

Rencontres Capas-cité

Activité physique dans
les quartiers prioritaires :
de la théorie à la pratique

Mouv' dans les quartiers

Nicolas Fabre, ingénieur de recherche CAPAS-Cité
Cyrille Meyer, coordonateur CAPAS-Cité

DÉFI CONTRE LA SÉDENTARITÉ

“63% de la population européenne ne fait pas suffisamment d’activité physique”



Interreg
POCTEFA



UNIÓN EUROPEA
UNION EUROPÉENNE

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.



Point de départ

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
- Laurent BOSQUET

Pr. / Université Côte d'Azur
Pr. / Université de Poitiers

EXAMINATEURS

- Eduardo GENERELO

Pr. / Université de Saragosse

DIRECTEURS

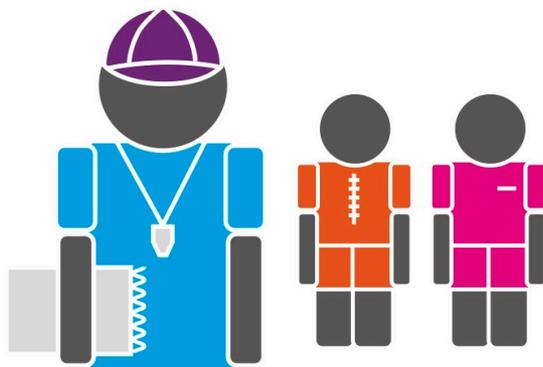
- Julien BOIS
- Léna LHUISSET

MC HDR / Université de Pau et des Pays de l'Adour
MC / Université de Pau et des Pays de l'Adour

- Faisabilité et impact d'un programme d'AP
- Spécificité des séances d'AP



- **Autonomie** : choix d'activités...
- **Compétences** : défis adaptés, jeux, diversité
- **Affiliation** : intervenants, contact SMS...

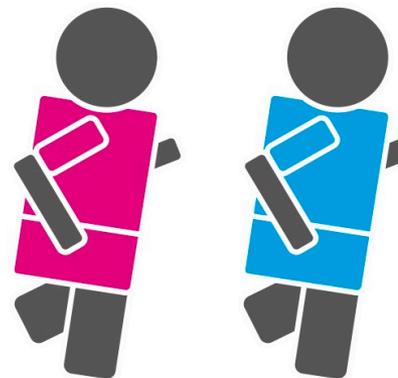


1^{er} phase (3 mois)

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

2^{ème} phase (3 mois)

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



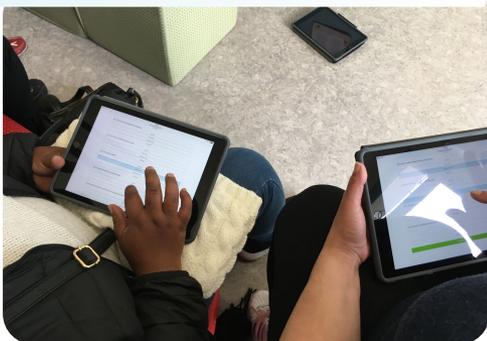
3^{ème} phase

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



Psycho

- ✓ Bien-être
- ✓ Estime de soi
- ✓ Perception physique
- ✓ Sentiment de solitude



Médical

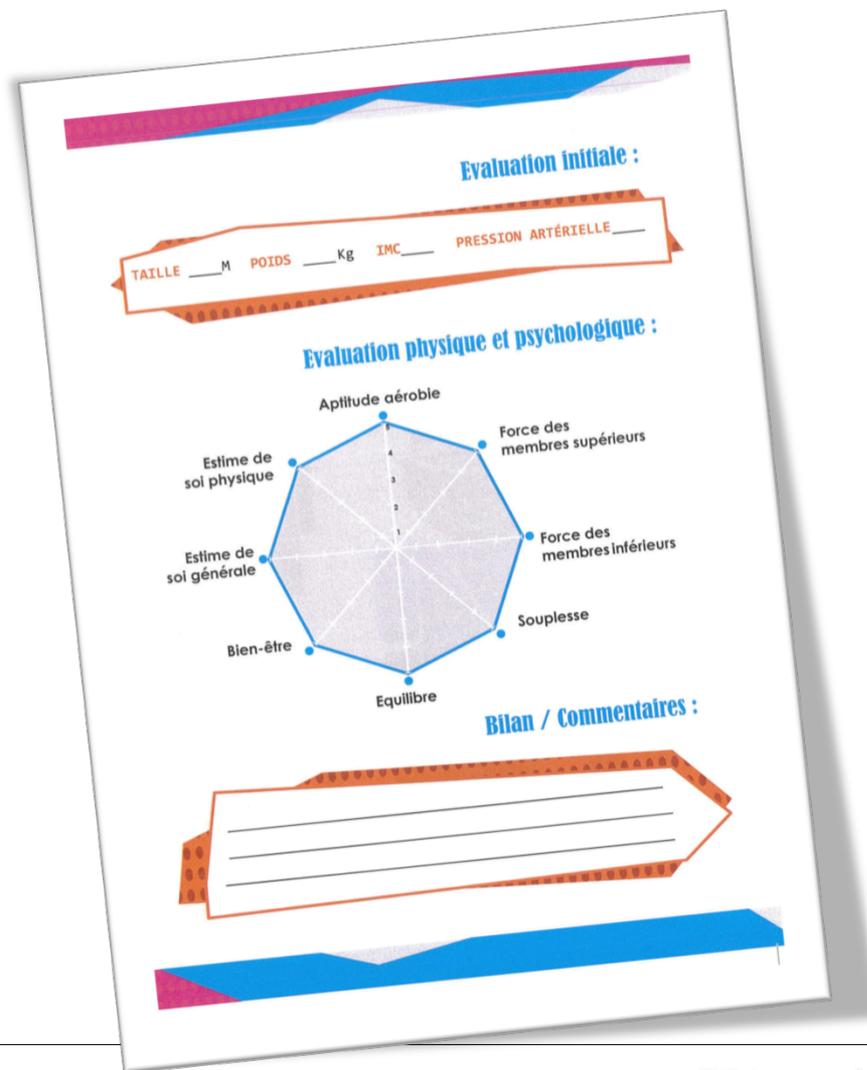
- ✓ Antécédents médicaux
- ✓ Oscultation
- ✓ ECG, TA
- ✓ Anthropométrie : taille, poids, tour de taille



Physique

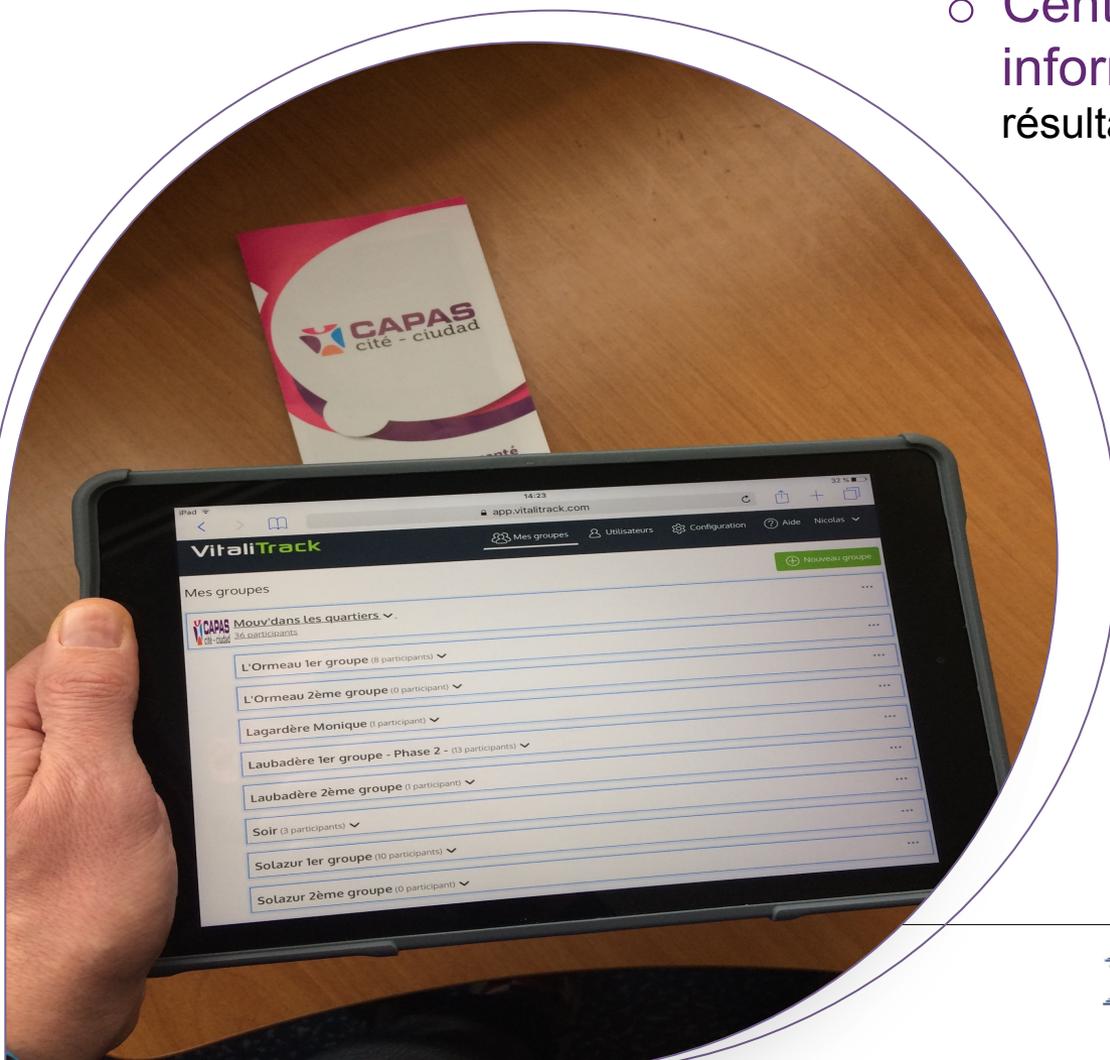
- ✓ Force membres sup.
- ✓ Force membres inf.
- ✓ Equilibre
- ✓ Souplesse
- ✓ Endurance
- ✓ Niveau d'activité





Gestion des groupes

- **Centralisation des informations** : coordonnées, résultats évaluations, présences...
- **Accompagnement**: envoi automatique de SMS/email pour les séances
- **Interaction**: visualisation du programme des séances, envoi de bilans via l'interface...



Programme d'activités physiques accompagnées

Pass'sport

Mouv'

dans les quartiers

Sentez le mouvement, le mouvement c'est la santé

Projet cofinancé par le FEDER
Proyecto cofinanciado por el FEDER

CAPAS
cité - ciudad

Interreg
POCTEFA



UNION EUROPEA
UNION EUROPEENNE



Phase 1 - Semaine 1

LUNDI												
MARDI												
MERCREDI												
JEUDI												
VENDREDI												
SAMEDI												
DIMANCHE												

Premiers résultats – quelques chiffres

- 49 personnes (42 femmes, 7 hommes)

- Age : $50,5 \pm 13$ ans

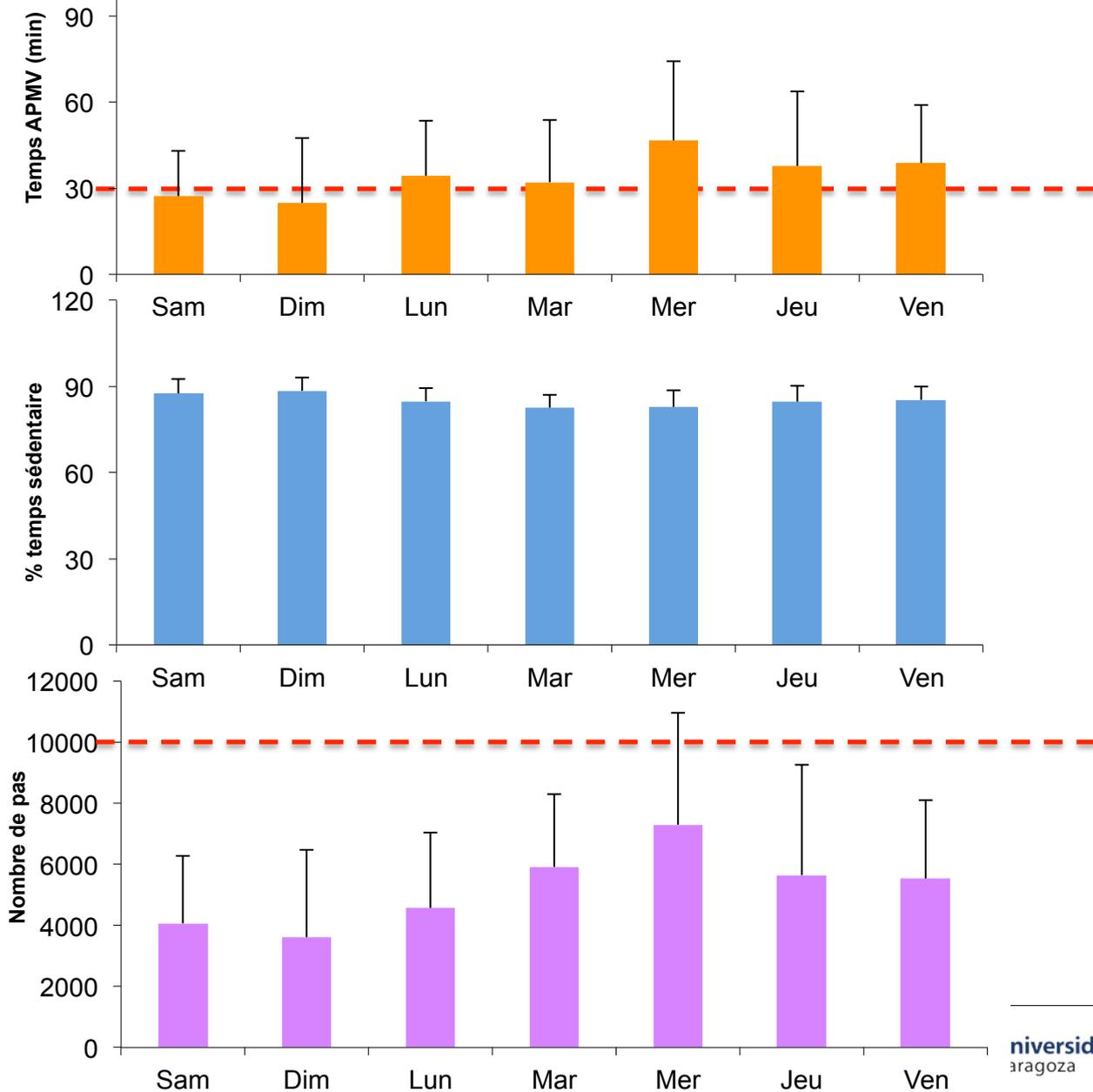
- 5 groupes

- 176 séances

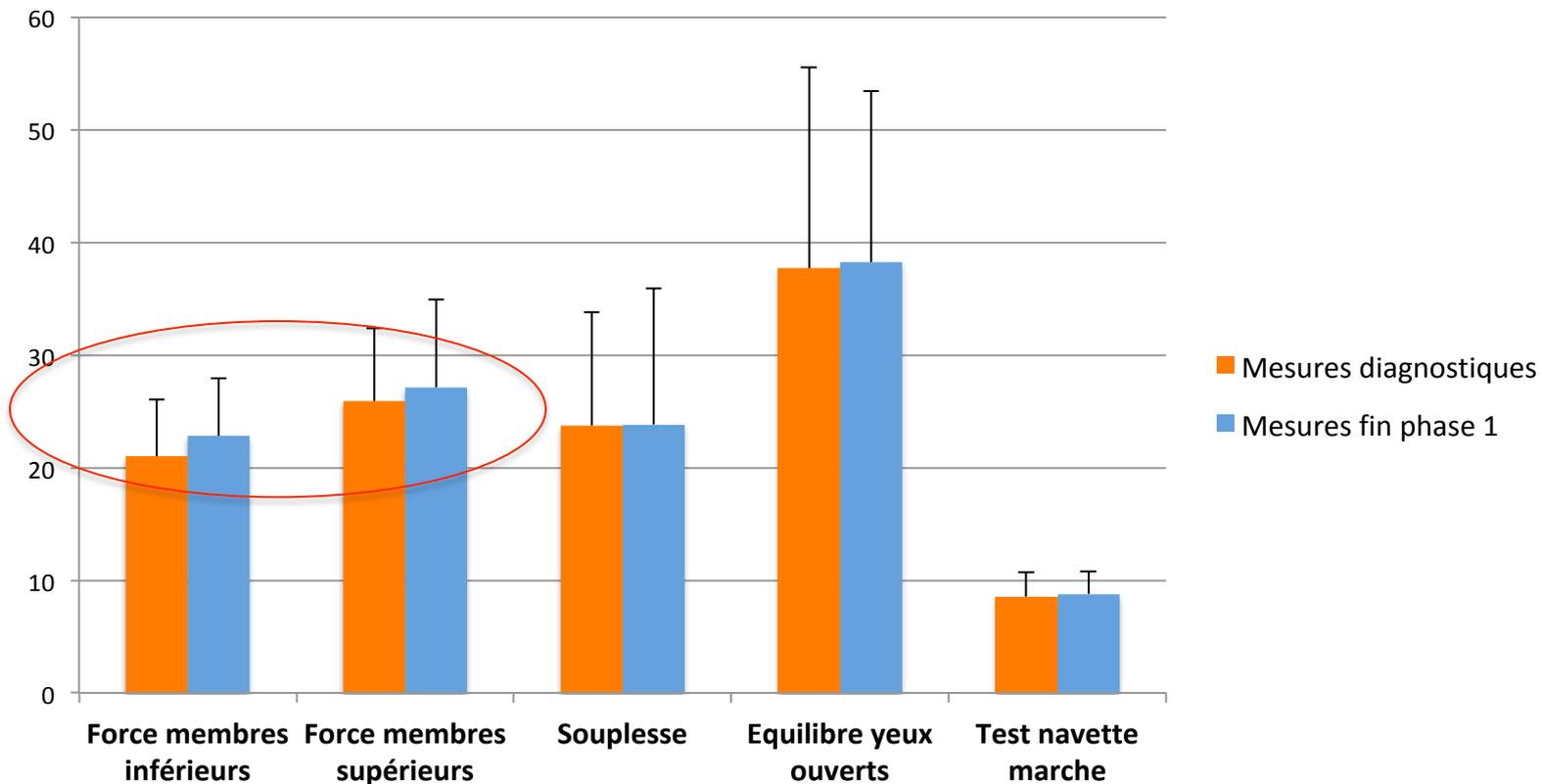
- Taux d'assiduité : 55 %

Mouv'dans les quartiers

Premiers résultats –
quelques chiffres



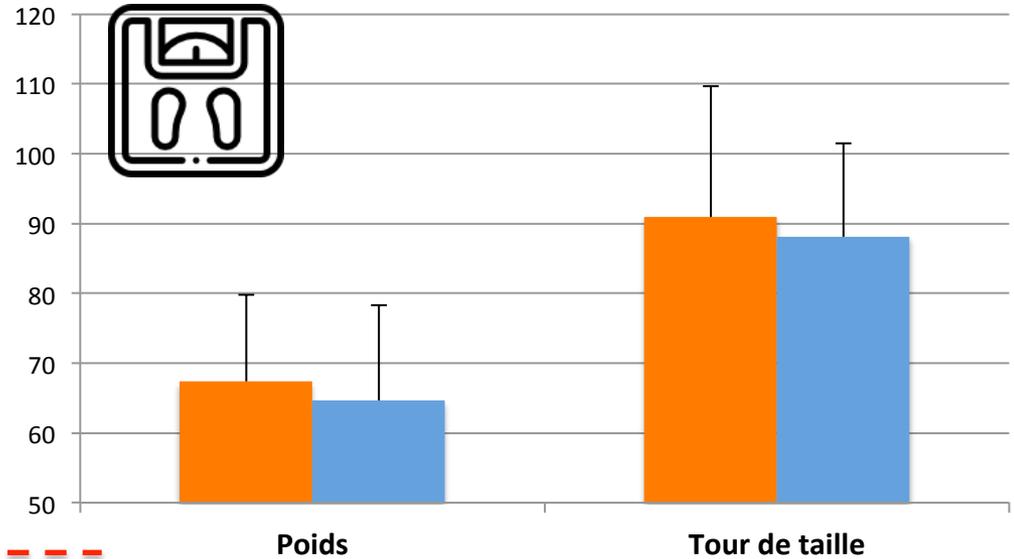
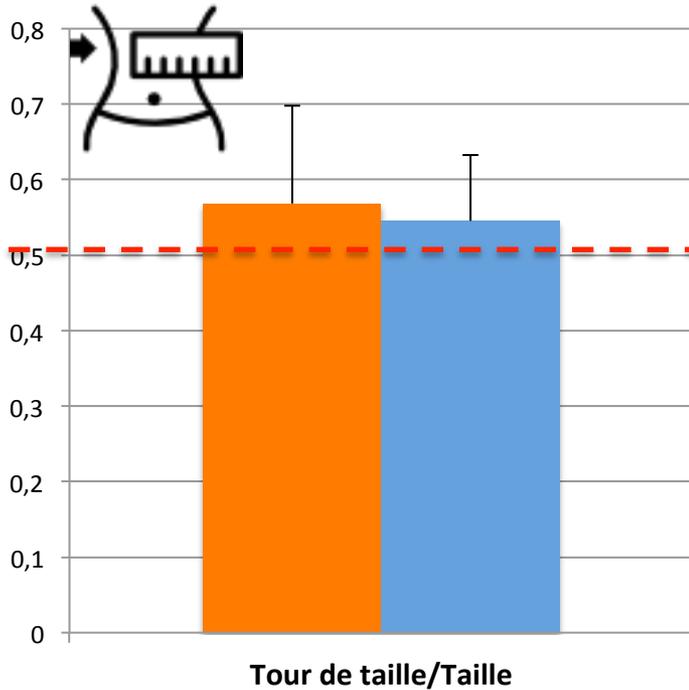
Premiers résultats – Evaluations



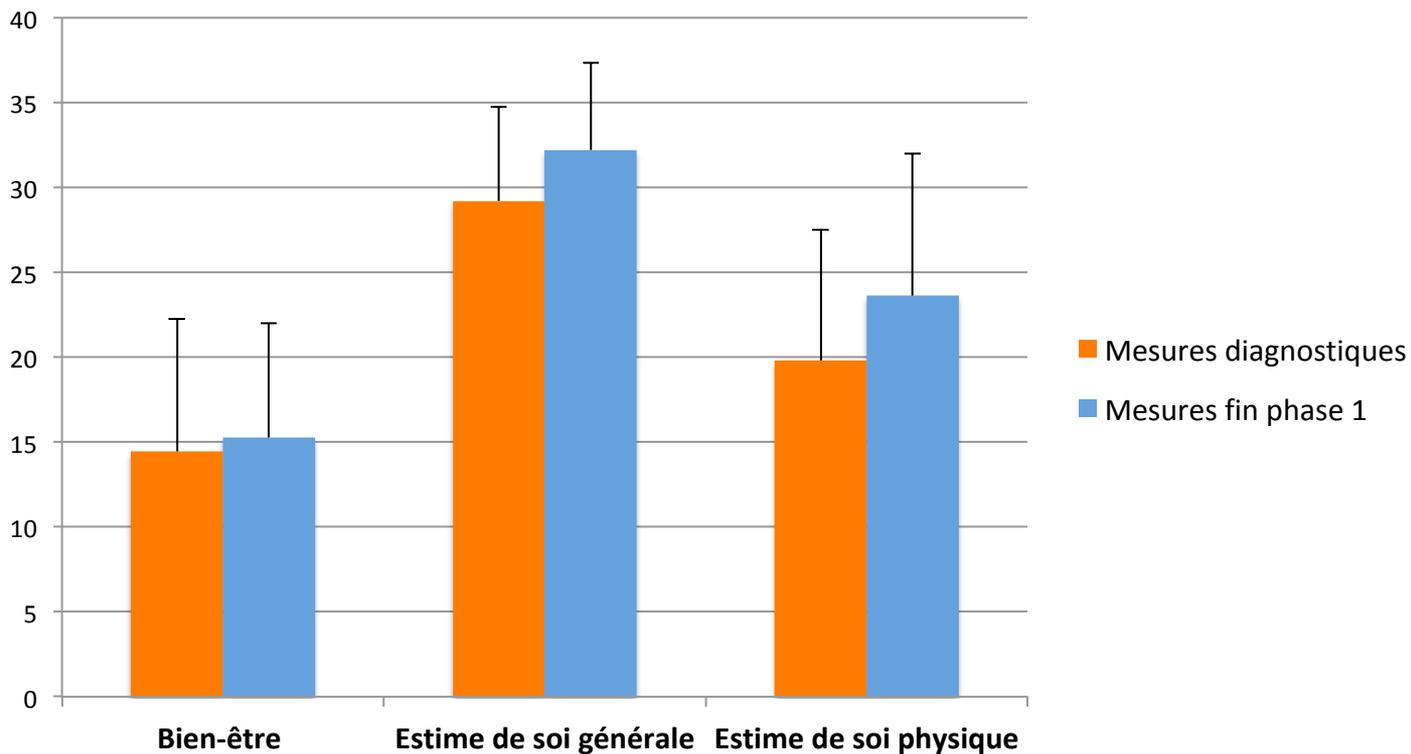
Premiers résultats – Evaluations

■ Mesures diagnostiques

■ Mesures fin phase 1



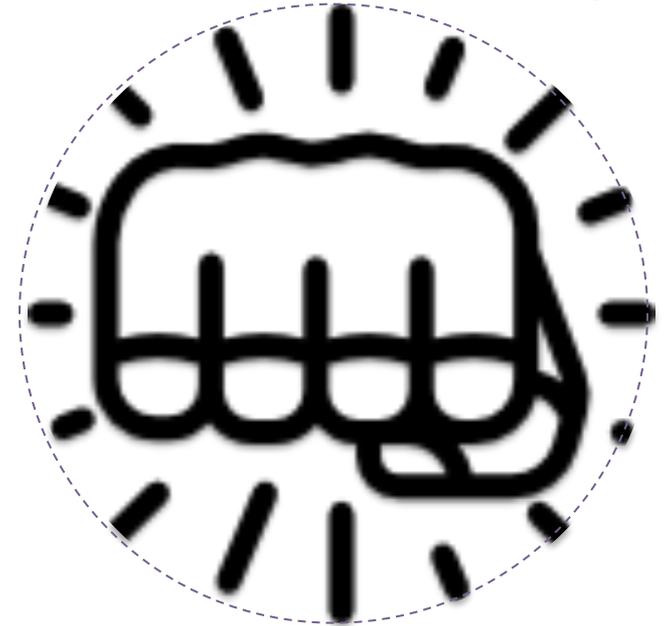
Premiers résultats – Evaluations



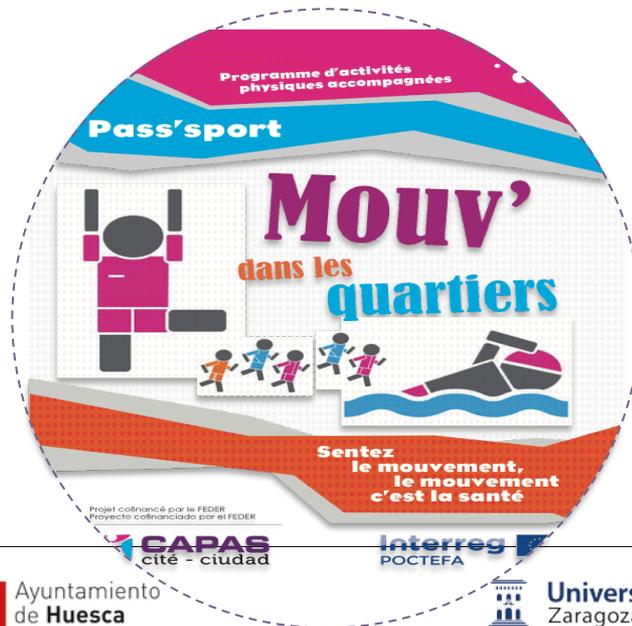
Problématiques



RECRUTEMENT



MOTIVATION



MERCI POUR VOTRE ATTENTION !



Interreg
POCTEFA



Socios de  **CAPAS**
cité - ciudad

Proyecto financiado por Fondos FEDER

