

**CAPAS**  
cité - ciudad

RAPPORT SUR

**“STRATÉGIES  
POUR LA PROMOTION  
DE L’ACTIVITÉ PHYSIQUE”**

Journée de formation destinée aux professionnels de la santé  
sur la promotion de la santé

## 1.1. Stratégies pour la promotion de l'activité physique

### Une journée de formation a été proposée afin de rassembler:

- Le personnel des centres de santé primaire.
- Les professeurs.
- Les étudiants universitaires.
- Les professionnels de la santé en général.

### L'objectif était le suivant:

Réunir tous les agents de promotion de la santé dans un événement transfrontalier et leur faire prendre conscience du rôle joué par l'activité physique.

## 1.2. Stratégies pour la promotion de l'activité physique

Un contexte de **dynamiques de jeu** a été proposé pour permettre aux participants de **discuter** et **découvrir** les principales difficultés qu'ils rencontrent dans l'exercice de leur profession et **créer des synergies** orientées vers la promotion de l'activité physique.

En réponse à ces obstacles, des **solutions** et des stratégies ont été mises en avant pour promouvoir un **mode de vie plus actif** et plus **sain**.

### 1.3. Stratégies pour la promotion de l'activité physique

**Identifier** les opportunités pour être physiquement actifs.

**Réfléchir** au rôle de chaque acteur dans ce processus.

**Proposer** l'utilisation de contenus...

- les sports alternatifs

- l'utilisation de matériel quotidien

- les dynamiques de jeux

...comme moyen de promotion de la santé.

### 1.4. Stratégies pour la promotion de l'activité physique

Le but de ces dynamiques était de **former** les acteurs de la promotion de l'activité physique à des stratégies et des contenus, en soulignant le besoin de miser sur un modèle fédérateur et créateur de **synergies** entre tous les **agents sociaux** impliqués.

La dynamique proposée s'intitulait

*“Secouons la sédentarité”*

pour tenter de transmettre l'idée qui vient d'être expliquée au moyen de la métaphore et de l'expérience.

**CAPAS-Ciudad**  
**CAPAS-Cité**  
encourage l'activité  
physique

**“Secouons  
la sédentarité”**

## 2.1. À quoi joue CAPAS-Cité?

Le reportage photographique correspond aux **Journées de Formation des Professionnels de la Santé sur la Promotion de la Santé** qui ont eu lieu à Huesca en octobre 2017; à cette occasion, médecins, infirmiers, nutritionnistes et autres professionnels de l'éducation et du domaine de l'activité physique et du sport se sont réunis afin de repenser de nouvelles stratégies pour la promotion de l'activité physique et de la santé de manière coordonnée. Ces photos illustrent les conclusions qui ont été tirées lors du débat et que les professionnels essaient de mettre en pratique dans les différents contextes de travail.



Avez-vous déjà essayé de maintenir à l'aide de parachutes le plus grand nombre d'objets, balles, ballons, ballons gonflables... en l'air?



Le jeu paraît simple.



Secouer la toile pour les lancer en l'air à plusieurs reprises et les relancer dès qu'ils retombent, sans les faire tomber par terre est plutôt attrayant.



Tout le monde accepte avec plaisir de participer à l'activité. Chacun tient un bord du parachute et sans réfléchir se met à le secouer pour lancer les objets en l'air sans qu'aucun ne tombe par terre.



Les participants sont plein d'énergie, transparent et redoublent d'efforts.



Mais le résultat n'est pas satisfaisant. Si nous mettons de côté l'enthousiasme du jeu et prenons du recul, nous constatons que le matériel tombe par terre en permanence.



## 2.2. Où est le problème?

La situation est apparemment bien définie, nous la comprenons, elle suscite toute notre inquiétude et nous mettons tout en œuvre mais l'objectif marqué est loin d'être atteint. De petites balles tombent par terre et personne ne se soucie de les ramasser. D'autres ballons ont des trajectoires différentes, très particulières et ne retombent jamais dans le parachute.



Vu de l'extérieur, sous un certain angle, cela semble beau, voire spectaculaire. Des ballons montent très haut et retombent presque toujours dans la toile. Mais l'objectif n'est toujours pas atteint!



CAPAS-Cité propose  
d'organiser le jeu.



Il faut commencer par bien connaître  
le matériel que nous souhaitons  
lancer, l'identifier et prendre  
conscience du fait qu'il a des  
caractéristiques très différentes.



La réalisation de l'objectif est un  
problème qui nous concerne tous.



Nous devons tous participer ; il y a différentes tâches et chacun d'entre nous doit savoir dans quel domaine il peut être le plus utile.



La coordination sera essentielle.



Pour ce faire, il faut procéder par étape.



Nous devons apprendre à nous parler, à collaborer pour être efficaces et conjuguer nos efforts.



La patience et la réflexion sont de mise.



Le niveau de complexité du jeu est élevé. Il conviendra donc de procéder avec professionnalisme.



**CAPAS-Cité souhaite diriger ce processus**

Nous savons que chaque contexte exige une solution et qu'il faudra compter sur les participants dans tous les cas.



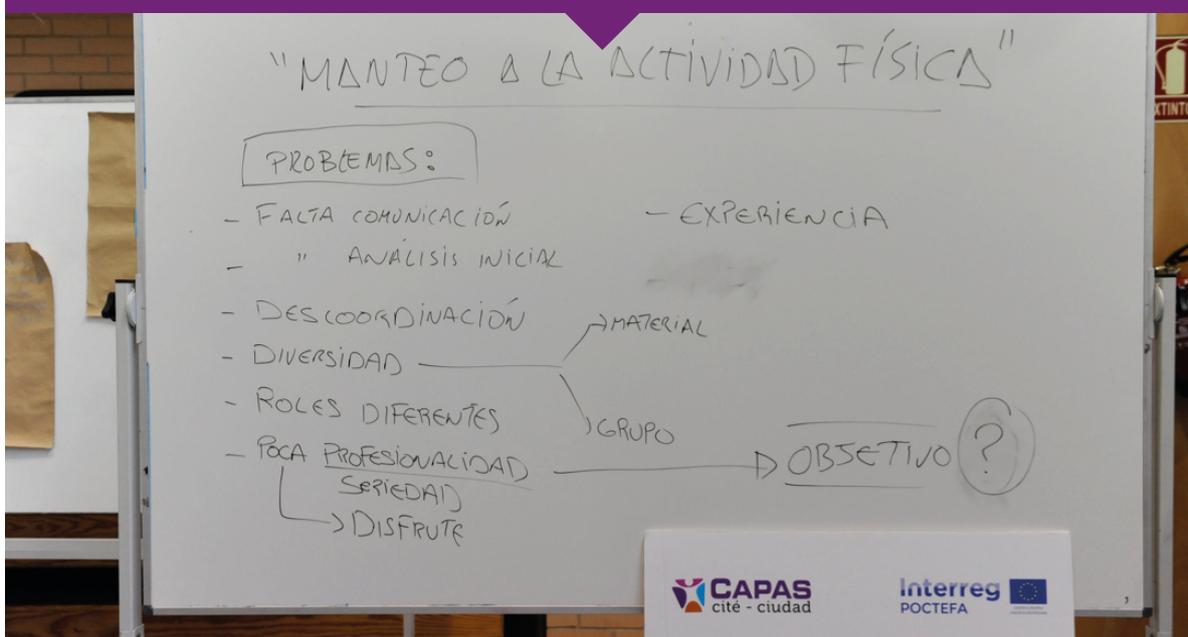
Il faut parvenir à ce que tout le monde participe au jeu.



Avec chaque fois plus de compétences, en apprenant à chaque étape et en corrigeant l'action en permanence.



Nous souhaitons connaître les clefs pour que tout le monde soit actif.



***L'objectif en vaut la peine.***

## *Voilà à quoi joue CAPAS-Cité!*





Projet cofinancé par le FEDER



## Partenaires



Universidad  
Zaragoza



Ayuntamiento  
de **Huesca**

