussi fréquemment la dureté physique de leur métier (44 %) et le coût de la pratique sportive (31 %), ainsi que le fait de ne pas arriver à se mettre au sport (34 %). Trois quarts de ces individus déclarent plusieurs freins combinés. Ce groupe rassemble majoritairement des personnes de 30 à 49 ans (52 %), actives (83 %), étant pour moitié titulaires au moins du baccalauréat et exerçant plus souvent une profession de cadre ou d'employé (42 %) que dans les autres familles. En cohérence avec les contraintes citées, ce groupe est caractérisé par une surreprésentation de personnes en couple (74 %) et avec un ou plusieurs enfants (64 %). Ces personnes sont plus souvent en bonne ou très bonne santé (65 %). Elles déclarent au moins une pratique d'APS (78 %) et la fréquence de pratique est à un niveau plutôt occasionnel (56 % déclarent pratiquer moins d'une fois par semaine).

Tableau 3

Situation sociale et santé selon la famille de freins (en %)

| | | Santé (26 %) | Sociabilité (21 %) | Contraintes (20 %) | Désintérêt (20 %) | Coût et offre (13 %) |
|----------------------------------|---------------------------|--------------|--------------------|--------------------|-------------------|----------------------|
| Sexe | Femme | 61 | 58 | 56 | 61 | 61 |
| | Homme | 39 | 42 | 44 | 40 | 39 |
| Âge | 15 à 29 ans | 5 | 13 | 17 | 18 | 20 |
| | 30 à 49 ans | 14 | 21 | 52 | 23 | 28 |
| | 50 ans et plus | 81 | 66 | 31 | 59 | 52 |
| Couple | Vit en couple | 55 | 43 | 74 | 50 | 54 |
| Enfants | Présence d'enfant(s) | 22 | 23 | 64 | 29 | 35 |
| Diplôme | Aucun ou sous le bac | 82 | 76 | 51 | 60 | 65 |
| | Bac ou équivalent | 9 | 12 | 20 | 19 | 18 |
| | Supérieur au bac | 9 | 12 | 29 | 21 | 18 |
| Revenu perçu | « Difficile », « dettes » | 23 | 20 | 17 | 14 | 22 |
| | « C'est juste » | 31 | 25 | 33 | 24 | 33 |
| | « À l'aise », « ça va » | 47 | 55 | 50 | 62 | 44 |
| Situation d'emploi | Actif | 22 | 29 | 83 | 42 | 50 |
| État de santé perçu | Bon, très bon | 27 | 47 | 65 | 54 | 57 |
| | Assez bon | 32 | 27 | 28 | 30 | 27 |
| | Mauvais, très mauvais | 42 | 26 | 7 | 16 | 17 |
| Indice de masse corporelle (IMC) | Surpoids, obésité | 47 | 44 | 40 | 37 | 35 |

Lecture : 61 % des personnes appartenant à la famille « Santé fragile » sont des femmes.
Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France en 2020, ayant eu peu ou pas d'activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois.
Source : INJEP-MEDES / Ministère en charge des sports, Enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020.

Le désintérêt pour le sport (20 %)

Cette quatrième famille se caractérise par son manque d'intérêt pour le sport (54 %), sa préférence pour d'autres d'activités (49 %) ou encore des difficultés à se mettre au sport (42 %). Ils citent le plus souvent deux à trois freins (40 %). Dans cette classe, les personnes sont plus jeunes que dans l'ensemble des autres (18 % entre 15 et 29 ans) et vivent moins souvent en couple (50 %). Les peu diplômés y sont par ailleurs sous-représentés. Ces personnes sont plus souvent à l'aise financièrement (62 %) et les cadres et professions intellectuelles supérieures y sont davantage représentés (11 %). La majorité de cette classe est en bonne ou très bonne santé (54 %).

Le coût et l'inadéquation de l'offre sportive (13 %)

Cette dernière famille regroupe des personnes pour qui les motifs financiers et une offre inadéquate constituent les principaux obstacles à une pratique plus développée : la cherté (48 %), la mauvaise adaptation des lieux (33 %), l'offre d'APS (ce que proposent les clubs et associations ne convient pas à 42 % et les lieux sont trop éloignés pour 44 %). Par ailleurs, 36 % déclarent ne connaître personne avec qui pratiquer et 35 % disent ne pas arriver à se mettre au sport. Cette catégorie est la plus complexe, déclarant le plus de freins à la pratique (51 % déclarent au moins quatre freins). Dans cette classe, les personnes sont plus jeunes que dans l'ensemble des autres (20 % sont âgées de 15 à 29 ans), plus souvent actives (50 %) et moins souvent à l'aise financièrement (44 % se déclarent à l'aise). Plus de la moitié d'entre elles sont en bonne ou très bonne santé (57 %). Elles déclarent au moins une activité physique ou sportive (66 %) et la fréquence de pratique est à un niveau plutôt occasionnel (45 %).

Document 6 : Dispositif 2 heures de sports en plus au collège (site du ministère des sports) : kit pour les clubs

Le dispositif « 2h de sport au collège » offre de nouvelles opportunités d'activités physiques, ludo-sportives, à des collégiens éloignés d'une pratique régulière. Elles se déroulent sur l'année scolaire ou sur une ou plusieurs périodes de 6 à 8 semaines, en temps périscolaire, en fonction des créneaux identifiés par les collèges.

2 heures de sport pour tous et gratuitement

Gratuites, les activités sportives ont lieu sur le temps du périscolaire, à proximité ou dans le collège. Elles permettront aux collégiens les plus éloignés d'une pratique sportive régulière, d'exercer une ou plusieurs activités ludiques et coopératives qui mixent bien-être, santé, et épanouissement personnel. « 2h de sport au collège » intègre une dimension plurielle : lutte contre les préjugés, mixité et inclusion pour tous avec une attention particulière accordée aux filles et aux élèves en situation de handicap.

Un dispositif ambitieux

À la rentrée scolaire 2023, le dispositif sera déployé dans 700 collèges sur l'ensemble des départements. L'objectif est d'atteindre 10% des collèges par département et au moins un établissement par département. Les activités seront proposées par les clubs sportifs et les structures de loisirs sportifs de proximité, ne nécessitant pas un déplacement long ou coûteux dans tout espace, site ou itinéraire public adapté à la pratique. Le dispositif entend contribuer à améliorer santé, bien-être et climat scolaire, tout en mettant un accent sur le plaisir de pratiquer du sport.

Recommandations aux clubs pour l'accueil des publics élaborées par la DS-DGESCO et les pôles ressources nationaux

Rappel du Cadre du dispositif : [Instruction MSJOP – MENJ du 26-4-2023](#)

Objectif

Proposer une offre nouvelle d'activité physique, ludo-sportive, à des collégiens éloignés d'une pratique régulière, en temps périscolaire, sur les créneaux identifiés par le chef d'établissement. L'offre proposée doit être complémentaire de l'EPS et différente de celle de l'association sportive scolaire (AS) ou du club sportif.

Caractéristiques du dispositif à intégrer dans la construction de l'offre

- **Type d'offre** : une activité physique diversifiée, ludique, adaptée aux besoins particuliers, utilisant des éléments de jeux (gamification) (jeux à points par exemple), sans notation, intégrant plus d'AP dans leur vie quotidienne,
- **Diversité des publics accueillis** : mixité, genre, inclusion,

- **Finalités** : santé, bien être, qualité de vie, épanouissement, prévention, nutrition, pratiques entre pairs,
- **Continuité éducative** (scolaire, périscolaire, extrascolaire) : continuum de parcours pour le jeune, complémentarité d'interventions territoriales (professeurs EPS, éducateurs sportifs, autres professionnels santé/insertion notamment)

Quelques jeux complémentaires existent sur la [promotion santé](#).

ACCUEILLIR DES JEUNES : UN SAVOIR FAIRE DES CLUBS

Présidents, éducateurs sportifs : Rassurez-vous et Engagez-vous !

- Vous avez un rôle éducatif essentiel auprès des jeunes qui vous sont confiés.
- Vous accueillez déjà, dans votre quotidien, des publics éloignés de la pratique, sans discrimination.
- Vous avez le « savoir-faire » pour proposer une offre adaptée aux besoins de ces publics.
- Vous bénéficiez, sur le territoire, d'appui au sein du mouvement sportif, des services de l'Etat et des collectivités locales.

Rappel des ATTENTES DES PUBLICS ADOLESCENTS

Les besoins exprimés par les adolescents, dans plusieurs études :

- privilégier des activités physiques (AP) non compétitives et plus particulièrement chez les filles ;
- proposer des AP stimulantes, amusantes, ludiques, diversifiées ;
- favoriser l'AP dans un environnement où l'apprentissage est favorable et axé sur la maîtrise corporelle ;
- associer les adolescents dans l'organisation (choix, autonomie dans les pratiques, etc.).

L'activité physique doit permettre de valoriser l'adolescent. Il est essentiel de la présenter comme une source de plaisir et de bien-être plutôt qu'une obligation, un besoin voire une sanction.

TYPOLOGIE DES PUBLICS CIBLES

- Jeunes filles éloignées d'une pratique sportive régulière
- Jeunes garçons éloignés d'une pratique sportive régulière
- Jeunes en situation de handicap
- Jeunes atteints de pathologies
- Jeunes identifiés par l'équipe éducative

FOCUS sur les JEUNES ELOIGNES d'une pratique d'AP

Réfléchir/anticiper les attitudes à adopter et identifier les freins d'accès à la pratique

- Eviter de reproduire les stéréotypes de genre souvent induits de manière inconsciente et/ou par ignorance.

- Envisager la non mixité, dans un premier temps, comme moyen de créer des espaces de pratique dédié pour les jeunes filles.
- Mettre en avant des messages de socialisation pour que les jeunes filles s'engagent.
- Favoriser l'autonomie, la confiance en soi, l'estime de soi.
- Proposer des APS non compétitives ou sans paramètre mesurable, facteurs d'abandon principaux.
- Développer les mobilités douces, moins utilisées par rapport aux garçons, pour se rendre aux activités (autonomie)
- Prendre en compte les cycles menstruels de la jeune fille qui freinent parfois la pratique d'une APS.

Focus sur les Jeunes EN SITUATION DE HANDICAP

Réfléchir/anticiper les attitudes à adopter et identifier les freins d'accès à la pratique

- Se concerter avec l'équipe pédagogique de l'EPL et la famille.
- Prendre en compte la singularité des jeunes. Une réflexion préalable favorisera ainsi l'inclusion, l'autonomie et la sécurité de tous les jeunes. En fonction des handicaps, chaque regroupement sera unique tant dans son organisation que dans le choix de pratique à proposer.
- Prévoir les aménagements : Si tous les handicaps ne nécessitent pas des aménagements particuliers, une attention particulière doit être portée sur l'accessibilité des locaux, la disponibilité de petits équipements sportifs adaptés, les modalités de transport spécifiques.
- Favoriser l'innovation pédagogique et encourager la créativité des éducateurs dans la conception des séances.
- Encourager les dynamiques inclusives en tentant de ne pas dépasser 50% de personnes en situation de handicap par groupe. Les clubs ayant un savoir-faire dans l'accueil des personnes en situation de handicap peuvent proposer des créneaux avec des jeunes qui ne le sont pas (situation d'inclusion inversée).

Focus sur les JEUNES atteints de pathologies

Réfléchir/anticiper les attitudes à adopter et identifier les freins d'accès à la pratique

- Evaluer sa capacité à répondre à tout ou partie de la diversité des pathologies et des facteurs limitant l'accès à la pratique (limitation minime, modérée ou sévère... intervention en prévention primaire et secondaire) : partenariats locaux à construire avec des acteurs santé...
- S'assurer de la formation de l'éducateur sportif selon le niveau de sévérité de la pathologie pour ne pas se trouver en difficulté et ne pas mettre en échec les adolescents
- Prendre en compte l'impact « regard » pour des jeunes en situation de surpoids/obésité dans la construction du groupe (diversité composition du groupe) et la nature des situations pédagogiques (individuelles et collectives).
- Diversifier les stratégies motivationnelles : plaisir/intérêt remobilisation par une AP adaptée

- Garder un fil rouge de condition physique : agilité, équilibre, motricité, souplesse, force, coordination, endurance

FOCUS sur les Jeunes IDENTIFIES PAR L'EQUIPE EDUCATIVE

Réfléchir/anticiper les attitudes à adopter et identifier les freins d'accès à la pratique

- Se concerter avec les référents éducatifs du collège ou des équipes de suivi territoriaux spécialisés.
- Proposer des AP favorisant les interactions, la création de nouveaux liens sociaux.
- Prendre en compte l'environnement des jeunes, notamment la situation financière ou pécuniaire des familles (ajustement des besoins notamment petit matériel individuel).

REMARQUES SPECIFIQUES POUR DES JEUNES ALLOPHONES

Réfléchir/anticiper les attitudes à adopter et identifier les freins d'accès à la pratique

- Se concerter avec les équipes pédagogiques de l'établissement pour partager les adaptations à envisager.
- Capacité comprendre la diversité des parcours et des profils accueillis sans questionnement intrusif.
- Utiliser les AP comme véhicule de motivation intrinsèque à l'apprentissage de la langue par les consignes et échanges entre pairs.
- Utiliser des accroches sur l'actualité sportive en France mais aussi dans les pays d'origine pour faciliter la création du lien avec le jeune.

QUELLE OFFRE PROPOSER AU REGARD DES BESOINS DES JEUNES ?

Proposer une offre globale prenant en compte les caractéristiques des publics puis l'ajuster à leurs attentes

La prise en compte des publics, et de leurs attentes, dans **les différentes phases du projet** :

- **dès la conception** de l'offre (dans la proposition à l'EPL qui en assure la promotion avec les familles/publics),
- **dans la conduite** (dans les séances concrètement),
- **au moment du bilan** de l'activité (individuelle et collective) pour faire évoluer l'offre au besoin.

Les caractéristiques des publics (qui seront plus ou moins connues au début du cycle de pratique selon les **échanges éducateurs/équipe éducative EPL**) :

- sur le versant physique (niveau sédentarité/AP),
- sur le versant psychique et mental (aspects motivationnels),
- sur le volet social (prise en compte d'une possible précarité qui impacte notamment le matériel sportif individuel et les modalités de déplacement).

Proposer des **contenus pour accueillir/fidéliser les jeunes** dans une pratique individuelle et collective 2HS+ sans discrimination et plus durablement vers les clubs.

PRENDRE EN COMPTE LA PLACE des écrans CHEZ LES JEUNES

Réfléchir/anticiper les attitudes à adopter dans les échanges avec les jeunes

Les écrans ne doivent **pas systématiquement être perçus comme des obstacles à la pratique.**

Ils peuvent également être considérés comme des **facilitateurs ou des incitateurs.**

Ils peuvent constituer une **étape dans un parcours de retour aux APS**, notamment pour ceux dont les comportements liés aux écrans relèvent de troubles addictifs.

Il existe aujourd'hui de nombreuses applications de « ludification » de la pratique, qui permettent à la fois de rendre celle-ci plus attrayante et de fixer des objectifs qui peuvent aller plus loin que la pratique en elle-même. Elles sont utilisables à partir d'un smartphone ou d'un simple bracelet connecté.

EVOLUTIONS des Offres Sportives avec écrans – E SPORT

Pour aller plus loin sur les évolutions

Les nouvelles technologies issues du numérique permettent de **ludifier la pratique**, et peuvent permettre de constituer un **sas** entre une activité sédentaire comme le jeu vidéo et l'activité sportive traditionnelle, en levant les à priori négatif que certains jeunes peuvent avoir sur les APS.

Celles-ci permettent une forme de **distanciation qui change le rapport au corps** ou à l'activité physique des jeunes les plus éloignées de celle-ci tout en réduisant l'effort perçu.

Certaines d'entre elles permettent par ailleurs de faire **découvrir aux jeunes, à moindre coût, des APS à fortes contraintes** géographiques, spatiales, temporelles ou financières.

Document 7 : Guide du développement de l'activité physique et sportive dans les établissements sociaux et médico sociaux (ESMS), de l'agence nationale de la performance sanitaire et médico-sociale (ANAP) pour les référents

Découvrez les atouts du sport santé pour les résidents d'établissement social ou médico-social.

POURQUOI RENFORCER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE ?

L'activité physique et sportive (APS) entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale. Elle contribue :

- À la prévention de la perte d'autonomie.
- À la prévention et à la prise en charge des maladies chroniques (comme le diabète, les cancers, les pathologies cardiovasculaires, etc.), des risques de chute, des troubles cognitifs et des syndromes de dépression ou d'anxiété.
- L'APS améliore aussi l'équilibre, la musculation, le sommeil, les fonctions cognitives et physiques, la confiance en soi et en ses capacités.
- Enfin, l'APS est un vecteur de convivialité.

UN RÉFÉRENT SPORT DÉSIGNÉ PAR ÉTABLISSEMENT SOCIAL ET MÉDICO-SOCIAL

Renforcer l'activité physique et sportive dans le quotidien des personnes âgées et en situation de handicap en 2024. Tel est l'objectif de chaque établissement social et médico-social (ESMS). Pour cela, chaque directeur d'établissement devra désigner un référent sport (appelé aussi « référent pour l'activité physique et sportive ») parmi les membres du personnel, sur la base du volontariat. Votre rôle, en tant que référent, sera de développer l'activité physique et sportive, et l'activité physique adaptée, au sein de l'établissement. Vous aurez aussi un rôle obligatoire d'information sur les questions relatives à l'APS. Une manière de contribuer à la lutte contre la perte d'autonomie et à l'amélioration de la santé des bénéficiaires.

ACTIVITÉ « PHYSIQUE », « SPORTIVE » OU « ADAPTÉE », QUELLES DIFFÉRENCES ?

Les activités physiques et sportives ou « sport santé » regroupent l'ensemble des pratiques (sportives, compétitives, de loisirs, libres), durant lesquelles le corps est sollicité. L'APS englobe trois notions, qui contribuent au bien-être et à la santé physique, psychologique et sociale des personnes.

L'activité physique, c'est quoi ?

- Des activités de la vie quotidienne, lors de déplacements (à pied, à vélo ou lors d'un footing) ou d'activités de loisirs (jardinage).
- Pas besoin d'infrastructures lourdes, d'équipements spécifiques ou de règles de jeu.

L'activité sportive, c'est quoi ?

- Se définit par l'utilisation d'équipements et de matériels spécifiques.
- Jeux individuels ou collectifs encadrés par des règles prédéfinies.

L'activité physique adaptée, c'est quoi ?

- Activités (quotidien, de loisirs, sportives, etc.) dispensées par des professionnels qualifiés et formés pour accompagner des personnes en perte d'autonomie ou atteintes d'une maladie.
- Une prescription médicale d'activité physique adaptée (APA) peut être nécessaire pour certains publics (maladies chroniques, affection de longue durée, perte d'autonomie, facteurs de risques).

- Répond à un objectif thérapeutique :
 - prévention de l'apparition ou de l'aggravation de maladies ;
 - augmentation de l'autonomie et de la qualité de vie ;
 - développement des activités sociales...
- Bon à savoir : les APA peuvent être dispensées dans des conditions prévues par le décret n° 2023-234 du 30 mars 2023.

LES RECOMMANDATIONS – SPORTIVES – DE L'OMS !

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de réaliser :

- entre 2h30 et 5h par semaine d'activité physique modérée pour les personnes âgées et les adultes en situation de handicap
- 1h par jour d'activité physique modérée pour les enfants en situation de handicap

FOCUS SUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA)

Évaluation spécifique

Faites réaliser une évaluation médicale par un professionnel de santé lorsque l'activité proposée est répétée et/ou d'intensité modérée à élevée.

Prise en compte de l'état de santé

Adaptez l'activité à la pathologie, aux capacités physiques et aux facteurs de risque de la personne.

Obtention d'une prescription médicale si nécessaire

Sollicitez une prescription APA auprès du médecin lorsque la personne n'est pas en mesure de pratiquer des activités physiques ou sportives ordinaires en autonomie et en sécurité.

Mobilisation d'un professionnel compétent

Demandez auprès de la direction de l'établissement le recrutement d'un professionnel formé à l'APA.

SOUS QUELLES CONDITIONS ?

Pour toutes les activités physiques et sportives :

Adaptation aux capacités individuelles

Considérez et évaluez les capacités physiques et cognitives de chaque personne en fonction de l'âge, du niveau d'autonomie et de l'expérience en activité physique.

Présentation claire des activités proposées

Fournissez une explication détaillée des modalités des activités envisagées (la nature de l'activité, sa durée, son intensité, sa fréquence, le nombre de participants, le matériel requis, les modalités d'encadrement).

Consentement éclairé

Recueillez l'accord de la personne elle-même ou de son représentant légal. Assurez-vous que les informations transmises sur les activités soient adaptées à sa compréhension pour une adhésion en toute connaissance de cause.

L'Agence nationale de la performance sanitaire et médico-sociale est une agence publique de conseil et d'expertise qui agit avec et pour les professionnels des établissements sanitaires et médico-sociaux. Depuis 2009, elle a pour mission de soutenir, d'outiller et d'accompagner les établissements dans l'amélioration de leur performance sous toutes ses dimensions. Pour la mener à bien, l'Anap propose une offre d'accompagnement globale : diffusion de contenus opérationnels, organisation et animation de la mise en réseau et intervention sur le terrain.

INFORMATION AUX CANDIDATS

Vous trouverez ci-après les codes nécessaires vous permettant de compléter les rubriques figurant en en-tête de votre copie. Ces codes doivent être reportés sur chacune des copies que vous remettrez.

CAS

Conseiller d'animation sportive

Externe Option/choix Epreuve Matière
PSE CAS 101 1037

Interne Option/choix Epreuve Matière
PSI CAS 101 1037

CTS

Conseiller technique sportive

Codes à reporter selon la discipline choisie lors de l'inscription – **EXTERNE uniquement**

| Discipline choisie | Concours externe | Option/choix | Épreuve | Matière |
|-------------------------------------|------------------|--------------|---------|---------|
| BADMINTON | PSE | CTS BADM | 101 | 1037 |
| BASKET-BALL | PSE | CTS BASK | 101 | 1037 |
| CYCLISME | PSE | CTS CYCL | 101 | 1037 |
| ESCRIME | PSE | CTS ESCR | 101 | 1037 |
| ETUDES ET SPORTS SOUS-MARINS | PSE | CTS SSMR | 101 | 1037 |
| FOOTBALL | PSE | CTS FOOT | 101 | 1037 |
| GOLF | PSE | CTS GOLF | 101 | 1037 |
| HANDBALL | PSE | CTS HAND | 101 | 1037 |
| HOCKEY SUR GLACE | PSE | CTS HKYG | 101 | 1037 |
| JUDO | PSE | CTS JUDO | 101 | 1037 |
| NATATION | PSE | CTS NATA | 101 | 1037 |
| PENTATHLON MODERNE | PSE | CTS PENT | 101 | 1037 |
| RUGBY | PSE | CTS RBY | 101 | 1037 |
| TIR À L'ARC | PSE | CTS TARC | 101 | 1037 |
| VOILE | PSE | CTS VOIL | 101 | 1037 |

À reporter sur la copie sous la forme suivante – exemple – :

Externe Option/choix Epreuve Matière
PSE CTS BADM 101 1037

