



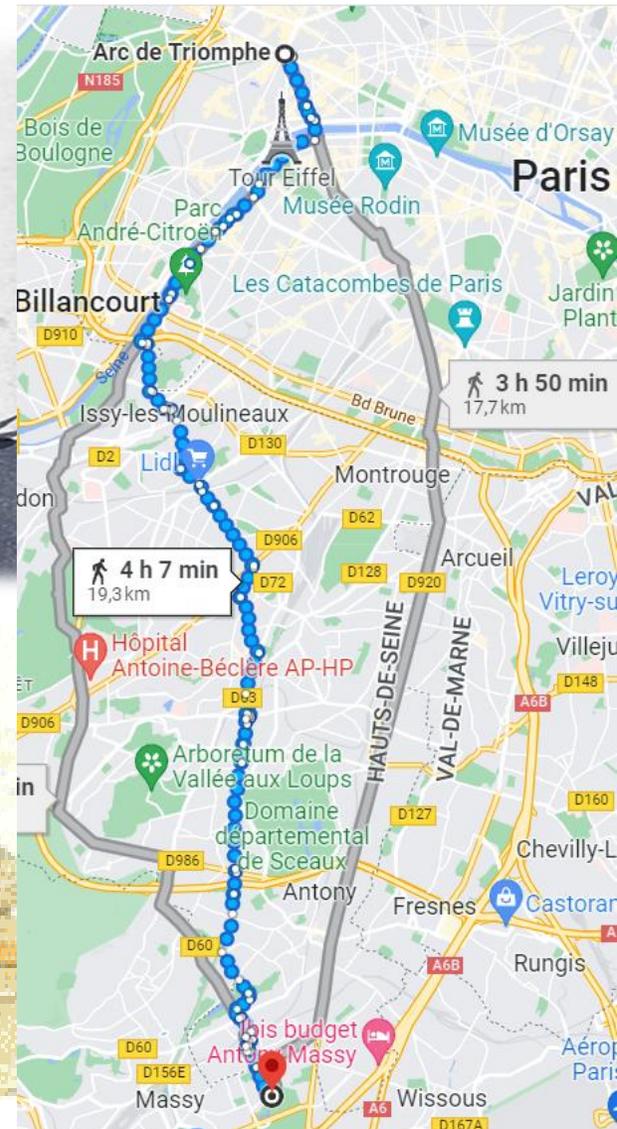
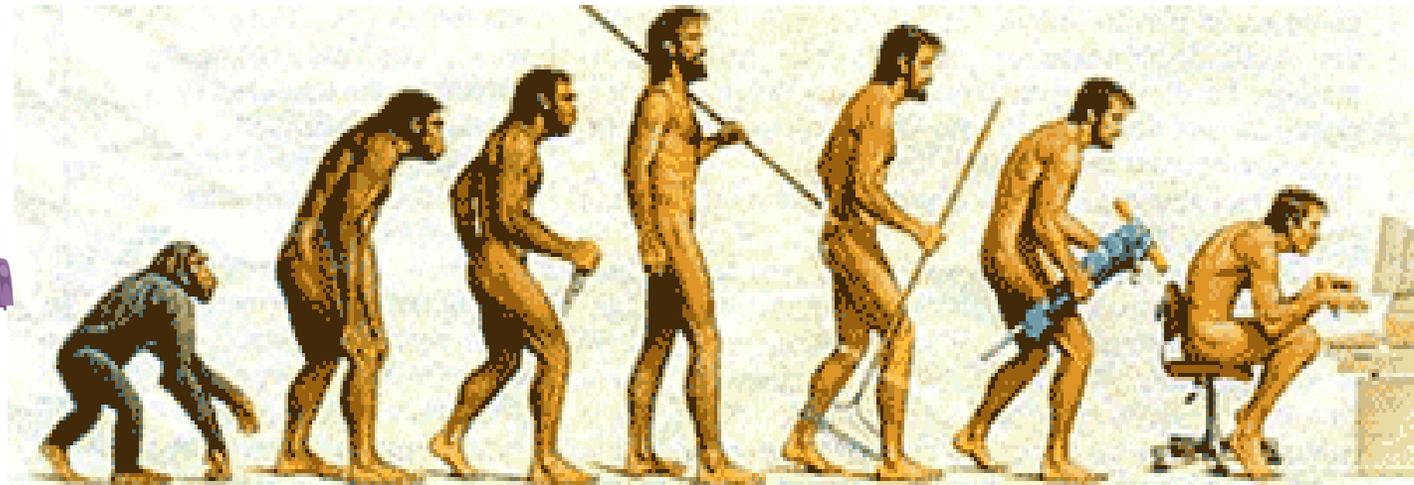
# Accompagner le mouvement à chaque âge de la vie



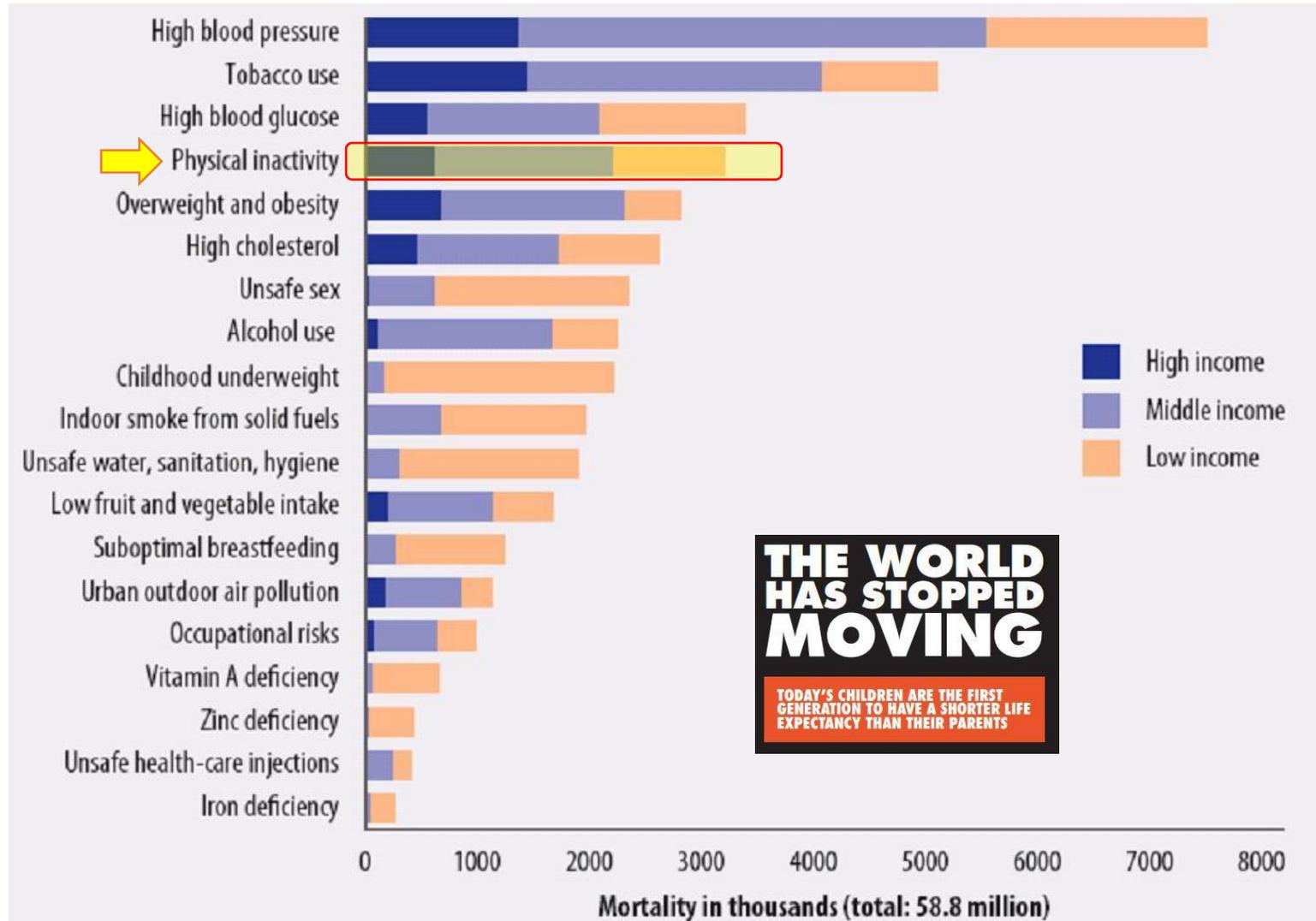
Chapitre 1

Vers une société en mouvement:  
où en est-on?

# L'activité physique n'est plus un besoin naturel



## L'inactivité physique : un facteur de risque majeur





# Données utiles

## BOUGER

A tous les âges de la vie



DES **INÉGALITÉS** ENTRE **GÉNÉRATIONS** ET **SEXES** DANS LE SUIVI DES **RECOMMANDATIONS** DE L'**ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ**

### SUIVI DES RECOMMANDATIONS



1 **FEMME** / 2    3 **HOMMES** / 4

ENFANTS

3-10 ANS



ADOLESCENTS

11-17 ANS



ADULTES

18-64 ANS



SENIORS

65-79 ANS



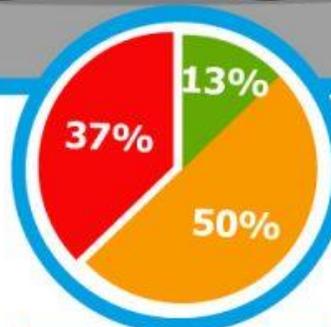
## NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



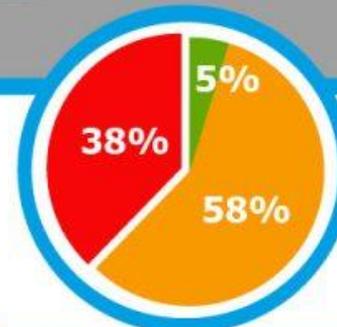
**4** ENFANTS / 5 NE PRATIQUENT PAS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE



**2** ADOLESCENTS / 3 NE SUIVENT PAS LES RECOMMANDATIONS



**1** ADULTE / 3 NE SUIV PAS LES RECOMMANDATIONS



**1** SENIOR / 3 NE SUIV PAS LES RECOMMANDATIONS

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

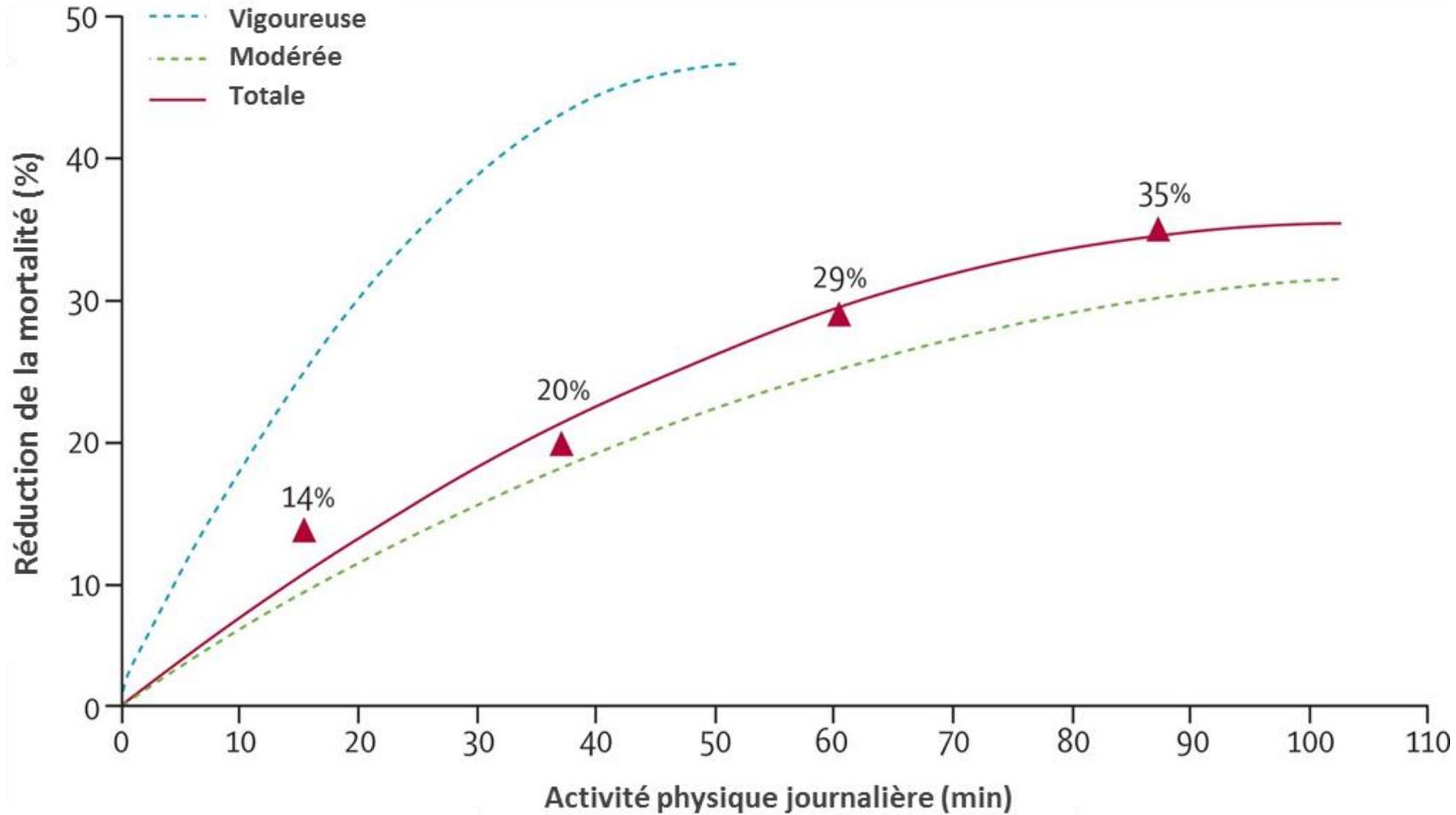
- ÉLEVÉ
- MODÉRÉ
- FAIBLE

(Anses, Etude INCA3, 2014-2015)  
KEYZUP THINKING DESIGN 2017

+ 15 minutes/jour

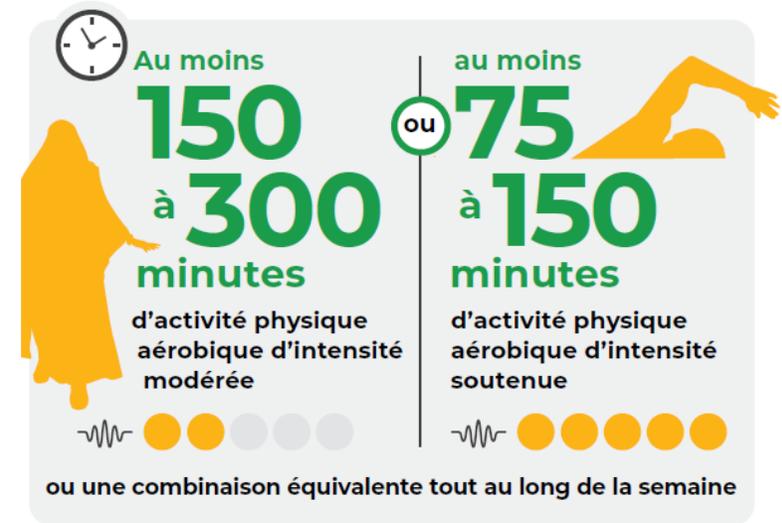


4% mortalité



Wen et al. (2011)

# Sport Vs Activité Physique

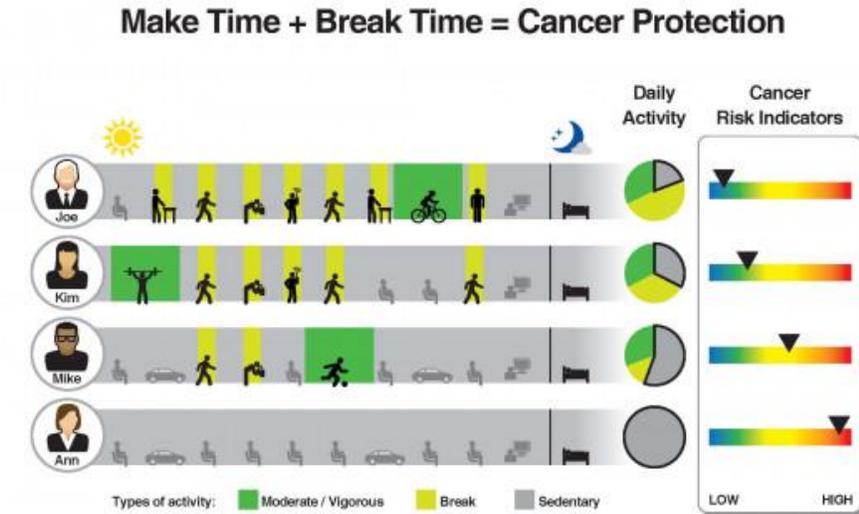
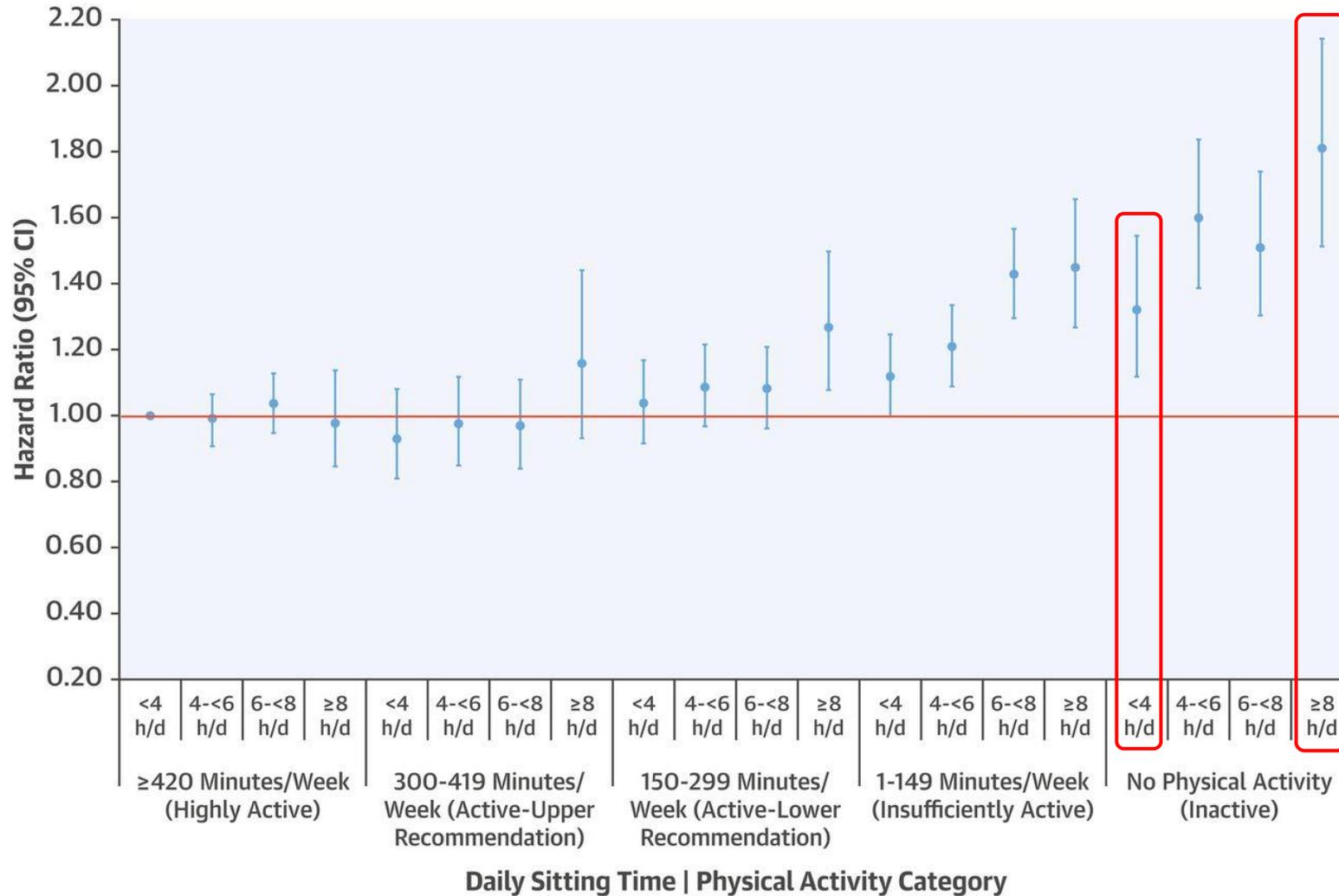


# Sport Vs Activité Physique

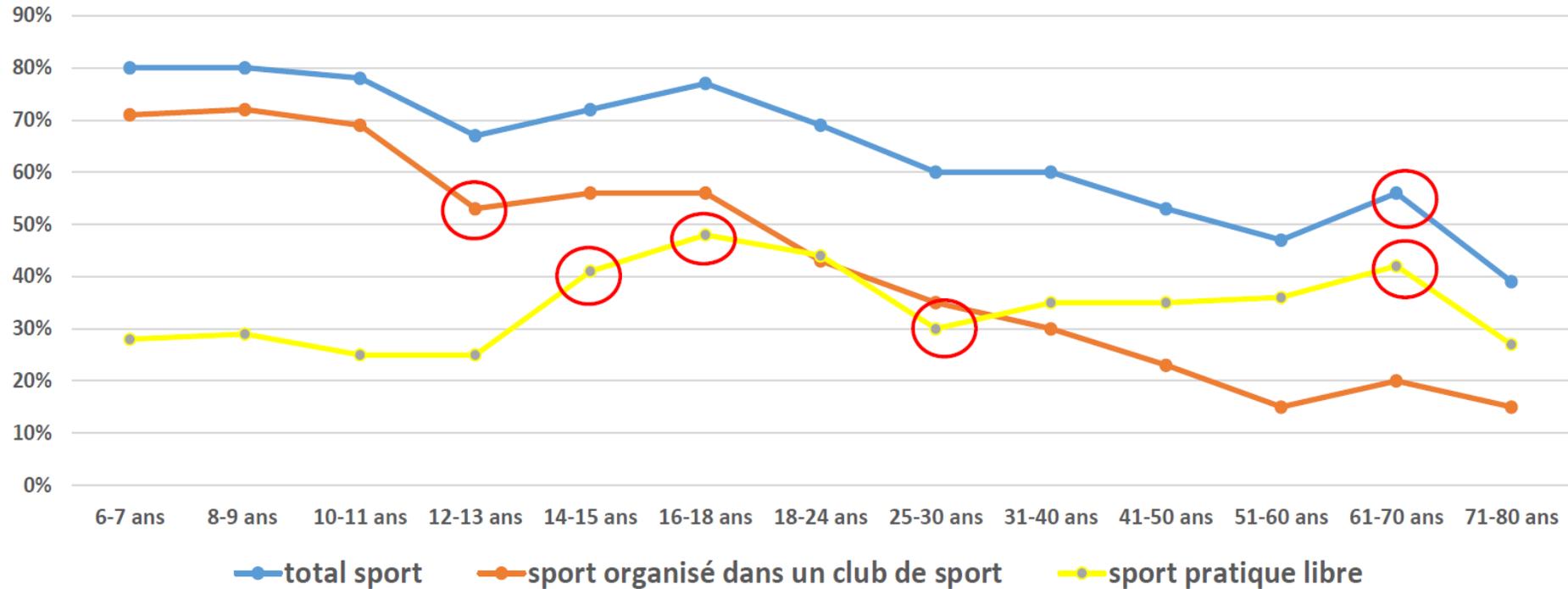


OMS (2020)

# Activité physique Vs Sédentarité

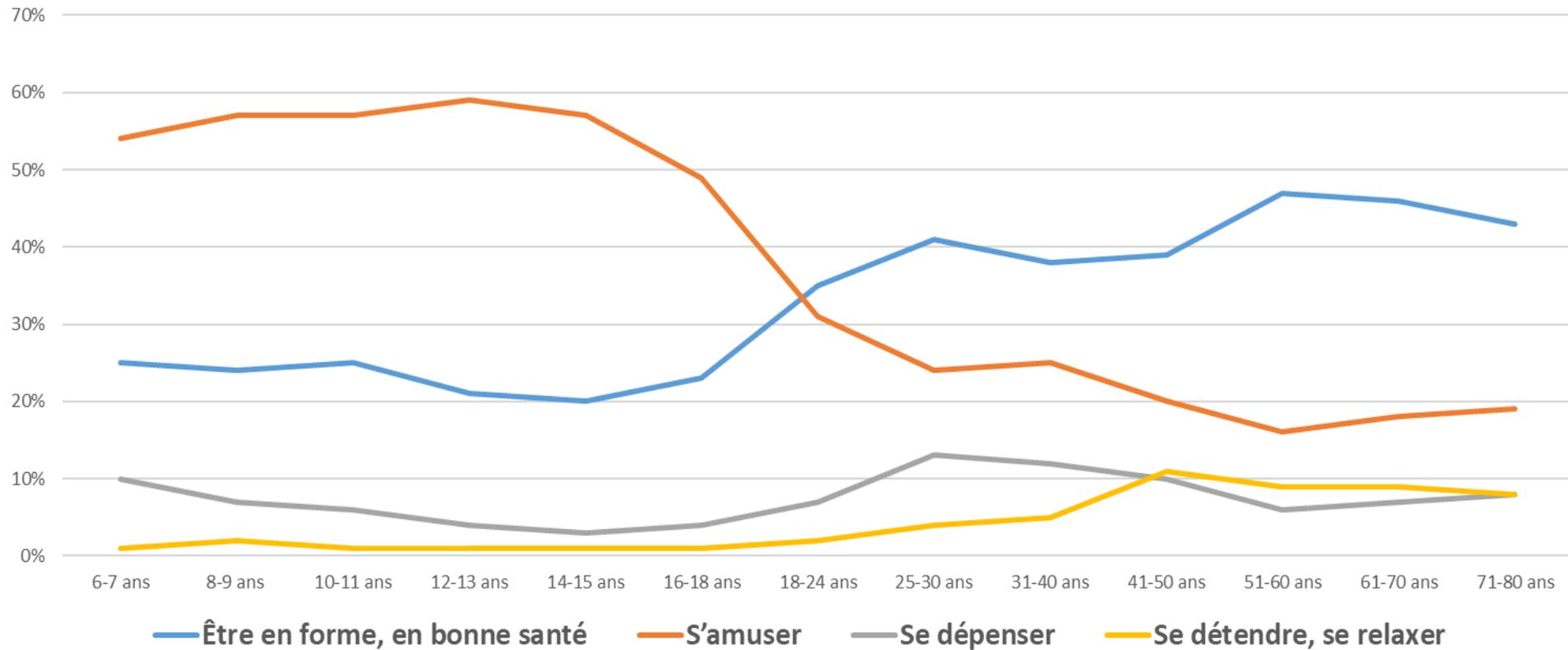


# Pratique sportive en Fédération Wallonie Bruxelles



- Diminution significative de la pratique sportive aux alentours de 12 ans
  - particulièrement marquée pour la pratique au sein d'une structure organisée, malgré une nette augmentation de la pratique libre
  - 1 jeune sur 2 abandonne la pratique sportive pour s'adonner à d'autres activités

# Principales motivations à la pratique d'AP



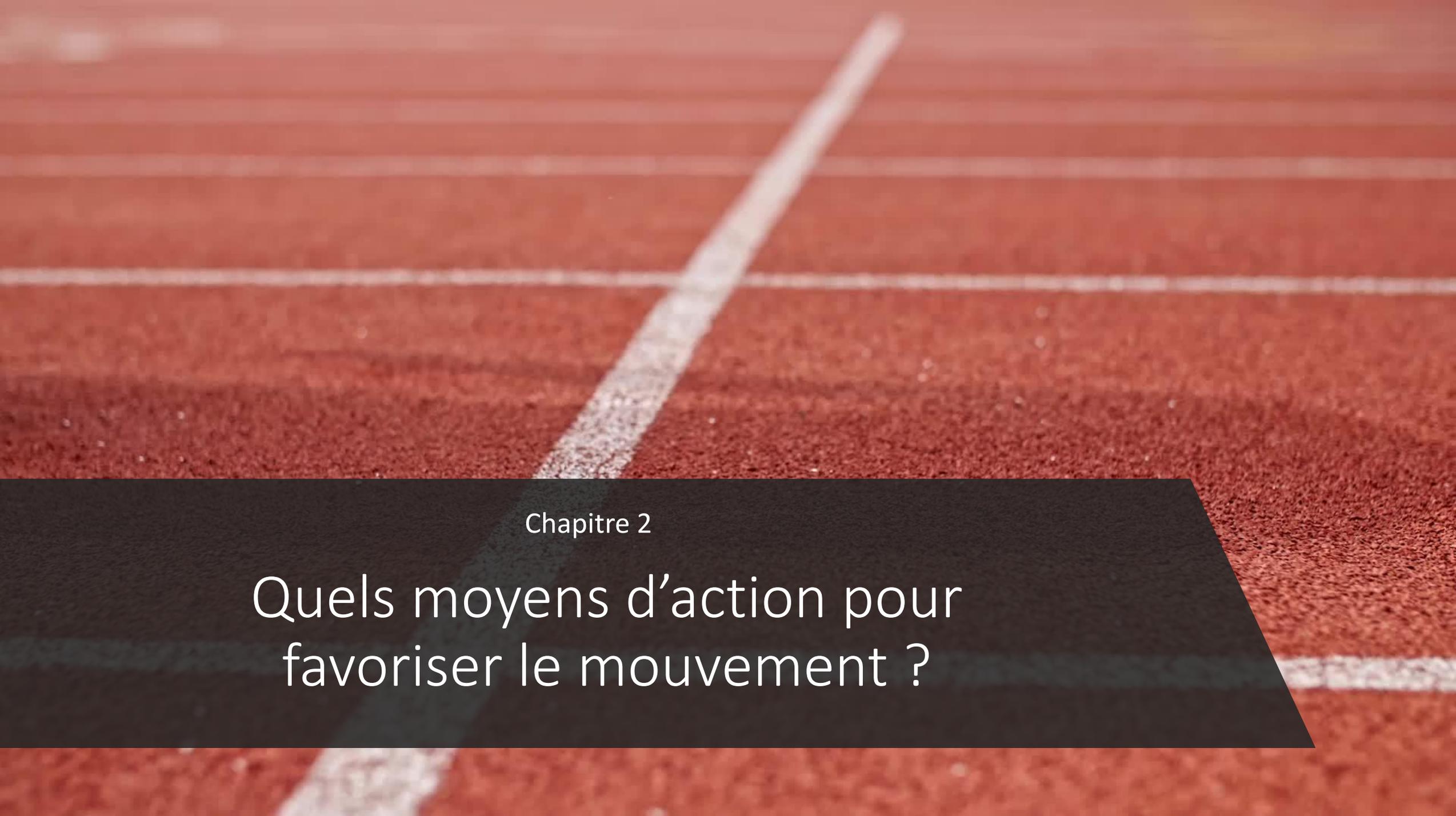
DOMAINE D'ACTION DU PLAN D'ACTION MONDIAL  
POUR PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

% DE PAYS

CHANGEMENT  
DEPUIS 2019

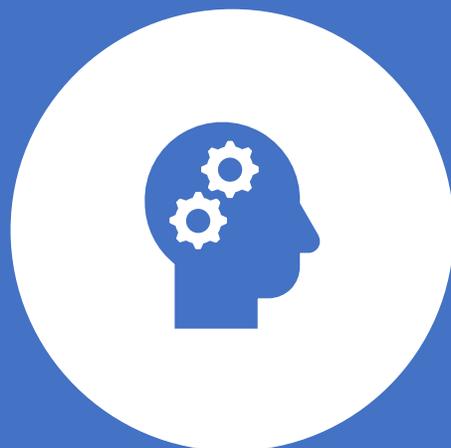
**DOMAINE D'ACTION 3 : FOURNIR DES OPPORTUNITÉS  
ET DES PROGRAMMES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Protocoles nationaux de gestion de l'inactivité physique au niveau des soins de santé primaires	<b>40 %</b>	▲
Promotion de l'activité physique dans les politiques de garde d'enfants	<b>30 %</b>	n.d.
Promotion de l'activité physique dans les initiatives prises sur le lieu de travail	<b>36 %</b>	n.d.
Promotion de l'activité physique grâce à des initiatives locales et sportives	<b>47 %</b>	n.d.
Promotion de l'activité physique dans les espaces publics ouverts	<b>42 %</b>	n.d.
Promotion de la marche et du vélo	<b>40 %</b>	n.d.
Promotion de l'activité physique dans le cadre du vieillissement actif	<b>40 %</b>	n.d.



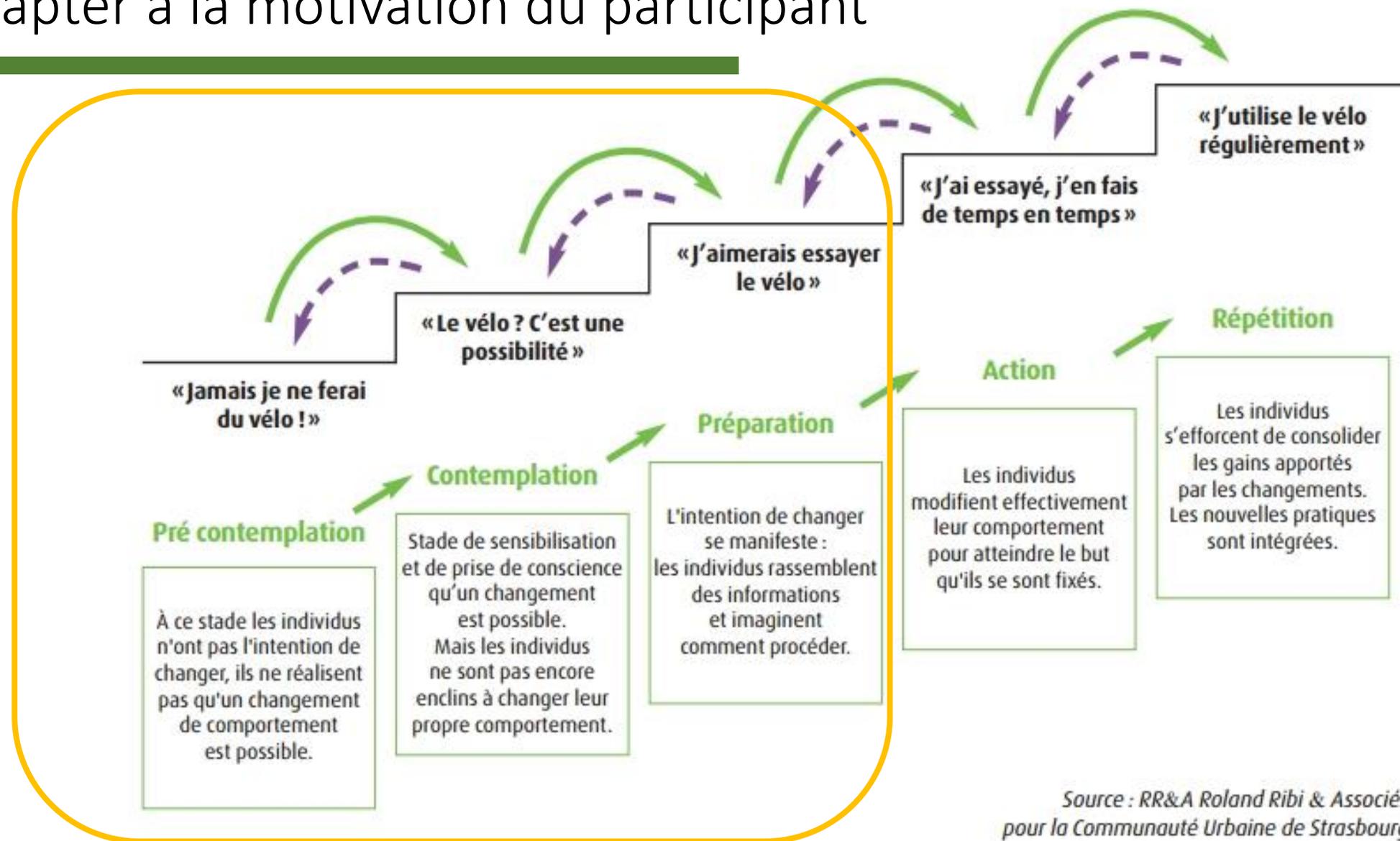
Chapitre 2

Quels moyens d'action pour  
favoriser le mouvement ?



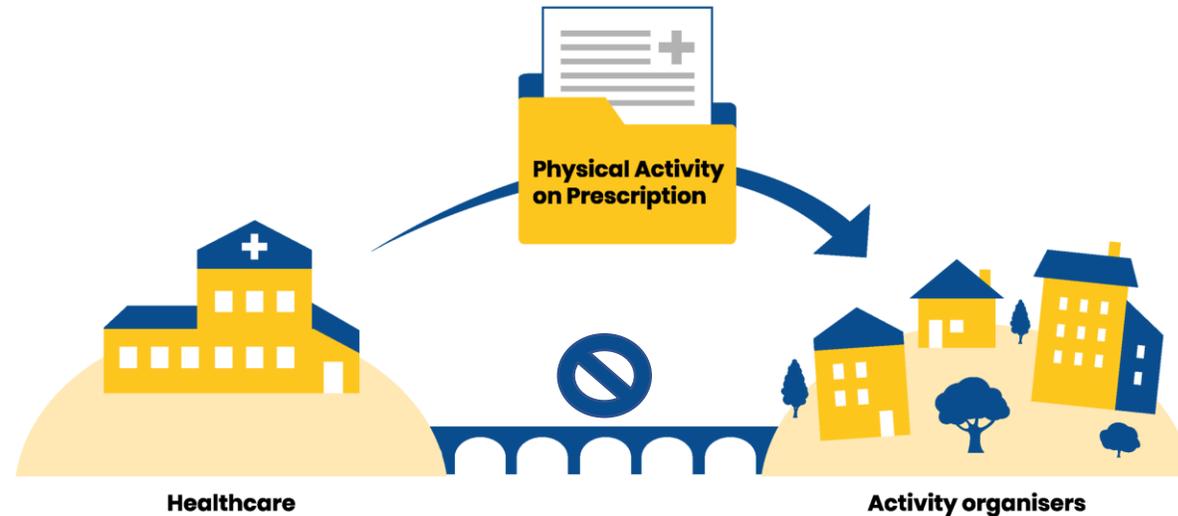
Action 1: motiver les  
participants ambivalents

# S'adapter à la motivation du participant



Source : RR&A Roland Ribl & Associés pour la Communauté Urbaine de Strasbourg

# De l'intention à l'action

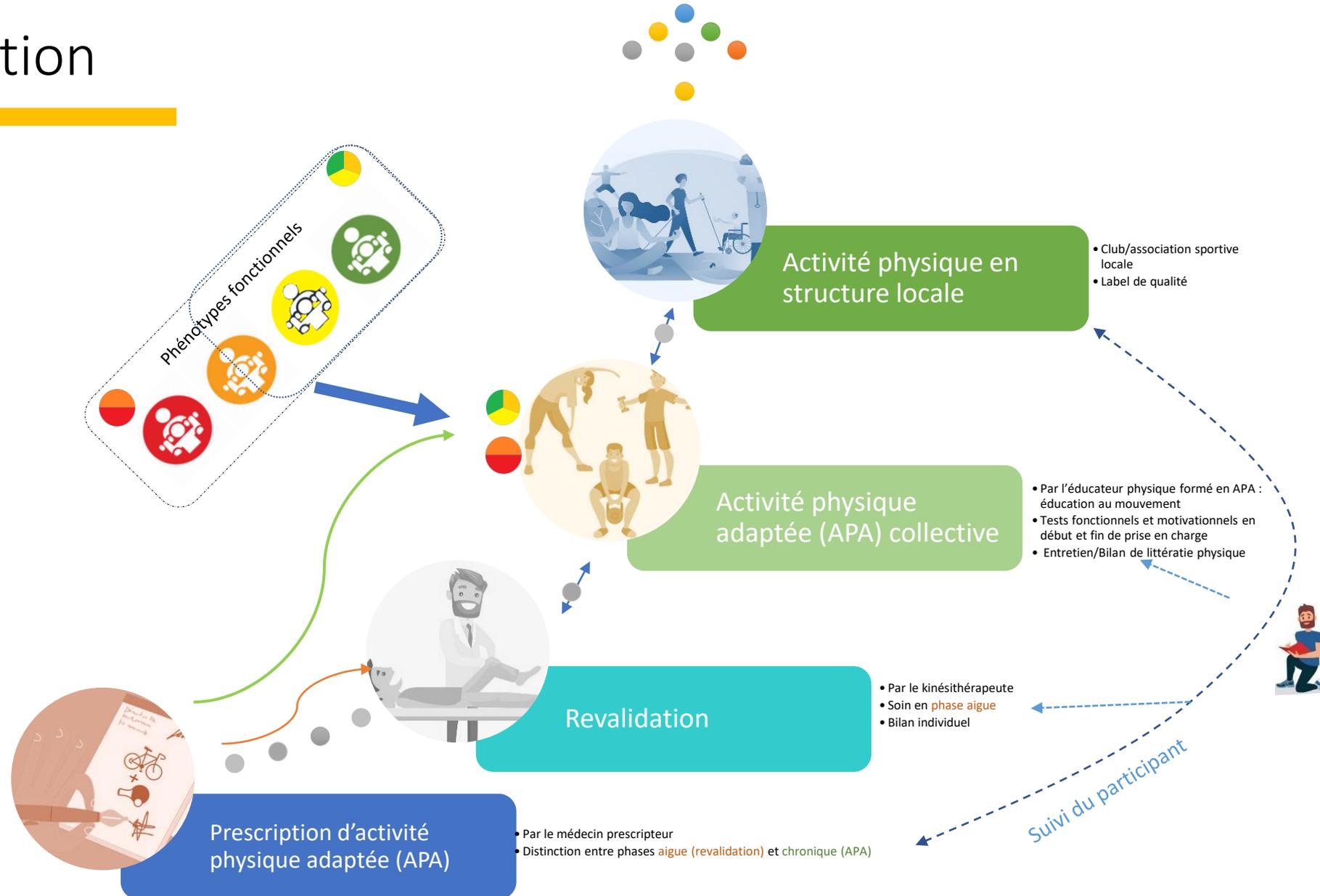


- Il existe un certain nombre de barrières avant d'atteindre un niveau d'autonomie permettant au patient de poursuivre son engagement dans l'activité physique
- Il existe des structures de terrain qui seraient aptes à accueillir le participant mais ces structures restent relativement méconnues

→ Ce constat met en lumière **le chaînon manquant** entre la prise en charge médicalisée et la pratique autonome d'activité physique (Marsault, 2017)

# Vers une émancipation par l'activité physique adaptée

## Une transition



# Piste d'action: littératie physique ?

« La motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique tout au long de sa vie »  
(Whitehead, 2010)

- Le patient est-il capable de monter une volée d'escalier sans essoufflement ni épuisement prolongé?
- Le patient est-il capable de marcher une dizaine de minutes en continu sans difficulté ?
- Le patient est-il capable de bricoler, jardiner ou d'effectuer des travaux ménagers sans épuisement conséquent ?

## Cognitif

- Le patient connaît-il les recommandations à suivre en matière d'AP ?
- Le patient connaît-il les bienfaits de l'AP et les risques de l'inactivité physique ?
- Le patient sait-il où il peut trouver des informations relatives à l'AP et à la planification d'une remise en forme ?



## Psychologique

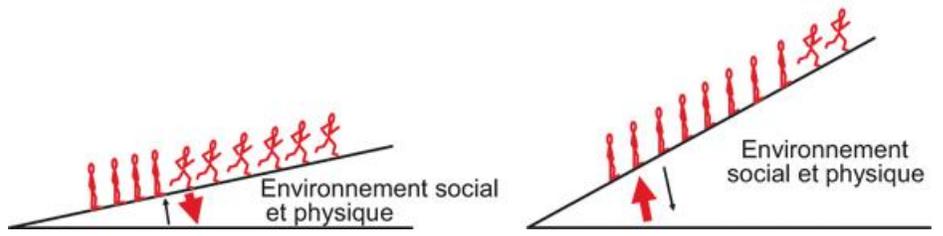
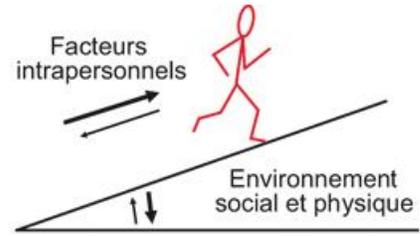
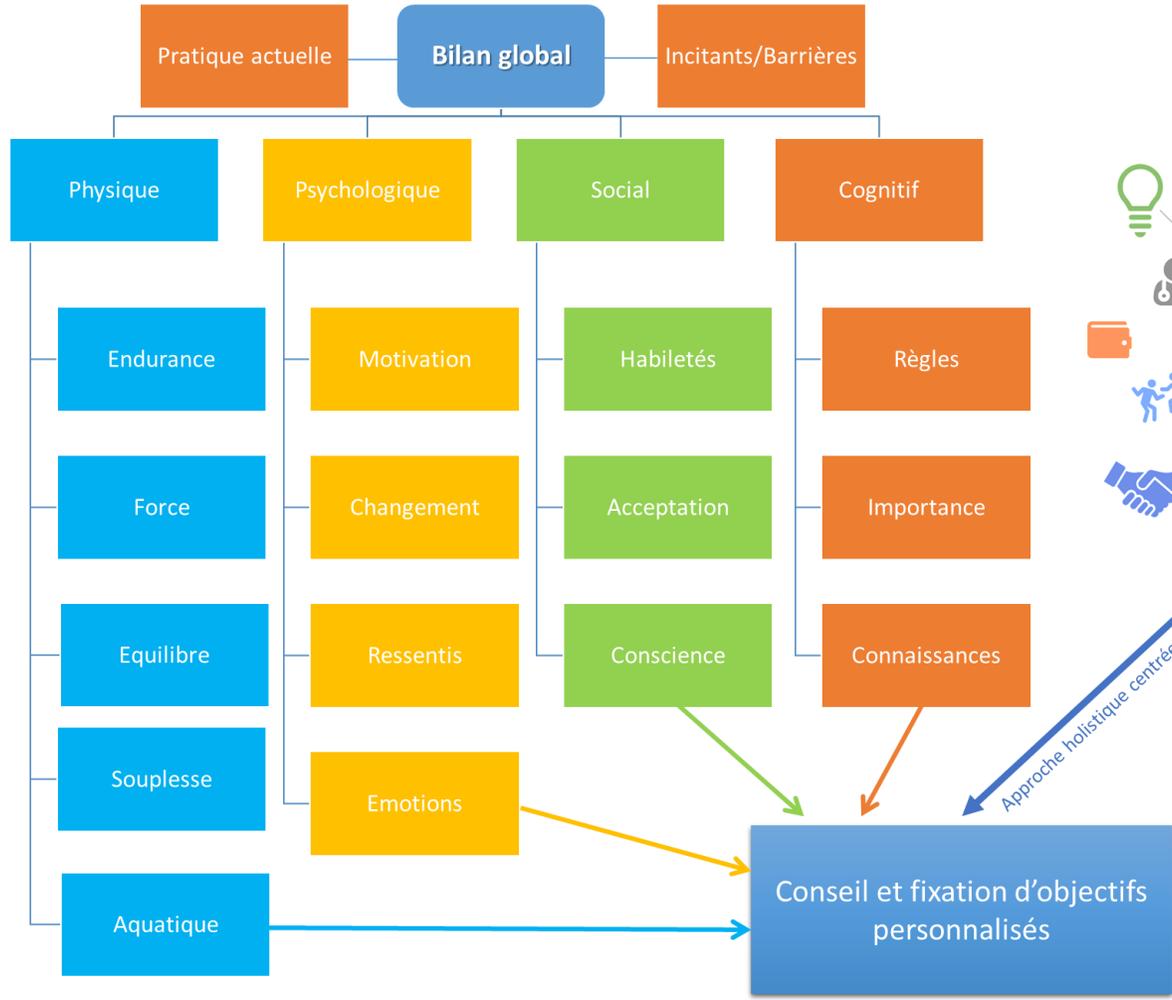
- Le patient est-il motivé à l'idée d'être davantage physiquement actif ?
- Le patient a-t-il confiance en ses capacités à s'engager et à maintenir cet engagement dans l'AP ?
- Le patient est-il capable de prendre du plaisir à pratiquer une AP ?

## Social

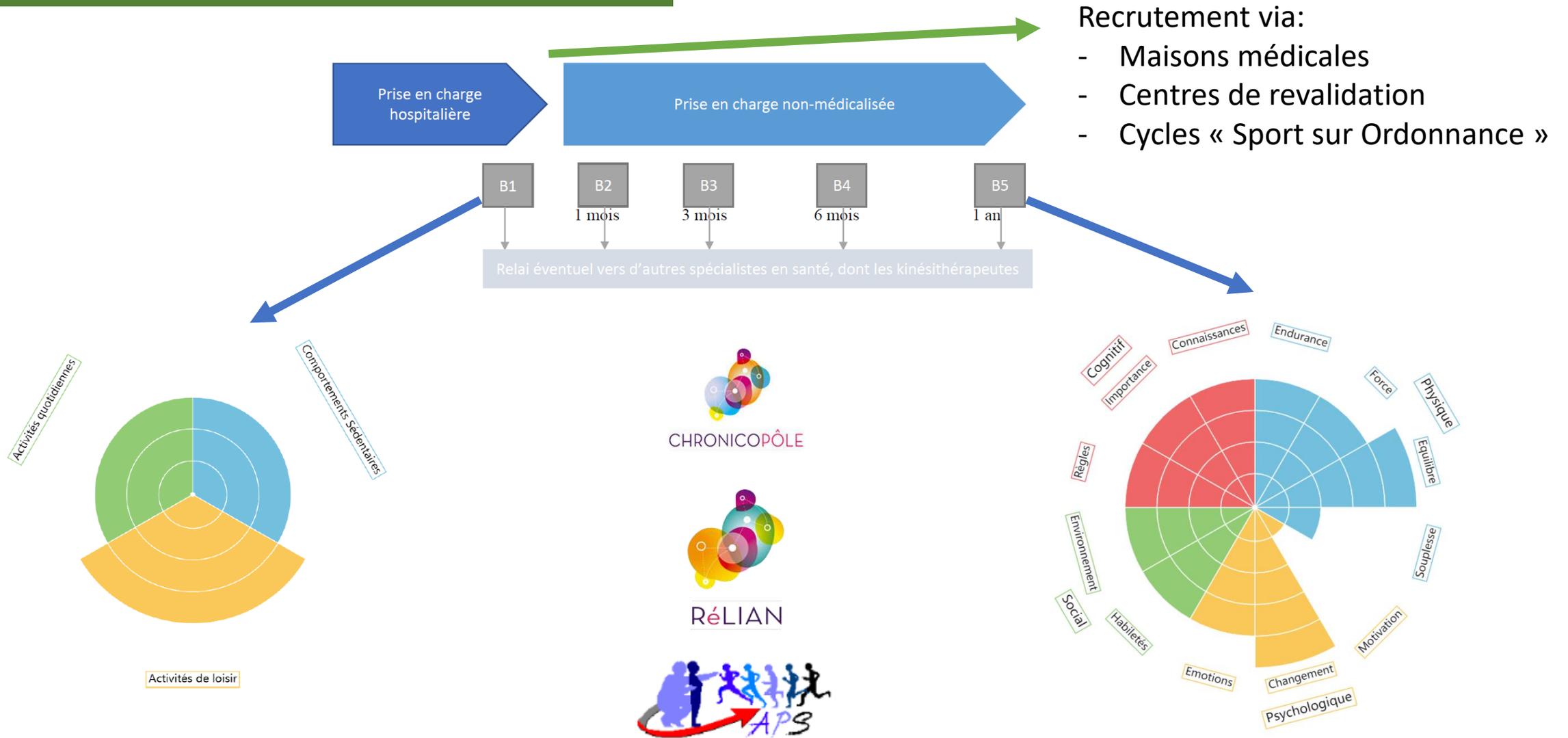
- Le patient possède-t-il dans son entourage, des contacts capables de le soutenir et de l'aider dans son engagement dans l'AP ?
- Le patient dispose-t-il de ressources et d'opportunités de pratiques d'AP sécuritaires dans son environnement de vie ?
- Le patient pourrait-il s'engager dans l'AP avec un pair ou un membre de sa famille ?

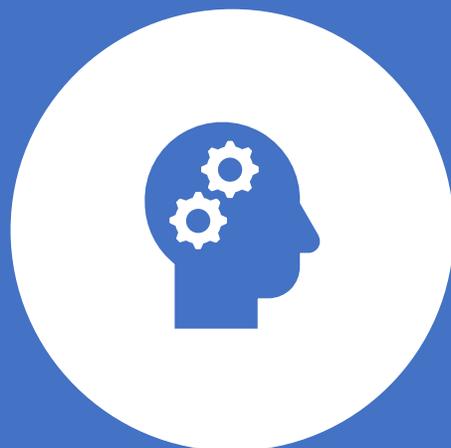
# Soutenir une approche holistique centrée sur le patient

Littérature physique – algorithme conseil (Mouton & Franck, 2021)



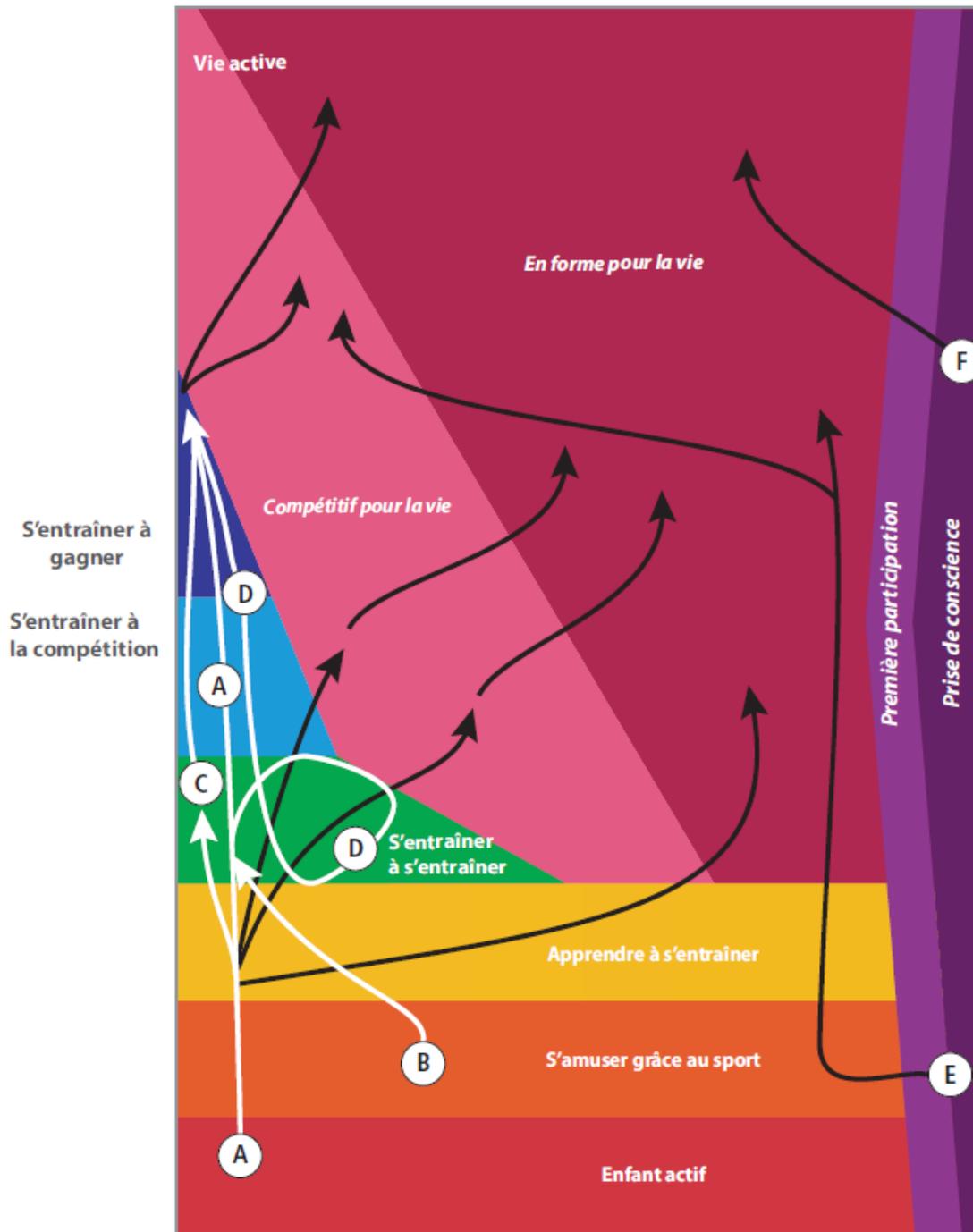
# Entretien/bilan en littératie physique





Action 2: favoriser les  
transitions de vie « actives »

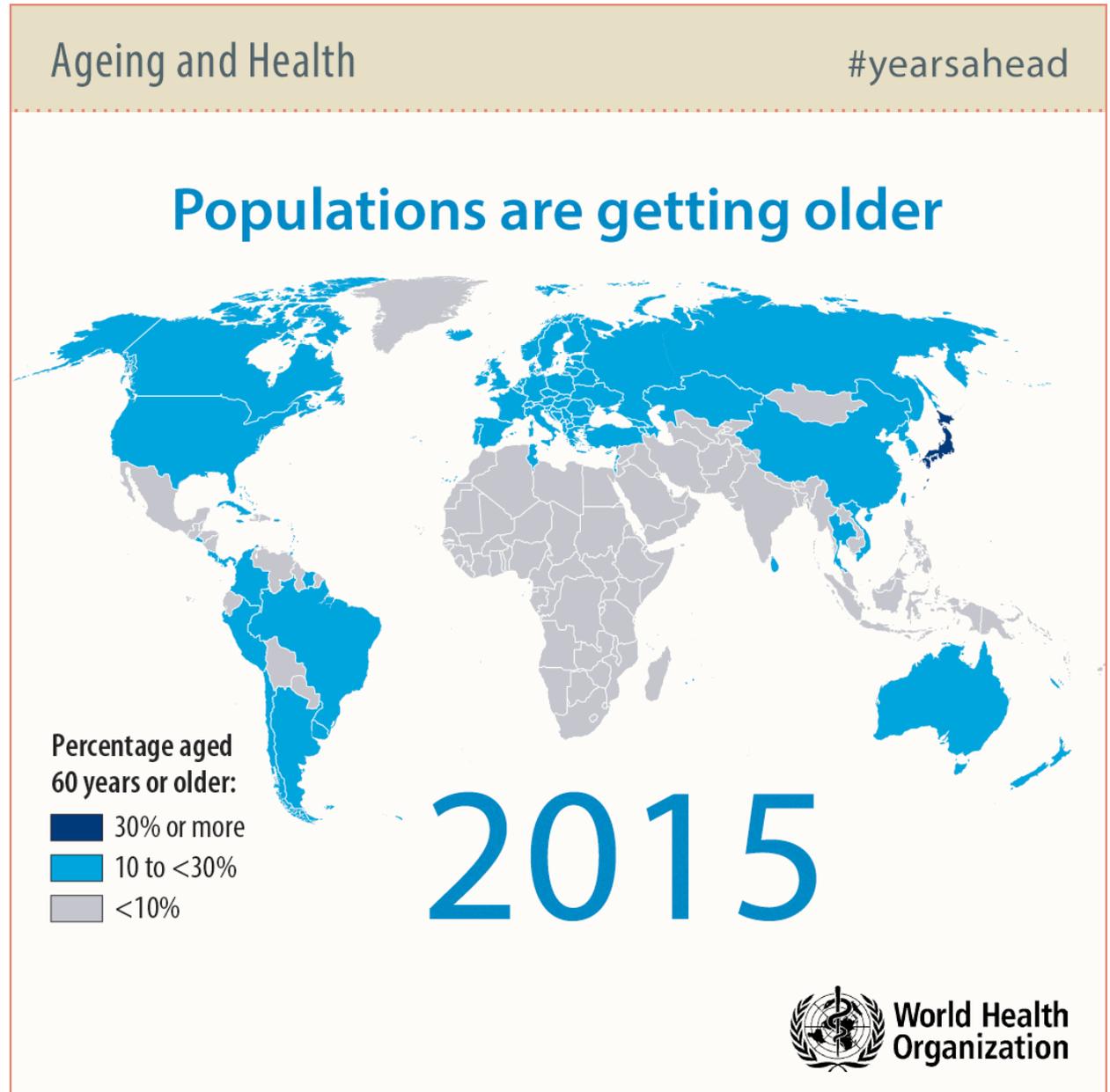
# Des cheminements uniques



*Société du sport pour la vie (2018)*

Notre population occidentale est vieillissante...

- *WHO (2020)*



# Maintenir les seniors en Motiv'action



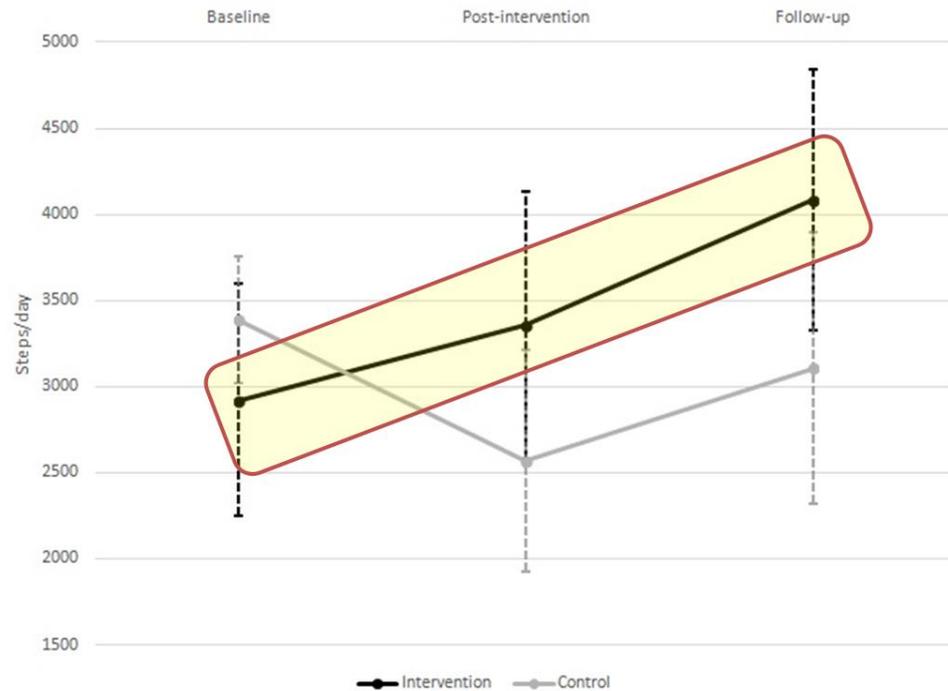
A	>	>	B	>	>	↻
>	 360° 1x 2x 1x 1x 1x 2x	 3x 5x 7x	 A>B A>C A>C>A	 5x 10x 15x	 3x 5x 7x	 A>B A>C A>C>A
🚩	 A>B A>C A>C>A	 3x 5x 7x	 5x 10x 15x	 A>B A>C A>C>A	 3x 5x 7x	 A>B A>C A>C>A

<https://www.gamotion.be/>

Mouton & al. (2017)

Buckinx et al. (2020)

# Maintenir les seniors en Motiv'action

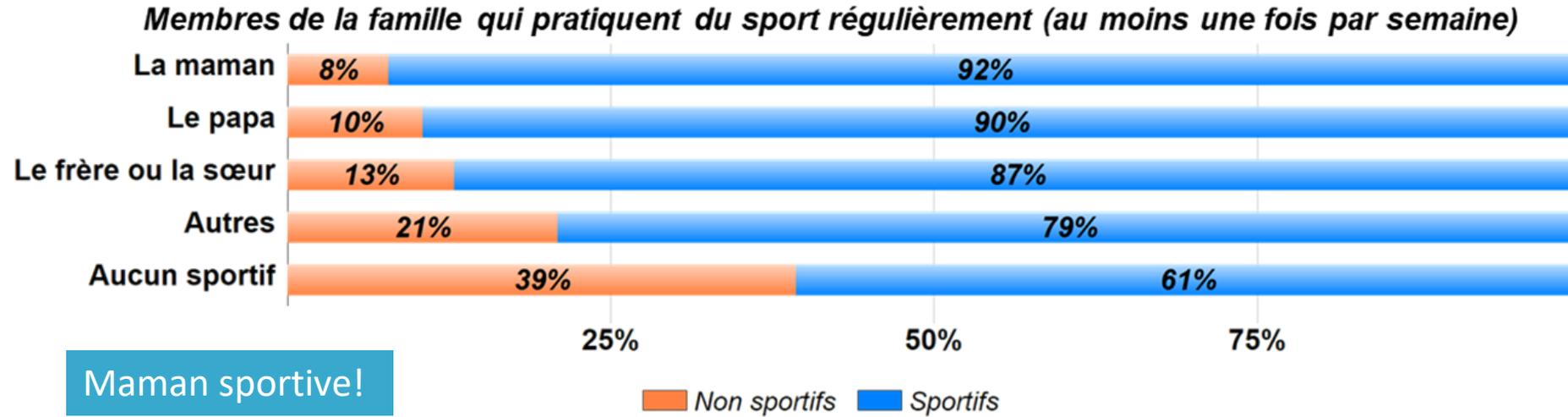


Mouton & al. (2017)

	Experimental group n=11 Mean ± SD				Control group n=10 Mean ± SD			P <sub>Exp vs. cont</sub> p-value	
	Pre-test	Post-test	P <sub>Exp</sub>	TO-T1	Pre-test	Post-test	P <sub>Con</sub>		TO-T1
	Symmetry of steps	210.82 ± 67.73	225.18 ± 99.44	0.37		165.00 ± 51.87	150.20 ± 34.69		0.14
Timetti score (/30)	25.82 ± 2.56	26.55 ± 2.12	0.04		21.20 ± 5.45	20.50 ± 5.30	0.17	<0.0001	
Timed Up and Go test (sec)	11.99 ± 3.71	10.32 ± 2.61	0.10		22.67 ± 15.69	21.67 ± 14.00	0.29	0.02	
SPPB test (/12)	7.00 ± 2.28	9.55 ± 2.16	<0.0001		4.30 ± 2.23	4.30 ± 2.50	0.66	<0.0001	
Muscle strength (N)	Knee extensors	212.90 ± 73.65	240.75 ± 62.08	0.03	196.53 ± 93.65	170.64 ± 79.63	0.01	0.04	
	Knee flexors	170.24 ± 44.23	197.02 ± 50.60	0.004	137.29 ± 63.55	130.72 ± 64.53	0.17	0.02	
	Hip abductors	193.29 ± 72.28	244.28 ± 56.09	0.01	166.71 ± 77.08	150.73 ± 61.29	0.05	0.002	
	Hip extension	163.67 ± 45.45	195.94 ± 46.19	0.04	129.25 ± 61.88	127.29 ± 59.72	0.60	0.01	
	Ankle extensors	132.03 ± 86.79	287.92 ± 50.50	0.01	201.33 ± 93.46	182.01 ± 73.06	0.07	0.004	
Grip strength (N)	154.95 ± 102.09	147.49 ± 72.37	0.61		73.65 ± 85.61	71.10 ± 70.51	0.51	0.02	
Quality of life (EQ-5D)	Mobility	1.18 ± 0.41	1.18 ± 0.41	1.00	1.60 ± 0.52	1.60 ± 0.52	1.00	<0.0001	
	Autonomy	1.18 ± 0.41	1.18 ± 0.41	1.00	1.20 ± 0.42	1.40 ± 0.52	0.16	<0.0001	
	Activity of daily living	1.27 ± 0.47	1.00 ± 0.00	0.08	1.50 ± 0.53	1.40 ± 0.52	0.56	<0.0001	
Intrinsic motivation (score)	12.36 ± 3.17	14.73 ± 1.90	0.04		10.40 ± 4.79	11.60 ± 3.84	0.15	0.02	

Buckinx et al. (2020)

# Miser sur une particip'action collective



**Q : Que faites-vous entre le moment où vous déposez votre enfant et le moment où vous devez aller le/la rechercher ?**

	Total (n = 1236)	Urbain (n = 324)	Péri-urbain (n = 540)	Rural (n = 372)
J'attends sur place	51%	57%	50%	48%
Je rentre chez moi	29%	19%	33%	32%
Je fais des courses	13%	8%	14%	16%
Je fais du sport	11%	9%	11%	13%
Cela dépend des jours	7%	12%	5%	7%
Je rentre travailler	5%	3%	5%	5%
Je travaille sur place	3%	3%	3%	5%
Je fais du sport avec l'enfant	2%	2%	2%	3%
Je m'occupe des autres enfants	1%	1%	1%	0%

Enquête FWB-Incidence, 2020

# Miser sur une particip'ation collective

## Activité Physique intergénérationnelle

Séance	Jeux	Objectifs
1	Tic Tac Toe	Vitesse Coopération Cognitif
2	Toucher Couler	Précision Equilibre Force Souplesse
3	Pac-Man	Vitesse Cognitif Endurance
4	Carte aux trésors	Cognitif Agilité Coopération
5	Memory	Force Souplesse Equilibre
6	Ford Boyard	Agilité Equilibre Force
7	Jeu de l'oie	Equilibre Souplesse Vitesse Force
8	Qui est-ce ?	Précision Cognitif Agilité
9	Time's up	Vitesse Expression corporelle Cognitif
10	Monopoly	Equilibre Souplesse Force Cognitif



Mouton, Henriouille et Cloes (2014)

# Miser sur une particip'ation collective

## Activité Physique intergénérationnelle

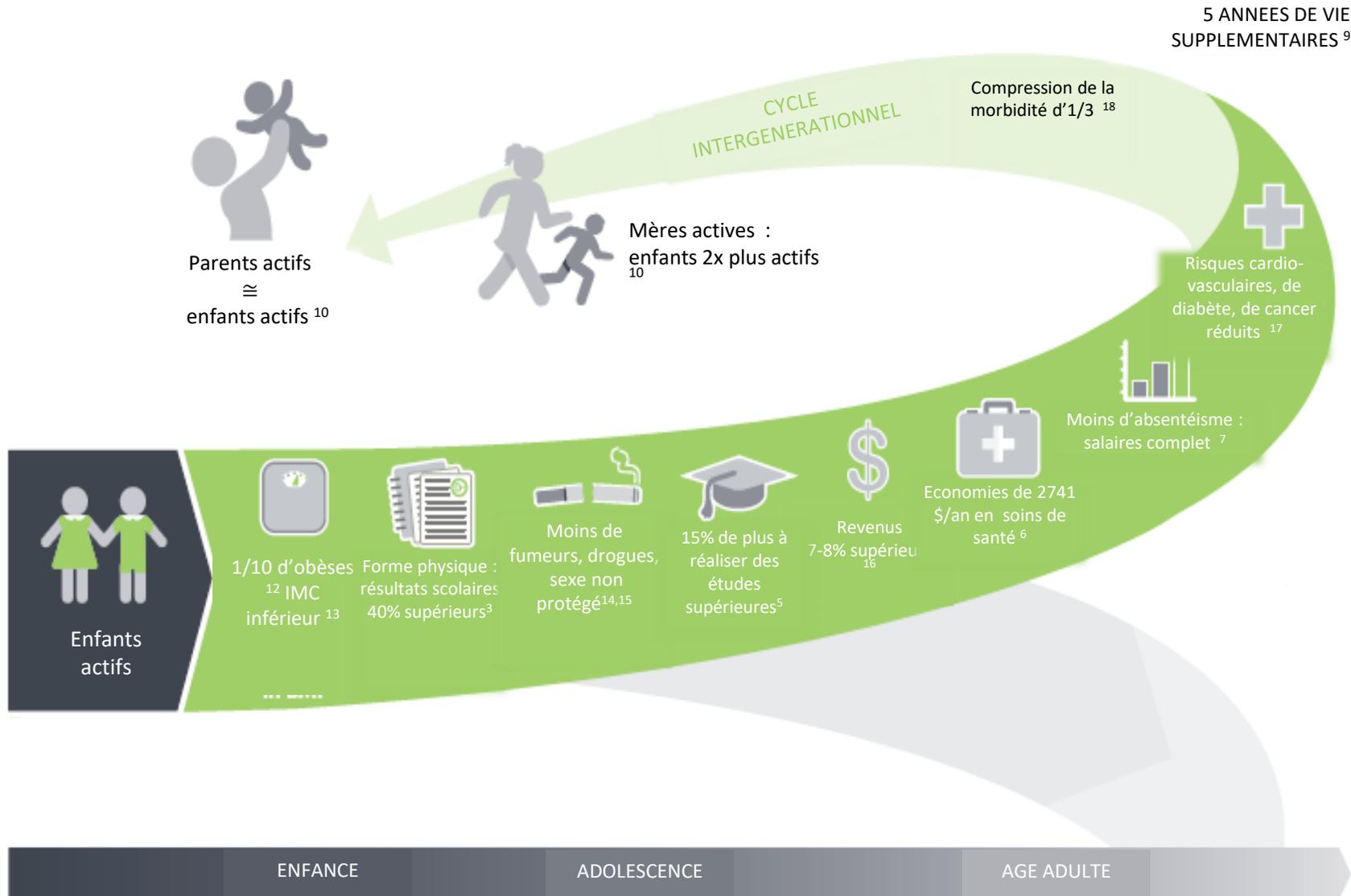
$P < 0,05$

Physical components	SENIORS (mean $\pm$ $\sigma$ )		CONTROLE (mean $\pm$ $\sigma$ )	
	T0	T1	T0	T1
Upper limbs strength (N repetitions)	12,100 $\pm$ 3,143	13,600 $\pm$ 5,125	10,667 $\pm$ 2,291	10,778 $\pm$ 2,167
Lower limbs strength (N repetitions)	<b>14,800</b> <b><math>\pm</math> 3,706</b>	<b>17,900</b> <b><math>\pm</math> 4,725</b>	14,889 $\pm$ 4,540	13,889 $\pm$ 4,428
Endurance (N steps)	<b>202,800</b> <b><math>\pm</math> 27,186</b>	<b>230,100</b> <b><math>\pm</math> 35,844</b>	195,556 $\pm$ 41,618	196,667 $\pm$ 32,183
Lower limbs flexibility (N centimetres)	0,100 $\pm$ 8,621	2,400 $\pm$ 9,058	- 2,333 $\pm$ 6,557	3,444 $\pm$ 4,693
Upper limbs flexibility (N centimetres)	- 4,500 $\pm$ 9,548	- 5,300 $\pm$ 8,327	- 10,111 $\pm$ 13,242	- 8,222 $\pm$ 15,555
Agility (secondes)	6,972 $\pm$ 1,680	6,781 $\pm$ 1,723	8,246 $\pm$ 2,945	8,014 $\pm$ 1,717
Balance ( $<5''$ ; 5 à 15'' ; $>15''$ )	13,000 $\pm$ 3,496	13,500 $\pm$ 3,375	11,111 $\pm$ 4,859	10,556 $\pm$ 3,909



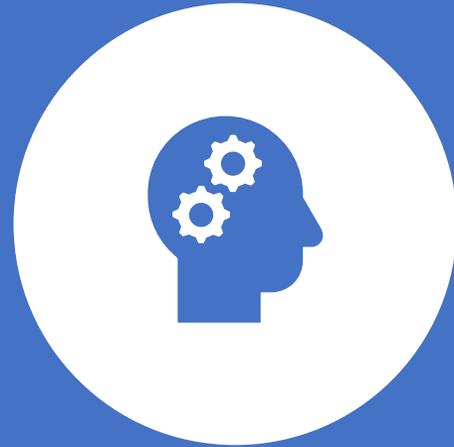
Mouton, Henriouille et Cloes (2014)

# Miser sur une particip'action collective



<http://designedtomove.org>

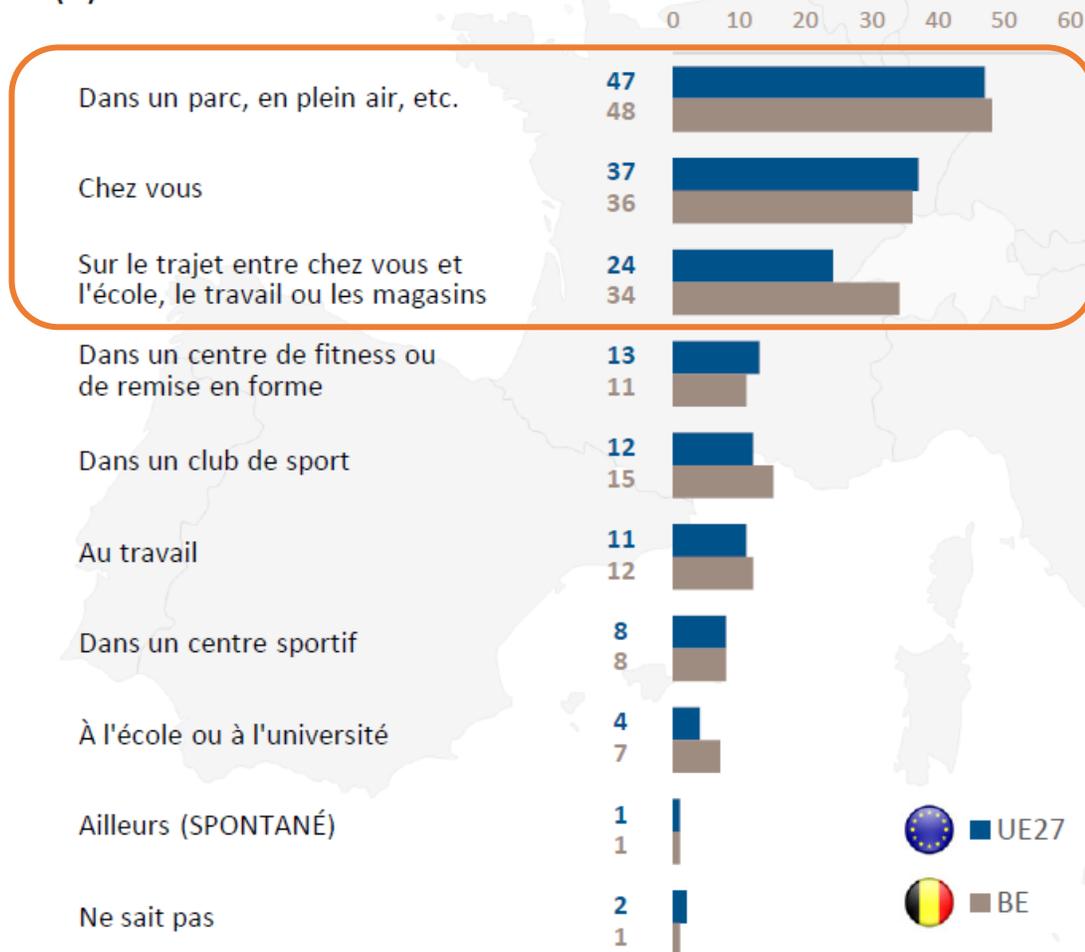
Merci pour votre  
attention !



# Diapositives complémentaires

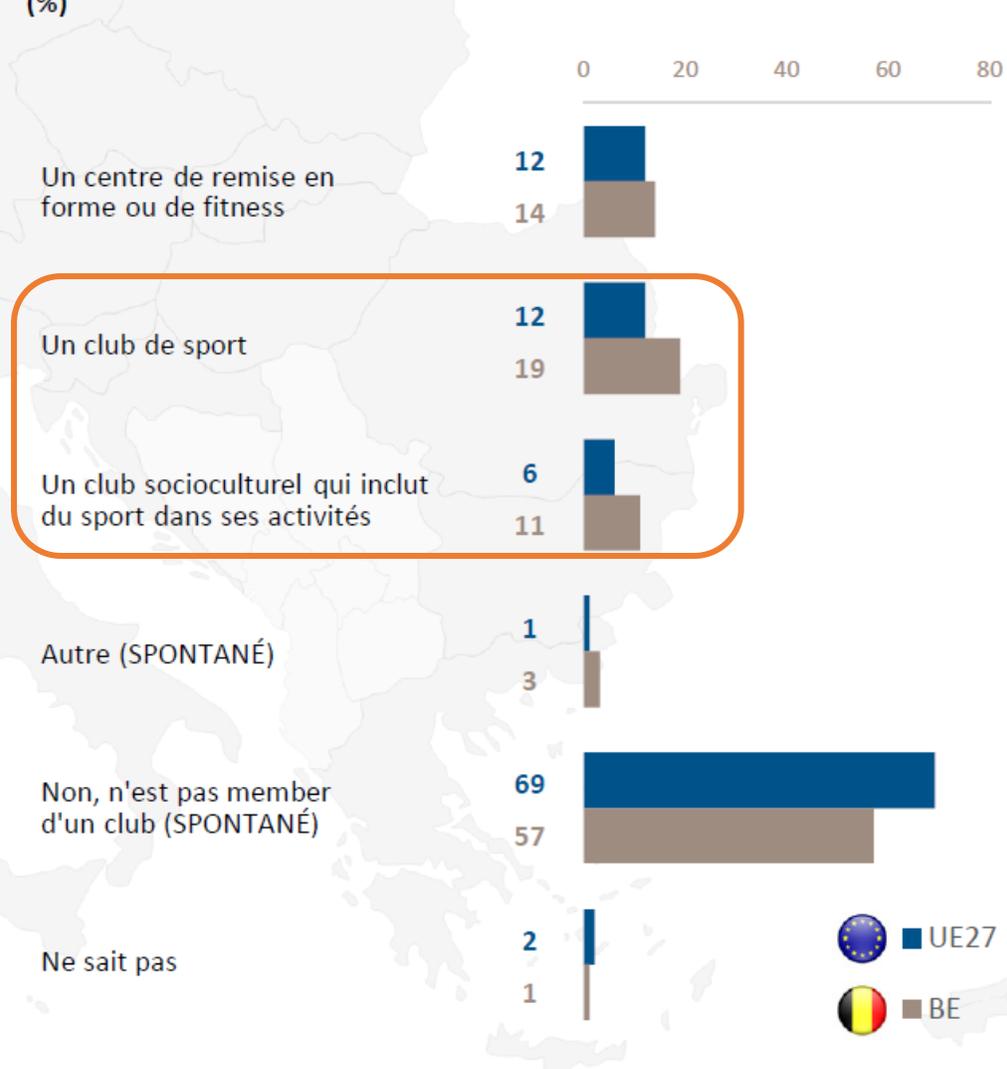
## 4. CADRES DANS LESQUELS LES CITOYENS PRATIQUENT LE SPORT OU UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

QB10. Vous avez dit tout à l'heure que vous pratiquiez un sport ou une autre activité physique intense ou pas. Où le ou la pratiquez-vous ?  
(PLUSIEURS RÉPONSES POSSIBLES)  
(%)



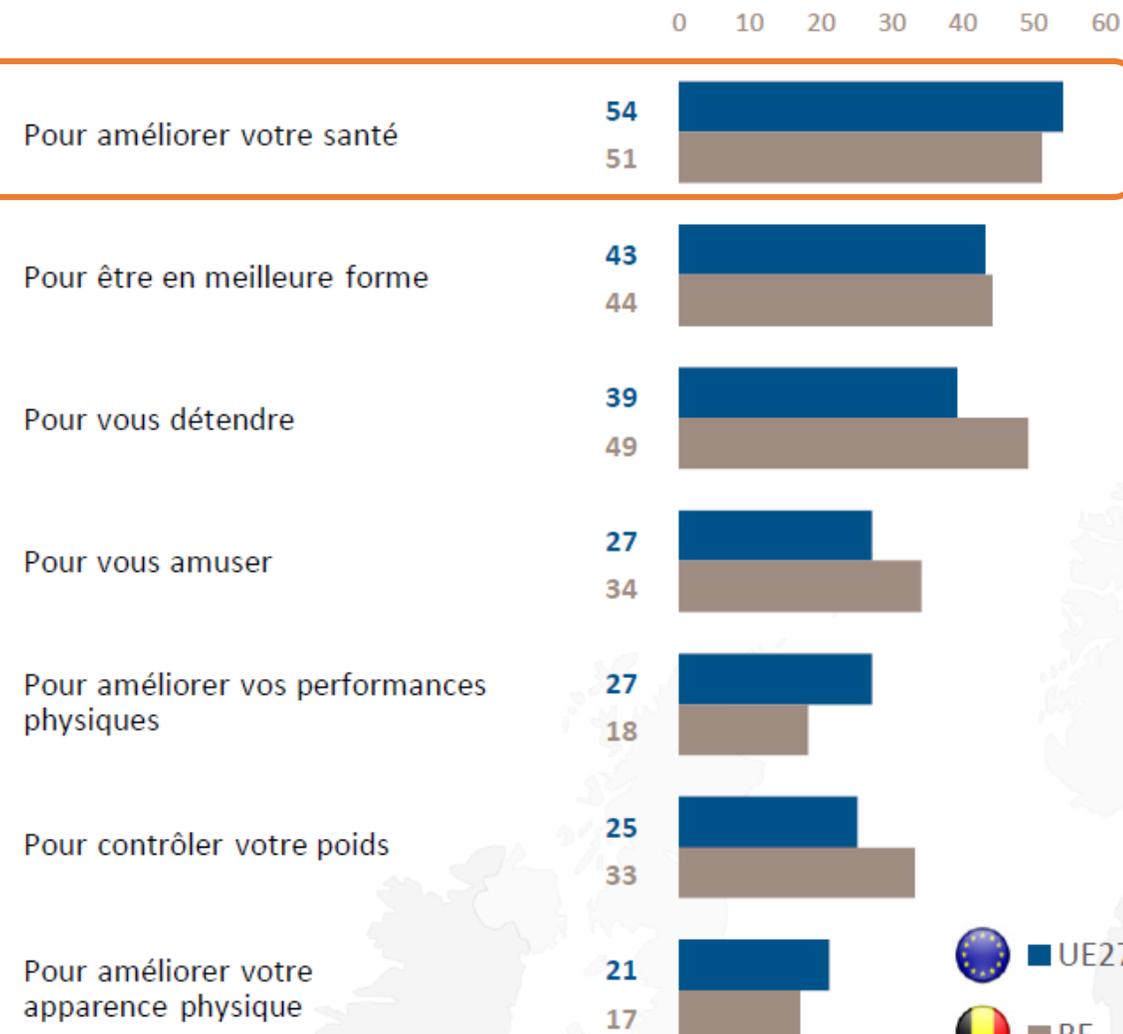
(Base : les personnes interrogées qui font de l'exercice, pratiquent un sport ou une autre activité physique)  
(Note : un club de sport est un cadre organisé (par exemple un club de karaté, un club de football).  
Un centre sportif est plus généralement un endroit où on peut pratiquer différents sports (jouer au tennis ou courir par ex.))

QB15. Êtes-vous membre d'un des types de club suivants où l'on pratique un sport ou une activité physique récréative ?  
(PLUSIEURS RÉPONSES POSSIBLES)  
(%)

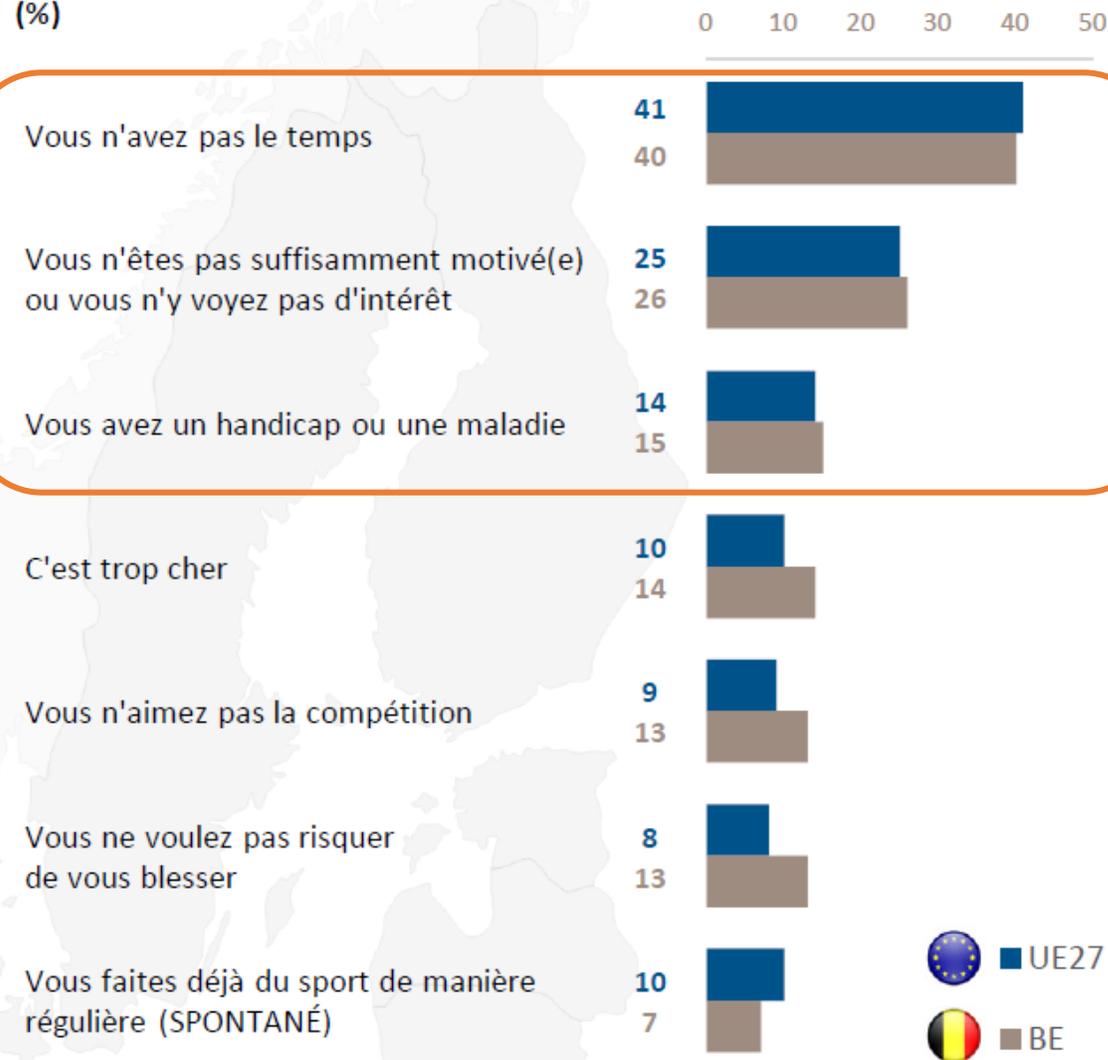


## 5. ÉLÉMENTS MOTEURS ET FREINS À LA PARTICIPATION SPORTIVE

QB11. Pourquoi pratiquez-vous un sport ou une activité physique ?  
(PLUSIEURS RÉPONSES POSSIBLES)  
(%)



QB14. Quelles sont les principales raisons qui expliquent pourquoi vous ne pratiquez pas de sport de façon plus régulière ?  
(PLUSIEURS RÉPONSES POSSIBLES)  
(%)



# Tableau des intervenants / patients (France)

ANNEXE 4 - TABLEAU DES INTERVENTIONS DES PROFESSIONNELS ET AUTRES INTERVENANTS

DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS				
Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Educateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ <sup>1</sup>	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ <sup>1</sup>	non concernés

\* les patients présentant des limitations sévères doivent être pris en charge préférentiellement par des kinésithérapeutes / en milieu médical.

# Tableau des intervenants / patients

Proposition de prise en charge sport-santé\* en FWB

Limitations	AUCUNE Limitation	Limitations hors pathologie chronique**	Pathologie chronique phase stabilisée	Pathologies chroniques phase aigue
Description		Surpoids, sédentarité, vieillesse	Prise en charge de patients/participants malades chroniques à long-terme, à distance de la prise en charge médicale en phase aigue	Prise en charge en milieu médical et para-médical de patients malades chroniques par des professionnels de santé, dans le cadre de prestations conventionnées
Conditions	Aucunes	Certificat médical de non contre-indication à la pratique d'AP (conseillé)	Certificat médical de non contre-indication à la pratique d'AP (obligatoire)	Certificat pour la prise en charge conventionnée en milieu médical/paramédicale uniquement

Médecins	
Kinésithérapeutes	
Professionnel Sport-Santé <sup>2</sup>	
Master en EP	
Bachelier en EP	
Ergothérapeute	
Psychomotriciens	da
Autres professionnels de santé <sup>4</sup>	
Autres professionnels du sport <sup>5</sup>	

EN DEVELOPPEMENT

# Améliorer la motivation

Pour chacun des énoncés suivants, veuillez encercler la réponse (**Oui** ou **Non**) qui correspond à votre situation. Assurez-vous de bien suivre les directives.

L'activité physique et l'exercice comprennent des activités comme la marche rapide, la course à pied, la bicyclette, la natation et toute autre activité pour laquelle l'effort est tout au moins aussi intense que pour ces activités.

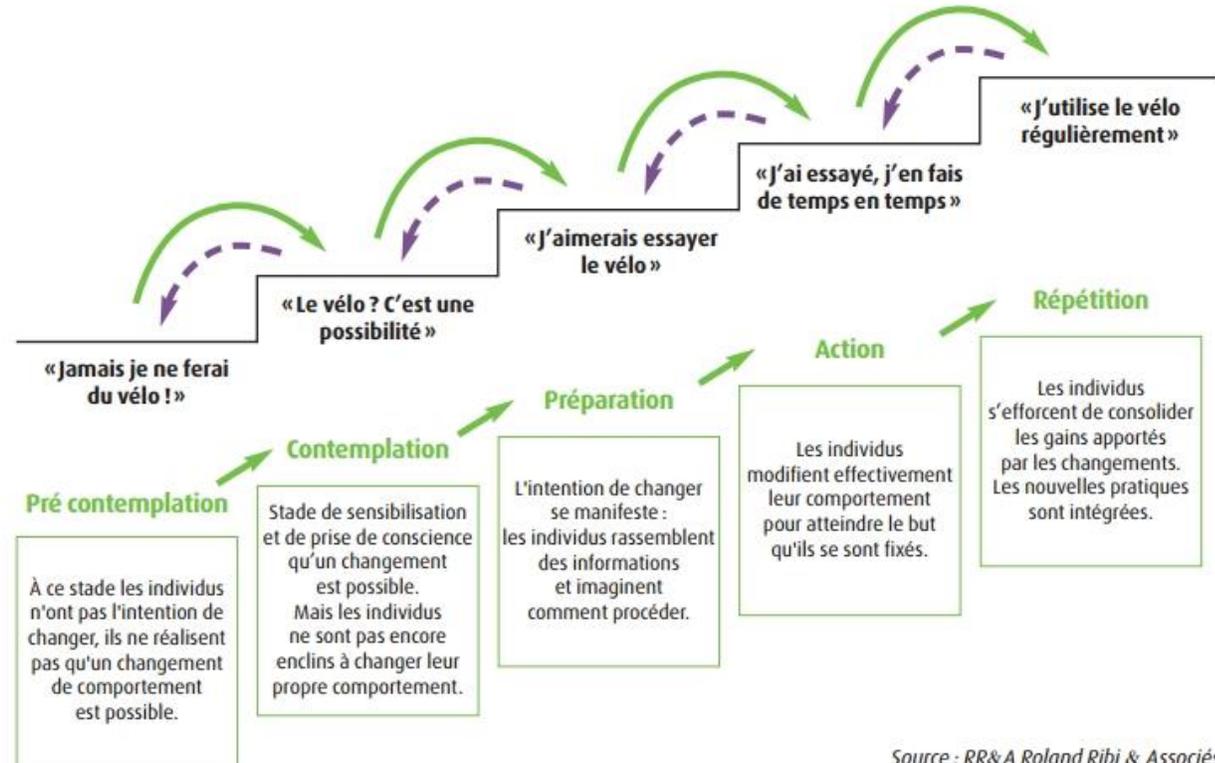
- |  |            |            |
|--|------------|------------|
|  | <b>Non</b> | <b>Oui</b> |
| 1. Je suis actuellement physiquement actif   | 0          | 1          |
| 2. J'ai l'intention de devenir plus actif physiquement dans les six prochains mois | 0          | 1          |

Pour que l'activité physique soit qualifiée de *régulière*, elle doit être pratiquée au *total* pendant 30 minutes ou plus par jour, au moins cinq jours par semaine. Par exemple, vous pouvez faire une promenade d'une durée de 30 minutes ou faire trois promenades d'une durée de 10 minutes chacune pour un total de 30 minutes.

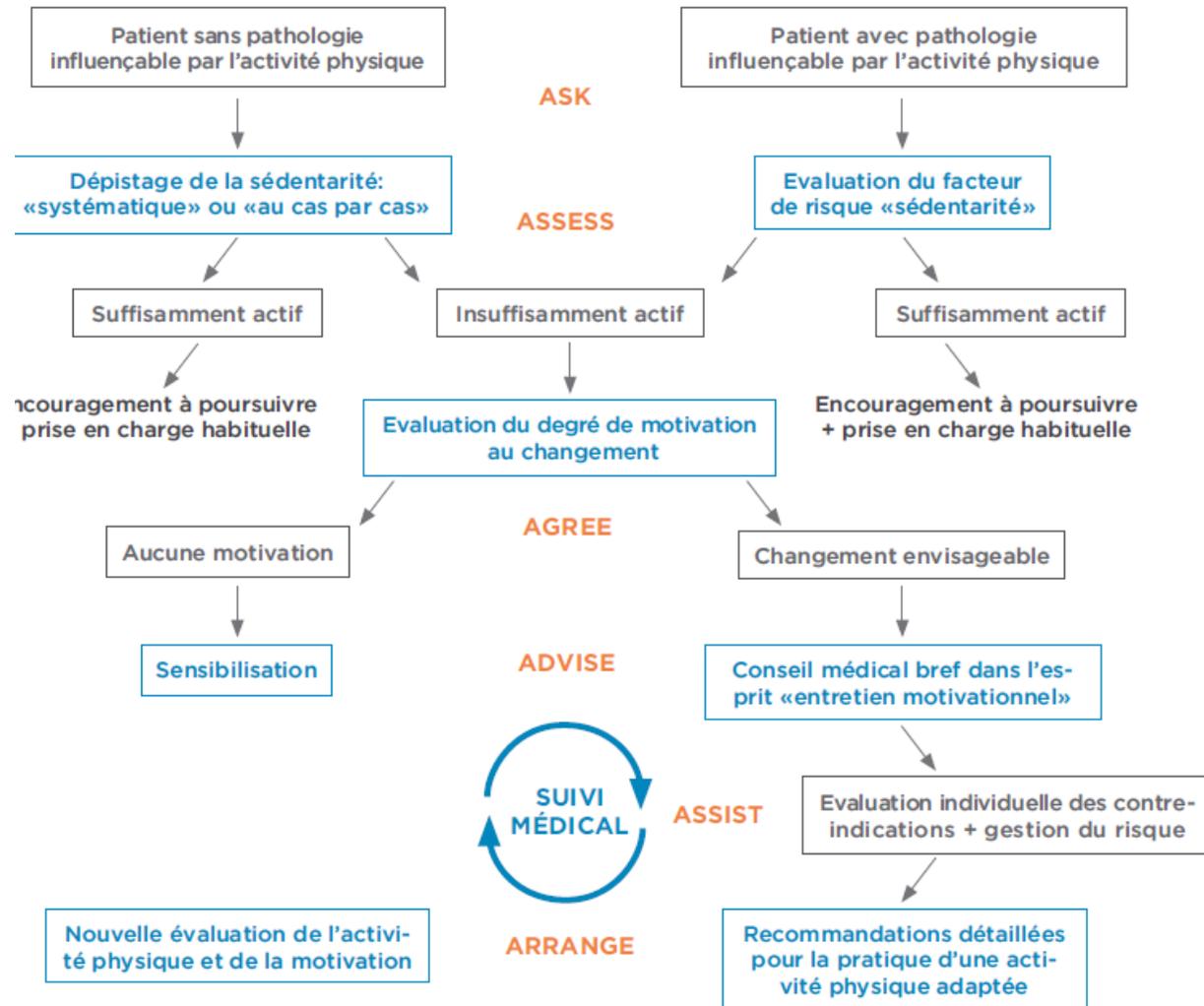
- |   |            |            |
|---|------------|------------|
|   | <b>Non</b> | <b>Oui</b> |
| 3. Je fais actuellement une activité physique <i>régulière</i>                | 0          | 1          |
| 4. Je fais de l'activité physique <i>régulière</i> depuis maintenant six mois | 0          | 1          |



- Si la question 1 = 0 et la question 2 = 0, vous êtes à l'étape 1 (pré contemplation)
- Si la question 1 = 0 et la question 2 = 1, vous êtes à l'étape 2 (contemplation)
- Si la question 1 = 1 et la question 3 = 0, vous êtes à l'étape 3 (préparation)
- Si la question 1 = 1, la question 3 = 1 et la question 4 = 0, vous êtes à l'étape 4 (décision/action)
- Si la question 1 = 1, la question 3 = 1 et la question 4 = 1, vous êtes à l'étape 5 (entretien)



# Structurer une prise en charge: le modèle des 5A



ASSESS	Durée	Comptabiliser seulement les sessions d'au moins 10 minutes consécutives
	Intensité	Légère Modérée Elevée
	Fréquence	Quotidienne Hebdomadaire Mensuelle
	Modalité	Marche Vélo Etc.
	Contexte	Déplacements Loisirs Activités professionnelles Travaux domestiques
ADVISE	2h. 1/2 par semaine d'activités qui procurent un léger essoufflement ou 1h.1/4 d'activités qui font transpirer	
AGREE	Ce que le patient est prêt à faire	
ASSIST	Aide à la recherche de solutions Informations pratiques Utilisation d'un podomètre Etc.	
ARRANGE	Suivi lors d'une prochaine visite	

# Orienter: Projet pilote « maison Sport Bien-être » ADEPS

