Le projet CAPAS-cité : un exemple de promotion de l'activité physique au niveau local

Julien Bois
Laboratoire MEPS, e2s,
Université de Pau et des Pays de l'Adour

Qu’est-ce que c’est ?

Projet financé par les fonds européens POCTEFA (Feder)

Littéralement le Centre pour l’Amélioration et la Promotion de l’Activité Physique pour la Santé

Durée du projet :4,5 ans (2016/2020)

Dont l’objectiif est l’amélioration de la qualité de vie grâce à l’activité physique

Qui se positionne dans un contexte socioculturel de proximité : la cité

Une structure transpyrénéenne / transfrontalière

Mairie de TARBES

Universidad Zaragoza 1542

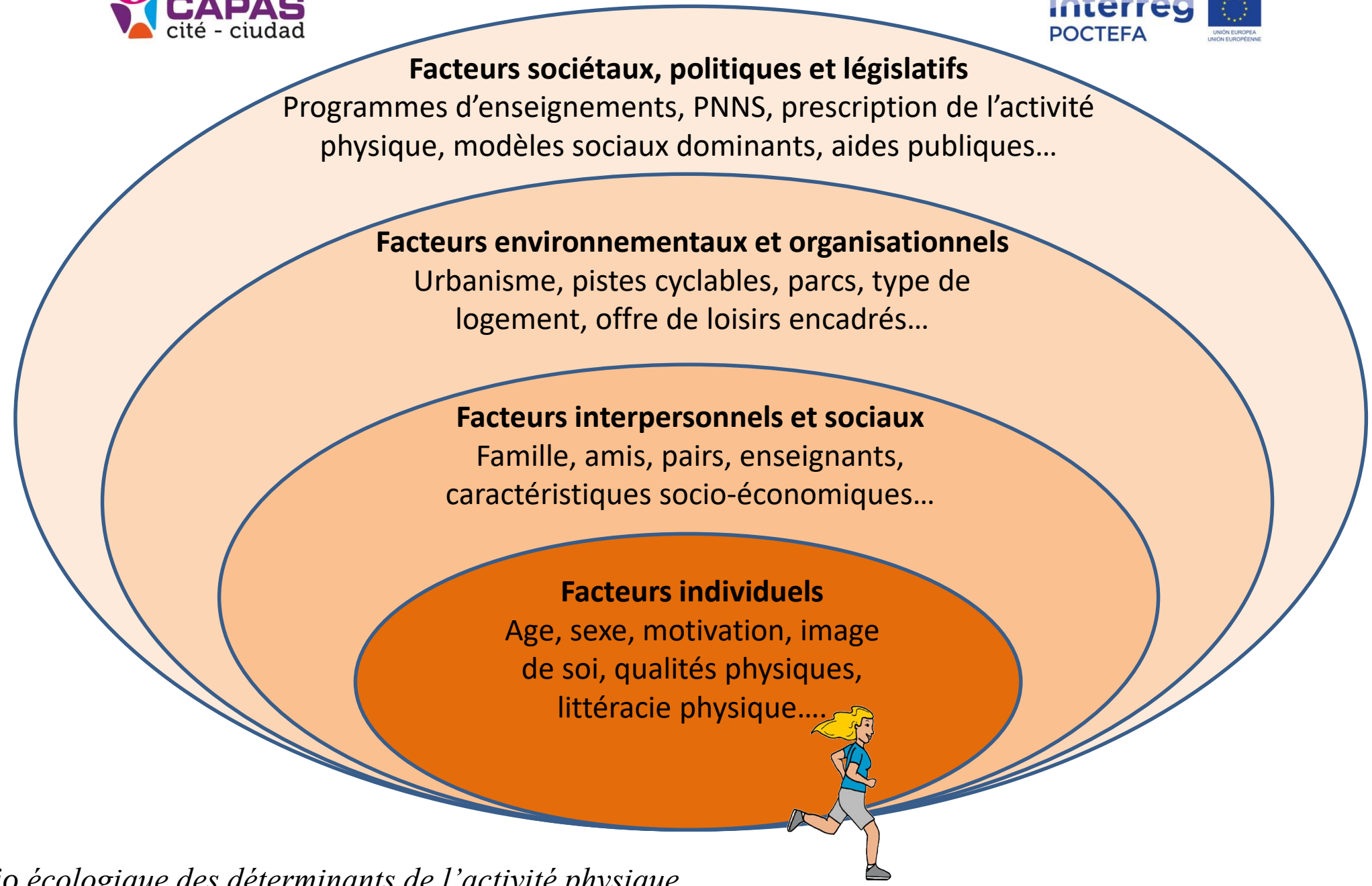
Ayuntamiento de Huesca

UNIVERSITÉ DE PAU ET DES PAYS DE L’ADOUR

CAPAS cité - ciudad

Interreg POCTEFA

UNIÓN EUROPEA
UNION EUROPÉENNE



Modèle socio écologique des déterminants de l'activité physique
Adapté de Booth et al. 2001., Nutrition Reviews

Dispositif : CAPAS-cité

Programme Mouv' à l'école

Programme Mouv' dans les quartiers

Programmes ….

Mécanisme 1: Mesure de l'AP

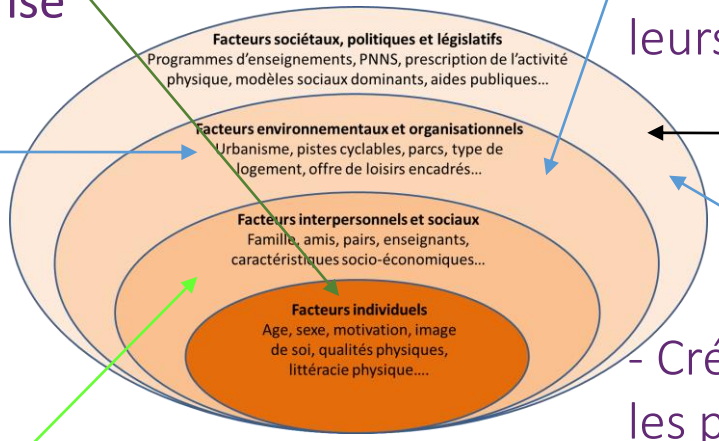
Mécanisme 2: Interaction attention AP

Le **Dispositif** CAPAS-cité

- Accueil et accompagnement des personnes vers une reprise d'activité physique

- Aide au développement et évaluation de programmes sport-santé

- Formation et sensibilisation des professionnels de la santé et de l'activité physique



Bénéfices secondaires « socio-écologiques »

- Sensibilisation des partenaires = modification de leurs actions (e.g. urbanisme)

- Création de synergies entre les partenaires = effet systémique

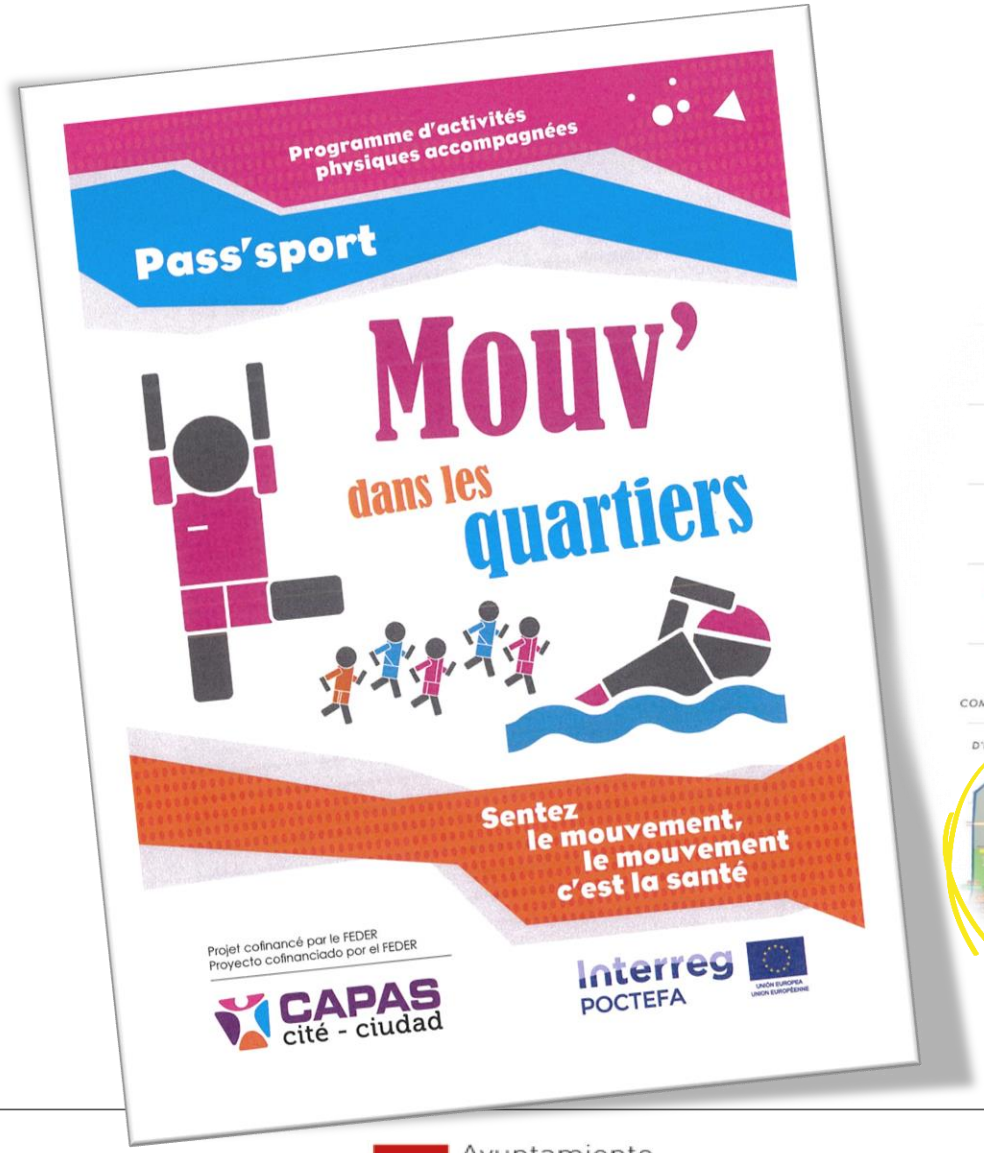
- Modification du contexte politique local (e.g. subvention aux associations)

Zaragoza et al. (2019)
Intern. J. of Env. Res. & Publ. Health.

International Journal of *Environmental Research and Public Health*

Maison Sport-Santé
CAPAS
https://capas-c.eu/fr/
https://www.facebook.com/MSSTarbes/

Mouv' dans les quartiers



Point de départ

- Inégalités sociales de santé
- Moins (peu) de travaux sur les personnes issues milieux socio-défavorisés (Cleland et al., 2012, Preventive Medicine)
- Spécificités locales (chômage, CSP…)
- Thèse et étude pilote sur ces populations à risque (Farfal, Bois & Lhuisset, 2018 Sciences & Sport)

THÈSE
UNIVERSITE DE PAU ET DES PAYS DE L'ADOUR
École doctorale Sciences Sociales et Humanités ED 481

Présentée et soutenue le 6 décembre 2017
par Hervé FARFAL

pour obtenir le grade de docteur
de l'Université de Pau et des Pays de l'Adour
Spécialité : Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Promotion de l'activité physique chez l'adolescent : interventions chez des jeunes obèses et des jeunes issus de familles socio économiquement défavorisées

MEMBRES DU JURY

RAPPORTEURS
• Fabienne D'ARRIPE-LONGUEVILLE — Pr. / Université Côte d'Azur
• Laurent BOSQUET — Pr. / Université de Poitiers

EXAMINATEURS
• Eduardo GENERELO — Pr. / Université de Saragosse

DIRECTEURS
• Julien BOIS — MC HDR / Université de Pau et des Pays de l'Adour
• Léna LHUISSET — MC / Université de Pau et des Pays de l'Adour

Objectif principal

Accompagner les personnes issues des quartiers prioritaires vers une pratique autonome d'activité(s) physique(s) grâce à un suivi individualisé, des séances en petits groupes et des bilans réguliers.

Cadre Théorique

Facteurs sociaux

↓

Besoins Psychologiques Fondamentaux (BPN)

↓

Motivation

↓

Conséquences : activité physique

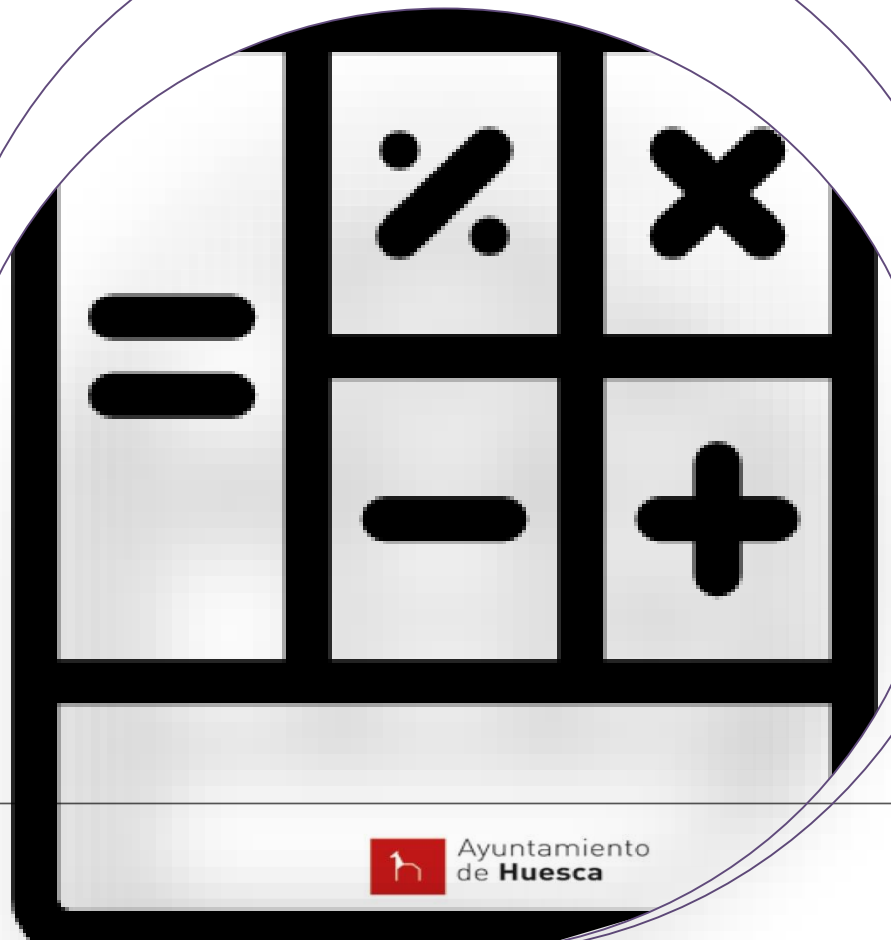
Parents, amis, …

-Autonomie
-Compétence
-Affiliation sociale

Deci et Ryan, 2002 *Handbook of self-determination research* ; Sarrazin et al., 2011 In C. P. Martin Krumm & C. Tarquinio (Eds.), *Traité de psychologie positive fondements théoriques et implications pratiques* (pp. 273-312)

Protocole

- 53 personnes (38 femmes, 15 hommes)
- Age : 48,3 ± 13,5 ans
- Stats : one-way RM ANOVA



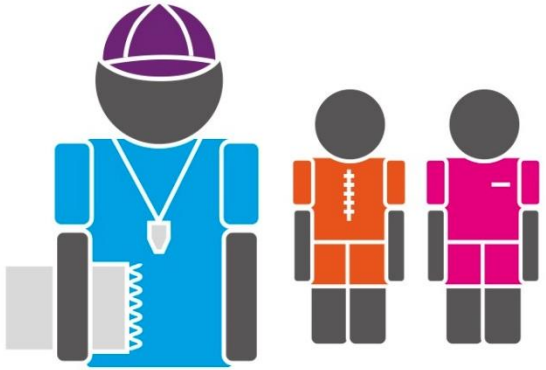
Protocole

2 séances/ semaine : gratuites, encadrées, à proximité

1 séance/ semaine :gratuite et encadrée + 1 séance en autonomie

Pratique en autonomie après conseil et accompagnement

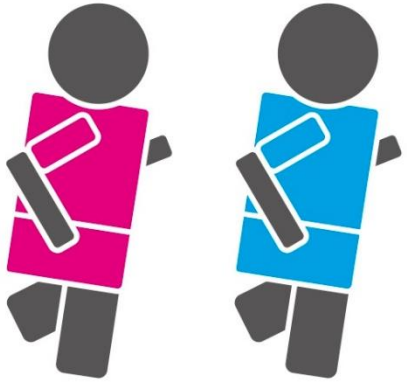
EVAL T0



1er phase (3 mois)

- Ateliers d'activités physiques encadrées dans les quartiers Laubadère, Solazur, l'Ormeau, Figarol, Mouysset.
- Evaluation physique et médicale.

EVAL T1



2ème phase (3 mois)

- Poursuite d'activités physiques régulières et encadrées.
- Suivi personnalisé.

Autonomie croissante
Approche ludique
Convivialité

EVAL T2

3ème phase

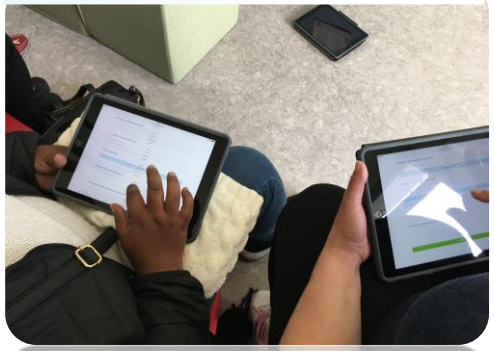
- Activité physique autonome ou en club.
- Bilan personnalisé au terme du programme.

EVAL T3

Evaluations

Psycho

- ✓ Bien-être
- ✓ Estime de soi
- ✓ Perception physique
- ✓ Sentiment d'isolement



Médical

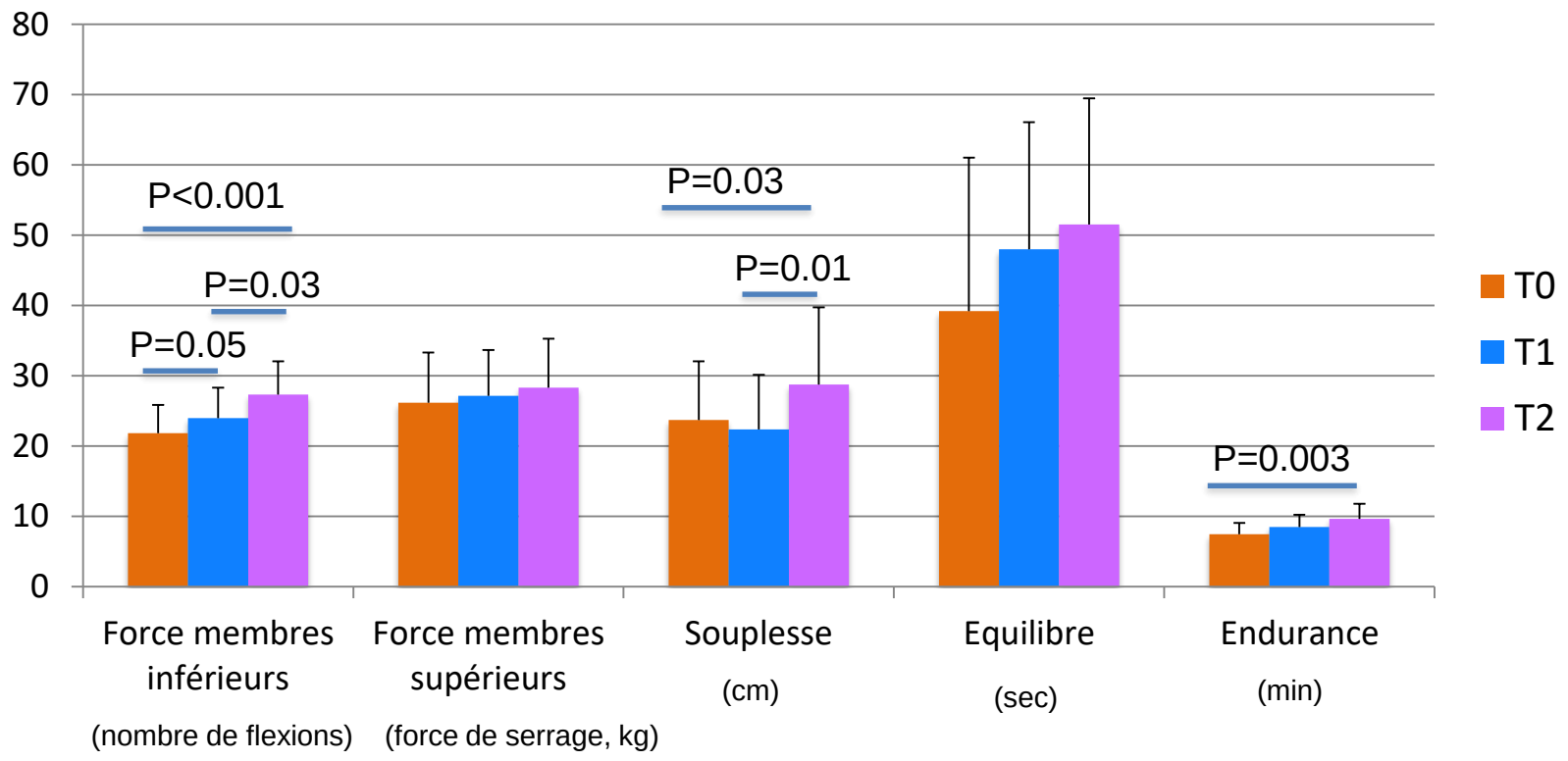
- ✓ Antécédents médicaux
- ✓ Oscultation
- ✓ ECG, TA
- ✓ Anthropométrie : taille, poids, tour de taille

Physique

- ✓ Force membres sup.
- ✓ Force membres inf.
- ✓ Equilibre
- ✓ Souplesse
- ✓ Endurance
- ✓ Niveau d'activité

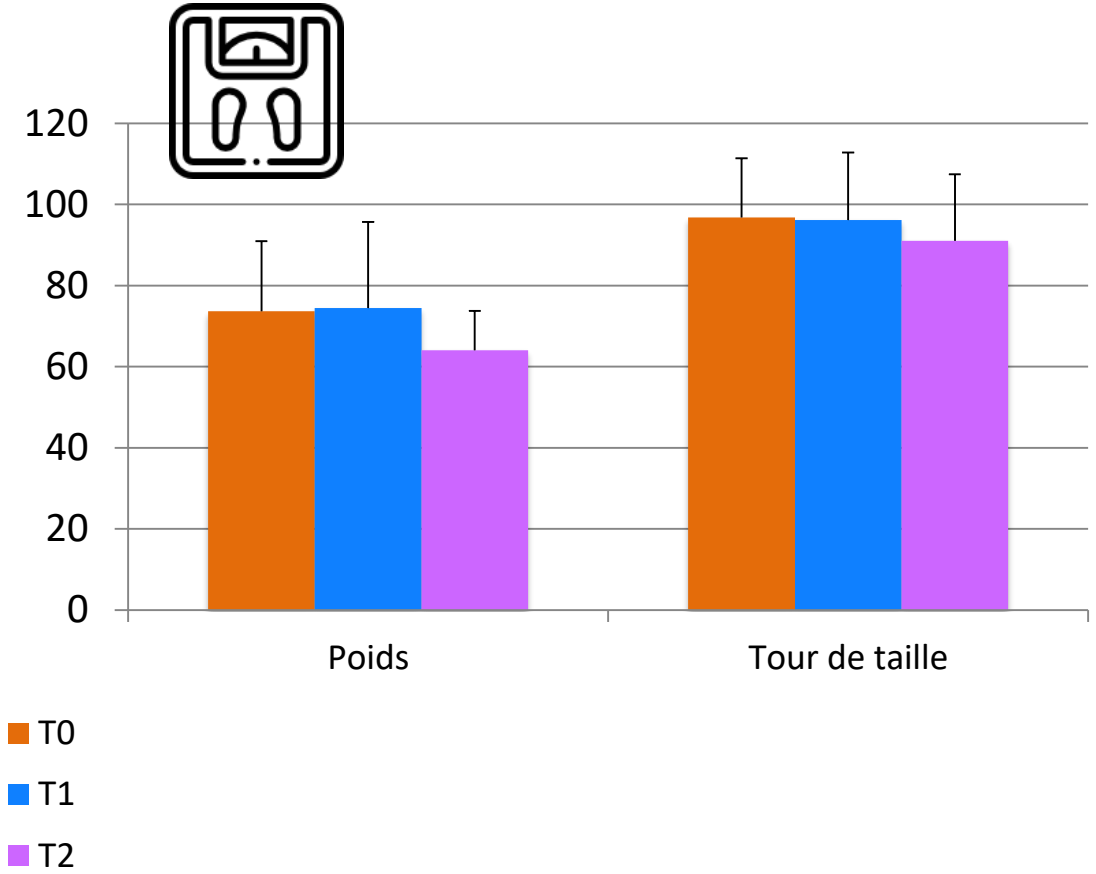
Résultats

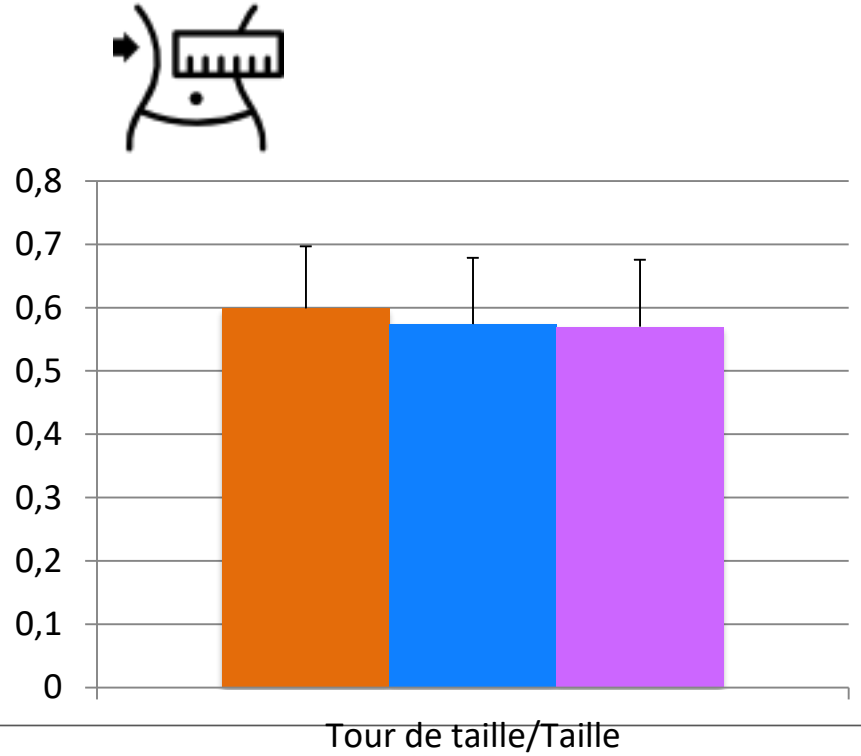
Aptitudes physiques



Résultats

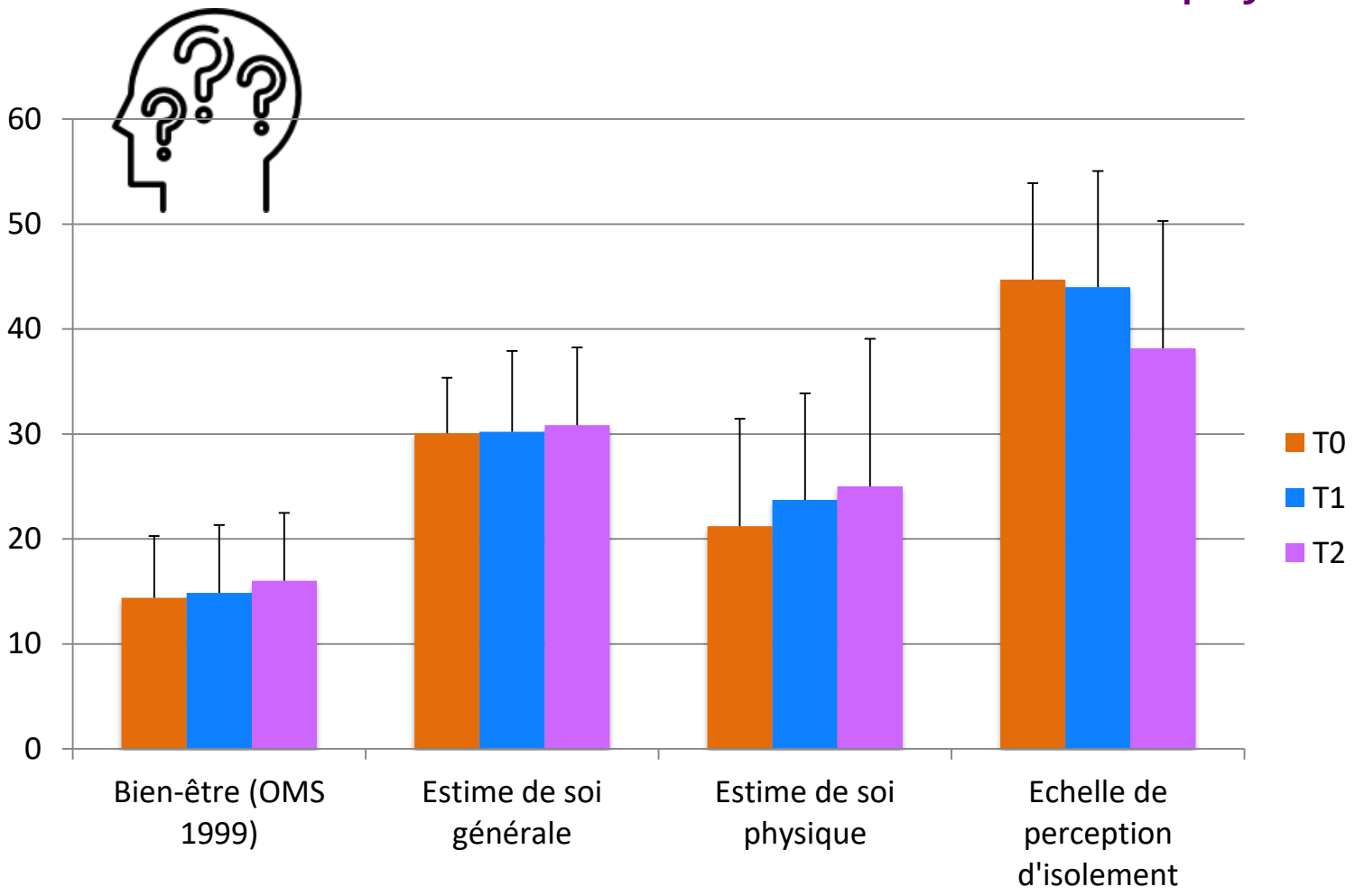
Paramètres anthropométriques





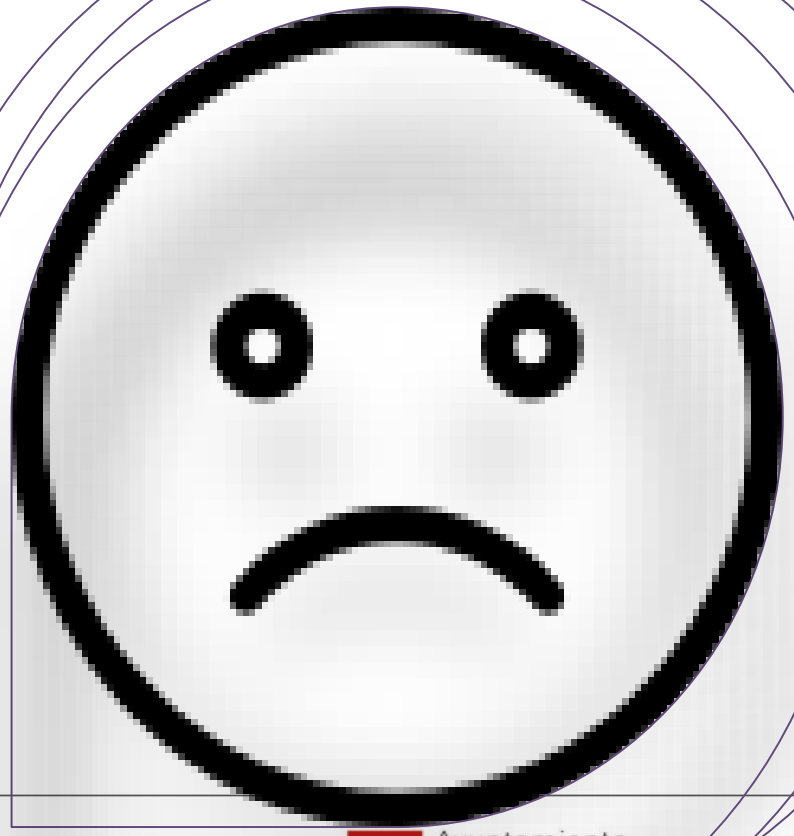
Résultats

Paramètres psychologiques

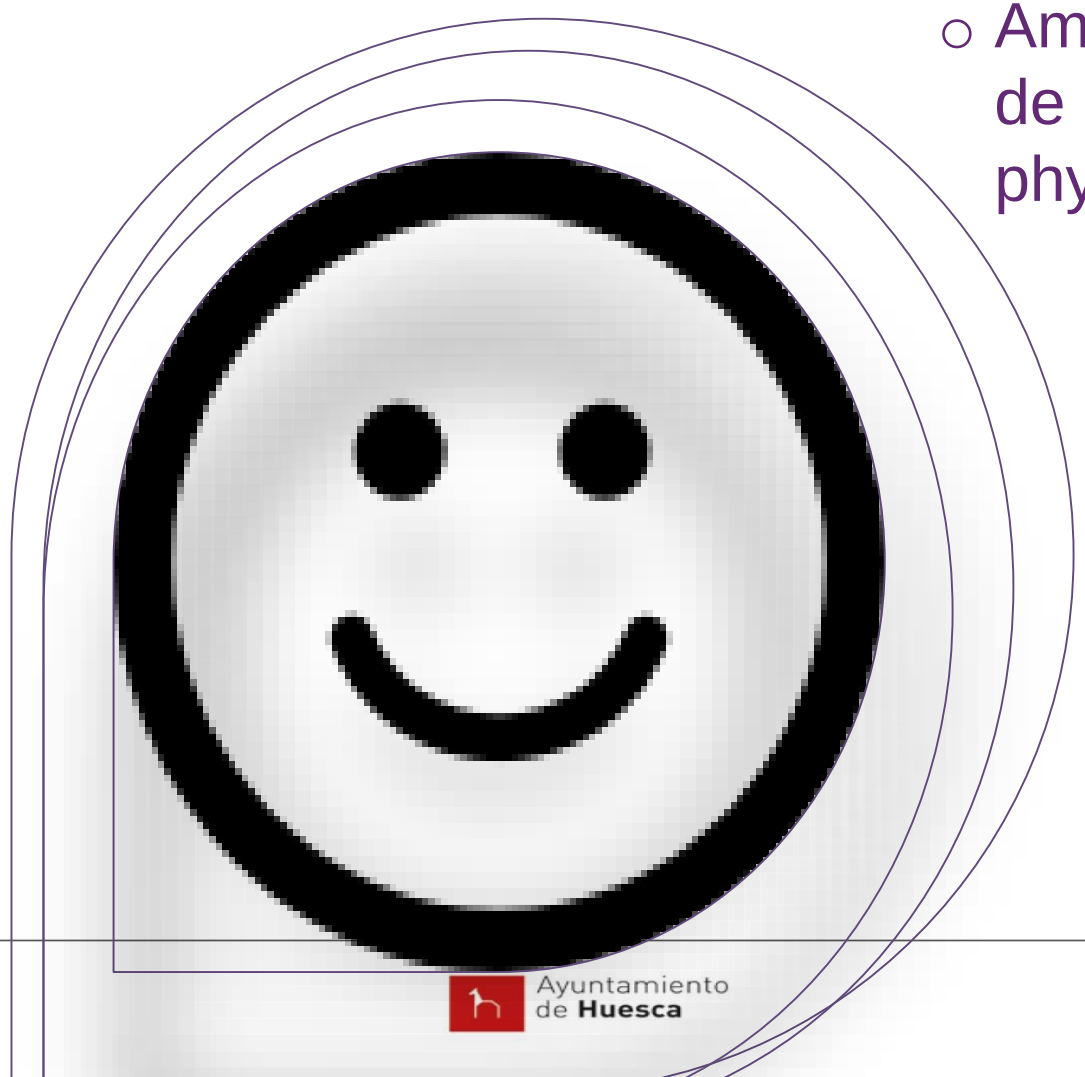


Discussion

- **Taille d'échantillon** encore trop faible : T0 n=53, T1 n=30, T2 n=12
- **Questionnaires psycho** : barrière de la langue,
- Port de l'**accéléromètre**
- Recrutement
- Taux d'assiduité : 55 %



Discussion



- Améliorations significatives de certains paramètres physiques
  - Tendances positives des autres paramètres
  - Retours positifs des participants et des travailleurs sociaux

Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

Ireps Nouvelle-Aquitaine
Vers la santé pour tous

Université de Pau et des Pays de l'Adour

Interreg POCTEFA

UNIÓN EUROPEA
UNION EUROPÉENNE

CAPAS cité - ciudad

Julien.bois@univ-pau.fr

L'équipe:

Léna Lhuisset, Nicolas Fabre, Caroline Bernal,
Gauthier Zunquin, Lionel Dubertrand,
Eduardo Generelo, Alberto Aibar, Javier Zaragoza

Mairie de Tarbes

Ayuntamiento de Huesca

Universidad Zaragoza

Université de Pau et des Pays de l'Adour