

Recherche-action
Promotion de l'activité physique
Dans le quartier Floréal-Saussaie-Courtille
à Saint-Denis



Paul Daval et Marjorie Painsecq (Maison de la santé de Saint-Denis)



PREFECTURE
DE LA
SEINE-SAINT-DENIS



FONDATION
SPORT
FRANÇAIS
HENRI SÉRANDOUR

Saint 
Denis



Table des matières

I- Pourquoi le projet : thématique/problématique.....	1
I .1 Pourquoi l'activité physique ?	1
I.2 Pourquoi un quartier en politique de la ville de Saint-Denis?.....	4
II- Pourquoi Floréal-Saussaie-Courtille ?	5
II.1 Localisation.....	8
II.2 Données Socio-économiques	9
II.3 Le quartier Floréal-Saussaie-Courtille, une identité marquée	11
III- Rappels des résultats obtenus en 2013	13
IV- Bilan quantitatif des actions menées.....	15
IV.1 Objectif n°1 : Renforcer l'offre en activité physique pour les habitants de Floréal-Saussaie-Courtille, et favoriser l'accessibilité	15
IV.1.1 Groupe Marche	15
IV.1.2 Renforcement musculaire.....	16
IV.1.3 Fitness	17
IV.1.4 Yoga.....	18
IV.1.5 Animations ponctuelles (sorties vélo, courses d'orientation, jeux sportifs, initiation marche nordique...)	18
IV.2 Objectif n°2 : Communiquer sur l'offre en activité physique, l'intérêt en termes de santé et les moyens de pratiquer dans la vie quotidienne.....	19
IV.2.1 Création de flyers et plaquettes informatives	19
IV.2.2 Création d'un film de promotion de l'activité physique	20
IV.2.3 Interventions, sensibilisations des habitants au sein des structures.....	21
IV.2.4 Permanence d'accueil et d'accompagnement pour la reprise d'une activité physique.	21
IV.2.5 Fête du Sport – samedi 17 mai 2014.....	23
IV.3 Objectif n°3 : Développer un environnement favorable à la pratique d'une Activité Physique	25
IV.3.1 Réalisation de parcours piétons en attente d'une signalétique piétonne.....	25
IV.3.2 Installation d'agrès sportifs au sein du quartier, en concertation avec les habitants	25
V- Résultats de l'étude quantitative.....	27
V.1 Déroulement de l'enquête.....	27
V.2 Données recueillies	27
V.3 Résultats obtenus.....	28
V.3.1 Une augmentation significative du niveau d'activité physique de la population.....	28

V.3.2 Une forte augmentation du niveau de pratique des femmes	28
V.3.3 Une augmentation de la pratique des actifs.....	29
V.3.4 Une forte augmentation des activités de loisir.....	30
V.3.5 Pas d'augmentation de la pratique en club mais augmentation de la individuelle	pratique 31
V.3.6 Une augmentation de l'utilisation des modes de déplacements actifs.....	31
V.3.7 Une meilleure connaissance de l'offre existante sur le territoire	32
VI- Les leviers identifiés :	33
VI.1 Objectif n°1 : Renforcer l'offre en activité physique pour les habitants de Floréal-Saussaie- Courtille, et favoriser l'accessibilité	34
V.1.1 Elargir les plages horaires dédiées aux activités physiques.....	34
V.1.2 Développer la pratique encadrée dans de nouveaux lieux.....	35
V.1.3 Une diversification de l'offre permettant de toucher de nouveaux publics.....	36
V.1.4 La gratuité pour faire connaitre, pas pour fidéliser	37
V.1.5 La prise en compte des besoins / demandes des habitants	39
V.2 Objectif n°2 : Communiquer sur l'offre en activité physique, l'intérêt en termes de santé et les moyens de pratiquer dans la vie quotidienne.....	40
V.2.1 La mobilisation et l'implication d'habitants relais / Le rôle des pairs.....	40
V.2.2 L'appropriation de la thématique par d'autres professionnels	43
V.2.3 La présence d'un référent sur le territoire.....	45
V.2.4 L'importance d'un lieu d'échanges identifié par les habitants	48
V.2.5 Valoriser l'aspect social/ bien-être de l'activité physique	49
V.2.6 L'envoi régulier d'informations à destination des habitants	51
V.2.7 La création d'un lien avec les clubs sportifs.....	52
V.2.8 L'implication des élus et des services municipaux / leur changement de pratique	53
V.2.9 Vulgariser les termes afin de rendre la pratique accessible	53
V.3 : Objectif 3 : Créer et aménager un territoire facilitant la pratique d'activités physiques au quotidien	54
V.3.1 La prise en compte du lien entre activité physique et santé par les aménageurs	différents 54
V.3.2 : Améliorer la « walkability » pour faciliter les déplacements.....	55
V.3.3 : Faciliter la pratique sportive libre	57
V.3.4 Mieux intégrer les structures sportives dans le quartier	59
VI Les pistes d'amélioration :	61
VI.1 Développer la pratique du vélo.....	61

VI.2 Mis en place d'une signalétique piétonne	63
VI.3 Développer en parallèle un travail autour de l'alimentation	64
VII Conclusion	65
VIII. Bibliographie	68
IX. Annexes	69

I- Pourquoi le projet : thématique/problématique

1.1 Pourquoi l'activité physique ?

A ce jour, les autorités sanitaires constatent une montée très importante de la sédentarité au sein de la population mondiale ainsi qu'une forte baisse du niveau d'activité physique dans la vie quotidienne, que ce soit au niveau de l'activité professionnelle, des activités de déplacement ou bien encore au niveau des activités de loisir. L'activité physique pouvant être définie, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle de repos » et s'opposant à la sédentarité définie comme « des occupations spécifiques dont la dépense énergétique est proche de la dépense de repos, telles que regarder la télévision ou des vidéos, travailler sur l'ordinateur, lire....¹ »

La troisième conférence internationale sur l'activité physique et la santé publique, qui s'est déroulée à Toronto le 8 Mai 2010 a donc débouché sur un engagement dans un combat contre la sédentarité et pour la promotion de l'activité physique (www.globalpa.org.uk, version finale, 20 Mai 2010), dans le but de lutter face aux modifications du mode de vie. Cette idée est en effet apparue suite à un constat : l'environnement de vie actuel entraîne l'adoption de comportements quotidiens (nouvelles conditions de travail, déplacements passifs, temps d'écran en constante augmentation) qui favorisent la sédentarisation et la baisse du niveau d'activité physique au sein de la population mondiale.

L'OMS définissant la santé comme « un état de complet bien être, physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité », il est effectivement inquiétant de constater une augmentation de la sédentarité ainsi qu'une baisse du niveau d'activité physique de la population. En effet, « l'activité physique est un déterminant majeur de l'état de santé des individus à tous les âges de la vie » (Professeur Pierre Rochcongar, audition CESR Bretagne, 4 Novembre 2008). De plus l'activité physique influe sur les déterminants psychologiques et comportementaux de santé. (Activité physique, contexte et effets sur la santé, Édition INSERM 2008). Selon cette définition, une sédentarisation accrue au sein d'une population entraînera donc une détérioration de l'état de santé au niveau physique, mental et social, de cette même population.

¹ INPES 2005

Au niveau biologique, une activité physique régulière permet de maintenir de multiples capacités. Ainsi, de nombreuses études réalisées au cours de ces dernières années attestent de ces bienfaits. Par exemple, l'étude d'Irwin et al. (2003), montre les effets bénéfiques d'une activité physique sur des patients atteints d'obésité. Cette étude mettant en évidence une perte de poids et notamment une fonte de la masse grasse chez les patients ayant une activité physique. De plus, un effet positif est également observé dans la prévention de l'apparition des pathologies cancéreuses. Ainsi, l'étude menée par Friedenreich et Orenstein, atteste d'une diminution significative du risque d'apparition de certains cancers (prostate, colon, endomètre) chez les personnes ayant une activité physique modérée à intense au moins 5 jours par semaine. Cette étude est appuyée par les résultats d'une seconde étude, menée par le CESR de Bretagne (Mars 2010), nous montrant qu'une activité physique régulière réduirait de 30 à 40% les risques d'apparition d'un cancer du sein et de 40 à 50% les risques de développer un cancer du côlon. Aussi, l'activité physique a, selon Duclos et al. (2007), des effets favorables sur de nombreux facteurs de risques tels que le taux de cholestérol, la régulation de la glycémie, la réduction de l'adiposité, l'hypertension, le diabète de type 2, et réduirait également les taux de LDL-cholestérol («mauvais cholestérol»), de triglycérides, et augmenterait le taux de HDL-cholestérol («bon cholestérol»), tout en améliorant la sensibilité à l'insuline. Egalement, une nouvelle étude de la Chaire de recherche internationale sur le risque cardiométabolique (ICCR) nous rappelle à l'ordre. Selon ce regroupement de chercheurs, le manque d'activité physique tuerait 5,3 millions de personnes par an dans le monde, contre 5,1 millions pour le tabac par exemple.

L'activité physique a également une influence positive sur notre santé mentale et psychologique. Ainsi, une pratique régulière permet par exemple, de diminuer de façon significative le risque d'apparition de dépressions et d'anxiété.

Malgré l'ensemble des bénéfices apportés sur la santé par une activité physique, la majorité de la population ne respecte pas les recommandations à adopter pour maintenir son niveau de santé. Il est conseillé pour les adultes (18-65 ans) de pratiquer 30 minutes d'activités modérées, 5 jours par semaine et 20 minutes d'activités intenses, 3 jours par semaine. Tandis qu'il est recommandé 60 minutes quotidiennes d'activités modérées à intenses pour les enfants. La France n'est pas épargnée par ce problème. Effectivement, certains chiffres alarmants sont mis en évidence pour la population française. Ainsi, selon l'INSERM (Activité physique, contexte et effets sur la santé, Edition INSERM 2008), 84% de la population âgée de 15 à 75 ans a pratiqué une activité physique ou sportive au cours de l'année 2007, le

problème étant que sur une semaine, 42% des personnes se trouvent en dessous de 10 minutes d'activités. Ces 10 minutes étant l'activité minimale nécessaire pour obtenir des bénéfices sur la santé. De plus, cette étude permet de constater que les enfants et les adolescents pratiquent plus régulièrement une activité physique que les adultes dans notre pays. Toutefois, seulement 11% des filles et 25% des garçons auraient une activité physique suffisante par rapport aux recommandations en vigueur.

Le risque sanitaire lié à un faible niveau d'activité physique étant très important et la population française n'étant pas suffisamment active, l'état français s'est engagé, au travers du Plan National Nutrition Santé (PNNS), lancé en 2001, à lutter contre les comportements nutritionnels (en termes d'alimentation et d'activité physique) inadaptés de notre population. Ce programme est novateur, ambitieux, et rassemble de nombreux acteurs issus de diverses disciplines.

Lors des deux premières éditions, le PNNS n'accordait que très peu de place à la promotion de l'activité physique et sportive. Conscient de cette erreur, le ministère de la santé et des sports a décidé d'accorder une place de choix à l'activité physique dans le troisième volet du PNNS (2011-2015). En effet, plusieurs reproches ont émané du second PNNS (2006-2010) :

- La dimension de l'activité physique était insuffisamment abordée
- Le manque d'évaluation dans les quartiers : de ce constat a découlé des interrogations concernant l'intérêt réel du programme sur le terrain
- De prêter attention au creusement des inégalités sociales de santé

L'un des objectifs principaux du 3^{ème} PNNS est donc de "faciliter la pratique d'une activité physique au quotidien". Pour atteindre cet objectif, plusieurs idées ont été émises, comme l'aménagement d'équipements sportifs afin de les rendre agréables à la pratique ou encore l'aménagement d'un environnement favorable à la pratique d'une activité physique. Il semble effectivement urgent, aux vues de la part de la population sédentaire et des méfaits de la sédentarité sur la santé, de permettre à cette population d'adopter un mode de vie plus actif.

L'objectif général de cette étude « Pour la santé, je bouge dans mon quartier » est de mettre en mouvement au quotidien l'ensemble de la population d'un quartier (les jeunes, les adultes et les seniors). Cette expérimentation aurait pour intérêt de travailler avec ceux qui ont la connaissance du terrain : ceux qui travaillent dans le quartier, mais aussi avec la participation des habitants (santé communautaire) et des élus.

Conformément au sujet de cette recherche-action, c'est bien l'activité physique qui a été considérée. Trop souvent, activité physique et activité sportive, sont assimilées alors que ces termes n'ont pas le même sens.

1.2 Pourquoi un quartier en politique de la ville de Saint-Denis?

La politique de la ville «désigne un ensemble de mesures, de procédures et de pratiques spécifiques orientées d'abord vers les secteurs géographiques définis comme prioritaires à partir de critères statistiques soulignant l'écart à la moyenne²».

A l'heure actuelle, il n'existe pas de publication démontrant l'augmentation significative du niveau d'activité physique de la population d'un quartier de la politique de la ville. Cette recherche action a donc pour objectif la publication d'un article scientifique. Cela sous entend une évaluation rigoureuse, mesurant l'évolution du niveau d'activité physique de l'ensemble de la population du quartier avant l'action et après deux ans d'actions.

Par le biais de cette évaluation, nous voulons vérifier que nos actions ont permis d'augmenter le niveau d'activité physique de la population et ainsi de montrer les stratégies qui ont fait la preuve de résultats, pour que d'autres quartiers puissent s'emparer de l'étude et des actions proposées.

Au vu de ces réflexions, la Direction Générale de la Santé a contacté l'Atelier Santé Ville de Saint-Denis, ainsi que l'association Sport Santé, afin de mettre en place cette expérimentation dans un quartier de la ville de Saint-Denis. Dès le départ, trois objectifs ont été posés :

- Que la pratique d'activité physique se développe : améliorer la condition physique (puisque'il y a une corrélation entre la condition physique et la morbidité et l'espérance de vie)
- Que le projet comporte un aspect « recherche », avec un travail scientifique
- Que les stratégies d'actions soient décidées avec les acteurs du quartier

² Anderson et Vieillard-Baron, 2003

II- Pourquoi Floréal-Saussaie-Courtille ?



En fonction du pays, de la région ou des communes étudiées, les relations entre comportements nutritionnels (alimentation et activité physique) et environnement traduisent des spécificités locales. Le travail de Billaudeau et al. (2010) a ainsi mis en évidence le lien entre des installations sportives spécifiques et le niveau de revenu moyen des quartiers à Paris et

en petite couronne. Par exemple, les terrains de tennis sont plus présents dans des quartiers aisés, tandis que les terrains de jeux ouverts sont plus fréquents dans les quartiers modestes. Les mêmes analyses ont été menées pour le confort des installations et montrent que les zones plus favorisées disposent d'installations sportives mieux équipées en douches, vestiaires chauffés etc. mais de moins de structures équipées d'accès pour les handicapés. Les résultats ont également montré qu'en fonction de l'échelle d'analyse, il existe des corrélations plus ou moins fortes entre présence d'une installation sportive et le niveau de revenu. Toutefois, on ne peut affirmer actuellement l'existence d'un lien entre la localisation des installations sportives et la pratique d'une activité physique et sportive. En effet, comme nous pouvons le voir sur le tableau ci-dessous, même si le taux d'équipement reste loin des standards des départements de la grande couronne (33,75), le quartier Floréal-Saussaie-Courtille est relativement riche en équipements sportifs. Celui-ci possède en effet un taux de 23,97 équipements pour 10 000 habitants soit bien plus qu'à l'échelle de la ville (16,29), ou des départements de la petite Couronne (19,39), ce qui montre que le taux d'équipements sportifs ne peut pas expliquer à lui seul le niveau de pratique d'une population donnée. Il existe donc un intérêt à multiplier les recherches dans différents contextes et à plusieurs échelles sur ce sujet.

Tableau 1 : Taux des équipements sportifs pour 10 000 habitants en 2010

Echelle régionale		Echelle départementale	
Ile-de-France 25,69	Grande Couronne 33,75	Seine-et-Marne (77)	33,29
		Val-d'Oise (95)	33,78
		Essonne (91)	33,9
		Yvelines (78)	34,06
	Petite Couronne 19,39	Seine-Saint-Denis (93)	15,95
		Haut-de-seine (92)	21,75
		Val-de-Marne (94)	20,49
	Paris 12,33	Paris (75)	12,33
	Echelle communale		
		Saint-Denis	16,29
Echelle locale			
		Floréal-Saussaie-Courtille	23,97

Réalisé par Paul Daval et Marjorie Painsecq, Maison de la Santé, 2013.

Source : Institut d'Aménagement et d'Urbanisme Ile-de-France

Ce projet est apparu intéressant car nous disposons de chiffres préoccupants récoltés via l'infirmière scolaire de secteur sur des enfants scolarisés dans le quartier Floréal-Saussaie-Courtille. Ces données montrent un taux d'obésité croissant des enfants des classes de CM2, depuis plusieurs années.

Pour lutter contre cette augmentation chronique, un travail entre la ville de Saint-Denis et l'éducation nationale a été mis en place sur le quartier à partir d'octobre 2007. C'est ainsi qu'à été créé le collectif « fruits et légumes dans tous leurs états », qui a pour but de promouvoir la santé au travers d'une alimentation saine et équilibrée au sein du quartier.

L'ensemble des acteurs du quartier ont donc très vite pris conscience de l'intérêt de faire de la prévention en termes de nutrition, et notamment grâce à l'activité physique, auprès de la population.

Aussi, ce quartier a été choisi grâce à son fort potentiel. Effectivement, ce quartier se trouve à proximité du parc de Georges Valbon (anciennement appelé le Parc de la Courneuve) et du Parc Interdépartemental des Sports de



Marville (comprenant 37 installations dédiées à la pratique d'une activité physique), qui sont deux atouts majeurs à la pratique d'une activité physique. De plus, ce quartier possède deux gymnases ainsi que plusieurs terrains de proximité.

Ce quartier a donc été choisi pour son dynamisme en termes de santé et notamment de nutrition, ainsi que pour son très fort potentiel en espaces verts et infrastructures permettant la pratique d'une activité physique de proximité. Face à ces premiers constats, nous nous sommes interrogés sur d'éventuelles disparités sociales et spatiales de pratique d'activité physique des habitants du quartier Floréal-Saussaie-Courtille.

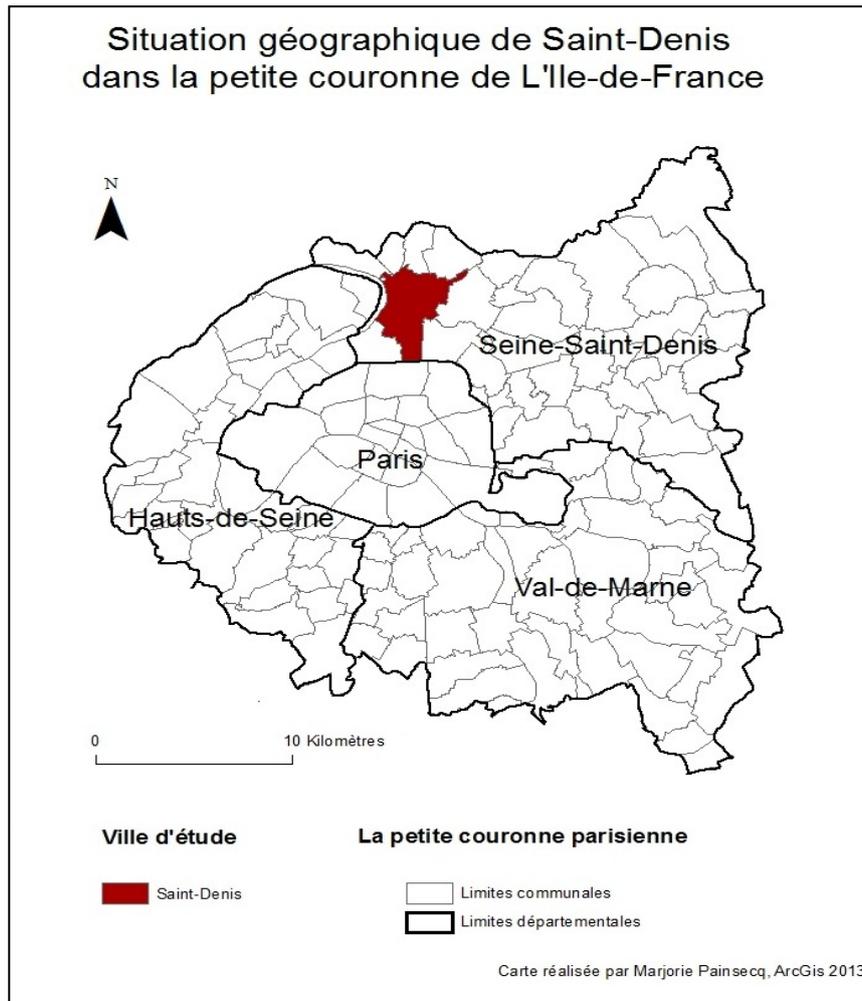
Pour répondre à cet objectif, nous avons analysé les freins et leviers à la pratique d'activités physiques, notamment en prenant en considération l'analyse de la perception que les individus ont des équipements dont ils disposent et de leur environnement de résidence.

Pour ce faire, nous avons pris en compte la dimension subjective de l'offre disponible dans le quartier (offre en infrastructure sportive ou en espace vert), de l'environnement du quartier (en terme de sécurité, d'esthétique), ou du sport en général, puisque « le niveau d'activité physique de l'individu est influencé par l'environnement bâti, naturel et social dans lequel il vit, ainsi que par des facteurs propres à la personne tels que le sexe, l'âge et les capacités, le temps disponible et la motivation ».

En résumé, les facteurs qui conditionnent la pratique d'une activité sportive sont multiples.

II.1 Localisation

Carte 1 :



Commune de la petite couronne parisienne, située dans le département de la Seine-Saint-Denis, Saint-Denis est une ville de banlieue proche de Paris.

Ce département est le 3ème d'Ile-de-France par sa population, mais il représente le revenu moyen par habitant le plus faible. Le département présente également les indicateurs de santé les plus défavorables de la région sur de nombreux points : espérance de vie, le taux de mortalité infantile, le taux standard de mortalité par cancer, la prévalence forte de certaines pathologies chroniques.

La recherche-action s'intéresse à la ville de Saint-Denis, ville qui a un passé riche notamment en histoire, en politique, en urbanisation, etc. Autrefois ville de la grande industrie, de la culture ouvrière, du brassage et de l'immigration ; Saint-Denis est une ville industrielle,

d'histoire et de banlieue. Elle appartient au passé, aux luttes sociales, aux cultures ouvrières, au brassage social, mais aussi à la cohésion urbaine. Précisément, l'étude s'attache à l'analyse du quartier Floréal-Saussaie-Courtille.

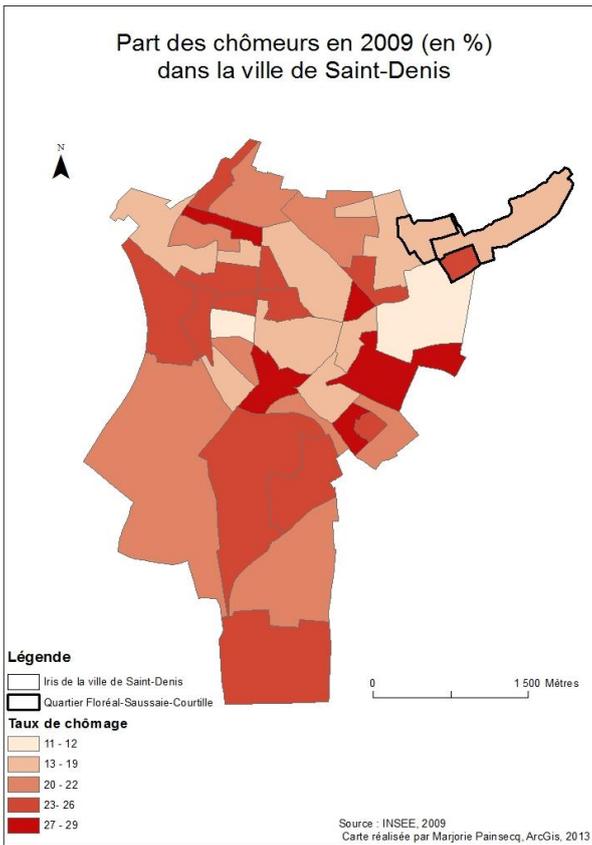
II.2 Données Socio-économiques

Les habitants de la Seine-Saint-Denis sont parmi les moins aisés de France [ORS 2011]. Le département se distingue surtout par une forte proportion de familles monoparentales et notamment de femmes seules avec enfant(s) : 67 000 femmes vivent seules avec un ou plusieurs enfants en Seine-Saint-Denis en 2008, elles représentent 17,5% des familles contre 13,8% en Ile-de-France et 11,3% en France métropolitaine.

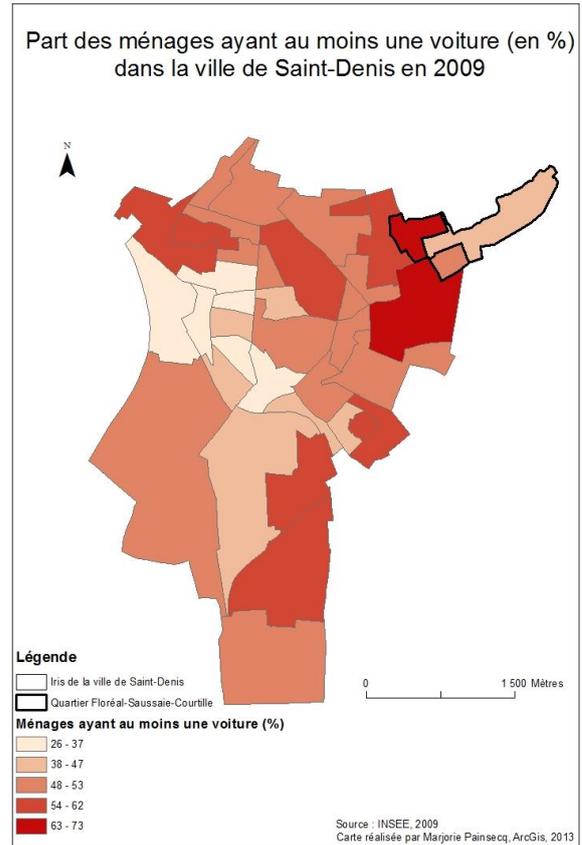
Le quartier possède, en 2008, 6716 habitants, ce qui représente une légère baisse (moins 250 habitants) par rapport à 1999. Cette population demeure familiale et jeune, puisque la tranche d'âge des moins de 15 ans représente $\frac{1}{4}$ de la population. De plus, 35% des familles ayant des enfants en ont au moins 3 de moins de 25 ans (contre seulement 26 % à Saint-Denis).

On note également une certaine stabilité au sein du quartier, puisque 72% des habitants âgés de plus de 5 ans étaient déjà présents dans leur logement 5 ans auparavant (contre 59% pour la ville). Sur le plan économique, il est important de noter que 28% des familles sont des familles monoparentales (contre 26% sur la ville), c'est-à-dire les plus vulnérables sur le plan des revenus. 69% des actifs du quartier sont ouvriers ou employés. Le taux de chômage y atteint 19%, ce qui est bien supérieur à la moyenne nationale. Le taux de chômage des 15-24 est comparable à celui de la ville, il atteint 31%.

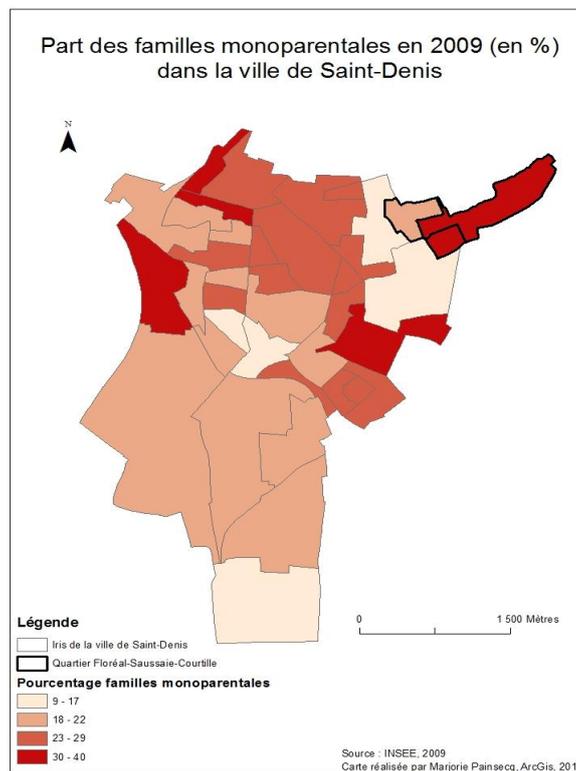
Carte 2 :



Carte 3 :



Carte 4 :



II.3 Le quartier Floréal-Saussaie-Courtille, une identité marquée

Le quartier Floréal-Saussaie-Courtille se découpe en trois cités, assez bien délimitées.

Les trois zones du quartier sont assez bien délimitées. Cette séparation se fait au niveau des couleurs de bâtiments et notamment par les différences de bailleurs :

- Saussaie : Bâtiments principalement de couleur rose/violet/beige
- Floréal : Bâtiments principalement de couleur bleu/blanc/beige
- Courtille : Bâtiments principalement de couleur vert/jaune/beige

Les habitants du quartier se basent en partie sur ces couleurs pour « se dire » de Floréal, Saussaie ou Courtille. C'est pourquoi la municipalité et Plaine Commune ont mis en place de nombreux travaux pour limiter cette séparation et ne former plus qu'un quartier. En effet un problème de sécurité découle directement de la séparation du quartier en trois cités. L'amélioration de la fluidité de passage d'un quartier à l'autre par la destruction de bâtiments (isolant la zone de Courtille) et la mise en place de passerelles entre les zones a permis un meilleur brassage des populations et moins d'austérité. Dans ce même, un redécoupage des quartiers à l'échelle de la ville a été effectué en 2014. Depuis cette date, Floréal-Saussaie-Courtille n'est plus une entité à part entière mais fait partie d'un nouveau grand quartier nommé Floréal-Allende-Mutuelle, plus vaste que précédemment.

Plan 1 : Découpage du quartier en trois cités



Les habitants sont très attachés à leur appartenance à la cité. Les tags « SFC » ou « FSC » ou encore « CFS » sont très fréquents sur les bâtiments et cages d'escalier. Nécessairement, la première lettre de ces sigles débute par la lettre de la cité dans laquelle ils habitent.

Egalement, à titre d'exemple, le responsable du gymnase « la Courtille » nous a expliqué que la présence de « Courtille » au nom donné au gymnase a engendré des conflits, qui se sont apaisés dorénavant. En effet, les habitants de la cité Courtille, qui fréquentaient le gymnase, n'arrivaient pas à accepter les habitants des cités Floréal et Saussaie, se disant les seuls à pouvoir utiliser l'équipement.

Les habitants à cette période, n'avaient pas une vision globale du quartier, mais une vision segmentée « cité ».

III- Rappels des résultats obtenus en 2013

Pour rappel, de Janvier à Juin 2013, une phase de recherche a été menée sur le quartier, avec un double objectif : identifier les freins et leviers à la pratique d'activité physique au sein du quartier, et, quantifier le niveau d'activité physique de la population.

Suite à cette phase de recherche, nous avons pu constater, comme nous pouvons le voir sur le tableau ci-dessous, qu'un grand nombre de freins à la pratique d'activité physique étaient présents sur le quartier à cette époque. Toutefois, nous pouvions observer de fortes disparités selon les acteurs interrogés. Ainsi, certains freins tels que les horaires non adaptés étaient très présents chez les habitants alors qu'ils n'étaient que rarement évoqués chez les autres acteurs du quartier. A l'inverse des freins tels que l'agencement du territoire étaient très observés chez les professionnels alors qu'ils n'apparaissaient que très peu chez les habitants. Ces disparités traduisent une utilisation et un ressenti de la vie du quartier qui sont bien différents selon le rôle de chacun au sein du quartier.

Tableau 2 : Freins à la pratique d'activité physique identifié sur le quartier Floréal-Saussaie-Courtille, selon les différents acteurs.

Freins	Professionnels	Clubs et associations sportives	Habitants
Horaires mal adaptés	21 sur 60	5 sur 18	65 sur 100
Manque d'activités parents-enfants (même créneau)	48 sur 60	5 sur 18	100 sur 100
Arrêt de la pratique par les jeunes	28 sur 60	18 sur 18	100 sur 100
Absence d'activités pour les seniors	13 sur 60	0 sur 18	66 sur 100
Coût des activités	52 sur 60	7 sur 18	100 sur 100
Méconnaissance des activités existantes dans le quartier	55 sur 60	18 sur 18	58 sur 100

Méconnaissance des bienfaits de l'AP	44 sur 60	9 sur 18	48 sur 100
Sous exploitations des activités par les habitants du quartier	45 sur 60	12 sur 18	Pas de données
Sentiment d'insécurité	56 sur 60	Pas de données	84 sur 100
Agencement du territoire	42 sur 60	Pas de données	28 sur 100
Représentations du territoire	22 sur 60	Pas de données	32 sur 100
Communautarisme, culture	48 sur 60	0 sur 18	58 sur 100
Mixité	38 sur 60	5 sur 18	8 sur 100

Ces nombreux freins avaient un fort impact sur la pratique d'activité physique des habitants du quartier, puisque d'après l'étude quantitative réalisée, seulement 48,1% de la population adulte vivant sur le quartier pratiquait au minimum l'équivalent de 30 minutes de marche quotidiennement. Ce niveau était relativement faible puisque selon l'étude nationale ENNS réalisée en 2006, 63,2% des adultes français auraient ce niveau d'activité physique.

Suite à l'identification de ces freins, une stratégie d'action a été élaborée. Cette stratégie repose sur 3 axes de travail principaux, dans lesquelles plusieurs actions ont été développées :

- **Objectif n°1** : Renforcer l'offre en activité physique pour les habitants de Floréal-Saussaie-Courtille, et favoriser l'accessibilité
- **Objectif n°2** : Communiquer sur l'offre en activité physique, l'intérêt en termes de santé et les moyens de pratiquer dans la vie quotidienne
- **Objectif n°3** : Développer un environnement favorable à la pratique d'une activité physique

C'est à partir du mois d'août 2013 que les actions ont été développées au sein de ces 3 axes, afin d'augmenter le niveau d'activité physique des habitants du quartier.

IV- Bilan quantitatif des actions menées

IV.1 Objectif n°1: Renforcer l'offre en activité physique pour les habitants de Floréal-Saussaie-Courtille, et favoriser l'accessibilité

Dans le cadre de cet axe de travail, plusieurs actions ont pu être mises en place afin d'élargir l'offre proposée sur le quartier, mais surtout afin de faciliter l'accès à ces activités.

Ce sont donc 4 nouvelles activités qui ont été mises en place sur le quartier Floréal-Saussaie-Courtille. Ces activités, que sont le yoga, la marche, le fitness et le renforcement musculaire ont plusieurs particularités avec pour objectifs de mettre à l'activité physique des personnes jusqu'alors sédentaires. Ainsi, ces activités sont proposées en journée, sur le temps scolaire et à des prix abordables. Ces deux caractéristiques permettent en effet à des populations ne pouvant pas s'inscrire dans des activités « traditionnelles » de se mettre à l'activité physique.

IV.1.1 Groupe Marche

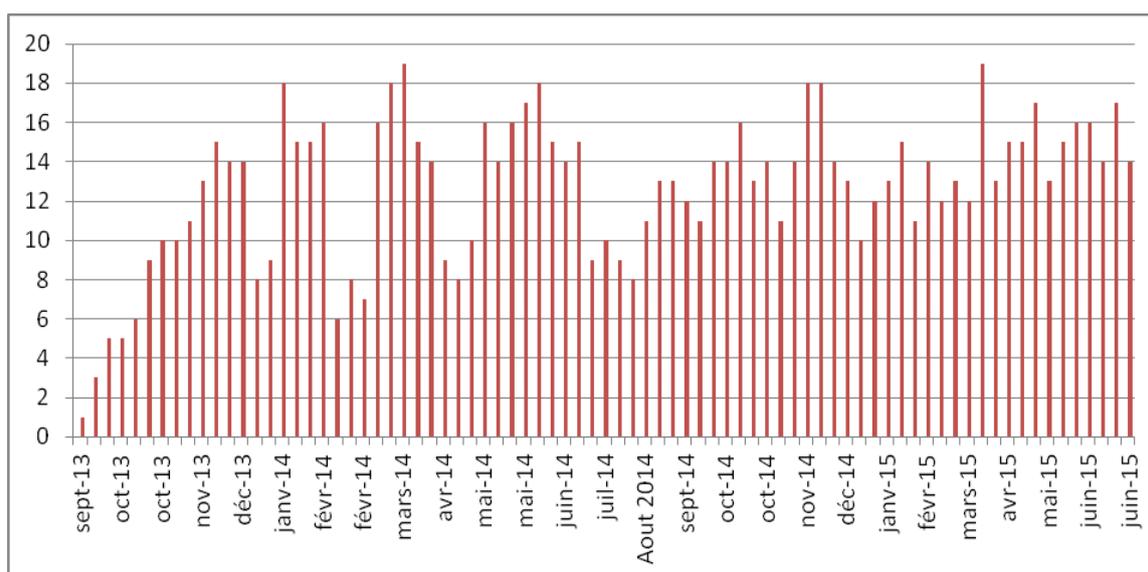
Cette activité est proposée gratuitement tous les vendredis matin de 9h45 à 11h depuis Septembre 2013, avec pour objectif de reprendre une activité physique d'intensité moyenne et facilement accessible. L'un des objectifs de cette activité est également d'inciter les habitants à utiliser et à se réappropriier le parc Georges Valbon situé à proximité, grâce à l'effet de



groupe. De Septembre 2013 à Juin 2015, 82 habitants ont participé au moins une fois à cette activité. Chaque séance a réuni en moyenne 13 participants. Ce chiffre est en constante augmentation puisque sur l'année scolaire 2014/2015, ce sont 16 habitants qui ont été réunis en moyenne lors de chaque séance contre 11

lors de l'année précédente. Au sein de cette activité, les deux publics principalement touchés sont les seniors en grande majorité, et à moindre échelle, les mères de famille.

Graphique 1 : Evolution du nombre de participants par séance du groupe marche



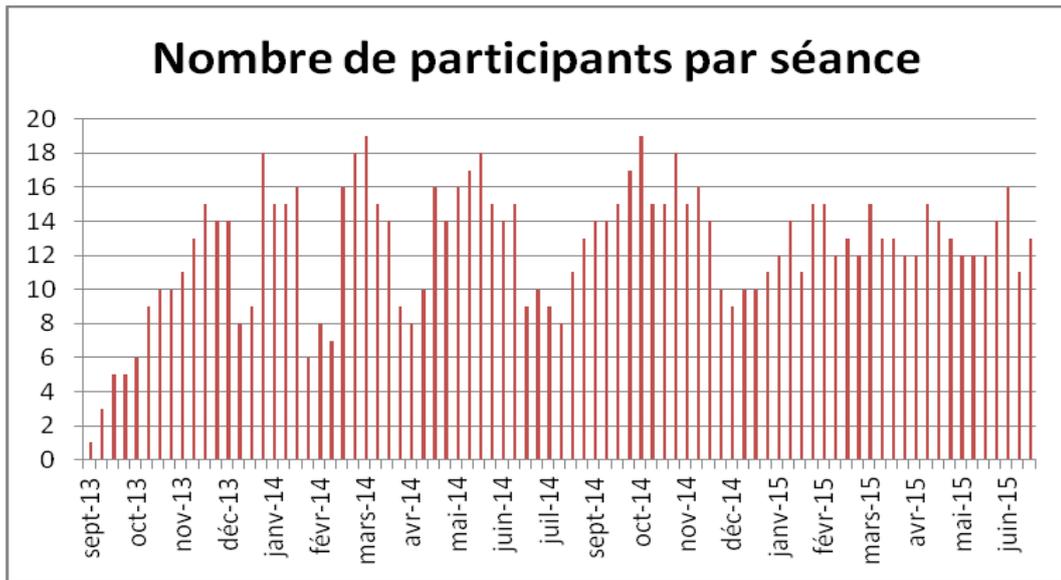
IV.1.2 Renforcement musculaire

Le cours de renforcement musculaire est mis en place depuis la rentrée de septembre 2014. L'ouverture de ce créneau fait suite à une forte demande d'habitants participants aux activités mises en place auparavant et souhaitant développer leur pratique. Comme pour le groupe marche, ces cours sont proposés à titre gratuit, les jeudis après midi sur le temps scolaire



(14h-15h30). Depuis le lancement, 48 personnes sont inscrites à cette activité avec une moyenne de 14 participants par séance. Ce sont en grande majorité des seniors qui participent à cette activité. A noter que la présence masculine est plus importante dans cette activité que dans les autres.

Graphique 2 : Evolution du nombre de participants par séance du groupe renforcement musculaire



IV.1.3 Fitness

Cette activité est mise en place sur le quartier depuis février 2014, au sein de la Maison de quartier. Ce cours a été créé suite à la demande d'un groupe de femmes du quartier de pouvoir se réunir afin de pratiquer une activité physique ensemble, sans la présence de leurs enfants. En collaboration avec la compagnie Elolongué (Association déjà implantée sur le quartier) qui encadre les cours, cette activité a été mise en place le lundi de 9h à 10h30. L'objectif était de faciliter la pratique des mères au foyer. Effectivement ces cours ont lieu en matinée sur le temps scolaire car selon les habitantes, c'est sur ces créneaux qu'elles ont le plus de temps libre, et donc potentiellement, le plus de temps à accorder à une pratique régulière. Ces cours ont permis de réunir 10 femmes durant un semestre malgré un tarif jugé trop important par certaines (75 euros/5 mois). Le club animant les séances étant satisfait de la participation lors de ce cours, ce dernier a été reconduit pour l'année scolaire 2014-2015 et réuni actuellement une dizaine de personnes tous les lundis.



LA MAISON DE QUARTIER FLOREAL
3 Promenade de la basilique

Vous accueille les Lundis matins
De 9h à 10h30

**Du 3 Février au 30 Juin 2014 pour
Des cours de Fitness**



**Tarifs : 75 euros pour l'ensemble des
séances**

Vous souhaitez vous inscrire ou avoir plus d'informations ?

Merci de contacter Paul Daval
Par téléphone : 01.42.43.80.55 ou 06.71.15.35.86
Par Mail : maisondesante.nutrition@gmail.com

Ces cours vous sont proposés par :



Cette action s'inscrit dans le cadre d'une recherche-action soutenue par :



IV.1.4 Yoga

**COURS DE YOGA
LES LUNDIS APRÈS MIDI**
À LA MAISON DE QUARTIER FLORÉAL
3 promenade de la basilique - Saint-Denis.



Deux types de cours sont proposés :
YOGA DYNAMIQUE : DE 14H00 À 15H15
YOGA DOUX / RELAXATION : DE 15H30 À 17H

Tarifs : 205 € l'année, ou 65 euros le carnet de 10 cours
Début des cours le 22 septembre.

Les séances seront animées par **Émilie Dognant** - Association Moon Yoga
professeur diplômée Yoga Alliance 200hrs,
Silver Age Yoga (spécialisation personnes âgées),
Yoga Nidra

Pendant les vacances scolaires les cours de yoga sont remplacés par des cours de renforcement musculaire
animés par la Maison de la Santé de Saint-Denis.

Inscriptions et renseignements le 13 septembre de 14h à 17h à la Maison de Quartier Floréal
ou par téléphone : 04-98-72-86-49
et par mail : contact@moonyoga.fr



Cette activité s'inscrit dans le cadre d'une recherche-action soutenue par :



Tout comme pour les activités décrites ci-dessus, le yoga a été mis en place avec pour objectif de proposer une nouvelle activité sur des horaires en journée. Ainsi, ces cours ont été proposés les mercredis matin de 9h à 12h et ont réuni de novembre 2013 à juin 2014 une vingtaine d'inscrits. En effet, dans cette activité, nous avons pu noter la présence de publics très variés. Ainsi, ce sont à la fois des femmes au foyer, des retraités et des travailleurs ayant du temps libre en matinée qui ont profité de cette activité. Il paraît également important de noter que cette activité est issue d'une forte demande d'habitants rencontrés lors de la phase de recherche du projet et qu'une grande part de ces personnes demandeuses ont fait partie des inscrites dès qu'elles ont eu connaissance de ce cours. Enfin, ces cours se déroulaient au sein de la résidence pour personnes âgées AREPA, mais étaient ouverts aux personnes extérieures. L'objectif était de faire venir du monde au sein de la résidence et de créer du lien entre les habitants du quartier et ceux de la résidence. Même si le nombre de résidents participant aux cours de Yoga a diminué au fil du temps (ce qui peut s'expliquer par le transfert de ces cours à la maison de quartier à partir de Septembre 2014), on peut noter que des liens ont été créés entre habitants et ont permis à quelques résidents de se remettre à l'activité physique de façon régulière. Effectivement, quelques personnes vivant dans la résidence ont participé à d'autres activités comme la marche. Pour ces personnes, l'intérêt était essentiellement de pouvoir parler avec les personnes rencontrées lors de leur venue aux cours de yoga. Proposer des activités dans des structures autres que les gymnases peut donc permettre d'élargir l'offre proposée sur un territoire, mais aussi de toucher et mobiliser de nouveaux publics comme nous pouvons en avoir l'exemple ici avec les personnes âgées.

IV.1.5 Animations ponctuelles (sorties vélo, courses d'orientation, jeux sportifs, initiation marche nordique...)

Des animations ponctuelles ont été proposées aux habitants du quartier, à la fois pendant et en dehors des vacances scolaires, le tout gratuitement. Le bilan de ces activités est plutôt

contrasté, puisqu'à chaque animation, nous avons pu constater un très faible taux de participation par rapport au nombre d'inscrits au départ. Par exemple, pour les 4 sorties vélo organisées dans le parc de la Courneuve, le nombre d'inscrits moyen était de 15 alors que le nombre de participants réel était de 3 en moyenne. Ce constat a également pu être observé lors des initiations à la marche nordique réalisées en partenariat avec le Centre de Santé Barbusse. En effet, sur les 3 initiations proposées, 14 personnes ont participé aux activités sur un total de 31 inscriptions, soit un taux de participation inférieur à 50%.

Durant les vacances d'été 2014, des animations sportives ont été proposées aux jeunes du quartier. Ces animations ont été proposées directement sur les terrains de jeux présents sur le quartier et ne nécessitaient pas d'inscriptions préalables afin de faciliter la participation des jeunes. L'objectif était de faire découvrir des activités sportives moins connues des jeunes du quartier, nécessitant peu de matériel, que les jeunes pourraient reproduire facilement. L'intérêt de ces actions était également de montrer aux jeunes qu'il est possible de pratiquer d'autres activités que le foot sur les terrains d'activité du quartier. 14 animations ont été proposées durant l'été 2014, touchant 46 jeunes différents. Contrairement à ce qui a pu être observé lors des autres activités gratuites, nous avons pu observer ici une fréquentation régulière des jeunes aux activités.

Ainsi, afin d'obtenir l'adhésion des habitants, il semble préférable d'opter pour des rendez-vous réguliers, afin de créer une habitude, en évitant de préférence de proposer ces actions à titre gratuit sous risque de ne pas obtenir l'adhésion à la pratique.

IV.2 Objectif n°2 : Communiquer sur l'offre en activité physique, l'intérêt en termes de santé et les moyens de pratiquer dans la vie quotidienne

IV.2.1 Création de flyers et plaquettes informatives

Lors de la phase de recherche, nous avons pu constater que les habitants du quartier n'avaient pas connaissance des différents clubs et associations sportives proposant des activités près de chez eux. Des flyers regroupant l'ensemble des informations concernant les clubs implantés sur le quartier ont donc été réalisés puis mis à dispositions au sein de toutes les structures du quartier. Sur la durée du projet, ce sont environ 1000 flyers de ce type qui ont été distribués sur le quartier. Ces flyers avaient pour objectif de permettre aux habitants de découvrir toutes les activités à leur disposition, mais surtout d'avoir les informations nécessaires afin de

faciliter la mise en contact avec les responsables de club et donc faciliter l'adhésion à une activité. Ces plaquettes présentent également un avantage pour les professionnels qui peuvent les utiliser quand ils sont face à un habitant souhaitant avoir des renseignements sur une activité sportive. Les professionnels peuvent donc donner la plaquette à la personne qui souhaite avoir des renseignements, ce qui lui permet de repartir directement avec les informations principales. Cette plaquette permet de réduire le temps de recherche d'informations concernant les clubs sportifs et permet de faciliter l'inscription.

Des plaquettes informant des bienfaits sur la santé de la pratique d'activité physique quotidienne ont également été créées et mises à disposition auprès des habitants et professionnels du quartier. Tout comme les flyers sur les associations sportives, le principal avantage de ces plaquettes est de permettre aux professionnels d'avoir à disposition de l'information à distribuer aux habitants qui en ont besoin ou qui souhaitent se renseigner.

IV.2.2 Création d'un film de promotion de l'activité physique

Dans le cadre du projet, nous avons réalisé un film qui avait pour objectifs de faire connaître davantage le projet « Pour la santé, je bouge dans mon quartier » auprès des habitants mais aussi de faire découvrir les bienfaits de l'activité physique et sportive sur la santé de chacun. Ce film a été réalisé suite au constat fait lors des différentes interventions menées au sein du quartier afin de promouvoir l'activité physique. Effectivement, lors de ces interventions, il était au départ difficile d'engager le débat avec les habitants présents du fait d'un support mal adapté. Ainsi, de nombreux habitants déclaraient avoir du mal à visualiser le travail mené sur le quartier et les activités proposées. C'est donc dans l'objectif de réaliser une communication plus adaptée au public visé que ce film a été réalisé.

Ce film a été réfléchi et construit avec les habitants participant au projet. Ainsi, le message proposé dans ce support est un message créé par des habitants à destination d'habitants, ce qui permet de toucher plus facilement le public lors des interventions. En effet, depuis la création de ce film, nous pouvons noter une participation plus forte aux sensibilisations ainsi qu'un intérêt et des questions bien plus nombreuses qu'auparavant. Ce qui montre l'intérêt à sensibiliser les habitants via des supports visuels et « vivants » pour toucher un public éloigné de la pratique. Le film est diffusé lors de séances de sensibilisation, il est aussi en accès libre sur la page facebook du projet : <https://www.facebook.com/pourlasantejebougedansmonquartier>.

IV.2.3 Interventions, sensibilisations des habitants au sein des structures

Depuis le début du projet, des interventions au sein de différentes structures (écoles, école municipale des sports, maison de quartier, résidence pour personnes âgées) ont été réalisées. Ces interventions avaient pour objectif de sensibiliser le public sur les bienfaits d'une pratique régulière d'activité physique sur la santé et sur le lien entre activité physique et alimentation. Au cours du projet, ce sont 43 interventions touchant 856 personnes qui ont été réalisées. Même s'il est difficile de quantifier l'impact de ces interventions, quelques indices nous permettent de montrer l'intérêt de ce type d'intervention. En effet, d'après le retour des professeurs des classes, des modifications des comportements ont pu être observées chez certains des élèves sensibilisés. De plus, lors des interventions au sein d'une école, nous avons pu faire passer un questionnaire avant et après les interventions afin d'évaluer l'impact de l'intervention. Ainsi, un mois après les interventions, le même questionnaire était de nouveau passé auprès des enfants. Les résultats obtenus sont intéressants et montrent l'impact d'interventions de ce type. En effet, avant l'intervention le taux de bonne réponse était de 48,6% contre 79,4% un mois après les interventions. Egalement, nous avons pu enregistrer quelques inscriptions au sein des activités du projet, de personnes ayant suivi une intervention à la maison de quartier et à la résidence pour personnes âgées.

Comme expliqué précédemment, nous avons pu noter une évolution très favorable de l'impact de ces rencontres suite à la réalisation et à la diffusion du film présentant le travail mené. Ceci s'expliquant par le fait que le support vidéo semble être un support très adapté pour toucher des publics éloignés de l'activité physique.

VI.2.4 Permanence d'accueil et d'accompagnement pour la reprise d'une activité physique

Cette permanence a été mise en place pour accueillir et accompagner les personnes désireuses de reprendre une activité physique. Un éducateur médico-sportif accueille donc les personnes voulant reprendre une activité physique ou augmenter leur pratique afin de réfléchir ensemble aux solutions les plus adaptées. Afin de toucher différents publics, cette permanence est proposée dans différentes structures. Ainsi, il est possible de se rendre tous les mercredis matin à la Maison de quartier, ou les mercredi après-midi à l'Antenne Jeunesse pour les plus jeunes. D'octobre à décembre 2013, cette permanence fut également proposée les jeudis après-midi au sein du cabinet médical des docteurs Toulotte et Bensimon.

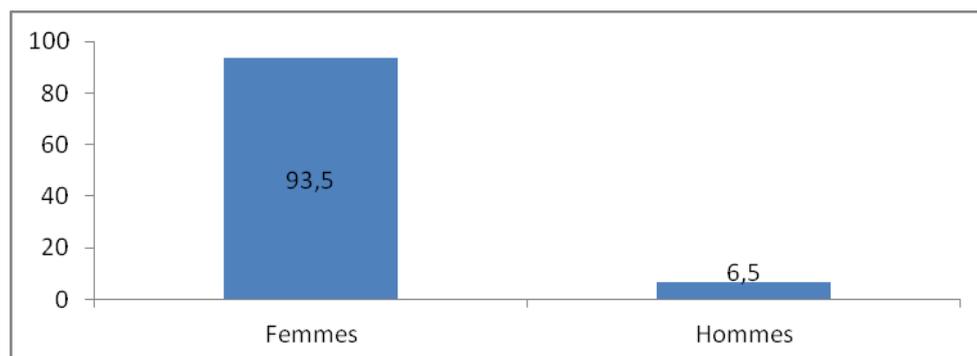
L'entretien réalisé pendant cette permanence permet de cibler une ou plusieurs activités qui correspondent aux besoins, capacités et budget de la personne afin de faciliter sa pratique par la suite. En effet, le conseiller médico-sportif va principalement choisir des activités adaptées aux différentes caractéristiques de la personne pour que celle-ci puisse pratiquer de façon régulière une activité dans laquelle elle se sent à l'aise, qu'elle apprécie et qui est sans risques pour sa santé. Les activités proposées correspondront ainsi aux disponibilités horaires, au budget et seront adaptées aux éventuels problèmes de santé de la personne, ce qui limite grandement les freins à une pratique régulière.

Depuis Septembre 2013, ce sont 118 personnes qui se sont rendues à cette permanence. Nous pouvons noter que sur l'ensemble des personnes s'étant rendues à cette permanence, un grand nombre d'entre elles sont aujourd'hui inscrites dans une activité physique. En effet, il est intéressant de noter qu'une fois que la personne a rencontré une personne référente, celle-ci est engagée dans une démarche de reprise d'activité physique et finit la plupart du temps par trouver une activité qui lui convient et s'y inscrit pour une longue durée.

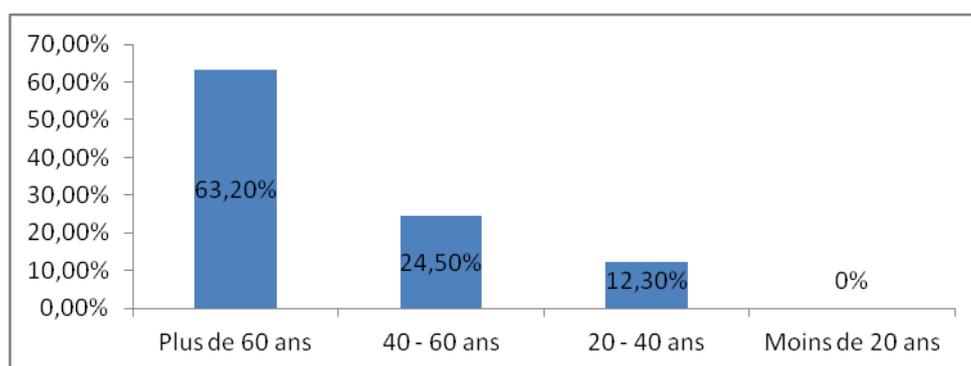
Comme dans la grande majorité des activités menées dans le cadre de ce projet, ce sont très largement les femmes qui ont bénéficié de cette permanence (93,5%). La répartition selon l'âge est également très inégale. Comme nous pouvons le voir sur le graphique 4, une grande majorité du public touché est un public de retraité (63,2 %) alors que la fréquentation chute en même temps que l'âge des habitants diminue.

Enfin, on note que les 2 principales demandes faites par les habitants lors de cette permanence visent à recevoir des « informations sur l'offre existante » et recevoir des « conseils pour reprendre une activité », ce qui traduit un manque de connaissance de ce qui existe et ce qu'il est possible de faire sur le quartier en termes d'activité physique.

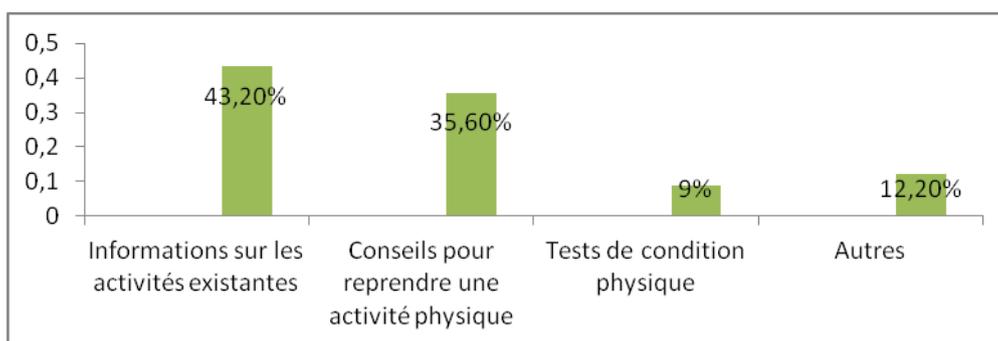
Graphique 3 : Répartition des visites à la permanence d'accueil selon le sexe (n=118)



Graphique 4 : Répartition des visites à la permanence d'accueil selon l'âge (n=118)



Graphique 5 : Répartition des visites à la permanence d'accueil selon le type de demande (n=118)



IV.2.5 Fête du Sport - samedi 17 mai 2014

La première Fête du Sport a été organisée sur le quartier le 17 mai 2014 et a réuni 5 clubs sportifs proposant démonstrations et initiations, 2 ateliers cuisine et 1 stand de prévention surpoids et obésité. L'objectif de cette journée était de faire découvrir des activités sportives présentes sur le territoire de Saint-Denis aux habitants tout en leur faisant comprendre le lien entre activité physique et alimentation en termes de santé. L'intérêt de cette fête était de faire sortir des gymnases les clubs sportifs pour les amener vers les habitants. Ces derniers ont ainsi pu découvrir des activités proposées tout au long de l'année sur le quartier mais qui restent parfois encore méconnues.

De plus, le fait que ces clubs proposent des initiations et démonstrations a permis aux habitants de pouvoir visualiser les activités proposées et donc de créer de l'intérêt, ce qui peut



éventuellement faciliter l'adhésion en club. Pour cette journée, ce sont environ 300 habitants (principalement des adolescents et des enfants) qui ont pu découvrir les activités proposées. D'après les retours faits par les responsables des clubs présents, cette journée a été l'occasion de se faire connaître auprès des habitants vivant à proximité des lieux de pratique mais aussi l'occasion de prendre contact avec plusieurs habitants pour de futures inscriptions éventuelles.



Au vu du succès rencontré lors de cette première édition, cet événement sera reproduit en Septembre 2015. L'objectif de cette seconde fête sera toujours de faire connaître aux habitants les activités sportives proposées près de chez eux. Toutefois, la période sera certainement plus propice aux inscriptions. En effet, en Septembre les clubs et associations

reprendront seulement leurs activités et il sera possible pour les habitants ayant découvert une activité qui leur plait de s'inscrire plus facilement auprès du club concerné. De plus, cette fête se déroulera juste après le forum des Sports de la ville, ce qui permettra aux habitants d'éventuellement venir découvrir l'activité qui les intéressaient lors d'une démonstration pendant la fête des sports.

A ce titre, il semblerait que proposer des démonstrations, initiations lors d'événements comme le forum des sports pourrait également être un moyen d'augmenter les inscriptions au sein des clubs sportifs et surtout de toucher des publics peu connaisseurs des différentes activités physiques et sportives. Effectivement, il semble que la communication visuelle ait un impact très fort sur les habitants.

IV.3 Objectif n°3 : Développer un environnement favorable à la pratique d'une Activité Physique

IV.3.1 Réalisation de parcours piétons en attente d'une signalétique piétonne

Durant l'année scolaire 2013-2014, un projet éducatif a été réalisé en partenariat avec le comité départemental de randonnée pédestre et une classe de 6ème du collège de la Courtille. Ce travail a consisté à réfléchir et à élaborer des parcours piétons au sein du quartier et vers différents pôles d'intérêts (Métro Université, Centre ville, Parc Georges Valbon). Ainsi, ce sont les collégiens qui ont réfléchi et choisi les pôles d'intérêts majeurs des habitants du quartier et qui ont travaillé à l'élaboration de parcours à la fois rapides et agréables pour les piétons. Ceux-ci se sont donc rendus sur le terrain afin d'identifier les meilleurs itinéraires possibles dans un premier temps, puis dans un second temps pour calculer les temps des parcours identifiés. Le même travail a été réalisé avec les habitants du groupe marche pour les trajets de courte durée entre les différentes structures du quartier. Ce travail a abouti à la réalisation d'une carte (Cf. Annexe 1) indiquant l'ensemble des structures du quartier et indiquant les temps de marche entre ces différentes structures et pôles d'intérêt. L'objectif de ce travail était d'afficher sur le quartier cette carte ainsi qu'une signalétique piétonne indiquant les temps de parcours vers les différents pôles identifiés. L'intérêt d'une signalétique piétonne est d'inciter les habitants à abandonner les véhicules motorisés au profit de déplacements piétons pour les courts trajets et donc d'augmenter leur niveau d'activité physique quotidien. A ce jour et suite à une décision politique, cette signalétique piétonne n'a pas été mise en place sur le quartier.

IV.3.2 Installation d'agrès sportifs au sein du quartier, en concertation avec les habitants

Depuis la mise en place du projet, nous avons pu noter une forte demande des habitants et en particulier des jeunes, de pouvoir disposer d'un espace regroupant plusieurs agrès sportifs en accès libre. Ces équipements ont donc été installés au mois de juillet 2014, suite à une importante concertation avec les habitants



réalisée avec Plaine-Commune et en partenariat avec le CDOS 93 (Comité Départemental et Sportif de Seine-Saint-Denis). Effectivement, ces agrès n'ont pas été choisis et installés au hasard, puisque ces machines, tout comme leur emplacement, ont été sélectionnés par les habitants lors de la fête du Sport, puis validés lors d'une réunion de concertation. Ce sont donc 6 agrès sportifs qui ont pu être installés sur le terrain se situant en face de la maison de quartier : 3 agrès destinés aux jeunes et aux sportifs et 3 agrès destinés aux personnes moins sportives, voire sédentaires. L'intérêt de ces machines est de permettre aux personnes qui le souhaitent d'avoir une pratique alternative au sein du quartier avec un minimum de contraintes (accessible en tout temps, gratuite). Ces aménagements permettent également de créer du lien entre les habitants du quartier grâce à la pratique sportive, puisqu'il n'est pas rare depuis l'installation d'y voir se côtoyer jeunes et moins jeunes pendant leur pratique. Enfin, ces installations permettent aux habitants de se réapproprier cet espace vert, jusqu'ici inutilisé.



Aussi, il paraît intéressant de noter l'intérêt de la concertation réalisée. Effectivement, le fait que les machines et le lieu aient été choisis en concertation avec les habitants a permis d'obtenir un ensemble varié et accessible à tous les types de publics. Cette implication des habitants a également contribué à une appropriation rapide du lieu et un respect du matériel.

Enfin, il faut souligner que pour ce type d'installation, l'emplacement choisi est primordial à sa bonne fréquentation et sa bonne utilisation. Dans le cas de Floréal-Saussaie-Courtille, le choix a été fait d'installer ces machines sur un espace découvert, à la fois visible et proche de lieux de vie quotidiens (parc Georges Valbon, Maison de quartier), mais aussi relativement calme. C'est cette visibilité et ce passage régulier mais dans une ambiance calme qui permet la bonne fréquentation et la bonne utilisation de ces machines. En effet, celles-ci sont visibles de loin et peuvent donc toucher des publics nouveaux (personnes se rendant au Parc ou venant à la maison de quartier), autres que les habitants se situant dans les immeubles alentours. De plus, le fait que ce lieu soit visible de tous en tout temps permet que ces machines soient respectées et qu'une bonne utilisation en soit faite. Cette visibilité permet également à des

publics « plus fragiles » de venir pratiquer sans craintes. La visibilité va en effet réduire le sentiment d'insécurité des habitants.

Pour faciliter la pratique quotidienne des habitants, nous recommandons de multiplier l'installation de ce type d'agrs ou machines. En effet, plus des îlots sportifs de ce genre seront présents sur un territoire, plus les habitants pourront diversifier leur pratique et donc augmenter leur niveau d'activité physique. Le principal intérêt de ces machines est de toucher des habitants sur leur espace de vie et au quotidien.

Nous notons ici, qu'il est primordial de construire ces parcours sportifs en concertation avec les habitants afin de répondre à leur demande et donc de faciliter leur utilisation mais aussi de réfléchir à leur emplacement, facteur majeur de la bonne fréquentation et utilisation de ces parcours.

V- Résultats de l'étude quantitative

V.1 Déroulement de l'enquête



Le projet « Pour la santé, je bouge dans mon quartier » a bénéficié d'une étude de type avant-après actions, réalisée par l'université Paris 13. Le niveau d'activité physique a donc été calculé avant la mise en place des actions puis après celles-ci afin d'évaluer leur impact sur le niveau d'activité physique des habitants du quartier. Ainsi, une première évaluation a été réalisée en Mai 2013 puis la seconde en Juin 2015, en utilisant la même méthode de travail. Cette évaluation a été réalisée via une enquête en porte à porte où

741 (2013) puis 738 (2015) logements tirés au sort ont été enquêtés. Les enquêteurs passaient du Lundi au Vendredi de 16h à 19h.

V.2 Données recueillies

Les données de cette enquête ont été recueillies à l'aide du questionnaire RPAQ (Annexe 2), qui propose des questions autour des activités physiques de loisir, au travail ou encore les modes de déplacements, permettant de calculer le niveau d'activité physique de la personne interrogée sur les 4 dernières semaines. Aussi, des questions sur des sujets tels que

l'accessibilité, l'offre sportive et l'aménagement du quartier étaient proposées aux habitants en fin de questionnaire.

V.3 Résultats obtenus

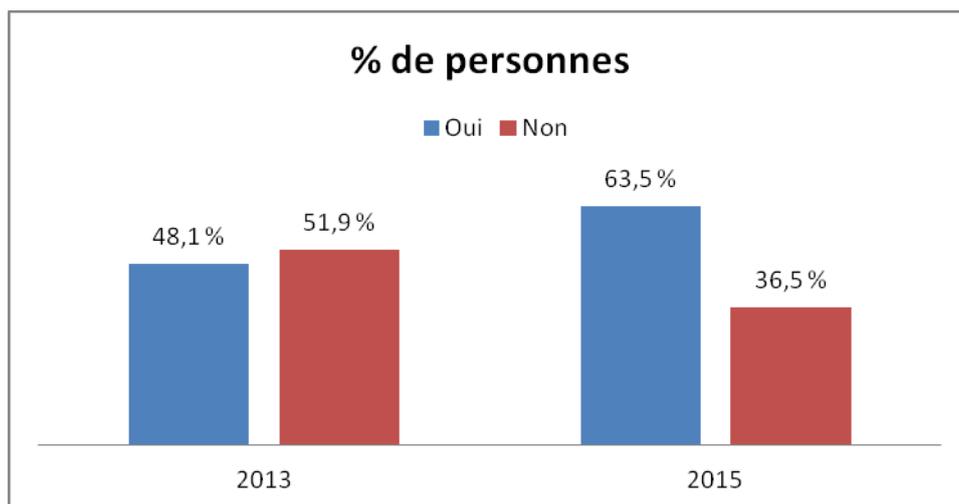
Lors de ces 2 enquêtes, ce sont au total 416 questionnaires qui ont pu être récoltés, soit 199 lors de la première session et 217 lors de la seconde, avec des taux de participation respectifs de 26,8% et 29,4%. Il est important de noter que l'ensemble des questionnaires récoltés l'ont été auprès d'adultes vivant sur le quartier enquêté.

V.3.1 Une augmentation significative du niveau d'activité physique de la population

L'objectif de ce projet était, comme le souhaite le PNNS, d'augmenter d'au moins 20% la proportion d'habitants pratiquant 30 minutes d'activités physiques quotidiennement.

En Mai 2013, lors de l'évaluation avant actions, 48,1% de la population adulte du quartier Floréal-Saussaie-Courtille entraient dans les recommandations OMS. En 2015, ce niveau atteint 63,5% soit une augmentation significative de 32% entre les deux volets de l'enquête.

Graphique 6 : Evolution du pourcentage de sujets pratiquant Au Moins 30 minutes d'AP au quotidien



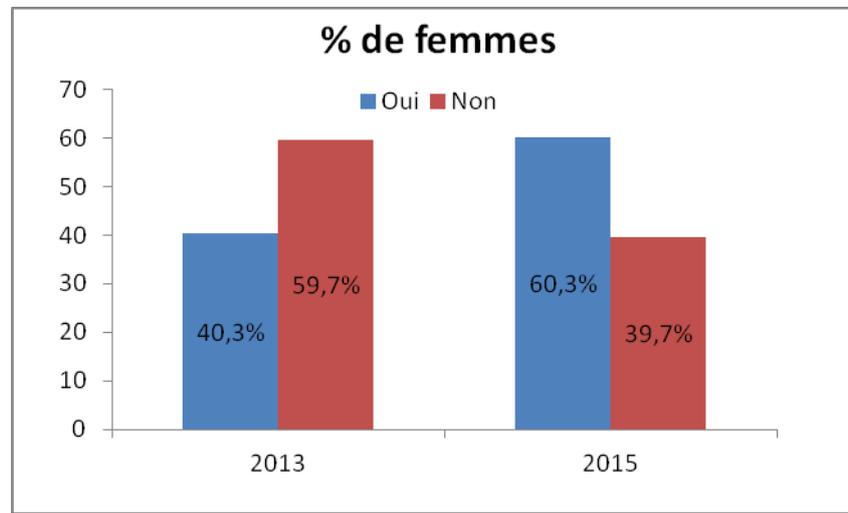
V.3.2 Une forte augmentation du niveau de pratique des femmes

Cette évolution positive du niveau d'activité physique global de la population résulte en très grande partie d'une amélioration du niveau d'activité physique des femmes. En effet, en 2013, seulement 40,3% des femmes rentraient dans les recommandations de l'OMS, contre 62,5% à

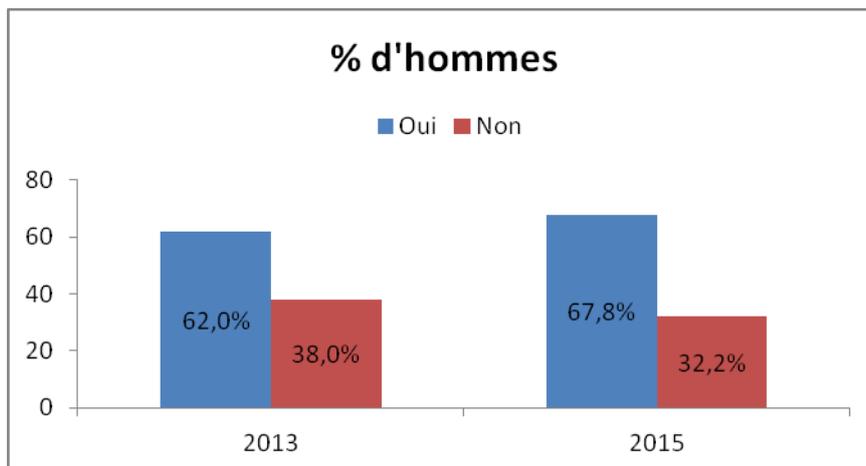
l'échelle nationale selon l'étude ENNS 2006. Les hommes quant à eux, avaient un niveau d'activité physique sensiblement plus faible que la moyenne nationale (62% contre 63,9%).

En 2015, ce sont désormais 60,3% des femmes adultes du quartier qui rentrent dans les critères de l'OMS, soit une augmentation de 50% tandis que le niveau d'activité physique des hommes à lui aussi augmenté mais dans des proportions bien moindres.

Graphique 7 : Evolution de la proportion de femmes pratiquant au 30 minutes d'AP au quotidien



Graphique 8 : Evolution de la proportion d'hommes pratiquant au 30 minutes d'AP au quotidien

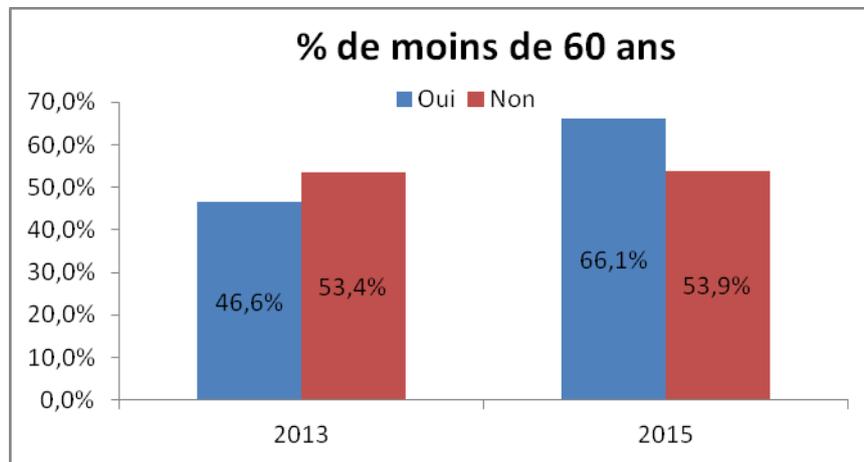


V.3.3 Une augmentation de la pratique des actifs

On note également que les actifs (moins de 60 ans) ont vu leur niveau d'activité physique augmenter de façon importante. En effet, le niveau de la catégorie de cette population est passé de 46,6% en 2013 à 66,1% en 2015. On note également une augmentation du niveau

d'activité physique des personnes de plus de 60 ans, sans toutefois être significative (44,4% en 2013 vs 46,2% en 2015)

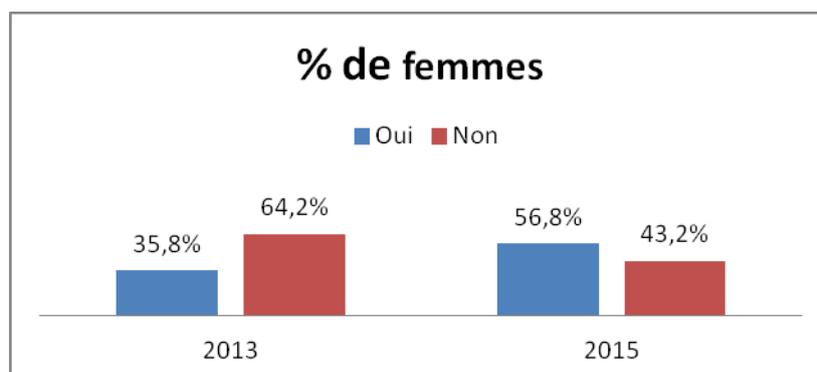
Graphique 9 : Evolution de la proportion de moins de 60 ans pratiquant au moins 30 minutes d'activité physique au quotidien



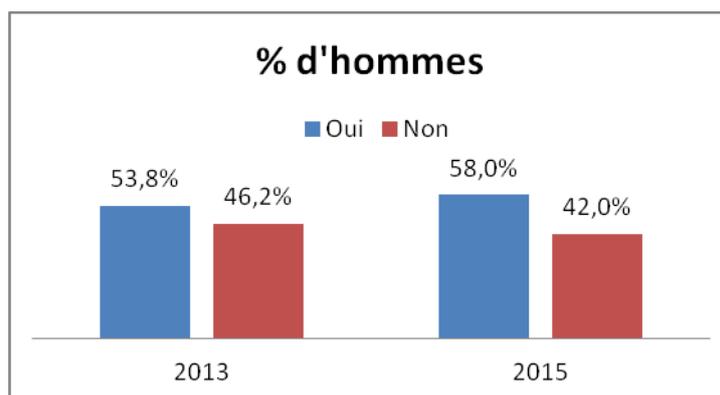
V.3.4 Une forte augmentation des activités de loisir

En plus d'une forte augmentation de la pratique des femmes sur le quartier, on peut aisément noter que cette augmentation du niveau d'activité physique de la population est également liée à une forte augmentation des pratiques de loisir. En effet, quelque soit le sexe et quelque soit l'âge, la part des personnes ayant une activité physique de loisir entrant dans les recommandations de l'OMS est en progression. Ainsi, ce sont 56,8% des femmes qui pratiquent une activité physique de loisir en 2015, contre 35,8% en 2013. Chez les hommes cette augmentation est moins marquée, puisque l'on passe d'un niveau de 53,8% en 2013 à 58,0% en 2015.

Graphique 10 : Evolution de la proportion des femmes ayant une activité physique de loisir suffisante



Graphique 11 : Evolution de la proportion des hommes ayant une activité physique de loisir suffisante



V.3.5 Pas d'augmentation de la pratique en club mais augmentation de la pratique individuelle

Au cours de ces 2 années, la part des personnes déclarant pratiquer une activité sportive n'a pas augmentée puisque celle-ci est passée de 22,3% en 2013 à 21,9% en 2015. Cependant, comme nous venons de le voir, le niveau d'activité physique de la population augmente. Cette augmentation est en effet principalement liée à une augmentation de l'utilisation de la marche comme activité de loisir ainsi qu'à des activités sportives de loisir pratiquées de façon individuelle (course à pied, vélo d'appartement, musculation) que les habitants n'identifient pas comme des activités sportives, mais qui ont été bel et bien mesurées à l'aide du questionnaire RPAQ (on suppose qu'à la question « Pratiquez-vous une activité sportive ? » les gens pensent en premier lieu à un sport dans un cadre défini (inscription, salle, licence etc...)).

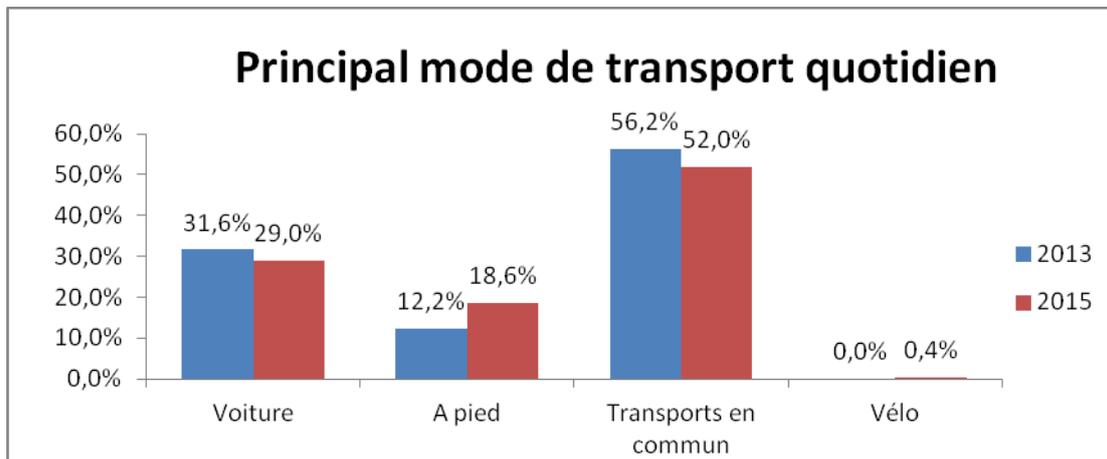
Suite à ce constat, on peut donc en déduire que le taux d'inscription en club n'a pas ou peu augmenté.

V.3.6 Une augmentation de l'utilisation des modes de déplacements actifs

En 2013, une des principales causes du faible niveau d'activité physique globale de la population du quartier Floréal-Saussaie-Courtille était la très faible utilisation des modes de transports dits actifs, tels que la marche et le vélo. En effet, à cette période seulement 12,2% des habitants utilisaient la marche comme mode de déplacement quotidien. Ce chiffre est passé à 18,6% en 2015, ce qui est positif mais toutefois non significatif. On note également que la pratique du vélo reste extrêmement marginale voire quasiment nulle, puisqu'en 2015

moins d'1% (0,4%) des habitants utilisent ce mode de transport en priorité. Il semble important de noter que l'augmentation des déplacements actifs se répercute principalement sur l'utilisation des transports en commun. Ainsi, leur utilisation est passée de 56,2% en 2013 à 52% en 2015. L'utilisation de la voiture s'en est trouvée également réduite, passant de 31,6% à 29% entre 2013 et 2015.

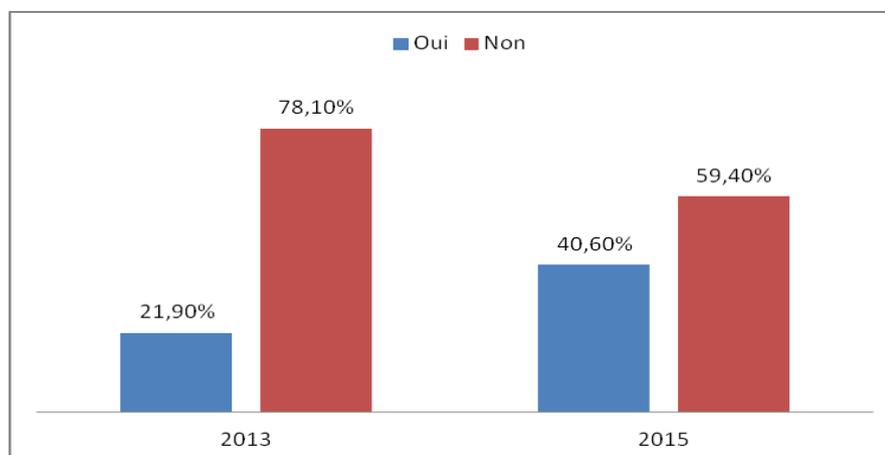
Graphique 12 : Evolution de la part modale des modes de transports principaux (hors trajets domicile-travail)



V.3.7 Une meilleure connaissance de l'offre existante sur le territoire

L'un des éléments les plus marquants que nous avons pu observer en 2013, était le manque de connaissance des habitants sur l'offre en activités physiques proposée sur le territoire. Ainsi, même s'ils avaient connaissance des structures existantes (gymnases, Maison de quartier, Piscine) très peu (21,9%) étaient en capacité de citer de façon précise un club sportif proposant des activités sportives sur le quartier FSC. Ce manque de connaissance étant un des freins principaux à la pratique d'activité physique et sportive. Suite à ce constat, un travail de communication a été mis en place sur le quartier afin de faire connaître au maximum l'offre disponible sur le quartier. Ce travail semble avoir porté ses fruits puisque désormais, ce sont 40,6% des habitants qui sont capables de citer une association sportive implantée sur le quartier soit une augmentation de près de 50%. Même si cette amélioration ne garantit pas une inscription dans les clubs, elle permet de limiter fortement les freins. De plus, il est intéressant de noter qu'après seulement 2 ans sur le quartier, déjà 27,8% des habitants ont entendu parler du projet « Pour la santé, je bouge dans mon quartier ».

Graphique 13: Evolution du pourcentage de personnes étant capable de citer au moins un club sportif du quartier



VI- Les leviers identifiés :

Au cours de ce projet, nous avons pu mettre en évidence un certains nombre de leviers permettant de faciliter l'accès et la pratique d'activité physique chez certaines populations. Ces leviers ont pu être identifiés grâce aux retours des habitants et professionnels interrogés mais aussi grâce aux éléments que nous avons pu observer au cours de ces 2 années de présence sur le quartier. Ainsi, ce sont 134 questionnaires qui ont été récoltés au total, auprès d'habitants de tous âges, ayant déjà participé aux activités du projet (73), ou n'ayant jamais participé aux activités du projet (61).

Durant cette même période, ce sont 32 professionnels exerçant sur le quartier dans différents domaines (sport, santé, enfance, jeunesse, socioculturel, urbanisme, environnement) qui ont été rencontrés lors d'entretiens individuels. Ces 32 acteurs se répartissent comme suit : secteur municipal: 34% ; secteur associatif: 29% ; secteur institutionnel: 28% et secteur libéral: 9% L'ensemble des résultats obtenus nous permet de classer les leviers observés selon les axes de travail développés sur le quartier.

VI.1 Objectif n°1 : Renforcer l'offre en activité physique pour les habitants de Floréal-Saussaie-Courtille, et favoriser l'accessibilité

V.1.1 Elargir les plages horaires dédiées aux activités physiques

Lors de la phase de recherche effectuée de janvier à mai 2013, nous avons pu constater une forte demande de la part de certaines tranches d'âge de la population pour que les plages horaires destinées à la pratique d'activité physique soient élargies afin d'en faciliter l'accès. En effet, en raison des contraintes horaires liées à l'occupation des gymnases, la majorité des clubs sportifs proposent des activités en soirée et en semaine. Toutefois, nous avons pu observer que de nombreuses personnes ne peuvent pas se rendre aux activités proposées sur ces créneaux horaires. Ainsi, les clubs sont principalement fréquentés par des personnes ayant un emploi et n'ayant pas d'enfants à garder en soirée. De ce fait, les parents au foyer ou les parents élevant seuls leurs enfants par exemple accèdent difficilement ou n'accèdent pas à ces activités car occupés par la garde des enfants sur les horaires proposés. Aussi, pour des raisons de sécurité, les personnes âgées et certaines femmes accèdent moins facilement aux activités du soir. En effet, ces personnes ressentent souvent un sentiment d'insécurité qui n'incite pas à se rendre aux différentes activités pouvant être proposées en soirée.



Comme nous avons pu le voir précédemment, de nouvelles activités ont été mises en place sur le quartier, avec pour volonté de proposer des horaires de pratique sortant des standards habituels. Par conséquent, ces activités ont été développées sur des horaires différents de ceux habituellement proposés par les clubs sportifs, c'est-à-dire pendant le temps scolaire. L'objectif étant de comprendre si la proposition d'activités sur de nouveaux créneaux horaires permettrait de toucher des publics éloignés de la pratique.

Les résultats de cette expérience sont très concluants puisque ces activités ont réussi à toucher un grand nombre de participants, puisqu'environ 180 personnes ont pu bénéficier de ces nouvelles activités. De plus, les personnes inscrites dans ces nouvelles activités correspondent aux publics qui étaient ciblés, c'est-à-dire les seniors et les mères au foyer, montrant bien

l'intérêt de développer des cours en journée. Effectivement, ce sont quasi exclusivement des mères de familles ou des retraités qui ont accédé à ces nouvelles activités, publics identifiés comme ne fréquentant que très peu les clubs sportifs. En effet, le fait que les activités soient proposées en journée et sur le temps scolaire a permis de faciliter leur accessibilité. Ceci pouvant s'expliquer par un sentiment de sécurité plus important en journée facilitant les déplacements et donc la fréquentation des structures extérieures pour les seniors (« Quand les cours sont l'après-midi, je peux y aller toute l'année, je n'ai pas le souci de rentrer seule le soir ») et un créneau correspondant à un temps libre, sans les enfants, pour les mères de familles : « Ce sont les horaires parfaits pour moi. Je dépose les enfants à l'école et je viens directement ici ». En effet, proposer des créneaux en journée semble être un levier majeur pour la pratique d'activités physiques chez certaines personnes. Par exemple, ce sont 29% des participants réguliers au groupe marche (Vendredi de 9h45 à 11h) et au cours de renforcement musculaire (Jeudi de 14h à 15h30) qui considèrent l'horaire proposé comme l'élément les incitant à venir à cette activité (Cf. Annexe 3).

Ceci dénote un fort potentiel et un fort intérêt à développer à plus grande échelle les cours et propositions d'activités physiques et sportives en journée. Cet élargissement de créneau et ce mode de fonctionnement permet en effet, d'après les résultats observés, de toucher de nouveaux publics (personnes âgées et parents) ne fréquentant habituellement pas ou peu les clubs sportifs et les cours du soir. Nous recommandons aux clubs et structures qui souhaitent élargir leur offre et toucher de nouveaux publics, d'étendre dans la mesure du possible leur offre ou de la répartir différemment afin que des créneaux soient proposés en journée. Ceci permettrait probablement aux clubs de capter de nouveaux publics, mais surtout, favoriserait l'accès à la pratique d'activités sportives à des personnes qui ne fréquentent pas ce genre d'activités habituellement.

V.1.2 Développer la pratique encadrée dans de nouveaux lieux

Nous venons de le voir, développer des activités encadrées en journée permet de toucher des publics jusqu'alors éloignés de la pratique d'activités physiques. Il semble donc que le développement de ce genre d'actions soit primordiale afin d'augmenter la pratique de certaines personnes. Toutefois, il est important de noter que ce développement de créneaux horaires en journée ne pourra se réaliser qu'en partenariat avec les différentes structures implantées sur un territoire. En effet, en journée, les gymnases municipaux sont principalement dédiés aux écoles. Proposer des activités en journée à destination de nouveaux

publics demande donc l'utilisation d'espaces autres que les gymnases. De ce fait, nous encourageons les structures du territoire disposant de locaux adaptés (salle d'activité par exemple), d'accueillir certaines activités physiques en journée afin d'élargir l'offre proposée et donc de faciliter la pratique de certains habitants.

Cette stratégie semble intéressante et facilement reproductible, puisque les activités concernées sont des activités qui nécessitent en général peu de matériel et un espace relativement réduit. De nombreuses structures (Espace Jeunesse, Maison de quartier, résidence pour personnes âgées) sont donc en capacité de les accueillir facilement. De plus, proposer ces activités sur de nouveaux espaces permettrait de toucher des publics éloignés de l'activité physique pour d'autres raisons que l'inaccessibilité horaire. Ainsi, les personnes fréquentant une structure sont probablement plus au courant de ce qui s'y passe et pourraient ainsi découvrir l'activité physique. Aussi, les activités proposées dans les structures sportives telles que les gymnases sont dans l'imaginaire des habitants « réservées au sportifs ». Proposer des activités dans des lieux n'ayant pas cette connotation sportive permettra d'attirer des publics ne se considérant pas comme sportifs et donc de toucher un public plus large et surtout éloigné de la pratique.

Toutefois, tous les quartiers ne disposent pas de lieux en capacité d'accueillir des activités sportives autres que les gymnases (exemple du quartier Allende). Il semble donc qu'une réflexion sur l'utilisation des gymnases municipaux pourrait également être engagée afin de libérer certains créneaux horaires en journée. Ainsi, même si le gymnase est utilisé en journée pour les activités scolaires, une salle devrait être réservée à des associations sportives proposant des activités en journée. Ce mode de fonctionnement permettrait de répondre à un fort besoin que nous avons pu observer et par conséquent augmenter le niveau d'activité physique d'une population éloignée de la pratique. Ce nouveau mode de fonctionnement permettrait aussi à certains clubs d'élargir leur offre et donc de recruter de nouveaux adhérents.

V.1.3 Une diversification de l'offre permettant de toucher de nouveaux publics

Nous avons pu le constater en 2013, l'offre sur le quartier Floréal-Saussaie-Courtille, en termes d'activités physiques et sportives est importante, ce qui pourrait laisser penser dans un premier temps que chaque habitant pouvait trouver une activité à sa convenance à proximité de chez lui. Or, nous avons pu constater que cette affirmation n'était pas vérifiable pour toute

la population. En effet, nous avons pu constater que, certes, l'offre était importante en termes de plages horaires, mais que certaines populations (personnes âgées et adolescents notamment) ne disposaient pas ou peu d'activités adaptées.

Nous recommandons d'élargir au maximum l'offre en activités physiques et sportives afin de toucher un maximum de publics. Il semble tout particulièrement intéressant de développer des activités en faveur des seniors et des adolescents, publics particulièrement difficile à cibler. Il est à noter également que la réflexion menée autour de l'ouverture de nouveaux créneaux dédiés à des publics spécifiques doit s'accompagner d'une réflexion autour des horaires afin que l'activité proposée puisse être fréquentée par le public visé, comme nous avons pu le voir précédemment.

V.1.4 La gratuité pour faire connaître, pas pour fidéliser

Pour une population précaire, l'engagement financier que représente l'inscription dans un club sportif est un frein majeur à la pratique. Ce frein est d'autant plus marqué que ces personnes, souvent, ne sont pas au courant des bienfaits d'une pratique régulière sur la santé, ce qui ne les incite pas à s'inscrire dans une démarche de reprise d'activité physique. En effet, le tarif permettant de profiter des services proposés par un club est très souvent considéré comme trop important par la population du quartier. Face à ce constat, nous avons décidé de proposer une grande majorité de nos actions de façon gratuite, pensant que la gratuité serait le meilleur moyen d'attirer les habitants vers l'activité physique. Nous pouvons désormais affirmer que la gratuité des activités est un levier efficace pour faire découvrir des activités à un public éloigné de la pratique mais qu'elle n'est pas efficace dans l'objectif d'atteindre une pratique régulière au sein des publics touchés. Effectivement, nous avons pu constater que les actions gratuites ne nous ont pas ou peu permis d'inscrire des habitants dans une pratique régulière. Un phénomène commun à toutes les activités proposées a pu être observé, à savoir un ratio très faible entre le nombre d'inscrits et le nombre de participants réels. Ce phénomène apparaissant sur des activités d'un jour mais aussi sur des activités hebdomadaires ou cette fois nous observons une participation sporadique d'un grand nombre des inscrits.

Ainsi, les habitants sont très nombreux à s'inscrire dans les activités mais sont finalement très peu à s'y rendre régulièrement quand celles-ci sont gratuites. Ce phénomène s'explique par le fait que la gratuité n'implique pas d'engagement de la personne inscrite, l'activité physique reste donc quelque chose de ludique mais qui n'a « pas d'importance ». De ce fait, la personne n'intègre pas l'importance de pratiquer une activité physique régulière. La gratuité a donc

tendance à desservir les actions menées en faisant passer l'activité physique comme quelque chose de peu important dans l'esprit des habitants et n'ayant donc pas d'intérêts en termes de santé. Les résultats obtenus viennent appuyer ce constat puisque seulement 2% des participants au groupe marche et renforcement musculaire désignent la gratuité comme l'élément principal favorisant leur participation à cette activité (Cf. Annexe3).

En résumé, la gratuité permet de faire découvrir les activités proposées à un public plus large que si l'activité était payante. Toutefois, il est préférable d'éviter d'étendre cette gratuité sur une trop longue période, sous risque d'avoir une participation irrégulière des habitants. Face à ce constat, nous affirmons que même si le coût élevé des activités sportives est un frein à la pratique, la gratuité n'est pas un levier permettant d'inscrire efficacement les habitants dans une pratique régulière. De ce fait, il nous paraît plus efficace de proposer des activités à bas coût pour promouvoir les activités sportives. En effet, contrairement à la gratuité, proposer des activités à tarifs réduits permet d'avoir un taux de participation des inscrits plus importants. L'engagement financier, même s'il est faible, entraîne un engagement dans la pratique plus intense. Ceci s'expliquant par le fait que la personne veut rentabiliser l'argent dépensé mais aussi par le fait que la dépense en tant que tel permet aussi à ces personnes de prendre conscience de l'intérêt d'une pratique d'activité physique.

De plus, l'implication des habitants dans une pratique régulière leur permettra de ressentir les différents bienfaits de cette pratique et il sera ainsi plus facile de motiver ces personnes par la suite.

Proposer des tarifs avantageux permet de faire adhérer une personne à une démarche de reprise d'activité physique. Il semblerait donc intéressant de pouvoir, dans la mesure du possible, développer ce genre de pratique au sein des clubs sportifs afin de faciliter l'adhésion de certains habitants. Par exemple, proposer un tarif plus intéressant pour les nouveaux adhérents (sur un trimestre, semestre, ou sur une année) pourrait permettre à certaines personnes désireuses de reprendre une activité physique de franchir le pas de l'inscription en club plus facilement. Ce qui fidéliserait une partie des personnes pour les années suivantes même si les tarifs augmentent, car elles seront convaincues des bienfaits apportés par cette pratique.

V.1.5 La prise en compte des besoins / demandes des habitants

L'objectif du projet « Pour la santé, je bouge dans mon quartier ! » est de favoriser la pratique d'activité physique quotidienne des habitants, notamment à travers la mise en place d'activités physiques et sportives ou encore la création d'aménagements au sein du quartier. L'une des spécificités de ce projet réside dans la prise en compte des besoins des habitants avant la mise en place d'actions sur le terrain. En effet, chaque action mise en place dans le cadre de ce projet (ouverture de nouvelles activités, installations sur le quartier, création de supports de communication) émane d'une demande récurrente d'habitants ou de groupes constitués. Par exemple, les cours de yoga se sont ouverts à la maison de quartier suite à une demande récurrente rencontrée lors de la phase de diagnostic réalisée en mai 2013. De même, le cours de Fitness s'est ouvert suite à plusieurs réunions avec un groupe de femmes souhaitant pratiquer une activité physique en matinée et qui ne trouvait pas d'activités à leur convenance à proximité. Le succès rencontré par ces activités ou actions réside en partie grâce à ce mode d'élaboration. En effet, il semble que des actions souhaitées et soutenues par un certain nombre d'habitants obtiennent un nombre et un taux de participation plus importants que d'autres. Ceci peut s'expliquer par le fait que les habitants ayant été consultés souhaitent participer et faire la promotion des activités pour lesquelles ils se sont investis et ont souhaité leur ouverture. En effet, les habitants ayant travaillé à la mise en place de ces actions sont très motivés pour y participer, ce qui assure dans un premier temps un noyau de participants à l'activité et dans un second temps crée des personnes « relais » motivées et qui s'impliquent afin de recruter de nouveaux habitants (connaissances, voisins, amis, famille) pour participer à cette activité. Même si cela prend un certain temps, mettre en place une démarche participative impliquant les habitants dans chaque étape de la construction d'une action garantit de grandes chances de réussite de cette action. Il est donc primordial, en termes de promotion de l'activité physique, d'impliquer les habitants dans la construction des différentes actions envisagées.

A ce titre, le comité d'habitants a joué un rôle majeur dans la prise en compte des besoins des habitants et la mise en place d'actions adaptées aux besoins de la population. Effectivement, ce comité a permis aux habitants (participants aux activités ou non) de se réunir avec le chargé de mission et d'échanger sur les actions mises en place et donc d'ajuster ces actions afin que celles-ci correspondent aux besoins du plus grand nombre. Ainsi, lors de ces réunions, le bilan des actions était présenté aux habitants, puis des pistes d'amélioration

étaient envisagées afin de proposer des adaptations permettant de toucher davantage de personnes. Ici, la parole des habitants était primordiale. En effet, les habitants sont quotidiennement au contact de l'ensemble de la population du quartier, et ont une connaissance poussée des modes et habitudes de vie de leurs pairs. C'est cette connaissance que nous recherchions lors de ces réunions afin de proposer des actions tenant compte de ces habitudes de vie et qui seront donc potentiellement plus adaptées (en termes d'horaires, d'activité proposée) que si ces actions n'avaient pas été construites avec certains habitants.

Prendre en compte l'avis et les modes de vie des habitants permet de répondre au plus près de leurs besoins et donc de faciliter la pratique du plus grand nombre. C'est pour cela qu'il est indispensable d'intégrer les habitants dans la construction des actions, mais aussi de les impliquer dans la communication et la mobilisation de leurs pairs (voir paragraphe suivant). Ce constat est valable notamment pour le développement et l'accessibilité de l'offre en activité physique, mais aussi dans le cadre de l'aménagement du territoire et de la communication.

V.2 Objectif n°2 : Communiquer sur l'offre en activité physique, l'intérêt en termes de santé et les moyens de pratiquer dans la vie quotidienne

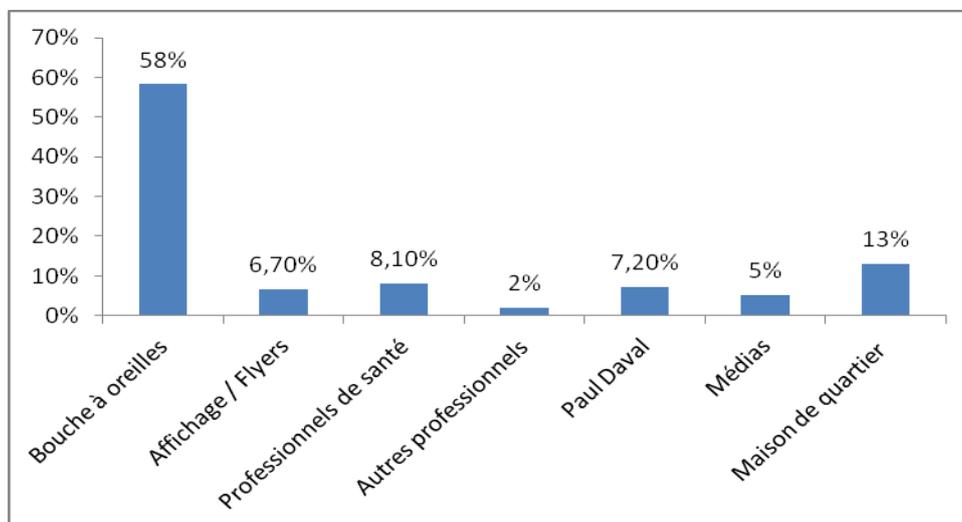
V.2.1 La mobilisation et l'implication d'habitants relais / Le rôle des pairs

Lors du lancement des activités, nous avons pu observer qu'une grande majorité des participants avaient eu connaissance du lancement des activités grâce à un fort travail de mobilisation réalisé par le chargé de mission et par les autres moyens de communication mis en place (flyers, affichage). La transmission d'information par l'entourage (famille/amis) était relativement faible puisque seulement 14,6 % des habitants avaient découverts les activités proposées grâce à une personne de leur entourage. Toutefois, au fil du temps, nous pouvons observer une augmentation des inscriptions principalement liée au travail effectué par certains habitants pour inciter leur entourage à pratiquer une activité physique. Ce changement s'explique par le travail mené par quelques habitants. Effectivement, une partie des participants, convaincus de l'intérêt d'une pratique régulière, sont devenus des habitants relais, porteurs de messages auprès de leur entourage. Il est d'ailleurs intéressant de remarquer qu'une grande partie de ces habitants étaient des personnes sédentaires il y'a encore peu de

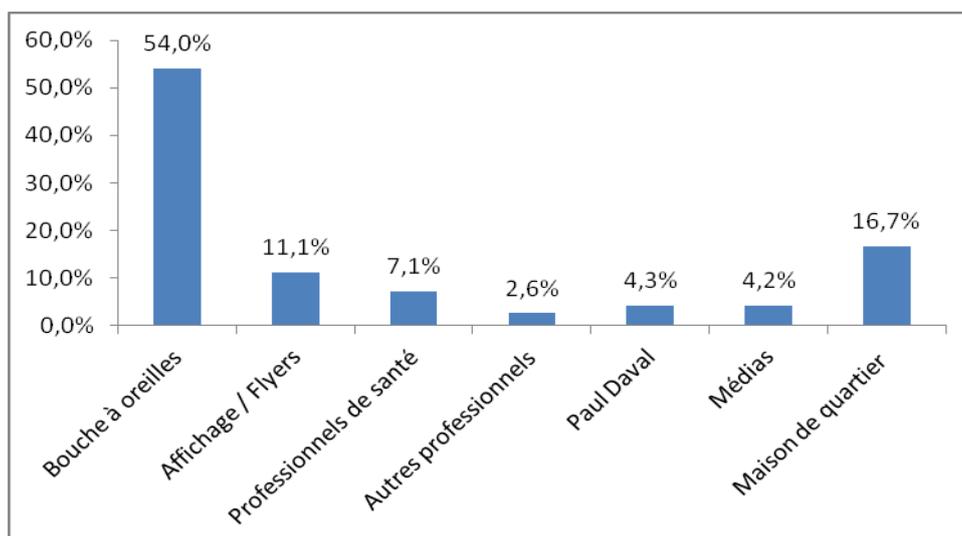
temps. Ainsi, ces personnes ayant découvert récemment l'activité physique, sont sensibilisées et convaincues des bienfaits apportés par ce type de pratique et sont désormais capables de véhiculer des messages à leur entourage, et donc d'inciter de nouvelles personnes à s'inscrire dans une démarche de reprise d'activité.

Certains chiffres obtenus auprès de personnes ayant participé à une ou plusieurs activités du projet viennent confirmer ce constat. En effet, c'est bien le bouche à oreilles qui est le moyen de communication le plus efficace. Ainsi, pour le groupe marche, le cours de renforcement musculaire et la permanence d'accueil, se sont respectivement 58%, 54% et 38,7% des habitants qui ont pris connaissance de ces activités par un proche. Comme nous pouvons le voir sur les graphique ci-dessous, le bouche à oreilles est le mode de communication le plus efficace, bien loin devant les autres.

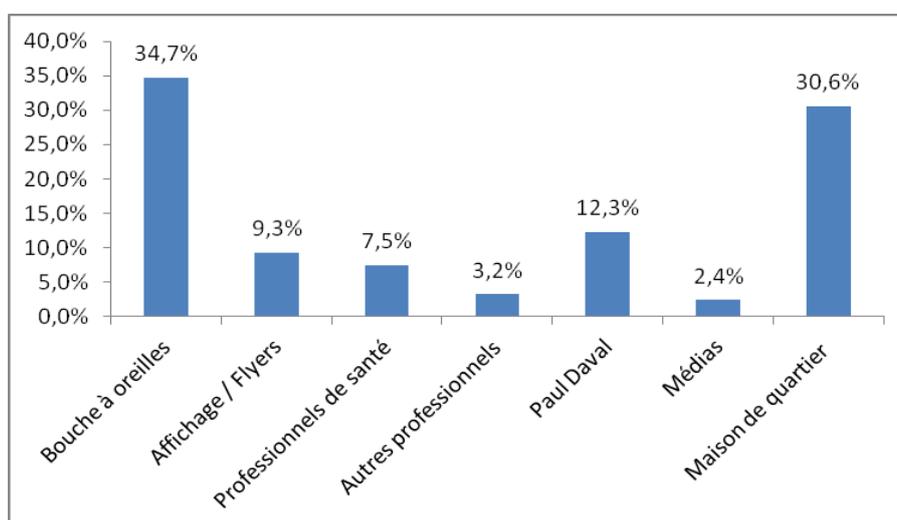
Graphique 15 : Mode de connaissance du groupe marche (n=34)



Graphique 14 : Mode de connaissance du cours de renforcement musculaire (n= 39)



Graphique 15 : Mode de connaissance de la permanence d'accueil (n= 118)



Ce fort taux de recrutement par bouche à oreilles s'explique en grande partie par le fait qu'il est plus facile pour une personne de s'inscrire dans une activité ou une connaissance est déjà inscrite. En effet, cela facilite l'intégration, puisque « on connaît déjà quelqu'un, on ne sera pas perdu en arrivant dans une activité qui est nouvelle » mais surtout, la présence de personnes connues qui sont souvent de la même tranche d'âge permet de se sentir capable de reprendre une activité physique. Ainsi, des arguments tels que « si un ou une amie est capable d'aller à cette activité, il n'y a pas de raisons que je ne sois pas capable d'y participer » sont souvent évoqués pour expliquer le choix d'une activité.

De plus, il paraît évident que certains habitants sont plus sensibles à la parole de pairs qu'à celle de professionnels ou de personnes extérieures au quartier. Il paraît donc essentiel de former certains habitants afin que ceux-ci transmettent des messages de prévention et diffusent l'information (sur les bienfaits, sur l'offre existante) afin qu'ils puissent eux-mêmes sensibiliser des membres de leur entourage et les accompagner dans la reprise d'une activité physique. Le principal avantage de cet outil sera évidemment de pouvoir sensibiliser des personnes ne fréquentant pas ou peu les structures de quartier et qui sont donc difficiles à sensibiliser et à capter par les moyens de communication conventionnels. L'impact des pairs sur la motivation d'autres habitants a notamment pu être observé de façon très précise grâce au film promotionnel réalisé dans le cadre de ce projet. En effet, dans ce film nous pouvons voir à plusieurs reprises des personnes vivant sur le quartier témoigner de leurs pratiques et des bienfaits engendrés. Ce film, quand il est diffusé, interpelle les habitants et les questions sont plus nombreuses qu'auparavant. Il semble en effet que la présence de pairs, de personnes connues, incitent d'avantage les habitants à s'intéresser au sujet. Au vu de l'ensemble de ces observations, il paraît primordial de valoriser au maximum le discours de personnes de différentes catégories d'âges pratiquant une activité physique régulière et de diffuser leurs messages (vidéos, débats, rencontres) auprès d'autres habitants afin d'inciter ces derniers à reprendre une activité physique.

V.2.2 L'appropriation de la thématique par d'autres professionnels

Comme les chiffres l'ont montré en 2013, la pratique d'activité physique régulière n'est pas une priorité pour tous les habitants. En effet, nous avons pu le voir, les bienfaits de cette pratique, tout comme l'offre existante ne sont pas encore connus de tous. Sur Floréal-Saussaie-Courtille, l'implication grandissante d'une partie des professionnels dans la démarche de promotion de l'activité physique permet de lutter contre cet effet. Effectivement, à lui seul, un référent sur un territoire ne peut pas sensibiliser et mobiliser l'ensemble des habitants. Toutefois, le travail réalisé en partenariat avec d'autres professionnels et l'implication grandissante de ceux-ci vis-à-vis de la thématique permet de mobiliser et de toucher un plus grand nombre de personnes. Ainsi, suite à la mise en place du projet, plusieurs structures du quartier se sont mises à développer davantage d'actions sur la thématique de l'activité physique. C'est cette multiplication de projets au sein de différentes structures qui permet de créer une dynamique autour de cette thématique et d'inciter un maximum de personnes à pratiquer une activité physique. Par exemple, suite à la mise en place de cours de

yoga au sein de la résidence AREPA, la direction de l'établissement a mis en place différents ateliers sur la thématique de la nutrition (atelier cuisine, sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique). Egalement, suite à une intervention au sein de 3 classes d'un établissement scolaire, le directeur de celle-ci a souhaité reproduire ces interventions mais pour l'ensemble des classes de l'établissement en y ajoutant la présence d'une exposition pendant un mois. C'est bien la multiplication de projets au sein de différentes structures qui permettra de toucher et de modifier les comportements d'un plus grand nombre d'habitants. Effectivement, si l'ensemble des structures d'un territoire s'empare de la thématique, une grande partie des habitants seront touchés.

Enfin, il est important de noter que certains professionnels du quartier réalisent un gros travail de mobilisation et de communication pour le projet et deviennent de véritables relais pour la personne référente. C'est le cas par exemple des agents d'accueil de la Maison de quartier Floréal (centre social accueillant un grand nombre d'habitants de tous âges) qui sont en contact au quotidien avec des publics plus ou moins éloignés de la pratique d'activité physique. Au fil du projet, ces agents d'accueil sont en effet devenus un point d'appui essentiel pour le recrutement des personnes puisque de plus en plus de personnes participant au projet déclarent avoir été orientées par ces agents d'accueil. Ainsi, ils sont devenus un des vecteurs d'information les plus efficaces sur le quartier, comme en atteste les déclarations des participants aux activités du projet. Ce sont en effet, 13% des marcheurs du vendredi matin, 16,7% des participants au cours de renforcement musculaire et 30,6% des personnes venues à la permanence qui ont été orientés par les agents d'accueil de la maison de quartier, soit le moyen de recrutement le plus efficace après le bouche à oreilles. Ce fort taux de recrutement s'explique par l'implication de ces agents dans le projet mais surtout par le fait qu'ils aient compris l'intérêt que pouvait avoir une pratique d'activité physique régulière pour les personnes fréquentant leur structure. Ainsi, il est fréquent que ces professionnels présentent les activités sportives du quartier à des personnes dont le motif de leur venue n'était pas la pratique sportive. Les agents d'accueil nous explique que « grâce au travail mené sur le quartier, on a compris l'intérêt pour les gens de bouger » et parce « beaucoup de personnes isolées viennent nous voir et on se rend compte que les activités proposées font beaucoup de bien aux participants donc ça donne envie d'orienter d'autres personnes ». Aussi, la proximité et le lien existant entre ces professionnels et les habitants facilitent le dialogue avec les habitants et par conséquent leur inscription à une nouvelle activité. En effet, selon les agents d'accueil, le climat de confiance existant entre eux et les habitants explique en partie cette

capacité de recrutement : « c'est peut être plus facile pour nous de motiver les gens car ils nous connaissent, ils nous font confiance, ils parlent de tout avec nous ». Ainsi, les agents d'accueil de la maison de quartier, que nous n'avions pas envisagés initialement comme des relais potentiels d'information, sont devenus un des vecteurs d'information et moyen de recrutement essentiel dans le cadre du projet qu'il ne serait plus possible de négliger désormais.

L'appropriation et l'intérêt porté à la thématique par les professionnels se mesure également depuis l'arrivée d'un nouveau médecin sur le quartier. Très sensibilisé aux bienfaits de l'activité physique, ce dernier depuis son arrivée oriente de nombreux patients vers les activités proposées dans le cadre du projet. Nous avons pu ainsi accueillir un nombre croissant de personnes orientées suite aux conseils de professionnels de santé, depuis l'arrivée de ce médecin sur le quartier.

Il paraît donc essentiel dans un premier temps que chaque professionnel du quartier, quelque soit son public et son rôle, soit informé régulièrement des actions mises en place sur son territoire d'action. Dans un second temps, former les professionnels aux bienfaits de l'activité physique afin que ceux-ci puissent convaincre les habitants qui fréquentent leur structure de se remettre en mouvement semble également essentiel. En effet, les professionnels entretiennent souvent une relation de confiance avec leurs publics permettant de faire passer des messages plus efficacement que par des modes de communication conventionnels.

En résumé, le travail de la personne référente ne permet pas à lui seul de toucher l'ensemble de la population. C'est le travail de mobilisation réalisé auprès de l'ensemble des professionnels sur la thématique qui est essentiel afin de mobiliser toutes les populations vivant sur le territoire. C'est aussi l'appropriation de la thématique par chaque professionnel qui permettra de faire perdurer les actions, sans la présence quotidienne et systématique d'une personne référente sur territoire. La formation et l'implication de professionnels qui n'ont pas de lien direct avec l'activité physique à première vue est donc un élément majeur dans la promotion de l'activité physique. C'est cette implication qui permet de développer des actions au quotidien et de toucher de nouvelles personnes.

V.2.3 La présence d'un référent sur le territoire

L'un des principaux leviers à la pratique d'activité physique sur le quartier est la présence régulière d'un référent sur cette thématique et la proximité qu'il est possible de créer entre ce

professionnel et les différents acteurs du quartier. En effet, la présence régulière d'une personne en charge de l'activité physique est un levier très efficace pour augmenter le niveau d'activité physique de la population. Tout d'abord, cette présence récurrente permet de faciliter la communication et de diffuser des informations plus rapidement et à un plus grand nombre. En effet, nous avons pu l'observer lors la phase de recherche, de nombreux habitants ont une mauvaise connaissance des activités qui sont proposées près de chez eux. La présence d'un référent, permet aux habitants d'identifier une ressource et de directement se rendre vers cette personne en cas de besoin. Ce référent permet ainsi aux habitants de se renseigner dès qu'ils le souhaitent, d'être accompagné dans leurs démarches et surtout d'échanger avec une personne qui met à disposition des informations fiables et adaptées, ce qui permet un gain de temps et facilite ainsi l'inscription dans une pratique régulière. Aussi, la mise en place d'un référent activité physique sur un territoire permet de créer une émulation au sein du quartier autour de la pratique d'activité physique. Effectivement, la présence au quotidien d'une personne dédiée exclusivement au développement de l'activité physique permet aux habitants de prendre conscience de l'importance de ce sujet au sein du quartier. L'activité physique devient, grâce à cette présence, un sujet de discussion et d'échanges entre habitants et entre au fil du temps dans les mœurs du quartier.

Aussi, il est important de noter l'importance de cette présence afin de faire passer les messages de prévention diffusés à grande échelle (exemple de la campagne de prévention Manger Bouger), mais surtout d'expliquer leur contenu aux habitants. Effectivement, nous avons pu constater que les habitants étaient très au courant des messages de prévention diffusés à échelle nationale, notamment les enfants. Ainsi, une très grande majorité des habitants est capable de cité des messages tels « Pour votre santé, bougez plus » ou « Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière ». Toutefois, ces mêmes habitants ne sont pas ou peu en capacité de définir ce qu'est l'activité physique et comment il est possible de mettre ces messages en application au quotidien. C'est en ce sens que la présence d'un référent au sein d'un territoire joue un rôle primordial. Effectivement ce référent permet aux habitants de définir réellement quel est le sens de ces recommandations et comment les appliquer au quotidien dans leur espace de vie.

Ainsi, à l'heure actuelle, il semble que les messages de prévention nationaux touchent les habitants des quartiers sans toutefois avoir de réel impact sur leurs habitudes de vie. Ceci s'expliquant par la difficulté pour les habitants de comprendre et d'appliquer au quotidien, sur

leur lieu de vie les recommandations issues de ces messages. La présence de référent auprès de la population permet d'expliquer, « de traduire », ces messages en actions concrètes à réaliser au quotidien et par conséquent de rendre ces recommandations concrètes et applicables par chacun au quotidien.

En plus du lien créé avec les habitants et de l'intérêt de sa présence pour relayer les messages de prévention, la présence d'un référent a aussi permis de créer une dynamique pluri professionnelle au sein du quartier autour de l'activité physique.

Ainsi, l'intégration de ce référent au collectif professionnel existant sur le quartier a permis de créer des liens et des partenariats autour de l'activité physique entre professionnels mais a aussi incité ces professionnels à s'intéresser davantage à cette thématique au sein de leurs structures. De ce fait, certains nous font remarquer qu'ils sont désormais « plus attentifs au sujet et plus force de proposition auprès des habitants fréquentant la structure » ou « essaie de questionner et de parler avec les gens sur le sujet car on sait qu'on a une ressource à disposition ». Aussi, les professionnels du quartier peuvent également orienter les habitants qu'ils côtoient vers ce référent quand ceux-ci ont des demandes ou besoins spécifiques concernant l'activité physique et sportive : « Maintenant que le projet est là, on sait qu'on peut envoyer les habitants et qu'ils seront pris en charge ». C'est notamment le cas pour les professionnels de santé. En effet, ceux-ci n'ont que peu de temps lors des consultations, ce qui ne laisse pas ou peu la possibilité de parler de l'activité physique et de ses bienfaits aux patients. La présence d'une personne en charge du sujet permet aux médecins d'orienter leurs patients vers cette personne afin qu'ils soient pris en charge et accompagnés dans leur démarche de reprise d'activité physique. Ce nouveau mode de fonctionnement permet au patient d'être pris en charge rapidement. C'est cette rapidité qui est un des facteurs essentiels dans la réussite d'un processus de reprise d'activité physique. En effet, les personnes concernées sont souvent très motivées sur une courte période (suite aux conseils d'un proche, d'un professionnel de santé, suite à une lecture...) et sur cette période qu'il faut agir et engager une démarche. La présence d'un professionnel de l'activité physique permet donc d'assurer cette rapidité.

La présence d'un référent a donc permis de tisser « un réseau » autour de l'activité physique au sein du quartier en s'appuyant sur des acteurs (professionnels et habitants) dont la promotion de l'activité physique n'est pas l'objectif premier. C'est donc ce réseau « mené » par le référent qui permet de créer une dynamique au sein du quartier. Ainsi, l'activité

physique est devenue une thématique développée dans de nombreuses structures, touchant différents publics. Ces différents publics peuvent être orientés vers le référent si nécessaire. C'est cette dynamique, mise en place entre professionnels et habitants, qui motive les habitants à augmenter leur niveau de pratique, l'activité physique étant devenu un élément de la vie du quartier.

V.2.4 L'importance d'un lieu d'échanges identifié par les habitants

Nous venons de le voir, la présence régulière d'un référent et la proximité créée avec habitants et professionnels est primordiale pour la réussite d'un tel projet. Cependant, il semble que des résultats encore plus satisfaisants peuvent être obtenus si un lieu dédié aux rencontres et aux échanges est défini sur le territoire. En effet, avoir un lieu de rencontre permet au référent d'être identifié rapidement par les habitants et professionnels, qui, s'ils le souhaitent, peuvent venir à sa rencontre pour obtenir des renseignements. La maison de quartier est par exemple devenue, grâce aux nombreuses activités mises en place là-bas, un véritable pôle ressource permettant aux habitants de se renseigner et de pratiquer une activité physique régulière. Les nombreuses activités proposées dans ce lieu (marche, renforcement musculaire, permanence d'accueil et activités proposées par les clubs du quartier) en ont effectivement fait un pôle d'activités sportives égal aux gymnases dans l'esprit des habitants du quartier. Toutefois, la différence entre la maison de quartier et les autres pôles sportifs du quartier réside dans la possibilité pour les habitants de pouvoir échanger et bénéficier d'informations détaillées (sur l'offre, les bienfaits) auprès des agents d'accueil ou du référent, très présents dans cette structure. Ainsi, la maison de quartier, en plus d'être un lieu de pratique, est devenue un lieu où les habitants peuvent engager des démarches pour reprendre une activité physique. Ainsi, la présence d'un lieu d'échanges permet d'obtenir des résultats très satisfaisants chez les personnes venant à la rencontre du référent au sein de la maison de quartier comme en attestent les résultats de la permanence d'accueil. Ce sont effectivement 58% des 118 personnes étant venues à la rencontre du référent qui se sont inscrites dans au moins une activité du projet. Ces personnes faisant partie des participants les plus réguliers au sein de ces activités. De plus, d'autres personnes se sont probablement inscrites dans d'autres associations ou clubs mais pour lesquelles nous n'avons pas eu de retour. Ces chiffres encourageant montrent bien l'intérêt de créer sur un territoire un lieu dédié à l'activité physique permettant à la fois la pratique mais aussi la rencontre et l'échange entre habitants et un professionnel de l'activité physique. Pour les habitants ayant bénéficié de cet accueil, le fait « de pouvoir discuter et réfléchir avec une personne compétente sur le choix d'une

activité » et de « retrouver cette personne pour l'encadrement des activités » permet à ces personnes « de se sentir en confiance, d'être rassuré(e) ».

Nous venons donc de montrer que la création d'un lieu de rencontre entre habitants et un professionnel de l'activité physique permet d'obtenir des résultats très satisfaisant avec un fort taux de reprise d'activité physique régulière. Ces résultats s'expliquant par la proximité instaurée entre la personne référente et les habitants grâce à ce lieu de rencontre.

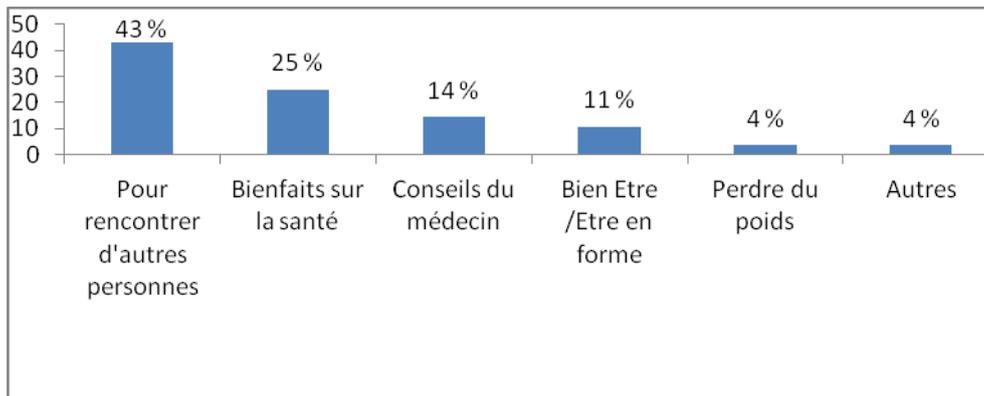
Toutefois, pour obtenir des résultats encore plus positifs et surtout pour toucher des publics éloignés de la pratique régulière, il semble que ce lieu de rencontre doit être installé dans une structure ne proposant pas que des activités sportives. En effet, l'avantage d'être installé dans une structure comme la maison de quartier est de pouvoir toucher des personnes pas ou peu intéressées par l'activité physique et qui n'auraient pas franchi la porte d'un gymnase par exemple.

V.2.5 Valoriser l'aspect social/ bien-être de l'activité physique

La grande majorité des messages de promotion de l'activité physique actuellement existant sont orientés sur l'aspect santé physique de l'individu. Or, il apparait que pour certains publics et notamment les séniors, le principal intérêt d'une pratique d'activité physique ne soit pas la santé mais plutôt la recherche de lien social et du bien-être. Effectivement, dans les activités proposées dans ce projet, nous avons pu observer une forte demande des habitants pour des activités en groupe et avec comme objectif prioritaire de « rencontrer du monde », « connaître ses voisins », « se réunir, discuter ».

Ce constat est appuyé par les résultats suivants, obtenus auprès de participants aux activités du projet mais aussi auprès de personnes ne participant pas au projet. Comme nous pouvons le voir sur le graphique ci-dessous, la motivation principale à la pratique d'une activité physique ou sportive est la rencontre avec d'autres personnes (43%) et ce, bien avant les bienfaits sur la santé (25%), ou encore les conseils du médecin (14%).

Graphique 16 : Part des motivations ayant incité à la participation à une activité physique ou sportive
(n=93)



Ces chiffres attestent donc d'une nécessité d'adapter les messages de prévention concernant l'activité physique et ses bienfaits. Selon certains habitants, les messages de prévention actuels auraient effectivement tendance à donner un aspect trop « médical » et ne laisseraient pas assez de place au côté « loisir, détente et convivialité » de l'activité physique, aspect que semble privilégier une grande partie de la population. Associer un volet « lien social et bien-être » à ces messages de prévention semblerait être un moyen d'amener plus facilement les habitants à la pratique. Les résultats obtenus auprès des participants aux groupes marche et renforcement musculaire vont également dans ce sens puisque ce sont une majorité des participants (52%) qui déclarent venir principalement à ces activités pour faire partie d'un groupe constitué (Cf. Annexe 3).

Les activités proposées dans le cadre de ce projet ont réellement permis de créer du lien social au sein du quartier. Ainsi, au fil du temps, des changements de comportement à l'intérieur du groupe de marcheurs ou du groupe de renforcement musculaire sont apparus. Lors des premières séances, les participants arrivaient individuellement au point de rendez-vous et repartaient immédiatement à la fin de la séance. Dorénavant, ces groupes se réunissent quelques temps avant le début de la séance et il n'est pas rare de voir certaines personnes arriver et repartir à plusieurs. De plus, de nombreux participants se retrouvent désormais sur d'autres créneaux horaires afin d'aller marcher, participer à d'autres ateliers et/ou sorties ensemble : « Nous sommes un groupe de 3, on se retrouve 2 fois par semaine pour aller marcher ensemble. On ne se connaissait pas avant de se rencontrer à la marche ». Ces multiples exemples traduisent bien de l'impact de l'activité physique en termes de lien social, puisque désormais nombre d'entre eux se côtoient en dehors de l'activité dans laquelle ils se sont rencontrés, pour pratiquer d'autres activités physiques, ou même d'autres activités de loisirs.

V.2.6 L'envoi régulier d'informations à destination des habitants

Au cours de ce projet, la majorité des habitants inscrits dans une activité ont fait preuve d'une certaine irrégularité dans la pratique. Comme nous l'avons vu précédemment, cette irrégularité s'explique principalement par le fait que, pour certaines personnes, l'activité physique n'est pas toujours une priorité, et donc le créneau à priori réservé à cette activité est souvent utilisé pour d'autres activités (rendez-vous médicaux, sorties culturelles, etc...). L'un des moyens apparaissant comme efficace afin de contrer cette pratique irrégulière semble être l'envoi régulier d'informations (un message par semaine et par activité) directement à la personne, soit par SMS, soit par mail par exemple. En effet, nous avons pu constater une assiduité plus importante chez les personnes recevant ces informations régulières. Ce phénomène peut s'expliquer par l'importance et la place donnée à l'activité physique chez les personnes acceptant de recevoir des informations régulièrement. Effectivement, le fait qu'une personne accepte de donner ses contacts à la personne référente de l'activité l'inclut déjà dans un processus de prise en charge et d'encadrement. Ainsi, la personne sait qu'elle va recevoir des informations régulières sur un sujet précis et qu'elle fait donc partie intégrante d'une activité : « je me sens plus impliquée, ça me donne un objectif chaque semaine ». C'est donc le fait d'intégrer la personne à l'activité en lui faisant comprendre qu'elle est une personne à part entière nécessaire au bon déroulement de l'activité qui l'incite à venir régulièrement. L'envoi de ce message hebdomadaire permet également aux plus étourdis de ne pas oublier l'activité et de planifier leur emploi du temps afin de pouvoir participer à celle-ci.

L'envoi d'informations régulières semble donc être un levier efficace dans l'objectif d'améliorer la participation des habitants aux activités physiques proposées sur un territoire. Ainsi, il semblerait que cette technique de communication pourrait être reproduite assez facilement à l'échelle d'autres quartiers voire même d'une ville afin de faire connaître l'existant et d'inciter les habitants à participer à des activités physiques. En effet, il semble qu'un listing de contacts dédié à l'activité physique pourrait très bien être mis en place à l'échelle d'une ville par exemple. Cette liste pourrait, dans un premier temps concerner les personnes inscrites dans une activité afin de les inciter à être plus assidues, mais pourrait également intégrer des personnes non inscrites mais souhaitant recevoir plus d'informations concernant le sujet. Ceci permettrait en effet à ces habitants de recevoir directement des informations concernant la thématique (infos sur l'ouverture de nouveaux créneaux, dernières publications, etc.), sur des supports qu'ils utilisent régulièrement (téléphone, ordinateur) et qui

pourraient les inciter à s'engager dans une pratique. Enfin, le dernier avantage de ce système est la facilité de diffusion et de rediffusion de l'information. En effet, avec l'envoi d'un seul mail ou SMS à une liste de contact, il est possible de toucher un très grand nombre de personnes en quelques secondes seulement. De plus, cette information pourra se répandre facilement au sein de la ville si certains habitants diffusent le message au sein de leur entourage.

En résumé, l'envoi d'informations par messages ou mails à une liste de contacts est un moyen pertinent pour mobiliser les habitants sur la thématique de l'activité physique. En effet, cette méthode de communication permet d'inciter les pratiquants à être assidus dans leur pratique et pourrait également inciter d'autres habitants à s'inscrire dans une démarche de reprise d'activité physique. Ses principaux avantages étant sa rapidité, sa facilité d'accès pour les personnes bénéficiaires. En effet, c'est la facilité d'accès aux informations qui rend celles-ci pertinentes et efficace. Enfin, il est à noter que cette technique de communication pourrait être facilement utilisée pour d'autres thématiques.

V.2.7 La création d'un lien avec les clubs sportifs

Au lancement du projet, de nombreux clubs ont fait part de leur inquiétude vis-à-vis du travail réalisé au sein du quartier. Effectivement, plusieurs d'entre eux imaginaient les activités proposées dans le cadre du projet comme des activités concurrentes aux leurs. Au fil du temps, ce regard a évolué et de plus en plus de clubs profitent du travail mené sur le quartier pour élargir leur communication. En effet, certains clubs ont désormais compris l'intérêt du projet et le bénéfice qu'ils pouvaient en tirer. Ainsi, de plus en plus de partenariats et d'échanges sont mis en place entre les clubs et le responsable du projet afin, notamment, de faciliter la communication autour des activités proposées dans le quartier. Les clubs n'hésitent plus à diffuser les informations concernant leurs activités au responsable du projet afin que celui-ci puisse les diffuser sur l'ensemble du quartier. Ce changement de regard vis-à-vis du projet et de son rôle permet d'améliorer la communication autour de l'activité physique et sportive au sein du quartier et par conséquent de permettre aux habitants d'accéder aux informations plus facilement. Par exemple, des responsables du club de randonnée pédestre viennent régulièrement marcher avec les habitants du quartier lors de la sortie du vendredi matin afin de présenter leurs activités et prochaines sorties, dans l'objectif d'inciter ces personnes à s'inscrire à leurs activités.

V.2.8 L'implication des élus et des services municipaux / leur changement de pratique

Au fil du projet, l'implication des élus concernés par le projet (santé, sport, quartier) n'a cessé de s'accroître. Cette forte implication est un atout majeur pour la mise en place et le développement de projets de ce type. En effet, leur participation permet une solide mobilisation des différents acteurs du quartier et a donc un rôle facilitateur dans la mise en place d'actions. Effectivement, les élus ont un rôle décisionnel au sein des différents services qu'ils dirigent ou supervisent, ce qui permet d'obtenir une adhésion plus facile au projet des professionnels du quartier mais aussi des différents services de la ville et de Plaine-Commune. Cela facilite grandement la réalisation des actions.

De plus, leur participation régulière aux différents comités de pilotage et de suivi du projet leur permet également d'avoir une connaissance pointue des avancées du projet et donc d'être facilitateurs à chaque démarche engagée.

Enfin, l'implication des différents services municipaux est également un atout majeur pour la mise en place de projets de ce type. Effectivement, au lancement du projet, certains services pouvant avoir un impact direct sur la réussite du projet n'étaient pas ou peu impliqués. Petit à petit, nous avons pu noter une implication croissante des différents services concernés mais surtout l'apparition de lien entre différents services autour de la thématique de l'activité physique.

V.2.9 Vulgariser les termes afin de rendre la pratique accessible

Le sport et l'activité physique sont deux notions liées mais différentes. Comme nous le savons, tout le monde n'est pas en capacité de pratiquer un sport sans risques pour sa santé tandis que chacun d'entre nous est capable de faire de l'activité physique. Or, le vocabulaire utilisé dans le domaine de la promotion de l'activité physique emploie très fréquemment un langage issu du monde sportif, ce qui est contraire à la volonté de rendre la pratique accessible à tous.

Effectivement, certains termes ont une connotation très sportive, tels que les mots randonnée ou natation par exemple et peuvent renvoyer une image « inaccessible » à de nombreuses personnes souffrant de certaines pathologies éloignées de l'activité physique.

Ainsi, il paraît essentiel d'adapter le vocabulaire utilisé pour la description des activités proposées (au sein des clubs, des structures de quartier etc...) afin de ne pas créer de barrière entre ces activités et les pratiquants potentiels. Par exemple, de nombreux clubs ou structures

proposent de la randonnée mais également de la randonnée santé à destination de sédentaires ou de publics fragiles. Dans cet exemple, le terme randonnée, même s'il est accompagné du terme santé, renvoie probablement à une notion de marche réservée aux initiés alors qu'en réalité cette activité est destinée aux non initiés. Un terme tel que « Marche santé » par exemple semblerait plus adapté afin de toucher un plus grand nombre. Effectivement, le mot marche renvoie à une activité que tout le monde connaît, que tout le monde sait faire et donc ouverte à tous. Et c'est l'utilisation d'un langage plus simple qui permettra de toucher un plus grand nombre de personnes.

Il paraît primordiale pour le monde sportif et pour les promoteurs de l'activité physique de travailler sur la vulgarisation de l'activité physique afin d'attirer un plus grand nombre de participants. Cette vulgarisation permettra en effet de rendre les activités physiques ou sportives plus accessibles et plus attrayantes alors qu'à l'heure actuelle certains termes à connotation sportive repoussent notamment les publics les plus éloignés de la pratique.

V.3 : Objectif 3 : Créer et aménager un territoire facilitant la pratique d'activités physiques au quotidien

V.3.1 La prise en compte du lien entre activité physique et santé par les différents aménageurs

Le lien entre pratique d'activité physique et bénéfiques sur la santé est reconnu depuis de nombreuses années. Ainsi, certains professionnels ayant un impact direct sur la pratique d'activité physique des habitants, ont une bonne connaissance des bienfaits de cette pratique sur la santé (professionnels de la santé par exemple). Toutefois, certains professionnels pouvant également agir sur le niveau de pratique des habitants n'ont pas connaissance ou ne s'intéresse pas à cette relation entre activité physique et santé. C'est notamment le cas pour une majorité des personnes en charge de l'aménagement du territoire. En effet, nous le savons, l'aménagement du territoire (bonne connectivité entre les rues, trottoirs en bon état, pistes cyclables) influe très fortement sur le niveau d'activité physique des habitants. Malgré l'importance et l'influence que peuvent avoir leurs actions sur la pratique des habitants et donc sur leur santé, les aménageurs reconnaissent que l'impact de leur aménagements sur la pratique d'activité physique des habitants n'est pas leur priorité. Ainsi, ces aménageurs reconnaissent « porter plus d'intérêts et communiquer davantage en termes d'impact sur la santé environnementale et en particulier la pollution de l'air ». De leurs dires, les

aménagements visant à augmenter l'utilisation des déplacements actifs sont « réalisés dans le but principal de réduire la pollution de l'air et sonore et pas d'augmenter le niveau d'activité physique des habitants ». Ainsi, on comprend qu'il existe bien un lien entre utilisation des déplacements actifs et santé dans l'esprit des aménageurs mais que ce lien se fait plutôt entre déplacements actifs et réduction de la pollution et non pas entre activité physique et santé physique.

Au cours du projet « Pour la santé, je bouge dans mon quartier » de nombreux contacts ont été pris avec différents services de Plaine Commune afin de développer la pratique d'activité physique quotidienne notamment grâce à l'utilisation des modes de déplacements actifs. Au départ, nous avons été confrontés aux habitudes de travail des aménageurs. En effet, il fut difficile de les convaincre de l'intérêt du projet et du rôle qu'ils pouvaient jouer sur la pratique d'activité physique et donc la santé des habitants du quartier. Au fil du temps, nous avons pu observer une modification des comportements et une implication accrue de ces personnes dans la construction des différentes actions en lien avec l'aménagement du territoire. En effet, d'après différentes personnes travaillant à Plaine Commune et ayant participé à l'élaboration de certaines actions (parcours sportifs, réflexion autour de la signalétique piétonne par exemple), le projet mené sur le quartier FSC leur a permis de « découvrir une nouvelle approche qui n'était pas dans les habitudes de travail ». Ainsi, toujours selon ces personnes, le projet « Pour la santé, je bouge dans mon quartier » a permis de « faire entrer dans les mœurs et de mettre en tête l'intérêt de prendre en compte la pratique d'activité physique dans les aménagements futurs ». La mobilisation des acteurs de Plaine Commune sur ce projet ainsi que l'intégration de la thématique santé physique a en effet permis de travailler différemment sur le quartier FSC. Toutefois, les acteurs de terrain regrettent d'avoir pris conscience de l'intérêt de développer des aménagements facilitant la pratique des habitants sans que cette prise de conscience ne soit relayée au niveau des décideurs. En effet, même si le travail réalisé dans le cadre du projet a permis d'ouvrir le champ des possibles avec les acteurs de terrain en charge du réaménagement, les décideurs ne sont pas encore convaincus de l'intérêt de développer l'activité physique en termes de santé, ce qui ne permet pas ou peu de développer de nouveaux projets de ce type.

V.3.2 : Améliorer la « walkability » pour faciliter les déplacements

Nous le savons, la marche est une activité physique quasiment universelle, que la grande majorité d'entre nous, quelque soit son âge ou ses capacités, peut pratiquer au quotidien. La

possibilité pour une population de se déplacer ou non en marchant au quotidien impacte donc directement le niveau d'activité de cette population. Ainsi, l'étude menée par Sealens et al. (2003) vient confirmer l'idée que certaines villes ou certains quartiers favorisent la pratique d'activité physique par rapport à d'autres. Effectivement, cette étude compare le niveau d'activité physique de la population résidant dans deux quartiers aux caractéristiques différentes. Ainsi, le premier quartier est considéré comme possédant une haute "walkability", c'est à dire qu'il facilite les déplacements dits "actifs", tandis que le second quartier est considéré comme ayant une faible "walkability" et donc ne facilitant pas les déplacements actifs de la population qui y réside. Un quartier ayant une bonne "walkability" étant un quartier possédant un mélange d'habitations, de commerces et de services, une bonne connectivité entre les rues, un maillage important des rues et des trottoirs larges et agréables. Un quartier ayant une faible "walkability" présente les caractéristiques inverses : faible concentration de commerces et de services, une connectivité plus faible entre les rues et des trottoirs plus petits. Les résultats de cette étude attestent que le niveau d'activité physique d'un individu est influencé par l'environnement de son quartier. Ainsi, la population résidant dans le quartier ayant une haute "walkability" pratiquerait 70 minutes d'activités physiques en plus par semaine que les habitants du quartier ayant une faible "walkability".

Sur le quartier FSC, de nombreux aménagements ont été réalisés durant la période sur laquelle le projet s'est déroulé. En effet, de nombreuses rues et de nombreux espaces ont été requalifiés durant cette période et ont permis d'améliorer la « walkability » du quartier et par conséquent contribué à l'augmentation du niveau d'activité physique de la population. Ainsi, ce sont la voie d'accès principale au quartier (Avenue Romain Rolland) et plusieurs rues au sein même du quartier (Rue de la Garenne, rue du Plouich) qui ont été entièrement requalifiées. Suite à ces travaux, le quartier a pu bénéficier d'aménagements de meilleure qualité et facilitant notamment la pratique de la marche. Ainsi, les piétons peuvent désormais se déplacer de façon plus sécurisée. En effet, les trottoirs sont maintenant plus larges et en bon état, ce qui facilite les déplacements et limite fortement les risques de chutes (pour les personnes âgées notamment). De plus, ces trottoirs sont aussi plus éloignés de la circulation automobile créant un environnement plus sécurisant pour les piétons, incitant donc les habitants à marcher davantage : « On se sent en sécurité par rapport aux bus et aux voitures. On est plus loin d'eux, on sait qu'on peut marcher sur les trottoirs sans danger ». D'autres aménagements n'étant pas directement liés à la pratique de la marche en apparence ont

également joué un rôle important. Par exemple, la mise en place de ralentisseurs a contribué à la réduction de la vitesse des véhicules : « Ils roulent moins vite, on se sent plus tranquilles en marchant », tandis que l'installation de poubelles enterrées a permis de libérer de l'espace sur les trottoirs et de rendre le quartier plus propre, rendant donc les trajets plus fluides au sein d'un environnement plus agréable : « le quartier est bien plus beau et plus propre. Cela nous donne envie de marcher, de se balader ». Aussi, selon les professionnels, la réouverture de la supérette a également pu jouer un rôle dans l'augmentation de l'utilisation de la marche au sein du quartier. Selon eux, la réouverture de ce lieu « permet de créer des déplacements au sein du quartier », « de créer un mouvement continu sur le quartier » ce qui « permet à certains habitants et les personnes âgées notamment de se sentir plus en sécurité »

Enfin, professionnels et habitants s'accordent pour signaler que l'ensemble de ces aménagements permet de « créer un cercle vertueux au sein du quartier ». Ainsi, les aménagements ont favorisé les déplacements actifs au sein du quartier. Ces déplacements actifs « favorisent la rencontre », « le lien social » et contribuent à réduire le sentiment d'insécurité ressenti par certains habitants, ce qui permet par conséquent à de nouveaux publics de réinvestir le quartier et donc d'augmenter encore les déplacements actifs de la population. Preuve que ces aménagements ont directement impacté le ressenti de la population, le taux d'habitants trouvant qu'il est facile de se déplacer à pieds ou à vélo dans le quartier est passé de 79,0% à 83,4% entre 2013 et 2015.

Au vu de ces résultats, il est indispensable de penser à la création d'aménagements favorisant les déplacements actifs au sein d'un quartier. L'augmentation de l'utilisation de ces modes de déplacements entraînant une augmentation de la pratique d'activité physique des habitants mais favorisant aussi la création de lien social et d'un sentiment de sécurité au sein du quartier.

V.3.3 : Faciliter la pratique sportive libre

Comme nous avons pu le voir, l'augmentation du niveau d'activité physique de la population est principalement due à une augmentation de la pratique d'activités sportives de loisir non encadrées. De très nombreuses activités physiques et sportives peuvent effectivement se pratiquer sans encadrement spécifique (marche, course à pieds, vélo, etc..) mais surtout dans des lieux qui ne sont pas spécifiquement réservés à ce type de pratique (parcs, espaces verts urbains, ville). Ces pratiques semblent très prisées et très pratiquées par les habitants du

quartier Floréal-Saussaie-Courtille. En effet, lors de l'étude qualitative, sur 93 personnes déclarant pratiquer une activité physique ou sportive, 66 d'entre elles, soit 71% déclarent pratiquer au moins une activité en plein air et hors club. Ces chiffres montrent que les habitants du quartier ont donc une forte tendance à privilégier de plus en plus une pratique libre et autonome. Ceci s'expliquant selon eux par la réduction des contraintes (horaires et accessibilité physique) que permet ce type de pratique. Ainsi de plus en plus de personnes préfèrent aller courir seule ou en groupe plutôt que de s'inscrire dans un club, souvent situé loin de chez eux et dont il faut respecter les plages horaires. Des arguments tels que « courir, je peux y aller quand je veux », « je peux commencer à faire ma balade en bas de chez moi, je ne perds pas de temps », « les horaires des clubs sont trop strictes » reviennent très régulièrement montrant bien l'impact que les contraintes horaires peuvent avoir sur la pratique des habitants. Ces chiffres viennent appuyer les résultats de l'étude menée par L'IRDS en 2010, auprès de 1 500 habitants. Cette étude nous apprend ainsi qu'environ un tiers des habitants de Seine-Saint-Denis n'a pas la possibilité de pratiquer l'activité sportive qu'il voudrait par manque d'accessibilité (horaire, coût, etc.).

Dans l'objectif de faciliter la pratique du plus grand nombre, il semble donc primordial de faciliter au maximum la pratique libre, qui semble être la plus adaptée et la plus facile d'accès pour les habitants du quartier FSC. Pour ce faire, l'aménagement du territoire doit être réfléchi et adapté en conséquence. Nous encourageons, à travers cette étude, à développer la mise en place d'un territoire permettant et facilitant la pratique d'activités sportives en plein air et en libre accès (agrès sportifs, parcours, accès facilité aux espaces verts, etc.). A ce titre, les agrès sportifs installés sur le quartier FSC peuvent être pris en exemple. Ces agrès ont effectivement permis de faciliter la pratique de certains habitants du quartier, puisque la pratique de la musculation en accès libre (qui n'était pas disponible à proximité du quartier auparavant) a pu se développer grâce à leur installation. Il semble que des aménagements de ce type permettront de créer un environnement favorable à la pratique d'activités physiques, mais surtout de créer un environnement correspondant aux besoins et demandes des habitants. Ainsi, il est nécessaire d'adapter l'environnement du quartier afin que le sportif et la pratique sportive soient intégrés au mieux dans l'environnement du quartier. En effet, si un territoire, permet de « décloisonner » la pratique sportive (sortir des stades et des gymnases) alors la pratique de l'ensemble des habitants n'en sera que facilitée.

V.3.4 Mieux intégrer les structures sportives dans le quartier

Lors de la phase de recherche réalisée en 2013, un des premiers constats qui était apparu était la méconnaissance des activités physiques proposées sur le quartier. Cette mauvaise connaissance de l'offre existante est en grande partie due à la mauvaise intégration des structures sportives et principalement des gymnases au sein du quartier. En effet, le quartier FSC possède 2 gymnases, ce qui est relativement conséquent pour un quartier de cette taille, or ces gymnases sont peu fréquentés par les habitants du quartier. Cette faible utilisation est selon les habitants et les professionnels due à un « cloisonnement », à un « enfermement » de ces structures qui « tournent le dos » au quartier. Par exemple, pour un habitant « le gymnase ne fait pas partie du quartier » alors que pour un professionnel « l'entrée du Gymnase de la Courtille est presque plus facile pour les personnes venant du centre ville que pour les habitants du quartier ». Ce cloisonnement fait de ces structures des îlots sportifs quasiment imperméables pour les habitants du quartier. En effet, cet enfermement des structures sportives entraîne un manque de visibilité des activités qui y sont proposées et faussent la vision des habitants sur l'objectif d'un gymnase. Ceux-ci sont considérés par les habitants comme « réservés à la compétition » ou « pour les grands sportifs et les jeunes ». Il n'est pas rare effectivement de rencontrer des personnes pensant que l'accès aux gymnases ne leur est pas autorisé.



De ce fait, il paraît nécessaire d'ouvrir au maximum les gymnases et autres structures sportives sur le quartier afin que ceux-ci fassent partie intégrante de la vie du quartier. Pour ce faire, il est pertinent dans un premier temps d'ouvrir sur le quartier ces structures lors de leur construction ou réhabilitation. Ainsi, une entrée accueillante, donnant sur le quartier, facile d'accès et visible de tous est

le moyen le plus efficace de faire comprendre aux habitants que le gymnase et les activités proposées leurs sont aussi destinées. Aussi, l'aménagement urbain à proximité de ces structures et leur connexion avec d'autres structures du quartier est primordiale afin que les habitants puissent avoir facilement accès à ces structures sportives. Ainsi, il semble que la mise en place de parcours à dominante sportive reliant les lieux de vie aux infrastructures sportives soit un bon moyen d'amener les habitants vers celles-ci. En effet, il est nécessaire de

rendre l'accès aux structures sportives agréable afin qu'un maximum d'habitants puisse se projeter et envisager une pratique dans ce type de lieu. Effectivement, si ces structures sportives se trouvent au sein de parcours empruntés quotidiennement par les habitants, celles-ci seront mieux identifiées et mieux reconnues et donc potentiellement plus attractives. De plus, il est essentiel, afin d'augmenter le niveau d'activité physique global de la population, que ces structures sportives soient facilement accessibles par des modes de transports actifs. En effet, à ce jour, les structures sportives sont généralement bien desservies par les transports motorisés (voiture, transports en commun) mais améliorer leur accessibilité par des modes de transports actifs permettrait de passer à des modes de vie encore plus actifs pour les habitants les fréquentant. Il est effectivement très courant de rencontrer des sportifs se rendre au gymnase en transports en commun ou en voiture et donc avoir un comportement actif et sédentaire. Favoriser l'accessibilité de ces structures par des modes de transports actifs ne ferait que renforcer la pratique d'activités physiques quotidienne.

V.3.5 Utiliser la pratique urbaine pour créer du lien social

Nous l'avons vu, la pratique d'activités physiques au sein du quartier est majoritairement liée à une pratique libre. De plus, une grande partie de cette pratique libre se réalise en plein air et notamment au Parc de la Courneuve se situant à proximité du quartier. Effectivement, une très grande majorité des habitants cite le parc en exemple pour la pratique d'activité physique et sportive : « c'est calme, on peut faire du sport et se reposer à la fois », « il y en a pour tous les goûts et tous les âges » tout en soulignant la difficulté rencontrée par certaines personnes pour s'y rendre « à cause de la grande route à traverser ». Pour les professionnels, l'utilisation du parc contraste fortement avec la faible fréquentation et le peu de déplacements qu'il est possible d'observer dans le quartier, décrit comme « très ou trop calme en journée » voir « sans âme » où très peu de liens se créent entre les habitants en dehors des structures. Pour de nombreux professionnels, faciliter la pratique d'activité physique urbaine, à l'aide de parcours piétons, de pistes cyclables ou encore de parcours sportifs, permettra de développer la vie au sein du quartier et donc de créer au fil du temps du lien entre les habitants investissant ces espaces. Faciliter les déplacements actifs permettrait « d'augmenter la présence dans le quartier », qui « permettrait à certains habitants de se sentir plus à l'aise » et par conséquent d'améliorer le lien social au sein du quartier.

De plus, l'installation d'îlots sportifs aiderait, selon les professionnels et habitants, à réinvestir certains espaces. En effet, les acteurs du quartier constatent avec satisfaction que de nombreux aménagements sont réalisés sur le quartier dans l'objectif d'améliorer le cadre de vie avec notamment la réalisation de lieux de rencontre et de partage (table verger, prairie, jeux pour enfants). Toutefois, un grand nombre d'entre eux soulève une faible utilisation de ces espaces ou bien une utilisation exclusive d'une tranche d'âge de la population. Ainsi, il serait intéressant de « mélanger davantage les structures au sein d'un même espace afin de favoriser le brassage des habitants et le lien social ». Par le terme « mélanger » les acteurs entendent le fait de proposer sur un même espace, différents types de structures permettant de brasser plus facilement les populations et ainsi créer du lien entre les générations par exemple. Ainsi, il semblerait intéressant de créer des espaces qui ne seraient pas uniquement dédiés à un type de pratique (sport, détente, jeux pour enfants), mais des espaces mixtes avec plusieurs installations variées proches l'une de l'autre. Cette variété d'installations permettrait à différents publics de venir sur un même lieu pratiquer des activités différentes (sportives ou non) et de créer du lien entre ces personnes. Par exemple, des agrès sportifs pourraient se trouver à côté de jeux pour enfants, ce qui permettrait aux parents de pratiquer une activité sportive pendant que leurs enfants jouent, mais aussi côtoyer des personnes plus sportives venues s'entraîner sur les machines.

VI Les pistes d'amélioration :

VI.1 Développer la pratique du vélo



Nous avons pu le voir au travers des résultats de l'étude quantitative, la pratique du vélo comme mode de déplacement quotidien est quasiment inexistante sur le quartier FSC. Même si le faible taux d'utilisation de ce mode de transport n'est pas une exception en Seine-Saint-Denis, de nombreux acteurs du quartier sont d'accord pour dire qu'un travail doit être réalisé pour développer cette pratique sur le quartier FSC. Effectivement, selon les habitants et les professionnels, le vélo pourrait « intéresser beaucoup de personnes » car c'est un moyen de transport « rapide et bon pour la santé » mais aussi « c'est le transport qui est le moins cher avec la marche ». Ainsi, il

semble que les habitants aimeraient utiliser davantage le vélo au quotidien, alors qu'il est actuellement réservé principalement aux balades du week-end dans le parc. Même si les habitants notent que de gros efforts ont été réalisés : « on a une belle piste cyclable », « on est bien mieux protégés en vélo maintenant », une grande partie d'entre eux regrettent que les efforts consentis par les aménageurs ne reposent qu'en grande partie sur la création de pistes cyclables. Effectivement, habitants et professionnels s'accordent pour dire que suite aux travaux réalisés, les trajets depuis et vers le centre ville sont désormais « bien plus sécurisés et plus agréables ». Toutefois, toujours selon ces acteurs, ces aménagements ne suffisent pas à rendre accessible la pratique du vélo au plus grand nombre. Selon eux, il serait également nécessaire de travailler sur la sécurisation de lieu de rangement des vélos afin que chacun puisse avoir accès à ce mode de déplacement au quotidien. Effectivement, de nombreux habitants vivant dans des immeubles nous font remarquer que malgré la présence de pistes cyclables, la pratique quotidienne du vélo est difficilement concevable pour eux à cause des contraintes liées au rangement. Ainsi, les habitants déclarent ne pas utiliser le vélo au quotidien car « si on veut le garder en sécurité, on doit le ranger dans l'appartement », ce qui entraîne un problème pour son utilisation puisque « c'est compliqué et pas motivant de monter et descendre son vélo tous les jours au 10^{ème} étage par exemple ».

De plus, de nombreux professionnels du quartier souhaitent voir la présence « d'un ou de plusieurs éducateurs » afin de promouvoir la pratique du vélo sur le territoire, car selon eux « de nombreuses personnes considèrent cette pratique comme du loisir mais ne l'envisagent pas encore comme mode de déplacement quotidien » alors que « c'est accessible à tous et pas cher, ce qui pourrait intéresser beaucoup de personnes ». Ainsi, selon les professionnels, un travail de promotion, afin de faire connaître les bienfaits et les avantages du vélo au travers de différents événements, devrait être mis en place afin d'augmenter la pratique des habitants.

L'ensemble des acteurs du quartier reconnaissent et apprécient les efforts menés sur le quartier et la ville dans son ensemble par les aménageurs pour développer la pratique du vélo. Toutefois, malgré l'apparition progressive d'un tissu connecté de pistes cyclables, une grande majorité d'entre eux regrette un manque d'investissement sur le rangement et la sécurisation des vélos, qui semblent pourtant être les freins majeurs à la pratique du vélo. Un travail sur la sécurisation de lieux de rangement accessibles à tous (de type véligo) doit donc désormais être mené afin d'augmenter la pratique du vélo comme mode de déplacement quotidien. Aussi, les professionnels aimeraient voir apparaître davantage d'actions de promotion du vélo

menées par un ou des éducateurs afin de faire connaître les ressources existantes et inciter les habitants à utiliser les aménagements réalisés et qui sont à leur disposition.

VI.2 Mis en place d'une signalétique piétonne



L'un des objectifs de ce projet était de rendre le territoire adapté à la pratique d'activité physique, notamment en facilitant l'utilisation des modes de déplacements actifs au quotidien. Très rapidement, et suite à une forte demande des habitants, une réflexion autour de la mise en place d'une signalétique piétonne à l'échelle du quartier a été menée. Comme nous avons pu le voir précédemment, un travail d'identification des pôles d'intérêts et d'élaboration des parcours a été mené en collaboration avec les habitants afin d'obtenir une signalétique adaptée aux usages quotidiens de ces derniers. A ce jour, cette signalétique n'a pas pu être

installée sur le quartier.

Toutefois, la mise en place future d'une signalétique de ce type semble être une des pistes prioritaires afin d'améliorer le niveau d'activité physique des habitants. En effet, la présence de panneaux indiquant les temps de parcours serait un moyen très efficace de continuer à augmenter le niveau d'utilisation de la marche et donc d'améliorer le niveau d'activité physique de la population. Les nombreux aménagements réalisés au sein du quartier pour faciliter les déplacements piétons (création d'un mail piétons, réfection des trottoirs, installations de poubelles enterrées) ont certes eu un impact positif mais ne suffisent pas à faire de la marche un mode de transport très utilisé voire même quotidien sur le quartier. La sous-utilisation de la marche et du vélo comme mode de déplacement actif, malgré la réalisation de nombreux aménagements facilitant, s'explique en grande partie, selon les habitants et professionnels, par de fausses représentations sur les possibilités de déplacements et les temps de parcours. Vient s'ajouter à cela la présence d'une offre conséquente et très visible des transports en communs et de la voiture. Ainsi, de nombreux habitants s'orientent de façon systématique vers la voiture ou les transports en commun, sans avoir conscience que certains déplacements pourraient se faire plus rapidement en marchant ou en vélo. De ce fait, la mise en place d'une signalétique piétonne semble être le moyen le plus efficace afin de lutter contre ce phénomène et donc de faciliter les déplacements piétons au sein du quartier.

Effectivement, une signalétique permettra la présence récurrente d'informations qui viendront rappeler qu'il est également possible de se déplacer à pied. Ainsi, une offre alternative aux transports motorisés, sera proposée aux habitants. C'est cette présence récurrente qui permettra au fil du temps aux habitants d'utiliser ce mode de déplacement au quotidien.

De plus, l'augmentation progressive du nombre de marcheurs quotidiens au sein du quartier, entraînée par la présence de la signalétique piétonne, permettra à de nouveaux publics de réinvestir l'espace public et donc d'augmenter leur niveau d'activité physique. En effet, la signalétique piétonne permettra d'augmenter le flux de personnes au sein du quartier, entraînant une baisse du sentiment d'insécurité et créant ainsi l'envie à certaines personnes plus vulnérables de se déplacer plus souvent à pied dans le quartier.

VI.3 Développer en parallèle un travail autour de l'alimentation

Comme nous le savons, la santé nutritionnelle repose sur deux piliers : la pratique d'activité physique et l'alimentation. Le projet « Pour la santé, je bouge dans mon quartier » était exclusivement attaché à l'augmentation du niveau d'activité physique de la population cible, sans tenir compte des habitudes alimentaires de celle-ci. Comme nous avons pu le voir, les résultats obtenus sont très positifs puisque que le niveau d'activité physique des habitants de ce quartier a augmenté de façon significative. Cependant, de nombreux acteurs (professionnels et habitants) déplorent malgré tout une détérioration de la santé de ces habitants. Selon eux, la dégradation de la santé de nombreux habitants serait principalement due à de mauvaises habitudes alimentaires. Ainsi, nombre de ces acteurs regrettent que ce projet n'ait pas développé d'actions sur l'alimentation en parallèle de l'activité physique. Pour eux, il paraît pertinent d'engager des actions autour de l'équilibre alimentaire tout en continuant à développer les actions en promotion de l'activité physique. En effet, même si le niveau d'activité physique des habitants a pu être amélioré, aux yeux des acteurs et notamment des professionnels, ces efforts ne sont pas suffisants pour lutter contre le développement de l'obésité et du surpoids notamment. Pour eux, la suite du projet « Pour la santé, je bouge dans mon quartier » doit donc passer par une poursuite des actions mises en place actuellement, couplées à des actions orientées sur l'alimentation et la diététique.

VII Conclusion

Après 2 ans de mise en place, le projet « Pour la santé, je bouge dans mon quartier » a pu être évalué. Pour rappel, au cours de ces 2 années d'actions, 3 axes de travail ont été développés (orientés sur l'offre en activité physique, la communication autour de cette thématique et enfin l'aménagement du territoire) avec pour objectif d'augmenter le niveau d'activité physique de la population d'au moins 20%.

Les résultats quantitatifs obtenus sont très positifs, puisqu'entre Mai 2013 et Juin 2015, la proportion d'adultes du quartier Floréal-Saussaie-Courtille pratiquant au moins 30 minutes d'activité physique au quotidien est passée de 48,1% à 63,5%, soit une augmentation significative de 32% atteignant largement l'objectif de 20% qui avait été fixé.

Un constat apparait clairement : même si certaines actions emblématiques telles que la pose d'agrès sportifs ou la création de créneaux sportifs en journée semblent être efficaces et facilement reproductibles, ce ne sont pas les actions en elles même qui permettent d'augmenter le niveau d'activité physique d'une population sur un territoire donné. En effet, c'est plutôt l'action conjointe menée sur les 3 axes de travail et leur articulation qui a permis de faire évoluer favorablement le niveau d'activité physique au sein du quartier FSC. Il est donc primordial, afin d'obtenir une stratégie d'action efficace, en termes de promotion de l'activité physique, d'agir simultanément sur ces 3 axes de travail (offre, communication et aménagement du territoire). Toutefois, il semble désormais évident, au vu des actions menées sur le quartier étudié, qu'une telle stratégie d'action ne pourra se mettre en place seulement si une synergie est créée entre les différents acteurs du territoire (élus, habitants, professionnels, clubs et associations sportives) autour de la thématique de l'activité physique. C'est en effet l'implication et le travail mené par les différents acteurs d'un territoire donné qui permettra de développer ces 3 axes de travail et de répondre aux besoins des habitants, et par conséquent d'augmenter le niveau d'activité physique de ces derniers.

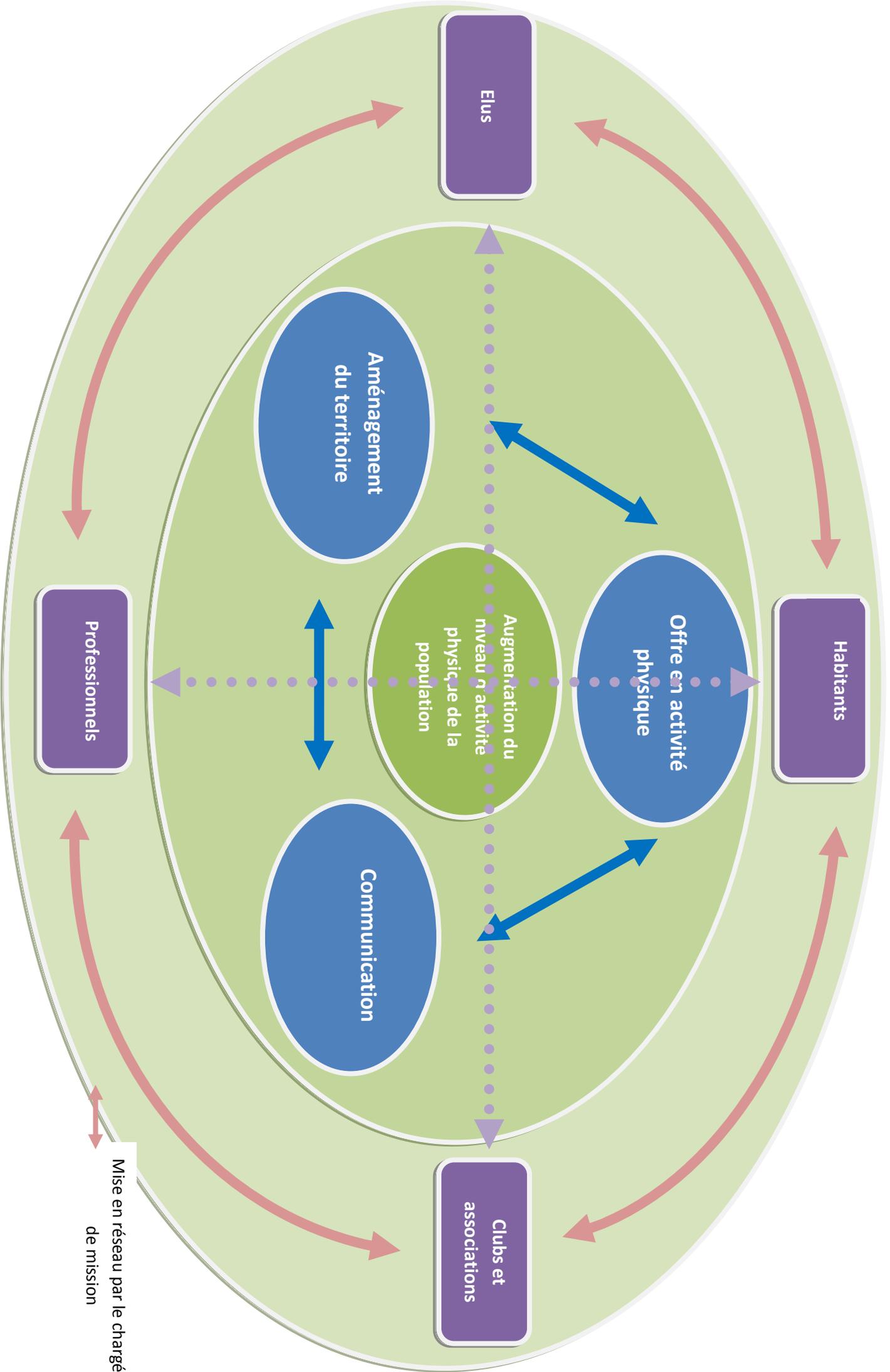
Cette synergie, qui est indispensable, ne peut se mettre en place que grâce à la présence d'un référent sur la thématique de l'activité physique, pièce indispensable à la mise en place d'une stratégie d'actions de ce type. En effet, c'est la présence et le travail d'un référent sur un territoire qui permettra de sensibiliser ces différents acteurs, de créer une dynamique de travail autour de cette thématique et donc d'augmenter le niveau d'activité physique de la

population. La promotion de l'activité physique étant un domaine plurisectoriel (santé, sport, aménagement urbain, cohésion sociale, etc.), la présence d'une personne dédiée à cette thématique semble en effet indispensable pour la conduite et la coordination de projets de ce type.

Il semble également important de noter que travailler à petite échelle (quartier, petite ville) présente certains avantages. Cela permet de se faire connaître rapidement, d'être bien identifié par les différents acteurs et donc de pouvoir toucher un grand nombre d'habitants. Ce niveau d'action permet aussi de limiter fortement les moyens humains et matériels nécessaires. Toutefois, travailler à l'échelle d'un territoire réduit présente aussi un désavantage, celui de tout faire reposer sur la personne référente. Le risque étant de voir les actions s'arrêter si le poste de référent « activité physique » est amené à disparaître. A ce titre, il semble que travailler à une échelle plus importante qu'un quartier permettrait d'obtenir des résultats encore plus probants. Effectivement, travailler à l'échelle d'une ville par exemple, permettrait de mobiliser davantage d'acteurs et donc de créer une plus forte dynamique. Des connexions et synergies entre acteurs de différents quartiers pourraient ainsi apparaître, ce qui faciliterait la mise en place d'actions difficilement réalisables à l'échelle d'un seul quartier (exemple des demi-journées de découverte d'activités sportives). Cette échelle de travail inciterait également les acteurs du territoire à moins « se reposer » sur la personne référente (comme cela peut être le cas à l'échelle d'un quartier) et donc de s'emparer davantage de la thématique et de la mise en place d'actions visant à promouvoir l'activité physique. Cependant il semble que travailler à une échelle trop grande ne permettrait pas d'obtenir les résultats espérés par manque de visibilité et à cause de coûts trop importants.

Même si les résultats observés lors de ce projet sont très encourageants, des pistes de travail existent afin d'améliorer encore la qualité du travail mené et donc d'obtenir des résultats encore plus probants sur la santé des habitants. Ainsi, travailler sur la sécurisation de rangements à vélo accessibles à tous semblerait être un moyen de faciliter la pratique du vélo comme mode de déplacement préférentiel et par conséquent d'augmenter la pratique d'activité physique des habitants. Aussi, mener de concert des actions de promotion de l'activité physique et sur l'équilibre alimentaire permettrait d'obtenir des résultats encore plus satisfaisants, notamment dans la lutte contre le surpoids et l'obésité, maladies qui ne cessent de progresser dans les milieux défavorisés.

Schéma 1 : Synergie entre les différents facteurs permettant une augmentation du niveau d'activité physique d'une population donnée



VIII. Bibliographie

Articles de revues scientifiques :

- Billaudeau et al. Investigating disparities in spatial accessibility to and characteristics of sport facilities: Direction, strength, and spatial scale of associations with area income. *Health Place* 2010
- Duclos M. Prévention et traitement du syndrome métabolique: rôle de l'activité physique *Science & Sports* 2007 ; 22 : 129-34.
- Friedenreich C, Orenstein M., Physical Activity and Cancer Prevention: Etiologic Evidence and Biological Mechanisms, *The Journal of Nutrition* 2002 ; 132 : 3456-64.
- Irwin M et al. Physical Activity and the Metabolic Syndrome in a Tri-ethnic Sample of Women. *Obesity Research* 2002 ; 10 : 1030-37.
- Sealens et al. Neighborhood-Based Differences in Physical Activity: An Environment Scale Evaluation. *American Journal of Public Health* 2003 ; 93 : 1552-58.

Ouvrages :

- Anderson A., Vieillard-Baron H. *La politique de la ville - Histoire et organisation*. Collection ASH Etudiants. Paris : ASH Editions, 2003 ; 236 pages
- INPES. Baromètre santé 2005 Attitudes et comportements de santé. Editions INPES, 2005 ; 608 pages.
- INSERM. *Activité physique Contextes et effets sur la santé, Expertise collective, synthèse et recommandations*. Editions Inserm, 2008 ; 832 pages.

Documents électroniques :

- Etude nationale nutrition santé ENNS. Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS) ;74 pages
- INSEE. Les résultats du recensement 2009. www.insee.fr
- La santé observée en Seine-Saint-Denis. Fiche 1.1 Contexte géographique et économique, 2011 ; 4 pages. <http://www.ors-idf.org/>
- Les dossiers de L'IRDS. Les équipements sportifs en Ile de France: Fréquentation, perception et attentes des franciliens, 2010 ; 8 pages. www.irds-idf.fr/index.php?id=6

Activités à la maison

Déplacements quotidiens : Quelle forme de transport avez-vous le plus souvent utilisée au cours des 4 dernières semaines, en dehors de vos trajets vers et depuis le travail?

Mode de transport habituel			
Voiture/véhicule motorisé	Marche	Transports publics	Vélo

Télé, DVD ou vidéo (nb : si utilisation simultanée TV et ordinateur, le temps ordinateur uniquement est à prendre en compte) :

Sélectionnez une réponse par ligne dans le tableau suivant.

Nombre d'heures par jour passées devant la télé, des DVD ou autres vidéos	En moyenne durant les 4 dernières semaines					
	Aucune	Moins d'1h par jour	1 à 2h par jour	2 à 3h par jour	3 à 4h par jour	Plus de 4h par jour
En semaine avant 18h00						
En semaine après 18h00						
En week-end avant 18h00						
En week-end après 18h00						

Utilisation de l'ordinateur à la maison à des fins non professionnelles (ex. Internet, email, Play station, Xbox, Gameboy etc.) :

Sélectionnez une réponse par ligne dans le tableau suivant.

Nombre d'heures par jour passées devant l'ordinateur à la maison à des fins non professionnelles	En moyenne durant les 4 dernières semaines					
	Aucune	Moins d'1h par jour	1 à 2h par jour	2 à 3h par jour	3 à 4h par jour	Plus de 4h par jour
En semaine avant 18h00						
En semaine après 18h00						
En week-end avant 18h00						
En week-end après 18h00						

Combien de fois par jour montez-vous des escaliers à votre domicile (au moins 10 marches)?

Sélectionnez une réponse par ligne dans le tableau suivant.

Nombre de fois que vous montez des escaliers (approx. 10 marches) par jour à la maison	En moyenne durant les 4 dernières semaines					
	Aucun e	1-5 fois par jour	6 à 10 fois par jour	11 à 15 fois par jour	16 à 20 fois par jour	Plus de 20 fois par jour
En semaine						
Le week-end						

Activités au travail

Durant les 4 dernières semaines avez-vous exercé une activité rémunérée ou bien avez-vous eu une activité bénévole régulière, ou avez-vous été scolarisé?

Sélectionnez OUI si vous avez été employé, NON si non

OUI

NON

Nous aimerions connaître le type, la durée et la quantité d'activité physique nécessaire à l'exercice de votre profession

Heures passées au travail : Indiquez la durée hebdomadaire moyenne (en heures et minutes) passée au travail, au collège ou au lycée au cours des 4 dernières semaines (sans compter le temps de déplacement)?

Entrez la durée totale passée au travail par semaine en heures et minutes.

Nombres d'heures travaillées ou passées au collège ou au lycée par semaine	Heures	Minutes
Il y a 4 semaines		
Il y a 3 semaines		
Il y a 2 semaines		
Il y a 1 semaine		

Type de travail : Sélectionnez parmi les 4 propositions suivantes, celle qui correspond le mieux à vos occupations des 4 dernières semaines?

Activité professionnelle sédentaire, ou collègue / lycée
Vous avez passé la plupart de votre temps assis (travail de bureau)

OU

Activité professionnelle debout
Vous avez passé la plupart de votre temps debout ou à marcher, sans effort physique intense (ex. assistant de magasin, coiffeur, gardien)

OU

Travail manuel
Votre travail implique des efforts physiques incluant la manutention d'objets lourds et l'utilisation d'outils (ex. plombier, électricien, charpentier, etc.)

OU

Travail manuel intense
Votre travail implique des activités physiques très intenses incluant la manutention d'objets très lourds (ex. docker, mineur, ouvrier du bâtiment)

Les deux prochaines questions concernent uniquement les lycéens, pour les autres, passez directement à la 6.

Education sportive : Au cours des 7 derniers jours jusqu'à hier, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez eu cours d'éducation physique et sportive (EPS) au collège ou au lycée?

.....jours/4 jours

Pendant un cours d'éducation physique et sportive, combien de minutes avez-vous été effectivement actif(ve), c'est-à-dire au cours desquelles vous avez transpiré et respiré plus difficilement que normalement ?

Si vous avez eu plusieurs cours d'éducation physique et sportive dans la semaine, faites la moyenne des différents cours.

Combien de minutes avez-vous été actifs	Vous n'avez pas eu de cours d'éducation physique et sportive	Moins de 30 minutes	Entre 30 et 59 minutes	Entre 1h et 1h30	Plus de 1h30	Vous ne savez pas
Pendant un cours d'EPS						

Trajets vers et depuis le travail au cours des 4 dernières semaines : Quelle est la distance approximative entre votre domicile et votre travail, ou votre établissement scolaire?

Entrez la distance en kilomètres :km (ex. 7.5km)

Durant les 4 dernières semaines, combien de fois par semaine avez-vous fait le trajet depuis votre domicile jusqu'à votre travail, ou votre établissement scolaire?

Entrez le nombre de trajets VERS votre lieu de travail
Reportez uniquement les trajets allés

Quel moyen de transport utilisez-vous pour vous rendre à votre lieu de travail à votre établissement scolaire?

Sélectionnez une réponse par ligne dans le tableau suivant.

Comment vous êtes-vous déplacé à votre travail ces 4 dernières semaines?	Toujours	En général	À l'occasion	Jamais ou rarement
En voiture/véhicule motorisé				
Transports publics				
A vélo				
A pieds				

Quel est le code postal de votre principal lieu de travail, ou établissement scolaire durant les 4 dernières semaines?

Entrez le code postal de votre principal lieu de travail.

Quel est le code postal de votre domicile?

Entrez le code postal de votre principal domicile.

Activités de loisir

Les questions suivantes, visent à décrire votre façon d’occuper votre temps libre.

Indiquez la fréquence moyenne à laquelle vous avez pratiqué chacune de ces activités au cours des 4 dernières semaines. Indiquez également la durée moyenne de chaque session

Exemple

Si vous avez marché pour le plaisir pendant 40 minutes une fois par semaine, et si vous avez jardiné toutes les 2 semaines pendant 1 heure et 10 minutes à chaque occasion ; vous complétez le tableau ci-dessous de la façon suivante:

	Nombre de fois que vous avez pratiqué cette activité au cours des 4 dernières semaines						Durée moyenne de chaque session		
	Aucun e	Une fois dans les 4 dernières semaines	2 à 3 fois dans les 3 dernières semaines	1 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine	4 à 5 fois par semaine	Tous les jours	Heure s	Minut es
Déshe rber ou tailler			✓					1	10
Marcher pour le plaisir				✓					40

Indiquez le **NOMBRE DE FOIS** que vous avez pratiqué chacune des activités suivantes au cours des 4 dernières semaines ; et indiquez pour chacune la durée moyenne d'une session.

Complétez **CHAQUE** ligne

	Nombre de fois que vous avez pratiqué cette activité au cours des 4 dernières semaines							Durée moyenne de chaque session	
	Aucun e	Une fois dans les 4 dernières semaines	2 à 3 fois dans les 3 dernières semaines	1 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine	4 à 5 fois par semaine	Tous les jours	Heures	Minutes
Natation de loisir									
Natation de compétition									
Marche (pas comme un moyen de transport)									
Faire du vélo pour le plaisir									
Cyclisme de compétition ou VTT									
Gymnastique de compétition									
Bricolage									
Aérobic à fort impact (step aérobic)									
Autres types d'aérobic (moins intense)									
Exercices avec des poids (muscultation)									
Exercices de conditionnement (vélo fixe, rameur)									

Exercices au sol									
Danser									
Course à pied de compétition									
Jogging									
Tennis de table									
Football, rugby ou hockey									
Volleyball, basketball									
Handball									
Jouer de la musique ou chanter									
Sports de combat									
Petit jardinage (arroser, tailler)									
Bowling et jeux de boules (ex. pétanque)									
Squash									
Aviron									
Pêche ou chasse									
Equitation									
Gros jardinage (Bêcher, couper du bois)									
Patinage									
Voile, planche à voile et navigation									
Tennis ou badminton									
Ski alpin ou snowboard									

Ski de fond									
Escalade ou randonnée en altitude									

Pratique du Sport/ Perception du quartier

Pratiquez-vous un sport de façon régulière ?

Sport : activité physique intense ou modérée ayant pour seul but le maintien de la forme physique, le loisir ou la compétition.

Oui Non (question 5)

Si oui, quel sport ?

.....

Individuel Collectif

Pratiquez-vous ce sport dans le quartier ?

Oui (question 6) Non

Si non, savez-vous s'il est possible de pratiquer ce sport dans le quartier ?

Oui Non

S'il était possible de pratiquer ce sport dans le quartier le feriez-vous ?

Oui Non

Pensez-vous qu'il est facile de se déplacer à pied ou à vélo dans votre quartier ?

Oui Non

Pensez-vous que votre quartier est adapté à la pratique de l'activité sportive en générale ?

Oui Non

Pouvez-vous me citer une association permettant la pratique du sport dans le quartier ?

Oui Non

Si oui laquelle ?

.....

Avez-vous déjà entendu parler d'un projet appelé « Pour la santé, je bouge dans mon quartier » ?

Oui Non

Avez-vous déjà vu le logo ci-contre au sein du quartier ?

Oui Non



Si oui, comment avez-vous connu ce projet ? (indiquez le moyen qui vous à permis de vous intéresser à ce projet) (Une seule réponse possible)

- Affichage
- Entourage/Famille
- Site Internet
- Professionnels de santé
- Maison de quartier
- Paul Daval
- Autres (Précisez)

Renseignements sociodémographiques

Sexe	<input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M
Age	... ans
Profession	

Annexe 3 : Répartition (en %) des leviers ayant motivé l'inscription aux groupes marche et renforcement musculaire (n=73)

