

**SEMAINE DE FORMATION DU  
COMITÉ FSGT 94**

**DU LUNDI 2 AU MERCREDI 5 MAI 2011  
RETOURS ET PRODUCTIONS ECRITES**

- Évolutions des populations dans les villes et affaiblissement de l'EPS à l'école, quel rôle des associations sportives dans les pratiques enfants?
- Services publics du sport ? Quelles conséquences concrètes des réformes territoriales ? Table ronde avec des élus – étude de cas sur des installations mises en gestion privée.
- Pratique sportive et santé: quel effet santé quand on fait du sport, une fois, deux fois, trois fois par semaine... ?

Retrouvez toute l'info du sport populaire sur  
[www.fsgt94.org](http://www.fsgt94.org)

FSGT 94 – 115 avenue Maurice Thorez – 94200 Ivry sur seine  
Tél : 01.49.87.08.50. Fax : 01.49.87.08.51.  
Email : [fsgt94@wanadoo.fr](mailto:fsgt94@wanadoo.fr)



## ÉVOLUTIONS DES POPULATIONS DANS LES VILLES

### ET AFFAIBLISSEMENT DE L'EPS A L'ECOLE :

## QUEL ROLE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES DANS LES PRATIQUES ENFANTS ?

### Introduction :

Dans les années 60, la FSGT a contribué de manière importante à construire le sport de l'enfant. C'est la période du baby boom et du sport jeudi. C'est la période de créations de nombreuses sections enfants multisports dans les clubs omnisports de la FSGT. Elle sera suivie de créations originales et nombreuses dans des activités comme par exemple le judo, l'escalade, la gymnastique.

La FSGT s'est donc longtemps battue pour que les enfants de toutes les catégories sociales, et en particulier ceux des milieux populaires, accèdent à la culture sportive, en construisant des contenus adaptés aux besoins de développement physique, cognitif et social de l'enfant. En adaptant les contenus, les règles, les règlements et les formes d'organisation des pratiques et des compétitions, la FSGT aura contribué à former des milliers d'animateurs et professeurs d'EPS dans le cadre des stages Maurice Baquet. Avec une volonté particulière et spécifique dans le mouvement sportif : la formation d'un citoyen sportif responsable dans sa pratique.

Pour le comité FSGT, la dynamique enfant représente aujourd'hui presque 6000 adhérents soit le tiers de ses effectifs. D'où l'importance de travailler les questions fondamentales qui traversent les activités dans le comité et ses clubs. Cependant, une autre question moins visible mais tout aussi réelle et importante pose problème : l'affaiblissement de la pratique sportive à l'école au collège, au lycée...question qui mérite aujourd'hui de s'y attarder pour comprendre en quoi les clubs sont concernés et quelle sont les conséquences pour ces derniers ?

### 2011 : un contexte nouveau :

En 2011, nous sommes face à une nouvelle période, une nouvelle ère. Quelles en sont les caractéristiques principales ?

1. De manière contradictoire, on a la sensation que le sport s'est démocratisé. En témoigne les chiffres des enquêtes sociologiques. En 2001, 75% des français de plus de 15 ans déclaraient faire du sport. Dans le même temps où le sport des filles n'a pas progressé – le constat est encore plus flagrant pour les jeunes adolescentes – le surpoids et l'obésité touchent les enfants et les jeunes des couches les moins favorisées, les enfants des parents peu diplômés font moins de sport que les autres... à tel point que le sociologue Patrick Mignon employait cette formule : « il faut être intégré pour faire du sport ».
2. L'activité sportive ne se développe pas dans les clubs et les fédérations. Le développement de la pratique s'opère pour l'essentiel dans les couches moyennes et plus huppées, en dehors des clubs et des fédérations. Qui plus est, de nouveaux acteurs institutionnels organisent aujourd'hui des pratiques sportives : les services jeunesse, les services des sports municipaux, les centres de loisirs et de quartiers, les centres sociaux. Quant au marché privé, de nombreux espaces ludo-sportifs ont vu le jour et des syndicats de professionnels du secteur sportif commercial militent pour l'interdiction aux fédérations et aux clubs d'animer des pratiques non compétitives.

3. Avec la révision générale des politiques publiques et la réforme des territoires, l'état se désengage de sa mission de service public et crée les conditions pour que les villes assument l'ensemble des missions précédemment dévolues à l'état. Tous les secteurs publics sont concernés et l'école en particulier.
4. Les conditions de travail, de transport, de logement des familles ont évolué et se sont dégradées. 70 à 80% des actifs qui vivent sur Champigny, Vitry, Ivry sur seine travaillent en dehors de la ville. En moyenne, c'est entre 2 à 3 heures par jour qui sont consacrées au transport. De nouvelles populations s'y installent, de nouveaux quartiers voient le jour ce qui doit interpeller les associations locales. Dans ces villes, 43 à 47% des habitants ne sont pas imposables. 13% de familles monoparentales en moyenne.

### **Différentes catégories de population dans les villes :**

Il y a deux saisons, le comité FSGT organisait une soirée avec ses grands clubs pour étudier les caractéristiques des différentes catégories de population sur Champigny, Ivry, Vitry. Nous en avons dégagé un enseignement principal : il y a des décalages entre les besoins profonds des différentes catégories de population et la manière dont sont organisées les pratiques en club. Quels sont ces freins à la pratique ?

- Les horaires de fin d'après midi en semaine pour les familles qui ont des trajets travail – lieu de vie importants.
- Le peu de créneaux le WE pour les pratiques hors compétitives.
- La trop grande importance du modèle de compétition dans les pratiques qui sont proposées.
- Le coût de certaines cotisations et le marquage sociologique de certaines activités qui en font des activités pour les plus aisés.
- La faible coopération avec les villes et les écoles.

### **Évolution et affaiblissement de l'EPS à l'école : quelle réalité ?**

Le témoignage de Soizic André est intéressant à plusieurs titres. Professeuse agrégée d'EPS à Saint Maurice, elle met en relief les décalages entre les objectifs éducatifs contenus dans les textes officiels et la réalité du métier d'enseignant. Son témoignage met en avant les attitudes et les comportements des élèves qui eux-mêmes sont en décalage avec les compétences et capacités attendues dans les programmes. Et enfin et surtout, il donne à voir et à comprendre aux animateurs et éducateurs de clubs sportifs la réalité du monde de l'EPS à l'école. Pour au final dégager des points communs avec la réalité des décalages identifiés dans les pratiques associatives.

Relevons pêle-mêle ces décalages :

- Les objectifs officiels ont évolué : 1<sup>er</sup> objectif aider tous les collégiens à acquérir de nouveaux pouvoirs moteurs...2<sup>ème</sup> objectif éduquer à la santé, 3<sup>ème</sup> objectif accéder au patrimoine culturel. La liste des activités obligatoires est définie par les textes officiels mais cela dépend en réalité fortement de l'existence ou non d'une piscine, d'un gymnase à proximité ou à l'autre bout de la ville, du temps de trajet etc...
- De nombreux élèves ont des problèmes de poids, de surpoids, voire d'obésité. D'où l'incapacité pour eux d'être au niveau athlétique demandé par les textes officiels. Les comportements alimentaires ont beaucoup changé en 15 ans. Jusqu'à observer que de nombreux élèves préfèrent aller au kebab qu'à la cantine le midi ou bien mangent de chips dans la matinée en guise de petit déjeuner.
- L'EPS est une activité obligatoire pour les élèves, avec une note au bout. Mais c'est une activité qui demande un goût de l'effort pour accepter de différer dans le temps les progrès et les résultats des élèves. Or la société d'aujourd'hui met l'accent sur le plaisir immédiat, sans délai et les jeunes baignent dans un univers publicitaire et marchand qui les formate.
- La motivation pour pratiquer des APS s'est estompée en 15 ans. La télévision, les jeux numériques, les réseaux sociaux sur internet, le manque d'espaces de jeux dans les zones urbaines... autant de

sollicitations qui ne vont pas dans le sens de favoriser les jeux sportifs en plein air et l'activité physique et ludique avec les copains et les copines.

- Les textes officiels annoncent des objectifs pour tous les élèves quelque soit leur sexe ou leur origine sociale. Ce qui va dans le bon sens. Or les enquêtes sociologiques relèvent que les activités proposées procèdent souvent d'une distribution sexuée des activités (la danse c'est pour les filles !) et sociale des activités (les sports sans contact comme l'aïkido sont privilégiés par les enfants des classes aisées).

### **Les points communs avec la pratique sportive en club et des questions :**

Paradoxalement, alors que la diversification des pratiques à l'école est très intéressante par rapport à il y a 15 ou 20 ans, les enfants sont moins motivés pour pratiquer. Par exemple, les footballeurs de 12 ans qui composent les équipes de compétition, alors qu'ils s'y sont inscrits avec le projet déclaré de faire de la compétition, ne sont pas réguliers aux entraînements, ne viennent qu'un WE sur deux, évitent l'hiver etc.

Plus un enfant pratique de façon précoce une spécialité dans des formes compétitives, plus il sera enclin à abandonner jeune l'activité. Les enquêtes sociologiques le démontrent. Cela repose le débat de la conception des pratiques quand elles sont organisées pour des enfants de 4/5/6 ans. Faut-il développer les pratiques multisports pour favoriser la motricité, le plaisir par le jeu ? L'approche pluridisciplinaire et ludique n'est elle pas un moyen plus sûr pour les sections de spécialité de former des jeunes sportifs plus accomplis et préparés à la compétition ? Dans les grands clubs omnisports, quelle doit être la place des sections enfants multisports à côté des sections de spécialité ?

Les footballeurs d'aujourd'hui ne jouent plus dans la rue, certains gamins ne savent plus courir ou bien ont du mal à attraper un ballon. Des enfants des sections enfants multisports s'en sortent souvent mieux à 3 ou 4 ans que des enfants qui débutent l'activité à 8 ans.

L'EPS à l'école est déterminée par des facteurs extérieurs (obésité, surpoids, pauvreté des familles, démission des parents, zapping des jeunes, modèle du spectacle sportif etc...). Le sport et les pratiques en clubs sont elles-mêmes déterminées par des facteurs extérieurs qui sont souvent les mêmes.

### **Quelques pistes à travailler pour ne pas subir la situation :**

La motivation des élèves, des enfants, des sportifs est une qualité qui se construit dans une perspective éducative et dans un rapport à établir entre plaisir et contraintes. Il faut des situations où les enfants prennent du plaisir. Il faut partir de ce qu'ils aiment avant de chercher à imposer progressivement des contraintes de plus en plus importantes.

Il faut faire évoluer les contenus des pratiques, voire même jusqu'à proposer des espaces libres de jeux au sein même des clubs. Parce que bien souvent, les enfants ont besoin d'espace de jeux avant même de vouloir devenir de futurs champions.

En revanche, il ne faut pas abandonner la compétition et les pratiques de compétition. Elles se doivent d'évoluer pour partir des besoins et des motivations des enfants d'aujourd'hui.

Les équipes de compétition ne doivent plus seulement se construire sur la base de la sélection des meilleurs. Les affinités et la vie de groupe sont des critères importants pour que les enfants et les jeunes pratiquent de façon régulière et dans la durée.

Enfin, autre question importante : l'école et les clubs doivent contribuer à la construction de la citoyenneté et de la responsabilisation des enfants. Cela ne s'apprend pas seul. Cela demande là aussi des adaptations pour que les enfants y prennent du plaisir dans un système de contraintes reconnu et accepté.



## **REFORMES TERRITORIALES :**

### **QUELLES CONSEQUENCES POUR LES INSTALLATIONS SPORTIVES ?**

#### **Pourquoi cette soirée ?**

Lors de la semaine de formation de l'année dernière, nous avons consacré une soirée sur le thème « Politiques sportives municipales et réforme des territoires » où Pascal Savoldelli, vice président du Conseil Général et Jean Claude Kennedy élu aux sports à Vitry, nous avaient expliqués le contenu et l'enjeu des réformes territoriales. En un an, les réformes et le contexte ont évolués. Le but de cette soirée est de voir quelles sont les conséquences concrètes de l'application de ces réformes et surtout leur incidence sur les installations sportives et sur les associations sportives.

#### **Où en est-on de la réforme des collectivités territoriales ? Quelles conséquences sur le sport associatif ?**

(par Emmanuelle Ouladj Direction Nationale Collégiale FSGT)

La réforme des territoires n'est pas le plus gros problème. Dans un contexte de crise économique et sociale aggravée, une diminution des services publics, les collectivités territoriales font face à des charges supplémentaires, Les transferts de compétences (RSA, APA ...) non compensées par l'état, la réforme de la fiscalité et de la taxe professionnelle et le gel des dotations de l'état pendant 3 ans, entraînent un affaiblissement des collectivités territoriales.

Le texte de loi prévoit :

- la création de conseillers territoriaux dès 2014,
- la couverture intégrale du territoire par des Établissements Publics de Coopération Intercommunale (ECPI),
- la création de huit grandes métropoles au détriment des petites intercommunalités,
- Un renforcement des pouvoirs des préfets.

Cette réforme vise à rationaliser ce qui renforcera les inégalités territoriales et favorisera les grandes métropoles. Outre le désengagement de l'état depuis 2007 en matière de sport (budget en baisse, RGPP, lois visant à la privatisation et à la libéralisation du sport, détournement du CNDS..) la réforme des territoires entraînera des conséquences sur les installations sportives, elle prévoit :

- une compétence partagée jusqu'en 2014 (sport/tourisme/loisir) en lieu et place d'une compétence générale.
- l'interdiction des financements croisés, sauf en cas de schéma d'organisation et de mutualisation des services
- un renforcement du rôle de la région et des ECPI

Toutes ces transformations vont renforcer les inégalités des territoires. Comment les équipements sportifs vont-ils être financés ? On se dirige vers de plus de financement privés. Quelles conséquences sur les associations ?

## Des témoignages éclairants:

### **Le cas de la mise en gestion privée de la piscine d'Alfortville.**

(par Francis Blot et Philippe Gault US Alfortville Natation)

L'USA Natation représentait plus de 1000 adhérents en 2006, année où suite à une décision préfectorale, la piscine a été fermée car elle avait besoin de travaux et de reconstruction. Le projet de confier la gestion de la piscine à la société Carilis s'est fait sans consultation du club. Le club qui était le principal utilisateur et qui totalisait plus d'entrée que les entrées publiques n'a jamais participé aux décisions et n'a jamais été associé par la municipalité. Pendant les travaux, le club fut invité par la ville à organiser les activités en direction des scolaires sur la piscine de Créteil.

Les travaux de réfection de la piscine ont coûté entre 16 et 17 millions d'euros. 70% ont été payés par la ville. Le conseil régional a participé à hauteur de 30%. Enfin, chose surprenante, la municipalité a récupéré 800.000 euros de subventions de la part du CNDS. Toute la structure appartient donc à la ville ainsi que le matériel neuf et très coûteux de natation, d'aquagym et de l'ensemble des activités qui sont animées par la société.

La société Carilis s'est vue confier la gestion de la piscine par la ville. La société privée qui gère déjà de très nombreux équipements tire les bénéfices des entrées sans avoir rien déboursé. Le coût d'une entrée est fixé à 3.70 euros pour les Alfortvillais ou bien aux abonnements trimestriels de 120 euro pour l'école de natation.

La piscine d'Alfortville devient une des piscines les plus chères d'Ile de France. La municipalité semble avoir tenu compte de l'évolution de la population plus aisée venant s'installer à Alfortville.

Les répercussions se font sentir à deux niveaux :

- sur la population : les prix d'entrées ont été multipliés par 3. Avec des répercussions sur l'accessibilité des plus défavorisés. Le tarif de l'école de natation a été multiplié par 3 (120 euros par trimestre) : double peine pour la population qui paie, par ses impôts et par le tarif d'entrée élevé.
- sur l'USA natation : le club qui accueillait plus de 1000 adhérents répartis dans des formes de pratiques très diversifiées allant de l'école de natation à l'aquagym en passant par les compétiteurs ou la natation synchronisée, est passé à 40 adhérents. Le nombre de lignes d'eau mises à disposition du club a très sérieusement diminué. Il ne peut plus accueillir les nageurs des écoles de natation, elle a été confiée à Carilis, le club ne peut plus accueillir les nageurs débutants et doit se cantonner aux compétiteurs sachant déjà nager. La survie du club n'est pas garantie.

### **Le cas du département de la Seine Saint Denis :**

(par Didier Gheux, directeur du Syndicat Interdépartemental du parc de la Courneuve)

Il faut tout d'abord préciser que la Seine Saint Denis est le dernier département en licenciés, en installations sportives et en diversités de pratiques. L'impact des clubs dans les ZUS est en dessous des 6 %, on peut se poser la question sur l'insertion par le sport. Une charte départementale pour un service public du sport a été rédigée et signée par 30 villes, comités, syndicats. Cette charte dégage 5 thèmes :

- le besoin de définir un schéma de cohérence des équipements sportifs dans le département.
- que veut dire intérêt général ?
- quelles seraient les modalités pour mettre en place un projet cohérent entre les collectivités, les clubs et les comités départementaux ?
- quelle place dans le futur du sport /santé ?
- mise en place d'un comité de pilotage et de suivi de la charte.

Face à ces questions, comment les collectivités se positionnent-elles ? Comment défendre le service public du sport ?

Un réel manque de projet sportif dans les villes et les clubs:

La situation du sport en France n'a pas évolué depuis 10 ans et pourtant la demande sociale a changé : les pratiques de compétitions diminuent, les pratiques libres et non compétitives augmentent, et les installations sont utilisées majoritairement pour les compétitions. Très peu de villes ont un projet sportif « écrit » encore moins un vrai projet sportif local, très peu d'associations ont redéfini leur projet social dans le domaine du sport.

La question du développement de toutes les pratiques sur l'ensemble d'un territoire est cruciale. Le sport de performance de haut niveau dépendant de plus en plus du secteur économique, les collectivités territoriales ne pourront plus faire face à ses exigences.

### **Le cas du mur d'escalade géré par Roc 14, à Paris :**

(par Daniel Vaubaillon de Roc 14)

Les délégations de services publics qui se font, ne sont pas toujours en faveur de l'intérêt général si on prend le cas d'Alfortville,

Les clubs d'escalade parisiens comme Roc 14 et Grimpe 13 ont été créés avec l'aide de la section Montagne Escalade de l'USI et sont rattachées au comité 94. Le développement et l'organisation associative de Roc 14 est reconnue par la Municipalité qui l'a consultée pour la gestion du mur d'escalade qui devait être attribuée à l'UCPA. Roc 14 s'est mobilisée pour se voir confier la gestion du mur et toutes les activités qui s'y déroulent. Avec succès puisque le club atteint les 600 adhérents et refuse du monde chaque année faute d'espaces supplémentaires dans le gymnase. Une coopérative de matériels est également organisée. Il s'agit bien d'une délégation de service public. Mais la réponse est associative, construit des adhérents responsables et forme des citoyens.

### **A Villejuif :**

A Villejuif la réhabilitation de la piscine a été réalisée avec un financement de la communauté d'agglomération du Val de Bièvre et la municipalité a été partie prenante dans le projet. Il n'y a pas eu d'incidence sur les pratiques associatives parce que la section des retraités de l'US Villejuif s'est manifestée pour conserver des lignes d'eau.

Par ailleurs, il existe des équipements pilotés par des entreprises privées et qui répondent aux besoins d'une partie de la population. Depuis longtemps, le tennis... en projet l'escalade.

### **Pour conclure : que devient l'intérêt général parmi cette évolution et ces transformations ?**

La France, parmi les pays de l'Union Européenne, est le pays qui compte le plus d'associations. Et le mouvement sportif français fonctionne avec cette particularité. La redéfinition des collaborations et des coopérations entre les collectivités territoriales et les associations est primordiale. Face aux réformes qui vont recomposer la gestion des territoires, un nouveau schéma de concertation est nécessaire. Au-delà, il doit être à l'écoute de la demande sociale. Il faut creuser la question de l'intérêt général.

- Quelle population veut-on dans les villes ? Que adhérents veulent les clubs? Responsables ou consommateurs ?
- Quel type d'activités qui relèvent de l'intérêt général ?

A l'image de ce qui se fait en Seine Saint Denis, de l'expérience de Roc 14 il ya possibilité de concertation et de collaboration entre le monde associatif et les collectivités et une offre équitable peut être proposée entre les

structures associatives, territoriales et locales et privées, s'il existe une réelle volonté de travailler ensemble en mettant au cœur du projet l'intérêt général.

Cela interpelle le rôle du comité FSGT et du mouvement sportif quant à la définition d'un état des lieux. Ensuite, le mouvement sportif et les associations doivent retravailler sérieusement le projet sportif pour qu'il soit en articulation avec la demande sociale et le projet associatif pour une vie associative réelle qui met au centre le projet d'émancipation et de responsabilisation de ses adhérents.

Pour ce faire le rôle des collectivités territoriales est déterminant : soit elles accompagnent la vie associative et elles coopèrent pour répondre à la demande sociale, non pas dans une logique de prestations de services mais dans une logique de réponse aux besoins d'activité physique et de cohésion sociale, soit elles s'appuient sur le système privé marchand au risque d'exclure les populations les moins favorisées. Enfin elles peuvent aussi instrumentaliser les associations, au risque de détruire le système associatif local.

**MON SPORT, MA CONDITION PHYSIQUE ET MA SANTE :**  
**QUEL EFFET QUAND ON FAIT DU SPORT UNE FOIS PAR SEMAINE ?**  
**DEUX FOIS PAR SEMAINE ? TROIS FOIS PAR SEMAINE ?**

Avec Thierry Maquet professeur agrégé à l'Université Paris XII,  
pilote du projet Sport Santé et Préparation Physique au Conseil Général 94

**Introduction :**

En matière de pratiques sportives liées au développement de la condition physiques, les vérités d'aujourd'hui contredisent souvent celles d'hier. Pour que pratiques sportives puissent être bénéfiques sur la santé, ***il est important de s'informer et de tenir compte des dernières données en matières de préparation physique, quel que soit son niveau de pratique.***

On peut se référer à cette phrase « Un exercice ***régulier*** et ***conséquent*** peut abaisser l'âge biologique de l'individu de 20 ans » Shepard 1994. Mais que met-on derrière les termes régulier/conséquent. Tout cela est variable selon l'individu. Il existe très clairement une différence entre le sportif de haut niveau dont l'organisme répond et s'adapte mieux, et le sportif de niveau moyen.

Cependant, il existe un lien un entre l'intensité de la pratique de l'activité physique et son impact sur la santé. La pratique sportive, jusqu'à une certaine intensité et en respectant certaines règles est bénéfique pour la santé, au-delà c'est le contraire. ***L'entraîneur, l'éducateur sportif, l'animateur doit donc avoir une vision à long terme : préserver l'intégrité physique des pratiquants (compétiteurs ou non).***

La pratique régulière de l'activité physique a des incidences sur les grandes fonctions du corps humain:	Pourquoi ? Comment ? Bénéfices et limites
<p><b>Renforcement des défenses immunitaires :</b></p> <p><b>Renforcement et maintien du capital osseux :</b></p> <p><b>Incidences sur les articulations :</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un entraînement adapté excite dans un premier temps l'activité du système immunitaire (augmentation des anticorps).</li> <li>• En revanche, <b>un entraînement excessif</b> au dessus d'une certaine intensité rend le système immunitaire défaillant, ainsi l'après effort est une période de fragilité propice aux infections. Ex : après un marathon, le système immunitaire reste défaillant durant 72 h</li> <li>• La prise d'une boisson glucosée (glucose + fructose) + sodium permet d'échapper à cette carence de défenses immunitaires et au phénomène inflammatoire</li> <li>• L'entraînement en période de fébrilité (rhume, grippe) est fortement déconseillé</li> </ul> <p>L'activité physique, par les contraintes mécaniques qu'elle exerce sur le squelette, induit la formation de tissus osseux et agit à la fois sur la densité et la texture de la masse osseuse. A contrario, <b>le surentraînement</b> peut provoquer les fractures de fatigue.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Chez l'enfant :</b> rôle important dans l'acquisition du capital osseux, notamment entre 10 et 18 ans. Plus la pratique est précoce, plus l'influence sur le capital osseux est importante.</li> <li>• <b>Chez la femme :</b> la ménopause entraîne une perte massive de masse osseuse. La pratique régulière d'une APS peut prévenir voire inverser cette perte osseuse liée au vieillissement et agit en prévention de l'ostéoporose</li> <li>• <b>Chez la personne âgée :</b> prévient voire réduit la perte de masse osseuse due au vieillissement</li> </ul> <p>La manière dont on pratique, dès le plus jeune, aura une influence sur les problèmes liés à l'arthrose. <b>Le capital articulaire ne se renouvelle pas, il faut donc l'entretenir.</b> La stimulation par une activité physique est bénéfique pour le cartilage sous certaines conditions.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>L'échauffement est primordial :</b> avant l'échauffement le cartilage articulaire est d'origine mou et épais, et pour supporter les contraintes dans l'activité physique, il doit devenir dur et fin. Il provoque un épaissement de la poche synoviale et une amélioration de l'élasticité des ligaments et des tendons, l'articulation est lubrifiée. <b>Le fait d'effectuer des mouvements de rotations des articulations ne peut agir sur la consistance du cartilage :</b> Il faut proposer des exercices qui engendrent une succession de pressions pour que le cartilage articulaire s'adapte et se prépare aux contraintes sans s'abîmer : exercices d'équilibre ou de déséquilibre (travail proprioceptif). Cela est également préventif aux entorses.</li> <li>• <b>Chez les enfants :</b> cette préparation articulaire est aussi très importante, <b>l'échauffement au niveau articulaire tient donc sa place dans les activités physiques des enfants.</b></li> </ul>

<p><b>Système hormonal :</b></p>	<p><b>Les endorphines :</b> hormones (contraction de morphine endogène) sécrétées par le cerveau et produites lors de la pratique sportive, en fonction de leur intensité, elles auraient des effets anti-douleur.</p> <p><b>La mélatonine :</b> hormone du sommeil, son taux varie et indique à l'organisme s'il est l'heure de se reposer ou bien de s'activer. On en produit de moins en moins ne vieillissant. L'effet d'une activité physique le soir peut avoir des effets néfastes sur le sommeil.</p>
<p><b>Le système Cardio-Vasculaire :</b></p> <p>➤ <b>Amélioration de la consommation d'Oxygène :</b></p> <p>➤ <b>Amélioration sur le fonctionnement du cœur :</b></p> <p>➤ <b>Les artères :</b></p>	<p>Avec une augmentation de la consommation d'oxygène et du rejet de gaz carbonique (CO<sub>2</sub>), proportionnellement à la puissance de l'effort.</p> <p>Dans les efforts de vitesse le système aérobie (avec O<sub>2</sub>) joue un rôle prépondérant et dans les efforts explosifs il revêt une importance pour progresser.</p> <p>Le cœur bat plus lentement, il s'économise. Au repos, le pouls bat au rythme de 70 à 80 pulsations par minute. Il diminue sensiblement chez les sportifs, qui présentent un pouls aux alentours de 50-60(voire moins).</p> <p>(prévention des maladies cardio-vasculaire) : pour réduire, voire empêcher le dépôt de la plaque d'athérome dans les artères responsable des accidents cardio-vasculaires. Pour ralentir et lutter contre le durcissement du au vieillissement des artères : l'activité physique va entretenir la vaso-motricité (vaso-dilatation) des artères.</p>
<p><b>L'appareil neuro- musculo-tendineux</b></p> <p>➤ <b>L'amélioration de la force :</b></p>	<p><b>Maintien du capital musculaire :</b> modification des muscles en augmentant leur volume et/ou leur force.</p> <p>Il n'est pas nécessaire de faire de nombreuses séries. La série unique avec la bonne charge est aussi efficace pour améliorer la force que plusieurs séries. La charge idéale représente 60 % de la 1 RM (charge qu'on ne porte qu'une seule fois), entre 8 et 15 répétitions.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En musculation</b>, il faut arrêter la série lorsqu'on n'est plus capable de faire le bon geste (il y a danger à continuer avec un mauvais geste). Cependant, s'il n'y a pas sensation d'effort, l'exercice n'est pas assez intense. Le volume musculaire peut augmenter sans que la force soit modifiée « gonfflette ».</li> <li>• <b>En vieillissant</b> : la perte de force s'explique en grande partie par la diminution de la masse musculaire (sarcopénie) Il est cependant prouvé que la force musculaire est susceptible d'augmenter par un programme de musculation approprié et ce, même à un âge avancé (&gt; 70 ans).</li> </ul>

<p>➤ <b>Les tendons :</b></p>	<p>Pour les renforcer, il faut les solliciter. Le principe « des étirements à froid » est une technique intéressante. Le muscle n'étant pas échauffé, il est raide, ses capacités d'étirement étant réduites, l'étirement agira donc sur les tendons et les ligaments. Il y a donc un intérêt à le faire. Le tendon ne se déforme pas et devient plus résistant.</p>
<p>➤ <b>Prévention de son capital Neuro-Musculo-Tendineux :</b></p>	<p>La blessure est prévisible et pour l'éviter, quelques règles à retenir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• importance de <b>l'échauffement</b> en rapport avec l'intensité des exercices ou de l'activité à venir</li> <li>• <b>l'état de fatigue et/ou le surentraînement</b> sont propices à la blessure</li> <li>• <b>les courbatures</b> sont des micro-lésions du muscle, en conséquence, pas d'efforts intenses, et surtout pas d'étirements tant qu'elles n'ont pas disparues (risque d'aggraver les micro-lésions). <b>La glace est le meilleur remède.</b></li> </ul>
<p><b>Sur le plan Cognitif :</b></p>	<p><b>Chez les enfants</b>, il existe une relation positive entre la condition physique aérobie et les résultats scolaires des enfants. La pratique des APS améliore le niveau énergétique, la perception et l'appréciation de son corps, l'estime de soi, les capacités de concentration, ce qui contribue à une meilleure réussite scolaire.</p>
<p><b>Sur certaines pathologies :</b></p> <p>➤ <b>La maladie d'Alzheimer:</b></p> <p>➤ <b>Le cancer</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C'est la principale des démences dégénératives, induites par le vieillissement ou par l'addition de maladies dégénératives vasculaires ou autres. <b>La pratique régulière d'une activité physique réduit le risque de faire une maladie d'Alzheimer</b>, notamment lorsque cette activité est diversifiée. En cas de maladie d'Alzheimer avérée : <b>l'exercice physique maintient voire améliore les capacités fonctionnelles et cardiorespiratoires</b> : fonctions cognitives et exécutives, troubles du comportement, équilibre postural.</li> <li>• Les dernières études en la matière prouvent que pratique régulière d'une <b>activité physique réduit le risque sur certains cancers (sein, côlon)</b>. Elle est également bénéfique pour les malades, et une personne qui a l'habitude d'être régulièrement active serait mieux armée pour affronter le cancer. Les études ont montré que la chance de survie augmentait avec la « VO2 max », c'est-à-dire la capacité d'une personne à réaliser un effort. <b>Une bonne condition physique aide donc à mieux tolérer la fatigue et mieux se battre contre la maladie.</b></li> </ul>

## La « séance / santé » idéale :

### Toutes les 48 h à raison d'une séance d'1 h

- ✚ **Commencer par 10 mn d'étirements**
- ✚ **Puis un échauffement rigoureux** est fondamental
- ✚ **15 à 20 mn de renforcement musculaire** : avec 10 ateliers permettant de travailler les 3 zones du corps (haut/milieu/bas). Les exercices doivent permettre de mobiliser les muscles « agonistes » et « antagonistes » afin d'éviter un déséquilibre pouvant entraîner des blessures.
- ✚ **Travail aérobic ou cardio** : le principe du « *fractionné* » est le plus efficace. Il faut effectuer des séries en alternant des périodes d'efforts intenses (80 à 100 % de ses possibilités max) avec des périodes de ralentissements et des périodes de récupération (repos actif) entre les séries. Cette intensité doit correspondre à un essoufflement important sans pour autant que cela soit pénible (90 % de ses possibilités). Le fractionné permet de travailler sur la puissance aérobic et sur la capacité aérobic. La durée de l'effort doit être au minimum identique à la période de récupération mais pas inférieure, le but étant de « booster » l'organisme et de puiser dans les réserves énergétiques. La durée d'une séance de fractionné dure 15 à 20 mn. Si l'on reprend une activité après une longue période d'arrêt, il faudra bien sûr être très progressif.

#### Une attention particulière sur les exercices mobilisant les abdominaux

Ces muscles servent principalement à maintenir la colonne vertébrale avec les muscles du dos, leur renforcement est une nécessité anatomique, l'aspect esthétique n'étant pas la **seule** priorité. Lieu de mobilité presque entièrement « élastique » dont les parois sont constituées de muscles : diaphragme au dessus, abdominaux et muscles du dos autour, plancher pelvien en dessous. Cette élasticité qui permet, l'adaptation des volumes et des pressions, représente un facteur de fragilité.

**La respiration a donc un rôle prépondérant sur la pression abdominale** : les exercices ne doivent jamais être accompagnés d'une descente du diaphragme (inspiration ou respiration bloquée), ni d'une poussée du ventre vers le haut et bas, afin d'éviter l'hyperpression des abdominaux. On expire et on « colle nombril vers la colonne vertébrale » tout en contractant le périnée surtout en phase d'effort (prévention des fuites urinaires et descentes d'organes courantes chez les femmes).

**Priorité au transverse** : muscle le plus profond de la sangle abdominale. Les 2 transverses se rejoignent au niveau de la ligne blanche de l'abdomen (au centre du grand droit), ils ceinturent complètement l'abdomen et englobent donc l'intégralité des viscères et du ventre. Ils réalisent le maintien du tronc, permettent de rentrer le ventre et d'affiner la taille durant leur contraction. Le transverse est le muscle le plus important pour avoir un ventre plat, car quand il est bien tonique grâce à l'entraînement, il agit comme une gaine et retient le ventre, donc protège la colonne vertébrale.

**Attention également à tous ces exercices qui mobilisent le psoas iliaque** sans un verrouillage du dos préalable (ciseaux jambes tendues au ras du sol ou flexion du buste en position assise, les pieds fixés à l'espalier). Le psoas iliaque est le muscle fléchisseur de la hanche et se rattache directement au niveau des vertèbres lombaires, ce qui entraîne, une antéversion (bascule vers l'arrière) du bassin (cambrure ou lordose) donc une sollicitation des lombaires.

**Les exercices de gainage sont à privilégier** : travailler au maximum les grands droits en « isométrie » ou en « statique », c'est-à-dire sur une même longueur, ce qui correspond à l'étirement de la colonne vertébrale.

#### Le travail statique ou en isométrie

**Si cette forme de travail s'avère utile, la répétition de certains exercices isométriques peut poser quelques problèmes.** En effet lors d'un exercice isométrique prolongé, la pression artérielle et la fréquence cardiaque augmentent rapidement, surtout si la contraction s'accompagne de blocages respiratoires. Il faudra donc réfléchir à l'utilisation de ce type de contractions en fonction du public concerné

Ont participé :

Anne –Sophie Ribeiro Lourenço (ASO Orly Karaté) Gilbert Breton (G3 US Ivry) Favier Jean-Pierre (USI Ivry) René Moustard (ES Vitry) Muriel Boiteux (ES Vitry Boxe anglaise) Zakaria Touabet (ES Vitry Foot) Anne-Laure Goulfert (FSGT) Bernard Staat (Directeur des Sports Ville de Villejuif) Pascal Bolore (Vincennes Karaté) Gheux Didier (Syndicat Intercommunal parc de la Courneuve) Francis Blot et Philippe Gault (USA Natation) Daniel Vaubailon (Roc 14) Emmanuelle Oulaldj (FSGT) Bernard Staat (Directeur des sports ville de Villejuif) Sylvie Heurtier (Service des sports Conseil Général) Chognard Roger (ES Vitry) Hubert Philippe (Choisy le Roi Comité FSGT 94) Daniel Bruneau (ES Vitry) Jacques Journet (FSGT, ES Vitry) Jean Michel Boiteux (Comité FSGT 94 ,ES Vitry Football) Soizic André (Professeur EPS en collège à Saint Maurice) Gregory Lafolie - Anthony Lopes – Pauline Guinery – Benoit Morel (ES Vitry Enfants Multisports et Foot). Sylvie Monvoisin (USI) Mireille Asaph (USI enfants multisports) Ariel Fouché (Comité FSGT 94) Farid Bensikhaled (Comité FSGT 94) Martine Pothet-Favier (Comité FSGT 94) Thierry Maquet (Université Paris XII)