

## APPEL A CANDIDATURES

# Déploiement d'ICAPS en Pays de la Loire



## Intervention Centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité

## 1. Contexte

Selon l'expertise menée par l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail), publiée en novembre 2020, 66 % des jeunes interrogés de 11 à 17 ans « *présentent un risque sanitaire préoccupant* ». Ceux-ci se situent au-dessus des deux heures d'écran par jour, et en-dessous des 60 minutes d'activité physique quotidiennes. Et « *49 % présentent un risque sanitaire très élevé, caractérisé par des seuils plus sévères, soit plus de 4h30 de temps écran journalier et/ou moins de 20 minutes d'activité physique par jour* », ajoute l'enquête.

Les différents confinements intervenus depuis le printemps 2020 et les mesures de restrictions de la vie sociale liées à la crise sanitaire ont inévitablement accentué cette sédentarité des jeunes. L'état des lieux de l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS), publié le 25 janvier 2021, montre que 56% des enfants et adolescents de la tranche de 5 à 17 ans « *semblent avoir réduit drastiquement leur niveau d'activité physique et augmenté leur temps de sédentarité* » durant cette période. « *Le confinement a été un accélérateur de nos mauvais comportements de santé* » analyse David Thivel, membre du comité scientifique de l'ONAPS.

Les écrans ne sont pas les seuls coupables de cette sédentarité. « *On a une sorte de diminution de la culture de l'activité physique et du mouvement, et ce quel que soit le pays. Les enfants sont moins actifs et s'engagent moins dans une activité physique par rapport à vingt ans en arrière. Et que font-ils à la place ? Ils s'engagent dans des comportements sédentaires, qui sont devenus des réelles occupations* », constate David Thivel.

Cette sédentarité n'est pas sans conséquence pour la santé. « *On sait que la sédentarité est un facteur de risque de développement de l'obésité, du diabète, des pathologies cardiovasculaires, des états anxieux dépressifs et est même associée à certains risques de cancer* », s'inquiète Martine Duclos, cheffe du service de médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand et directrice de l'ONAPS. L'apparition de plus en plus fréquente de jeunes atteints de diabète de type 2 est une chose « *qu'on n'aurait jamais imaginé il y a vingt ans. A l'époque, on appelait le diabète de type 2, le diabète de la maturité car il ne touchait des patients qu'à partir de 60 ans* », remarque Martine Duclos.

« *Si on ne fait pas bouger davantage nos enfants, nous préparons la première génération qui pourrait avoir une espérance de vie plus courte que celle de ses parents* », alertait à son tour en 2019 le Professeur François Carré, cardiologue au CHU de Rennes, dans un communiqué de la Fédération française de cardiologie.

La sédentarité et l'inactivité physique sont aussi responsables de notre capital santé à l'âge adulte. S'il n'est jamais trop tard pour faire de l'activité physique et limiter sa sédentarité, les conséquences de certains comportements sont irrémédiables. « *Si on n'a pas gagné son capital osseux par l'activité physique à la fin de l'adolescence, c'est irrécupérable. On sait aussi que chez les enfants et adolescents, l'activité physique permet d'augmenter les capacités cognitives, et là aussi, c'est irréversible* », pointe Martine Duclos.

Le dernier état des lieux de l'ONAPS (2022) corrobore ces constats toujours préoccupants et constate une « *stabilité de l'indicateur [comportements sédentaires] à un niveau de notation bas (...)* Les conclusions montrent encore une méconnaissance et déconsidération trop importantes des impacts de ces comportements. Alors que trop longtemps relégués comme simple conséquence d'une inactivité accrue, il est aujourd'hui clair que les comportements sédentaires ont des effets indépendants (même si associés et complémentaires) à ceux de l'inactivité, nécessitant que nous renforçons nos efforts et stratégies pour les limiter et réduire dès le plus jeune âge ». L'ONAPS appelle ainsi à « *encourager des initiatives actives dès que faire se peut, en essayant de saisir toutes les occasions de privilégier le mouvement aux alternatives automatisées, et ce dès le plus jeune âge* ».

### **Quelques chiffres issus de différentes études**

Plus de 60 % d'enfants ont augmenté leur temps d'exposition à un écran pendant le premier confinement.

En moyenne, les enfants et les adolescents français passent 3 à 4 heures quotidiennement devant un écran.

La moitié des garçons (50.7%) et un tiers des filles (33.3%) âgés de 6 à 17 ans atteignent les recommandations de 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour.

Un mode de transport actif est utilisé dans 37.2% des déplacements des jeunes, mais ce pourcentage diffère selon l'âge (29.7% chez les 15-18 ans contre 42.6% chez les 6-9 ans et 43.1% chez les 10-14 ans).

D'après les parents consultés, 59.9% des enfants s'engagent régulièrement dans des jeux actifs et y consacrent en moyenne 8 heures par semaine.

**Collectivités, institutions, associations, établissements scolaires.... Nous avons tous un rôle à jouer pour prévenir ces problèmes de santé ! Agissons ensemble pour augmenter l'activité physique des jeunes et réduire leur sédentarité ! A l'occasion de la Grande Cause Nationale 2024, accentuons nos efforts et contribuons collectivement à cet objectif !**

**L'Agence Régionale de Santé se mobilise, à vos côtés, pour développer des programmes ICAPS dans les territoires.**

### **Une priorité forte au niveau national et régional**

La promotion de l'activité physique s'inscrit dans le cadre du Projet Régional de Santé de l'Agence Régionale de Santé, ainsi que dans le Plan Régional Sport Santé Bien-Etre 2018-2022 co-signé avec la Direction Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et au Sport des Pays de la Loire. Dans le prolongement de ce plan régional, le Projet Sportif Territorial Pays de la Loire 2022-2027 entend renforcer les actions visant à favoriser la santé par l'activité physique et/ou sportive au regard de l'évolution des modes de vie.

Par ailleurs, cette priorité représente un axe fort dans le Plan National Nutrition Santé 2019-2023 qui fixe des objectifs sur ce thème :

- Encourager les mobilités actives : *Promouvoir les interventions locales rendant la pratique d'activité physique facile, agréable, sécurisée - Favoriser les mobilités actives pour les déplacements au quotidien*
- Lutter contre les comportements sédentaires : *Agir sur les comportements sédentaires dans la vie quotidienne pour tous et à tout âge*
- Promouvoir auprès des parents de jeunes enfants les modes d'alimentation et d'activité physique favorables à la santé : *Mettre à disposition des professionnels de la petite enfance et des familles des outils pour favoriser la diffusion des comportements favorables*
- Soutenir le développement de l'éducation à l'alimentation et l'activité physique en milieu scolaire dans le cadre du développement d'écoles promotrices de santé : *Étendre l'éducation à l'alimentation et à l'activité physique et sportive de la maternelle au lycée.*

## 2. Principes généraux d'ICAPS

ICAPS « intervention centrée sur l'activité physique et la sédentarité » est une intervention qui a été reconnue comme efficace par l'Organisation Mondiale de la Santé en 2009.

A l'origine, ICAPS est une expérimentation menée auprès de 1000 collégiens du Bas-Rhin sur 4 années. Les résultats ont montré une augmentation de l'activité physique de loisirs de près d'une heure par semaine et une diminution du temps passé quotidiennement devant la télévision. Elles se sont accompagnées d'une prise de poids moindre au cours de l'adolescence et d'une prévention du risque du surpoids.

Les résultats d'une étude de suivi à 6 ans ont montré des effets bénéfiques qui perdurent 2 ans après la fin de l'intervention et qui sont plus marqués chez les jeunes initialement les plus sédentaires et chez ceux issus de milieux défavorisés.

ICAPS, qui cible **les jeunes de 3 à 18 ans, leur entourage et leur environnement (modèle socio-écologique) vise une augmentation de la pratique d'activité physique des jeunes d'une heure par semaine ainsi qu'une réduction de 20 minutes par jour de temps d'écran pour obtenir des effets bénéfiques sur la santé.** Elle repose sur une approche qui intègre 3 niveaux d'actions :

- **Des débats avec les enfants et les jeunes, des actions de sensibilisation et l'accès à de nouvelles activités** attrayantes, variées et conviviales pour changer leurs attitudes et leurs motivations vis-à-vis de l'activité physique,
- **La sensibilisation de leur entourage** (parents, enseignants, animateurs, éducateurs) pour les encourager à augmenter leur niveau de pratique d'activité physique,
- **La mise en place de conditions institutionnelles et environnementales** favorisant l'activité physique (accès à des équipements, création de pistes cyclables, stages de découvertes...).

Si les actions ne sont pas réalisées par le porteur de projet, elles peuvent être menées par des partenaires ou par d'autres acteurs. L'important est de s'assurer que sur le territoire concerné, ces trois niveaux d'intervention soient bien pris en compte.

Par ailleurs, les projets ICAPS répondent à d'autres caractéristiques :

- Le projet correspond à un **programme d'actions articulées entre elles**. Si elles se déroulent en milieu scolaire, les actions sont complémentaires et se font en plus des cours d'Éducation Physique et Sportive (EPS)
- Il ne s'agit pas uniquement d'actions événementielles ou d'une série d'actions ponctuelles. Le projet est **inscrit dans la durée** (au moins 2 ans d'interventions).
- Le projet est **intersectoriel**, c'est-à-dire qu'il mobilise des partenaires de différents domaines (Education Nationale, collectivités territoriales, associations, clubs sportifs, professionnels de santé...).
- Le projet s'inscrit dans **une approche universelle**, c'est-à-dire qu'il s'adresse de façon globale aux enfants d'un établissement, d'un centre social ou d'un territoire et ne cible a priori pas spécifiquement de sous-groupes comme les enfants en surpoids.
- Le projet s'inscrit dans **une approche territoriale**, en lien si possible avec d'autres projets de promotion de la santé soutenus par l'ARS (Contrat local de santé, fonds d'intervention territorial, lutte contre les inégalités sociales et territoriales de santé...),
- **L'évaluation du projet** prévoit des critères, des indicateurs et des modalités de recueil de données permettant de s'assurer que :
  - o Des actions ont été effectivement réalisées dans les 3 axes du modèle socio-écologique,
  - o Les enfants ont pratiqué une heure supplémentaire d'activité physique par semaine et ont réduit de 20 mn par jour leur temps d'écran.

Après une première phase de déploiement auprès de 15 sites pilotes, Santé publique France a désigné le Centre Socio Culturel et Sportif Léo Lagrange de Colombelles comme Centre National d'Appui au Déploiement en Activité Physique et lutte contre la Sédentarité (CNDAPS). **Il a pour mission de soutenir le déploiement d'ICAPS dans les régions en proposant notamment la formation des professionnels intéressés. A la suite de ces formations, ces professionnels peuvent bénéficier d'un accompagnement méthodologique pour favoriser la mise en place d'actions conformes à la méthodologie posée par ICAPS dans les territoires.**

A ce titre, **trois dispositifs en région Pays de la Loire** sont reconnus et soutenus financièrement par l'ARS. Ces dispositifs sont portés par :

- Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire-Atlantique sur la commune de Sion-les Mines ;
- L'association Labsport sur la commune de St-Nazaire ;
- L'association Le Poulp' sur le Pays de Retz.

### 3. Modalités de la formation

La formation proposée par le CNDAPS a pour objectif de développer les compétences nécessaires pour mettre en œuvre une démarche de type ICAPS sur un territoire (conception, réalisation et évaluation du projet). Elle s'adresse à tout public dans les champs de la jeunesse et de l'enfance, du social, de l'activité physique et du sport, de la santé et du bien-être :

- Professionnel(le)s exerçant une responsabilité et/ou coordination dans le champ de l'éducation, de l'enfance et de la jeunesse, du sport et de l'activité physique, de la santé et du bien-être
- Président(e)s, Directrices ou directeurs, cadres, éducatrices et éducateurs, animatrices et animateurs d'associations sportives, culturelles et/ou sociales
- Élus locaux (sport, jeunesse, santé, loisirs)
- Enseignants et étudiants dans le domaine de l'activité physique, de la santé et du bien-être...

Elle alterne des apports théoriques et des travaux en groupe (échanges et débats, témoignages, études de cas et exercices). Cette formation dure 2 jours.

Les personnes qui suivront la formation pourront accéder à un kit comprenant des ressources documentaires, des documents type pour les différentes étapes de mise en œuvre et d'évaluation de la démarche, des outils pédagogiques, des fiches actions, des outils et supports de communication relatifs aux projets ICAPS.

Par ailleurs, les professionnels bénéficieront d'un accompagnement post-formation de la part du CNDAPS pour faciliter la mise en œuvre des projets sur le terrain.

Le coût comprend la formation, l'accès à un kit de formation comprenant des outils et supports (Plateforme avec accès avec identifiant pour les stagiaires), et l'accompagnement post-formation.

**Ce coût est pris en charge par l'Agence Régionale de Santé des Pays de la Loire.**

### 4. Financement des projets

Comme indiqué ci-dessus, l'Agence Régionale de Santé prend en charge les coûts de la formation et le temps d'accompagnement des projets par le CNDAPS.

Les projets de terrain qui seront mis en œuvre par les acteurs à la suite de ces formations pourront bénéficier d'un co-financement de l'Agence Régionale de Santé pendant un temps donné.

## 5. Prérequis pour répondre pour à cet appel à manifestation d'intérêt

**Vous souhaitez vous engager dans le déploiement d'un projet ICAPS dans votre territoire ? Cela nécessite les conditions suivantes :**

- La mobilisation d'au moins 2 structures partenaires (ex : une collectivité locale, un établissement scolaire, une association sportive...) sur un territoire autour d'un projet commun,
- L'identification de 2 à 3 personnes volontaires pour se former et travailler ensemble,
- Une mise en œuvre collective de ce projet, à travers l'organisation d'actions de terrain,
- L'inscription du projet dans un cadre pluriannuel (au moins 2 ans),
- Le suivi et l'évaluation de ce projet, avec l'appui du CNDAPS et en lien avec la délégation territoriale de l'ARS et le SDJES (service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports).

Les projets devront cibler **un territoire pour lequel aucun dispositif ICAPS n'est déployé** (cf. Rubrique 2. Principes Généraux d'ICAPS – liste des trois porteurs précités) – en priorité sur **les départements ne disposant d'aucune expérimentation ICAPS**.

Les porteurs ayant déjà déposé un dossier de candidature lors du premier appel à manifestation d'intérêt lancé en fin d'année 2021 peuvent à nouveau déposer un dossier de candidature (hors porteurs sélectionnés).

## 6. Modalités de dépôt du dossier de candidature

Vous devrez compléter un dossier de candidature et le déposer **par voie électronique au plus tard le 20 mai 2024 à minuit** sur la boîte de messagerie suivante : [ARS-PDL-DSPE-PADS-SUBV@ars.sante.fr](mailto:ARS-PDL-DSPE-PADS-SUBV@ars.sante.fr)

Vous recevrez un accusé de réception mentionnant le numéro d'enregistrement de votre dossier.

## 7. Contacts

Pour toute question, vous êtes invités à contacter l'Agence Régionale de Santé des Pays de la Loire :

- Au niveau régional : [ARS-PDL-DSPE-PADS-SUBV@ars.sante.fr](mailto:ARS-PDL-DSPE-PADS-SUBV@ars.sante.fr)



**Retrouvez plus d'information sur  
[www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr](http://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr)**

**et sur nos réseaux sociaux**