

**Sports Club for Health
(SCforH) –
Mise à jour des
recommandations
concernant
les activités sportives
bénéfiques
pour la santé
pratiquées
en club sportif**

Pasi Koski
Tanja Matarma
Zeljko Pedisic
Sami Kokko
Aoife Lane
Herbert Hartmann
Susanna Geidne
Timo Hämäläinen
Ulla Nykänen
Marija Rakovac
Matleena Livson
Jorma Savola



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Sports Club for Health (SCforH)- Mise à jour des recommandations concernant les activités sportives bénéfiques pour la santé pratiquées en club sportif

Ce livret a été préparé et publié dans le cadre du projet « Promoting National Implementation for Sports Club for Health (SCforH) Programmes in EU Member States » (Promotion des programmes nationaux de mise en œuvre d’initiative Sports Club for Health (SCforH) dans les États membres de l’UE) (SCforH 2015–2017) financé par le partenariat de collaboration Erasmus+ (réf : 556953-EPP-1-2014-1-FI-SPO-SCP).

Copyright© 2017 par les auteurs et le Comité olympique finlandais. Sauf indication contraire, le contenu de ce rapport est protégé par les droits d’auteur conformément aux dispositions de la licence Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).

ISBN : 978-952-5794-51-9 (livre imprimé)

ISBN : 978-952-5794-52-6 (livre électronique)

Toute demande de renseignements concernant ce livre peut être adressée à :

Professor Pasi Koski

Department of Teacher Education, Rauma Unit, University of Turku

PL 175, 26101 Rauma, Finlande

Téléphone : +358 50 339 0373

Email : pasi.koski@utu.fi

Éditeur :

Comité olympique finlandais

Radiokatu 20

00240 Helsinki, Finlande

Email : office@noc.fi

Citation suggérée :

Koski, P., Matarma, T., Pedišić, Z., Kokko, S., Lane, A., Hartmann, H., Geidne, S., Hämäläinen, T., Nykänen, U., Rakovac, M., Livson, M. & Savola, J. (2017). Sports Club for Health (SCforH) – Mise à jour des recommandations concernant les activités sportives bénéfiques pour la santé et pratiquées en club. Helsinki, FI: Comité olympique finlandais.

Le soutien apporté à la production de cette publication par la Commission européenne ne constitue pas une approbation des contenus qui reflètent uniquement les opinions des auteurs. La Commission européenne ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y sont contenues.

Le livre, à l’origine, a été rédigé en anglais, puis traduit en français par Nathalie Elson (par le biais de l’agence de traduction Kääntämö Oy). L’éditeur et les auteurs du livre ne peuvent être tenus responsables de toute erreur d’interprétation ou d’écart par rapport au texte original qui aurait pu se produire lors du processus de traduction.

Helsinki, Finlande, avril 2017



Sports Club for Health (SCforH) – Mise à jour des recommandations concernant les activités sportives bénéfiques pour la santé pratiquées en club sportif

Table des matières

Contexte.....	6
Qu'est-ce que l'approche SCforH (Le club sportif promoteur de santé) ?	7
À qui s'adresse l'approche SCforH et les recommandations qui en découlent ?.....	10
Pourquoi mettre en œuvre l'approche SCforH?	11
Améliorer la santé grâce à l'activité physique et au sport.....	12
Le club sportif comme cadre de promotion de la santé.....	20
Comment appliquer l'approche SCforH?.....	22
Principes directeurs	23
Modèle d'application	26
Considérations particulières pour différents groupes d'âge	37
Cadre conceptuel.....	42
Remerciements	45
Références	47

Pasi Koski, Tanja Matarma, Zeljko Pedisic, Sami Kokko, Aoife Lane,
Herbert Hartmann, Susanna Geidne, Timo Hämäläinen, Ulla Nykänen,
Marija Rakovac, Matleena Livson & Jorma Savola

Contexte

La principale fonction d'un club sportif est d'organiser des activités sportives dans un ou plusieurs sports. Ces activités en club sportif sont généralement pratiquées dans un but de compétition et se centrent sur le perfectionnement et la performance sportive, ainsi que dans une moindre mesure, sur le sport de loisir et une augmentation du taux de pratique de l'activité physique par le sport.

De nombreuses études ont démontré les multiples bénéfices pour la santé de la pratique d'activité physique et sportive. En raison de ses nombreux avantages pour la santé, l'activité physique a été conceptualisée et définie comme bénéfique pour la santé (health-enhancing physical activity – HEPA). Ce terme est généralement utilisé pour décrire les activités physiques aérobies d'intensité modérée à vigoureuse, telles que la marche, le jogging, le ski et la natation. Les résultats des recherches récentes ont indiqué qu'une activité physique vigoureuse peut être encore plus bénéfique pour la santé qu'une activité physique modérée. Au vu des nombreuses disciplines sportives caractérisées par une activité physique vigoureuse, il est raisonnable de penser qu'en se concentrant sur leurs principales fonctions, les clubs sportifs contribueront de façon prépondérante à la promotion de la santé et à la santé publique.

La promotion de la santé en tant que telle n'est généralement pas une activité ciblée par les clubs sportifs. Toutefois, une bonne santé est incontestablement bénéfique pour tous les membres du club, quel que soit leur niveau de compétence (des amateurs aux athlètes de haut niveau) et leur âge (des enfants aux seniors). **Avec leurs millions de**

membres, le club sportif constitue le milieu de vie le plus fréquenté, au sein duquel les opportunités de pratiquer une activité physique bénéfique pour la santé et de promouvoir une bonne santé en général par le biais du sport existent. Ainsi, l'approche Sports Club for Health (SCforH) a été développée pour permettre d'utiliser le maximum du potentiel de santé publique des clubs sportifs. L'approche SCforH a été officiellement lancée et les premières recommandations ont été publiées en 2009¹, puis mises à jour en 2011².

Le concept SCforH a d'abord été élaboré en 2007 en Finlande. À cette époque, le potentiel du sport de promouvoir une activité physique bénéfique pour la santé avait déjà été reconnu par les politiques en Europe. Au départ, le livre blanc sur le sport présenté par la Commission Européenne (en 2007) a introduit le concept de promotion d'activité physique bénéfique pour la santé comme un objectif clé de la politique sportive de l'UE³. Par la suite, en 2013, le Conseil de l'Union européenne a suggéré la mise en œuvre de SCforH comme l'un des 23 indicateurs à utiliser pour évaluer les niveaux et les politiques d'activité physique pour l'amélioration de la santé dans les États membres de l'UE⁴. De plus, les représentants de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et du Comité international olympique (CIO) ont exprimé leur intérêt pour l'approche SCforH. La mission du Mouvement olympique international est énoncée dans la Charte olympique⁵ et, entre autres choses, stipule que ses objectifs sont d'éduquer les jeunes par le sport et d'encourager et de soutenir les incitations à améliorer les soins médicaux et la santé des athlètes. En conséquence,

l'Agenda 2020 actuel du Comité international olympique se réfère également aux valeurs éducatives et de santé du sport⁶.

Les recommandations concernant l'activité physique publiées par l'UE, les États-Unis, l'Australie, l'OMS et de nombreux autres pays et organismes ont mis en évidence les bénéfices d'une activité physique modérée à vigoureuse. La participation aux activités proposées par les clubs sportifs peut permettre aux adultes et aux seniors de respecter ces recommandations. Bien que les enfants et les jeunes qui participent à un sport organisé aient une activité physique plus importante que leurs pairs^{7,8}, les études indiquent que tous n'atteignent pas ces recommandations d'activité physique.⁹⁻¹³

Les membres des communautés sportives et de recherche, des politiques européennes, souhaitent vivement une avancée dans le développement du concept SCforH. L'adoption généralisée de l'approche SCforH pourrait augmenter la participation aux activités sportives tout en améliorant la santé des membres de club sportif. Cela résulterait en une plus grande reconnaissance des retombées sociales et de santé publique du sport.

Le livret de recommandations s'adresse principalement aux clubs sportifs des États membres de l'UE. Nous reconnaissons que les contextes, les structures organisationnelles et les pratiques des clubs sportifs peuvent varier considérablement d'un pays à l'autre¹⁴. Ce livre de recommandations propose une approche standardisée qui peut être utilisée dans n'importe quel pays et ensuite être adaptée aux circonstances spécifiques d'un pays ou d'un club sportif en particulier. Dans ce livret, les principes de l'approche SCforH sont présentés

avec un modèle d'application qui peut être utilisé pour aider les clubs sportifs à intégrer les activités physiques à des fins de santé et dans une perspective plus large la promotion de la santé dans leurs activités quotidiennes. Cette publication est une version mise à jour des recommandations SCforH publiées précédemment^{1,2}. Elle met l'accent sur certains groupes d'âge, allant des enfants aux seniors.

Qu'est-ce que l'approche SCforH (Le club sportif favorable à la santé) ?

L'approche SCforH (Le club sportif promoteur de santé) est une approche reposant sur les avis d'experts destinée à aider les clubs ainsi que les organismes sportifs nationaux et régionaux à reconnaître l'impact potentiel de leurs disciplines sportives sur la santé et à organiser des activités sportives bénéfiques pour la santé dans le milieu du club sportif.

L'objectif du SCforH est d'encourager les clubs sportifs et les organisations sportives nationales à investir davantage dans l'utilisation du potentiel santé de leur sport. Dans la pratique, cela signifie principalement la promotion d'activités sportives bénéfiques pour la santé au sein des clubs sportifs. De plus, une éducation à la santé et la promotion de la santé au sein des clubs sportifs auraient également des effets bénéfiques pour la santé, ce qui est l'objet de l'initiative Health Promoting Sports Club (HPSC ; le club sportif promoteur de santé)¹⁵.

Etre en bonne santé est un objectif souhaitable pour les membres des clubs sportifs et la société en général, indépendamment des raisons pour lesquelles un individu entreprend une activité sportive. Le club sportif promoteur de santé encourage les clubs sportifs à revoir leurs propres activités et disciplines sportives en tenant compte de leur potentiel pour la santé ainsi qu'à promouvoir une plus grande participation aux activités sportives bénéfiques pour la santé.

- **L'approche SCforH est basée sur les idées suivantes :**
- L'approche SCforH est destinée à être utilisée dans tous les clubs sportifs. Elle peut être mise en œuvre dans n'importe quel type de club sportif, du petit club fonctionnant uniquement sur base du volontariat au grand club doté de professionnels rémunérés.
- Les objectifs sportifs des clubs, ainsi que leurs programmes peuvent être différents. L'approche SCforH peut être utilisée dans n'importe quel type de club sportif, indépendamment de ses objectifs et des disciplines sportives offertes.
- Selon l'approche SCforH, la définition de la santé englobe trois principales dimensions: physique, mentale et sociale. Les objectifs des initiatives SCforH dans les clubs sportifs peuvent être adaptés de façon à mettre l'accent sur l'une ou l'autre de ces dimensions ou sur plusieurs simultanément.
- En pratique, l'approche SCforH peut être utilisée comme une philosophie permettant de guider la direction d'un club sportif et/ou de ses activités, ou encore la façon dont un projet ou programme prévu est mené.
- Plutôt que de garder le SCforH en tant qu'initiative indépendante, l'objectif ultime devrait être d'intégrer l'approche SCforH dans les activités quotidiennes du club, notamment lors des entraînements.
- L'approche SCforH a été conçue pour servir aux membres des clubs sportifs et aux participants de tout âge : enfants, adolescents, adultes et seniors.

SCforH est une vaste initiative internationale soutenue par la Commission européenne, le Réseau européen pour la promotion de l'activité physique bénéfique pour la santé (HEPA Europe), l'Organisation sportive européenne non gouvernementale (ENGSO), la Fédération européenne des sports d'entreprise (EFCS), l'Association internationale sport et culture (ISCA) et l'Association pour le sport international pour tous (TAFISA). Plus d'une trentaine de partenaires, d'associés et d'institutions de soutien de 12 pays européens ont participé dans deux projets SCforH financés. L'approche SCforH a été mentionnée plus d'une trentaine de fois dans des publications universitaires et 140 fois dans la presse. En 2016, 42% des instances dirigeantes européennes et nationales de sport et des comités olympiques nationaux, 54% des organismes nationaux du sport pour tous et 20% des organisations sportives nationales ont indiqué qu'ils étaient informés de l'approche SCforH.

De plus, il existe près d'un million de clubs sportifs comptant plus de 60 millions de membres en Europe. Les résultats récents d'études dans neuf pays européens ont indiqué que 37% des clubs sportifs offrent des programmes de promotion de la santé par l'activité physique, tandis que 75% estiment que leurs disciplines sportives représentent une activité physique favorable à la santé. Dans l'ensemble, ces résultats illustrent un fort potentiel pour une future mise en œuvre de l'approche SCforH dans les clubs sportifs en Europe.

¹ Les données ont été recueillies lors du projet « Inclusion sociale et volontariat dans les clubs sportifs en Europe » (Social Inclusion and Volunteering in Sports Clubs in Europe – SIVSCE) (Bourse de partenariat de collaboration Erasmus+, numéro de référence 556994-EPP-1-2014-1-DK-SPO-SCP).



À qui s'adresse l'approche SCforH et les recommandations qui en découlent ?

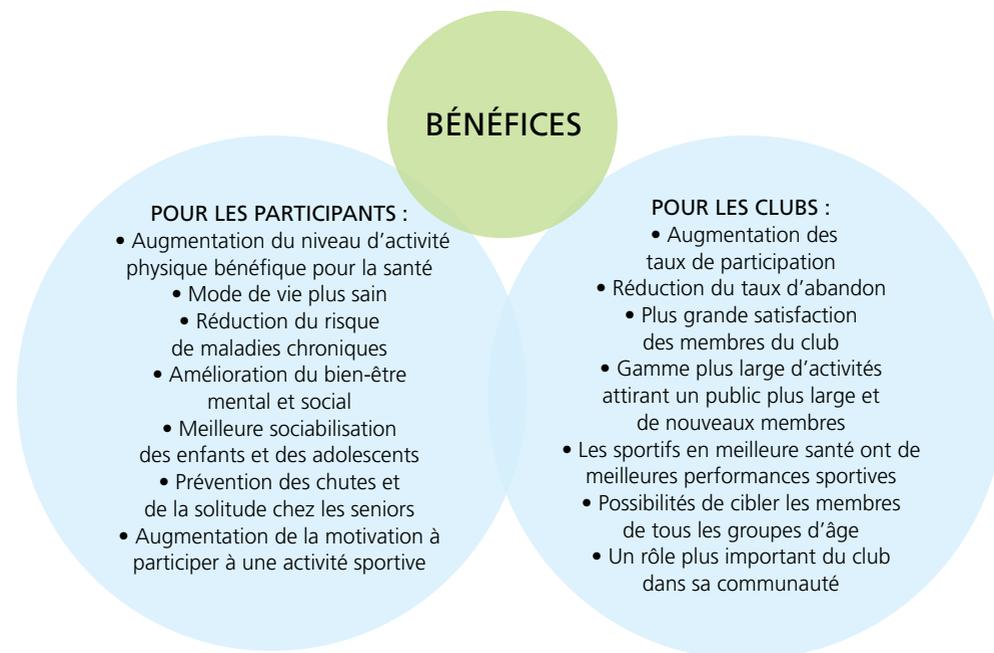
L'approche SCforH s'applique aux clubs sportifs ainsi qu'aux organismes sportifs nationaux et régionaux. Dans une situation idéale, l'approche SCforH serait mise en œuvre à tous les niveaux du système sportif, chaque niveau soutenant l'autre. Toutefois, cette publication a été développée pour cibler spécifiquement une audience au sein des clubs sportifs, notamment les directeurs, les conseillers élus, les officiels rémunérés, les entraîneurs et les éducateurs, les membres et les participants ainsi que les autres parties prenantes soutenant les clubs sportifs. Bien sûr, tout organisme sportif souhaitant soutenir les activités des clubs sportifs est encouragé à utiliser ce livret de recommandations. Vous trouverez un outil supplémentaire pouvant être adapté aux besoins de différents organismes sportifs nationaux sur le site internet de SCforH².

L'objectif principal de ce livret de recommandations est d'aider les clubs sportifs à reconnaître la relation entre les disciplines sportives qu'ils proposent et la santé ainsi qu'à mettre en œuvre l'approche SCforH au sein de leur club sportif, en ciblant les membres appartenant à tout groupe d'âge – enfants, adolescents, adultes ou seniors.

Pourquoi mettre en œuvre l'approche SCforH?

Les clubs sportifs peuvent s'attendre à bénéficier de l'application de l'approche SCforH. En premier lieu, l'approche SCforH est une manière de développer le club en tirant parti de la promotion de la santé auprès de ses membres. L'amélioration de la santé des membres d'un club sportif est susceptible d'améliorer leur performance et leur satisfaction lors de la pratique sportive ainsi que d'augmenter le taux de participation. Ceci peut impacter directement la réussite du club sportif. Deuxièmement, les initiatives SCforH mises en œuvre peuvent susciter l'intérêt de nouveaux membres potentiels et faciliter le recrutement.

Troisièmement, en adoptant l'approche SCforH, les clubs peuvent se démarquer des autres organismes sportifs et en tirer un avantage commercial dans un environnement concurrentiel. Quatrièmement, l'adoption de l'approche SCforH peut créer des opportunités de partenariats entre les professionnels de terrain, les chercheurs et les politiques dans les secteurs du sport et de la santé. Ceci peut alors permettre aux clubs sportifs et aux organismes nationaux de se positionner comme acteurs importants dans le domaine de la santé publique. La figure 1 souligne les principaux avantages potentiels pour les clubs sportifs et leurs participants.



² Electronic Toolkit: Hartmann et al. 201716. Sports Clubs for Health (SCforH). A good practice guide to inspire and support sport associations and their clubs. Site internet : <http://www.scforh.info>

Figure 1. Potentiels bénéfiques de l'utilisation de l'approche SCforH pour les clubs sportifs et leurs participants.

En plus de générer des résultats positifs pour les clubs sportifs et leurs participants, l'application de l'approche SCforH peut également être directement bénéfique aux organismes sportifs locaux, régionaux et nationaux. L'adoption de l'approche SCforH peut augmenter les chances pour ces organismes d'obtenir un financement des secteurs du sport et de la santé publique, de jouer un rôle plus important au sein de la communauté et d'atteindre un public plus large par la promotion de leurs sports parmi les membres de tous les groupes d'âge.

Les clubs sportifs en bénéficient de deux façons ; d'abord par la promotion et l'augmentation d'une activité physique bénéfique pour la santé par le sport (approche SCforH), puis, en utilisant le club sportif comme milieu de vie pour élargir à la promotion de la santé (approche du Health Promoting Sports Clubs [HPSC] ; HPSC ; le club sportif promoteur de santé). Ce livre de recommandations se concentre sur la première approche (SCforH ; le club sportif favorable à la santé), alors que d'autres informations sur la deuxième approche (HPSC ; HPSC ; le club sportif promoteur de santé) peuvent être trouvées ailleurs¹⁵.

Améliorer la santé grâce à l'activité physique et aux sports

Selon la définition de l'OMS « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »¹⁷. Les preuves scientifiques ont démontré les principaux effets bénéfiques de l'activité physique sur les trois aspects de la santé¹⁸. Les nombreux avantages physiques, mentaux et sociaux de l'activité physique sur la santé sont présentés à la figure 2.

La condition physique et l'état de santé des enfants et des adolescents peuvent être considérablement améliorés par une activité physique régulière. Par rapport à leurs pairs inactifs, les enfants et les adolescents physiquement actifs ont de meilleures capacités cardiorespiratoires, une meilleure endurance musculaire et une plus grande force. Les avantages pour la santé sont bien documentés, notamment en ce qui concerne une réduction du risque d'obésité, des profils limitant les risques de maladies cardiovasculaires et métaboliques ainsi qu'une amélioration de la santé osseuse et mentale^{18,19}.

Chez les adultes et les seniors, l'activité physique réduit le risque de toutes causes de mortalité, ainsi que celles dues aux maladies cardiovasculaires et au cancer. Les autres avantages clés de l'activité physique pour la santé sont les suivants : risque réduit de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète et de certaines formes de cancer.

De plus, l'activité physique a un impact positif sur la santé mentale en réduisant les symptômes d'anxiété et de dépression. Elle permet d'améliorer la capacité d'un individu à faire face aux facteurs de stress psychosociaux et peut potentiellement retarder les effets néfastes de diverses formes de démence. En outre, l'activité physique est un facteur clé de la dépense énergétique et, par conséquent, est essentielle à l'équilibre de l'apport énergétique et au contrôle du poids¹⁸.

L'activité physique peut améliorer le fonctionnement physique. Tout au long de l'enfance et de l'adolescence, l'activité physique est nécessaire au développement des aptitudes motrices de base ainsi qu'au développement musculo-squelettique²¹. L'activité physique permet aux adultes d'entretenir leur puissance

musculaire et d'améliorer leur capacité cardiorespiratoire ainsi que leur santé osseuse. Il aide également les seniors à maintenir la santé et la mobilité nécessaires pour conserver leur autonomie et leur participation à la vie sociale^{18,20}.

Pour qu'une activité physique soit bénéfique pour la santé²² (tableau 1), il est recommandé que les enfants et les adolescents cumulent au moins 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour, avec de préférence au moins trois séances d'activités vigoureuses chaque semaine. Pour les adultes et les seniors, il est recommandé de cumuler 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité physique aérobie vigoureuse par semaine ainsi qu'au moins deux séances de renforcement musculaire. Les bénéfices pour la santé peuvent être accrus en cas d'activité physique plus importante. De même, toute activité physique, aussi courte soit-elle, reste bénéfique. Par conséquent, les personnes qui ne peuvent suivre toutes les recommandations d'activité physique pour raisons de santé ou pour toute autre raison devraient toutefois être aussi actives que possible.



SANTÉ PHYSIQUE

Réduction de tous risques de mortalité

Réduction du risque de mortalité par maladie cardiovasculaire

Réduction du risque de mortalité par cancer

Prévention des maladies coronariennes

Prévention des accidents vasculaires cérébraux

Prévention et traitement de l'hypertension

Réduction du risque de syndrome métabolique

Prévention de l'hyperlipidémie

Prévention du diabète de type 2

Prévention du diabète gestationnel

Réduction du risque de cancer du pancréas

Réduction du risque de cancer du côlon

Réduction du risque de cancer des ovaires

Réduction du risque de cancer des poumons

Réduction du risque de cancer de la vessie

Réduction du risque de cancer du sein

Réduction du risque de cancer de la prostate

Réduction du risque cancer gastro-œsophagien

Réduction du risque de cancer de l'endomètre

Réduction du risque de cancer du rein

Réduction du risque de prééclampsie

Réduction du risque d'asthme

Amélioration de la condition physique

Prévention de l'ostéoporose

Prévention de fractures de la hanche

Prévention d'autres fractures osseuses

Prévention et régulation de l'obésité

Adoption d'autres habitudes de vie saines

Prévention de la dysfonction érectile

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

Prévention et traitement du trouble dépressif

Prévention et traitement du trouble anxieux

Réduction des symptômes de dépression

Réduction des symptômes d'anxiété

Réduction du risque de démence

Réduction du risque de déclin cognitif

Réduction du risque de maladie de Parkinson

Amélioration de l'estime de soi

Amélioration de l'image corporelle

Amélioration de la qualité du sommeil

Amélioration de la capacité à faire face aux facteurs de stress psychosociaux (stratégies de coping)

Amélioration de l'humeur

Amélioration de la satisfaction de la vie

Amélioration de la qualité de vie liée à la santé

Amélioration du fonctionnement cognitif

Prévention de la consommation abusive de substances

BIEN-ÊTRE SOCIAL

Amélioration de la sociabilisation des enfants et des jeunes

Amélioration de la sociabilisation des seniors

Amélioration de la réussite scolaire des enfants

Réduction du risque de délinquance chez les enfants et les jeunes

Réduction de l'isolement, de l'aliénation et de la solitude

Amélioration des relations humaines

LÉGENDE :

Données les plus probantes (quasi certitude)

Données moyennement probantes (forte indication)

Données peu probantes (quelques indications)

Figure 2. Principaux avantages de l'activité physique pour la santé (adapté de Pedišić 2011²⁰).

Tableau 1. Recommandations d'activité physique pour différents groupes d'âge.

Enfants et adolescents (5 à 17 ans)

Les enfants et les adolescents devraient accumuler au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse tous les jours, avec de préférence au moins trois séances d'activité vigoureuse chaque semaine, y compris des activités de renforcement osseux et musculaire.

Adultes (18 à 64 ans)

Pour les adultes, il est recommandé de cumuler 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité physique aérobie vigoureuse par semaine ainsi qu'au moins deux séances par semaine de renforcement musculaire mobilisant les principaux groupes de muscles.

Seniors (65 ans et plus)

Pour les seniors, il est recommandé de cumuler 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité physique aérobie vigoureuse par semaine ainsi qu'au moins deux séances par semaine de renforcement musculaire mobilisant les principaux groupes musculaires. Les personnes dont la mobilité est réduite devraient également participer à des activités physiques conçues pour améliorer l'équilibre et prévenir les chutes au moins trois fois par semaine.

Tableau 2. Principaux avantages pour la santé pour différents groupes d'âge.

Principaux avantages pour la santé des enfants et des jeunes

- Amélioration de l'aptitude cardiorespiratoire et musculaire
- Réduction du risque d'obésité
- Réduction du risque des maladies cardiovasculaires et métaboliques
- Amélioration de la santé osseuse
- Réduction des symptômes de dépression
- Amélioration de l'estime de soi
- Amélioration de la motricité globale
- Amélioration de la sociabilisation

Principaux avantages pour la santé des adultes

- Réduction du risque de toutes causes de mortalité, ainsi que par maladie cardiovasculaire, et par cancer
- Réduction du risque d'un certain nombre de maladies chroniques (notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et le cancer)
- Amélioration de l'aptitude cardiorespiratoire et musculaire
- Profils moins à risque pour les maladies cardiovasculaires et métaboliques
- Amélioration de la santé osseuse
- Amélioration du bien-être mental

Principaux avantages pour la santé des seniors

- Réduction du risque de toutes causes de mortalité, ainsi que par maladie cardiovasculaire, et par cancer
- Réduction du risque d'un certain nombre de maladies chroniques (notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et le cancer)
- Réduction du risque de chutes
- Amélioration du fonctionnement physique
- Amélioration de l'aptitude cardiorespiratoire et musculaire
- Profils moins à risque pour les maladies cardiovasculaires et métaboliques
- Réduction du risque d'obésité
- Amélioration de la santé osseuse
- Amélioration du fonctionnement cognitif
- Amélioration du bien-être psychologique
- Réduction du risque de solitude



Malgré les bénéfices connus de l'activité physique sur la santé, plus d'un tiers des adultes européens ne sont pas assez actifs²³. Les chiffres récents des États membres de l'UE indiquent que six adultes sur dix bougent ou pratiquent rarement un sport, voire jamais²⁴. De ce fait, en faisant la promotion de la participation à une activité sportive, il sera potentiellement possible de réduire la prévalence de l'inactivité physique au sein de l'UE.

Force est de constater que les activités physiques vigoureuses, par le sport notamment, peuvent avoir un impact sur la santé encore plus important qu'une activité physique d'intensité modérée. C'est un fait prometteur et important pour les membres du secteur sportif. En effet, de nombreux sports sont considérés comme des activités physiques vigoureuses. En 2013, Samitz et al²⁵ ont systématiquement évalué 80 études sur le lien entre l'activité physique et le risque de mortalité (toutes causes confondues), portant sur plus de 1,3 million de participants. Il a été démontré que l'exercice physique ou les sports vigoureux permettaient la plus

grande réduction du risque de mortalité, toutes causes confondues, suivis des activités de loisir d'intensité modérée et vigoureuses, des activités de la vie quotidienne, de la marche à pied et des activités physiques liées au transport.

En 2015, Oja et al²⁶ ont systématiquement évalué des études sur les avantages pour la santé de différentes disciplines sportives. Des preuves ont été rassemblées sur les bénéfices sur la santé de 26 sports, avec la plupart des études se concentrant sur le jogging/la course à pied et le football de loisir. Dans un autre article publié en 2016, Oja et al²⁷ ont démontré que, parmi les personnes d'âge mûr et les seniors, toute participation à des activités telles que le cyclisme, la natation, l'aérobic et les sports de raquette permettait de réduire le risque de décès prématuré. Farahmand et al²⁸ avaient déjà noté de telles réductions du risque de décès prématuré chez les personnes qui pratiquaient le golf. Ces résultats démontrent clairement que le sport possède un important potentiel pour l'amélioration de la santé de la population.



Le club sportif comme cadre de promotion de la santé

Lors de l'élaboration du concept SCforH, le potentiel des clubs sportifs à proposer des activités physiques bénéfiques pour la santé a été reconnu et a suscité un intérêt considérable et un certain nombre d'actions au niveau de la recherche et dans la pratique. Les parallèles naturels et les recoupements entre le sport et la santé ont incité les chercheurs à envisager également la façon dont pourrait être utilisé un club sportif comme milieu de vie de promotion de la santé au sens large, au-delà de tous les bénéfices de l'activité physique pour la santé (figure 3).

La principale fonction d'un club sportif est d'organiser des activités sportives. Toutefois, ces clubs peuvent également organiser diverses activités de promotion de la santé. Ceci doit commencer par une étude attentive de la façon dont le club pourrait intégrer la promotion de la santé dans ses activités administratives, dans sa communication, sa gestion et ses entraînements, afin d'en tirer des bénéfices pour la santé physique, sociale et mentale pour ses membres, éducateurs et dirigeants. De même, les clubs sportifs peuvent étendre leurs activités sportives à d'autres domaines, tels que l'inclusion, la diminution de l'abandon sportif et d'autres comportements de santé) et à des groupes cibles tels que les femmes, les seniors et les personnes handicapées. De telles activités nécessiteraient une approche à plusieurs facettes, sur plusieurs niveaux (dirigeants, éducateurs, pratiquants), une approche globale au niveau du club qui s'étendrait

Les clubs sportifs qui souhaitent fonctionner comme club sportif promoteur de santé (HPSC) doivent d'abord envisager la façon dont ils peuvent développer, mettre en œuvre et évaluer la promotion de la santé dans le cadre de leurs activités. Comme pour toute activité de ce genre, les représentants des clubs doivent évaluer la façon d'intégrer cette philosophie de promotion de la santé dans la politique et la pratique du club afin d'assurer de véritables changements au sein de ce milieu de vie. Les recommandations pour les clubs qui souhaitent devenir club sportif de promotion de la santé (HPSC ; le club sportif promoteur de santé) sont disponible par ailleurs.³⁰

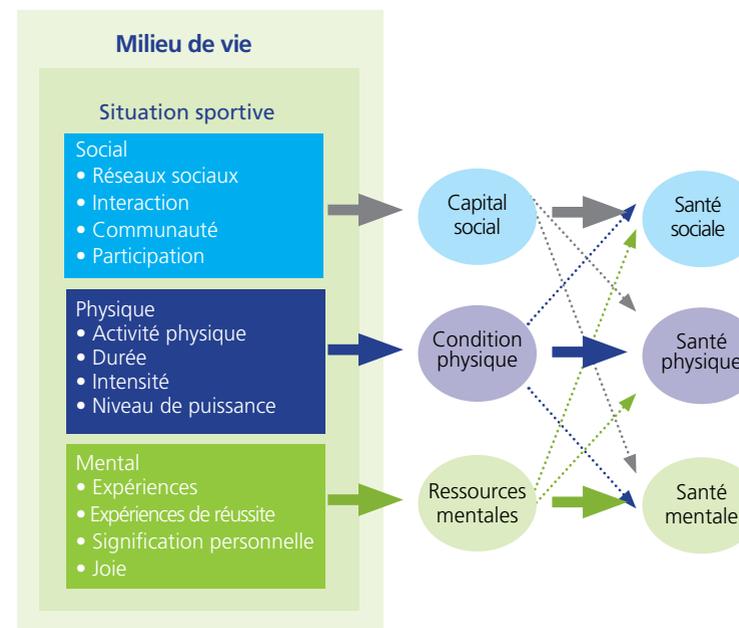


Figure 3. Aspects des activités en club sportif et de leurs dimensions en santé (adapté de Kokko & Vuori 2007²⁹).

au-delà des programmes individuels et reflèterait le concept de clubs sportifs de promotion de la santé (HPSC ; le club sportif promoteur de santé)¹⁵.

Comment appliquer l'approche SCforH?

Parce qu'il existe de nombreux types de clubs sportifs en Europe, ce livret de recommandations est écrit de manière générique afin que l'approche SCforH puisse être adaptée aux besoins des différents clubs

dans des contextes variés. Les principes clés de l'approche SCforH et le modèle qui peut être utilisé pour sa mise en pratique sont décrits ci-dessous. D'autres exemples pratiques de la façon d'adopter l'approche SCforH sont donnés sur la page internet du SCforH (voir l'outil électronique sur le site, partie 1, par exemple, « Gymnastics school / Finnish Gymnastics Federation »).

L'approche SCforH repose sur sept principes directeurs (figure 4). Ces principes forment la base de l'approche SCforH et des initiatives pratiques y étant associées.



Figure 4. Les principes directeurs de l'approche Sports Club for Health (SCforH).

Principes directeurs

1) L'approche SCforH favorise les activités sportives bénéfiques pour la santé

Une participation à une activité sportive est à la base de chaque initiative SCforH. Les activités sportives bénéfiques pour la santé sont généralement des activités de type aérobie modérée à vigoureuse (recommandées pour tous les groupes d'âge), des activités de renforcement musculaire qui impliquent les principaux groupes de muscles (recommandées pour

les adultes et les seniors) ou encore des activités pour améliorer l'équilibre et/ou prévenir les chutes (recommandées pour les seniors). En suivant ce principe, vous veillerez à ce que l'initiative SCforH aide les participants à atteindre les recommandations d'activité physique²².

2) L'approche SCforH est fondée sur des données probantes et des pratiques éprouvées.

Pour garantir son efficacité et minimiser les risques pour la santé des participants, l'initiative SCforH est basée sur

des pratiques de promotion d'activité physique et du sport bien éprouvées et fondée sur des données probantes. Les nouvelles pratiques d'exercices et sportives émergentes, souvent conçues pour attirer de nouveaux participants, doivent être soigneusement évaluées avant de pouvoir être considérées comme sûres et efficaces.

3) Les initiatives SCforH sont mises en œuvre par un personnel qualifié et compétent

Les initiatives SCforH doivent être mises en œuvre par un personnel compétent et qualifié pour garantir que seules les meilleures pratiques sont utilisées et assurer la sécurité des participants. Avant la mise en œuvre de toute initiative, il est important de veiller à ce que la formation, les connaissances, les compétences et l'expérience des personnes impliquées soient suffisantes. Le niveau de formation requis doit être défini en se référant aux systèmes sportifs/d'activité physique reconnus dans les États membres de l'UE (Voir « Outil électronique, partie 3 »).

4) Les initiatives SCforH incluent principalement et/ou favorisent le sport dans le programme standard du club sportif (par exemple, du basket dans un club de basketball, de l'aviron dans un club d'aviron)

L'adhésion à ce principe est important pour deux raisons. Tout d'abord, elle permet à l'initiative SCforH de s'appuyer et d'utiliser les ressources existantes du club sportif, notamment les locaux, l'équipement et le personnel de la manière la plus efficace possible. Ensuite, ceci garantit que l'initiative SCforH n'empiète pas sur les activités offertes par d'autres clubs sportifs sur son territoire.

5) La participation aux initiatives SCforH présente peu, voire aucun, risque pour la santé et la sécurité

L'initiative SCforH doit être élaborée et gérée de manière à garantir le plus haut niveau de sécurité pour ses participants. Ceci doit inclure l'utilisation de stratégies fondées sur des données probantes pour prévenir toutes blessures physiques, traumatismes psychologiques ou tout autre impact négatif pour la santé. Ces mesures de prévention doivent être adaptées pour répondre aux caractéristiques spécifiques du sport donné et des groupes de participants. Certains exemples courants de stratégies de prévention des blessures sportives sont donnés dans la série de feuillets d'informations sur les blessures préparée par Sports Medicine Australia (<http://sma.org.au/resources-advice/injury-fact-sheets/>).

Dans le contexte des clubs sportifs et pour des raisons de sécurité, il est nécessaire de connaître les conditions environnementales et d'utiliser un équipement approprié. Les espaces intérieurs et/ou extérieurs où l'initiative SCforH sera mise en œuvre doivent respecter les règles de sécurité, les normes sanitaires et les normes d'hygiène conformément à la réglementation du pays et/ou de la municipalité où se trouve le club sportif. En l'absence d'une telle réglementation, les personnes responsables de la mise en œuvre de l'initiative SCforH doivent veiller à ce que leurs équipements et leurs installations respectent les consignes de sécurité générales pertinentes, telles que les normes et recommandations de l'ACSM sur les installations de santé et de fitness³¹.

6) Les initiatives SCforH se déroulent dans un environnement « sain »

Pour soutenir l'adoption d'un mode de vie sain, même au-delà de la promotion d'une activité physique, les initiatives SCforH doivent avoir lieu dans un environnement « sain ». Par exemple, le club sportif ne doit pas exposer ses participants à des campagnes marketing pour des produits mauvais pour la santé. L'exposition à des publicités sur l'alcool, sur les substances améliorant la performance ainsi que des publicités pour des jeux de pari, le tabac et les boissons et aliments défavorables à la santé dans les clubs et lors d'événements sportifs peut avoir une influence négative sur les attitudes, les intentions et le comportement des enfants et des adultes vis-à-vis de leur santé³²⁻³⁴. Les responsables de la mise en œuvre de l'approche SCforH doivent donc veiller à ce

qu'aucune campagne de publicité ou de sponsoring pour des produits non sains ne soit diffusée dans leur club sportif.

7) L'approche SCforH s'engage à promouvoir un environnement social basé sur un climat motivationnel positif (responsabilisant, stimulant, engageant et agréable)

L'un des principaux piliers de l'approche SCforH est que le club s'engage à proposer des expériences positives à ses membres, favorisant une motivation de qualité et offrant un environnement social positif et sécurisé. Une telle approche est nécessaire pour réduire le taux d'abandon sportif et augmenter la probabilité de voir les membres continuer à participer aux activités du club sportif sur une plus longue période. Un exemple de bonne pratique en termes de création d'un environnement sportif stimulant est le

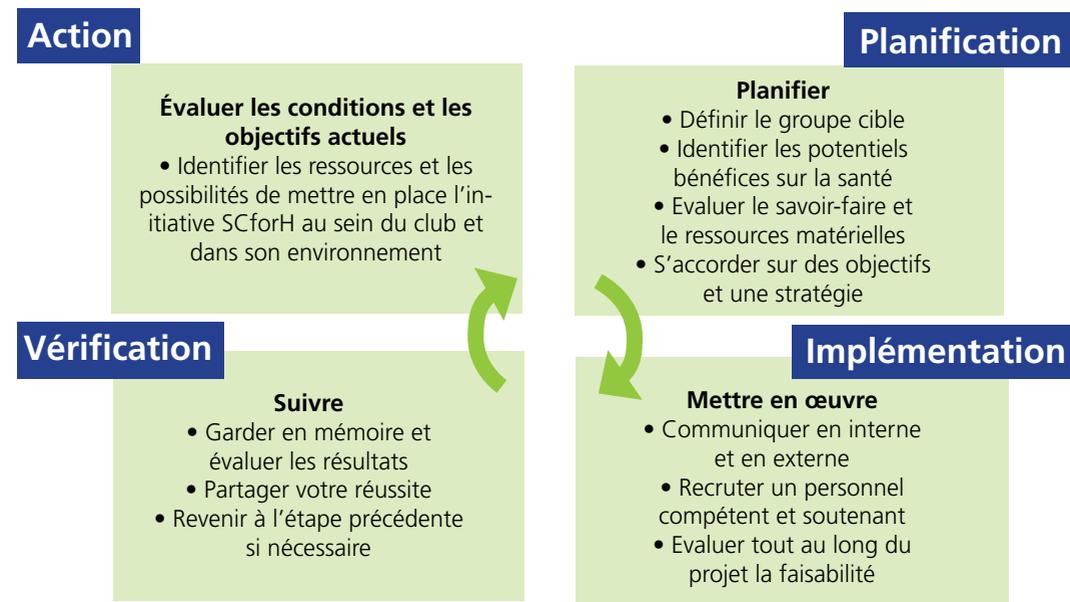


Figure 5. Modèle d'application de l'initiative Sports Club for Health

projet « Promotion de l'activité physique de l'adolescent » (Promoting Adolescent Physical Activity – PAPA) (www.project-papa.org). Esimerkki hyvästä käytännöstä voimaannuttavan urheiluympäristön luomiseksi on projekti Promoting Adolescent Physical Activity (PAPA) (<http://pp.nibs-uk.com/>).

Modèle d'application

Ce modèle d'application du SCforH a été élaboré pour les clubs sportifs et peut être modifié en fonction du contexte sportif et/ou des caractéristiques du club. Le modèle d'application comprend quatre étapes principales : A) Evaluation des conditions et des objectifs actuels, B) Planification, C) Mise en œuvre et D) Suivi. Il se concrétise à travers plusieurs étapes successives (figure 5).

Etape A: Évaluation des conditions et des objectifs actuels

Avant de lancer une initiative SCforH, il est judicieux d'avoir une image précise de l'identité, du contexte et des conditions du club. Les clubs sportifs diffèrent considérablement en fonction de divers facteurs : la façon dont ils abordent la santé dans leurs programmes, leurs objectifs et ressources de développement ou encore les exigences spécifiques des clubs et de leurs dirigeants. Il est donc important de noter que le moyen le plus efficace d'adopter et de mettre en œuvre l'approche SCforH dépendra des conditions existantes dans le club, qui orienteront ce choix stratégique. Les moyens les

plus fréquemment utilisées pour mettre en œuvre l'approche SCforH sont données dans la figure 6.

De nombreux clubs sportifs ont déjà adopté une approche similaire à celle du SCforH et agissent conformément aux principes directeurs de SCforH bien qu'ils n'aient pas utilisé le terme « SCforH » pour se référer à leur approche. Dans ce cas, les clubs peuvent simplement reconnaître et nommer le travail déjà accompli comme une approche « SCforH » et, par la suite, organiser une communication et une sensibilisation active au concept SCforH au sein du club (perspective de mise en œuvre de SCforH de « Type I »). De plus, les clubs peuvent tenter d'améliorer les activités existantes, notamment en expérimentant de nouvelles méthodes d'exercice physique, en améliorant les installations ou encore en ciblant un nouveau groupe, conformément à l'approche SCforH (« Type II »). Une troisième option (« Type III ») consiste en l'élaboration d'une stratégie détaillée de mise en œuvre de l'approche SCforH à l'échelle globale du club sportif. Ce type de mise en œuvre n'a pas nécessairement besoin d'inclure la mise en place et l'animation d'une action SCforH spécifique, mais plutôt de modifier la culture, la philosophie du club sportif et d'intégrer SCforH dans sa politique et sa planification. Enfin, le club peut utiliser un tout nouveau programme ou initiative SCforH (« Type IV »). Celles-ci sont les méthodes les plus fréquemment utilisées pour mettre en œuvre l'approche SCforH. Toutefois, les clubs sportifs sont encouragés à élaborer et suivre d'autres voies si elles sont considérées comme plus appropriées.



Figure 6. Méthodes les plus fréquemment utilisées pour mettre en œuvre l'approche SCforH.

Identifiez le soutien et les possibilités de mise en œuvre de l'approche SCforH au sein du club et à l'extérieur

Tout d'abord, il est recommandé de demander si les principaux dirigeants, les éducateurs sportifs, les membres et les participants de votre club soutiendraient la mise en œuvre de l'approche SCforH. Le soutien des dirigeants du club est particulièrement important car il garantit que le SCforH finira par être intégré aux activités du club. Toute réticence identifiée à ce stade doit être surmontée avant de passer à l'étape de planification. Il peut être utile à ce stade précoce de créer un groupe d'intérêt dont les membres aideront à diffuser les informations sur le concept SCforH dans le club et aideront les dirigeants du club à envisager sa mise en œuvre.

Les responsables de la planification de l'initiative SCforH dans le club doivent avoir une compréhension commune de:

- 1) Qu'est-ce que l'approche SCforH ? ;
- 2) Quelles sont les caractéristiques du club et de ses disciplines sportives ? et 3) Comment l'approche SCforH s'harmonise-t-elle avec les caractéristiques du club (par exemple, les possibilités et les ressources). Avant de commencer à planifier la mise en œuvre des initiatives SCforH, il est important que tous aient une compréhension commune de ces points. Pour plus d'informations sur ce sujet, se référer à l'outil électronique SCforH¹⁶ (Partie 2) sur l'identification des ressources.

Un club sportif n'est pas un système fermé et isolé. Au contraire, c'est une « entité vivante » de son environnement. À ce

stade, il est donc également intéressant d'observer l'environnement immédiat de ce milieu de vie pour identifier d'autres partenaires ou acteurs potentiellement intéressés par une collaboration ou un soutien au projet SCforH.

Étape B : Planification

Définissez le groupe ciblé par l'initiative

Selon le club et sa structure organisationnelle, il est important de définir le groupe ciblé par l'initiative SCforH. Il est important d'identifier les groupes prioritaires ainsi que les groupes susceptibles de bien réagir à cette approche. Il est important de déterminer si l'initiative cible tous les membres ou un groupe spécifique (femmes, hommes, enfants, adolescents, adultes, seniors, nouveaux arrivants ou membres établis). Ceci permettra de déterminer les étapes à suivre pendant le reste de la phase de planification.

Identifiez le potentiel santé de votre sport et de vos activités pour le groupe cible

Un grand nombre de preuves viennent étayer l'effet positif de l'activité physique sur la santé. Les disciplines sportives diffèrent en de nombreux aspects et sur de nombreux points, pas uniquement sur le type d'effort physique demandé. Ainsi, il est important de préciser les bénéfices spécifiques pour la santé de chaque discipline sportive. En parallèle, il est important de prendre en compte que les bénéfices sur la santé peuvent également varier en raison d'autres facteurs tels que l'âge et le sexe des participants

Tableau 2. Évaluation des impacts positifs des différents types de sports sur la santé.

Résultats pour la santé											
Type de sport	Amélioration de la fonction métabolique / Réduction du risque d'obésité	Amélioration des fonctions cardiovasculaires	Amélioration de l'aptitude physique aérobie	Amélioration des fonctions musculaires	Amélioration de la motricité globale	Équilibre amélioré	Santé osseuse améliorée	Réduction du risque de diabète de type 2	Réduction du risque de maladies cardio-vasculaires	Réduction du risque de chutes	Réduction du risque d'ostéoporose
Sports d'endurance	xxx	xxx	xxx	x	x(x)	x	x	xxx	xxx	x(x)	x
Sports de force	xx	x	x	xxx	x	xx	xxx	xx	x	xx	xxx
Sports de puissance et de vitesse	x	x	x(x)	xxx	xx(x)	xx	xxx	x	x(x)	xx(x)	xxx
Sports de ballon	xx	x(x)	xx	xx	xx(x)	xxx	xxx	xx	xx	xxx	xxx
Sports de raquette	xx	x(x)	xx	xx	xx(x)	xxx	xxx	xx	xx	xxx	xxx
Sports esthétiques	x(0)	x	x	x(x)	xxx	xxx	xx(x)	x	x	xxx	xx(x)

xxx = fort impact; xx = impact moyen; x = impact faible ou limité; 0 = aucun effet

et la quantité d'exercice pratiqué. Il est donc essentiel d'évaluer les avantages potentiels pour la santé de chacun des différents groupes cibles.

Les principaux avantages pour la santé de différents sports populaires sont décrits dans le tableau 2 pour permettre aux clubs sportifs d'identifier le potentiel santé de leur(s) sport(s).

L'évaluation générale des résultats d'une participation sportive sur la santé (tableau 2) peut servir de base à une évaluation plus spécifique pour un sport en particulier. Par exemple, la Fédération équestre de Finlande a créé un « profil santé » pour ses disciplines sportives (tableau 3).

Tableau 3. Profils santé pour les sports équestres.

Résultats escomptés sur la santé												
Sport	Amélioration de la fonction métabolique / Réduction du risque	Amélioration des fonctions cardiovasculaires	Amélioration de l'aptitude physique aérobie	Amélioration de la force musculaire / des fonctions musculaires	Amélioration de la motricité globale	Équilibre amélioré	Amélioration de la santé osseuse	Réduction du risque de diabète de type 2	Réduction du risque de maladies cardio-vasculaires	Réduction du risque de chutes	Réduction du risque d'ostéoporose	Risque de blessures
Dressage	x(0)	x	x	xx	xxx	xxx	0	x	x	xx	0	x
Saut d'obstacles	xx	x	x	xx	xxx	xxx	0	x	xx	xxx	0	xxx
Concours complet	xx	xx	xx	xx	xxx	xxx	0	x	xx	xxx	0	xxx
Endurance équestre	xx	xx	xx	xx	xx	xxx	0	x	x	xxx	0	xxx
Voltige	x	xx	xx	xx	xxx	xxx	0	x	x	xxx	0	xx

xxx = fort impact; xx = impact moyen; x = impact faible ou limité; 0 = aucun effet

Explorez le savoir-faire et recherchez un soutien en dehors de votre club

Le personnel du club peut mettre à disposition des ressources humaines (c.-à-d. un savoir-faire et du temps), ou bien, il sera nécessaire de recruter en dehors du club. Il est important de décrire clairement les besoins en ressources au début de la phase de planification et de répartir ensuite les différentes responsabilités à des personnes ou des groupes intéressés et compétents. Le fait de rechercher des ressources en dehors du club peut également être une bonne alternative, car elle peut conduire à la mise en place de collaborations bénéfiques et permettre d'établir des relations de soutien. Dans certains cas, la coopération avec des organismes et des groupes pertinents hors du club est facteur de réussite.

L'animation d'une initiative SCforH peut également nécessiter un investissement financier supplémentaire. Un financement peut être obtenu auprès du club ou d'une source externe (autorités locales, fondations philanthropiques et autres fondations, par exemple), grâce à la collecte de fonds ou à l'autofinancement.

Accordez-vous sur les objectifs et élaborer une stratégie et un plan d'action

Après avoir analysé la capacité et le soutien disponibles au sein du club et/ou à l'extérieur, il est nécessaire d'établir une stratégie et un plan d'action pour mettre en œuvre l'initiative SCforH. Les objectifs doivent être aussi détaillés que possible, compréhensibles et réalisables. Idéalement, tous les objectifs doivent être limités dans le temps et quantifiables. Par exemple : « L'objectif de l'initiative SCforH au cours de la prochaine saison est de mettre en place deux nouvelles équipes de foot de loisir pour adultes (une équipe masculine, l'autre féminine) avec une vingtaine de nouveaux participants ». Une fois que les objectifs ont été formulés, il est nécessaire de déterminer, concevoir et décrire les activités clés pour chaque objectif. Les activités doivent être clairement décrites en définissant les délais, les ressources requises et les personnes ou groupes impliqués dans leur mise en œuvre et leur supervision. Un exemple de façon de définir les objectifs et les procédures de fonctionnement est donné ci-dessous (tableau 4).



Tableau 4. Exemple de façon de décrire les objectifs et les procédures de fonctionnement de l'initiative SCforH.

OBJECTIFS	Augmenter le nombre seniors (≥ 65 ans) participant à un programme récréatif, dans le cadre de l'initiative SCforH.
GROUPE CIBLE	Seniors (y compris les anciens participants sportifs du club)
MESSAGE	Continuer à pratiquer une activité sportive à tout âge !
PLAN	Première année : Recruter un groupe de seniors qui participera une fois par semaine à des activités sportives organisées, adaptées et sans contact, bénéfiques pour la santé. Deuxième année : Evaluer la satisfaction des membres concernant le programme en cours et apporter les modifications nécessaires.
PROCÉDURES DE FONCTIONNEMENT	Promotion des sports sans contact auprès des seniors (y compris les anciens sportifs du club) par le biais des coordonnées déjà recueillies. Les séances seront menées par des éducateurs formés pour assurer une participation en toute sécurité. Un choix d'activités récréatives sera proposé. Les séances incluront également des activités sociales.

Étape C : Mise en œuvre

Au début de la mise en œuvre des activités planifiées, il est nécessaire de tenir compte des trois recommandations suivantes.

[Communiquez des informations sur les actions à venir tant en interne qu'en dehors du club](#)

La communication d'informations sur les actions liées à l'initiative SCforH doit de préférence être effectuée au sein et à l'extérieur du club. En interne, utilisez les moyens de communication existants tels que le bulletin du club, les réunions avec les parents, les pages internet du club et les listes de diffusion. Il est aussi important d'informer les officiels du club que d'informer les parents de jeunes membres. En dehors du club, les communications peuvent être adressées aux représentants de la municipalité (secteurs du sport et de la santé notamment), des

autorités locales, des soutiens financiers, des institutions partenaires et d'autres clubs sportifs. La communication avec les membres des médias locaux et la publication d'informations par le biais des réseaux sociaux joueront un rôle essentiel dans la réussite de campagnes de marketing sur les initiatives SCforH.

Le marketing social pourrait être une méthode utile pour communiquer des informations sur l'initiative SCforH. En marketing social, les concepts, les outils et les techniques du marketing commercial traditionnel sont appliqués pour modifier le comportement des individus au bénéfice de la société. Dans ce cas, l'initiative SCforH est présentée comme une réponse aux taux élevés d'inactivité physique au sein de la communauté. Pour de meilleurs résultats, lors de la publicité sur l'initiative SCforH, tous les éléments du marketing mixte (c'est-à-dire le produit, le lieu, le prix, la promotion, le public, l'environnement physique et le processus) devront



être adaptés aux besoins du groupe ciblé par l'approche SCforH. Si les dirigeants du club sportif ne se sentent pas suffisamment compétente pour mener ces activités de marketing, elle est encouragée à demander l'aide ou les conseils d'un spécialiste du marketing. L'utilisation d'un expert peut améliorer les chances que l'initiative SCforH soit commercialisée avec succès (voir outil électronique, Partie 6).

Assurez la compétence des éducateurs et des dirigeants de club et soutenez-les dans la mise en œuvre des activités SCforH

La mise en œuvre réussie d'une initiative SCforH repose sur la compétence des éducateurs pour ce qui concerne leurs capacités à mener les activités prévues. Les principaux domaines de compétence d'un éducateur SCforH sont donnés dans le tableau 5. Il convient de veiller à ce que tous les éducateurs aient les connaissances et les compétences requises pour proposer les activités planifiées dans le cadre de l'initiative SCforH. Si nécessaire, les dirigeants du club devront fournir aux éducateurs une formation adéquate en interne ou en externe (voir outil électronique, Partie 3).

Avant de lancer une initiative SCforH, il est important de s'assurer que les éducateurs sont familiarisés avec toutes les procédures pratiques et que l'équipement requis fonctionne correctement. Le fait de recevoir des retours et un soutien des dirigeants du club à intervalles réguliers peut motiver les éducateurs, surtout s'ils travaillent sur la base du volontariat. Il est essentiel de garantir les compétences des éducateurs et de leur fournir une formation de qualité pour la mise en œuvre réussie d'une initiative SCforH.

Suivez la mise en œuvre des activités planifiées et recueillez des données pour évaluer

Dès que l'initiative SCforH est en cours, il est important de vérifier que les activités sont mises en œuvre comme prévu. Cette information peut être recueillie auprès des éducateurs et des participants. Elle est d'une grande importance pour l'évaluation de la faisabilité et de l'efficacité de l'initiative SCforH.

Tableau 5. Principaux domaines de compétence d'un instructeur « SCforH ».

- Une compréhension et une appréciation des principes de SCforH et la capacité, une motivation à y adhérer
- Une compréhension précise des bénéfices sur la santé de leur sport respectif
- La capacité d'adapter leur sport pour cibler différents publics
- La mise en œuvre et l'évaluation des initiatives SCforH convenues

Étape D : Suivi

Enregistrez les données et évaluez l'initiative SCforH

Cette évaluation est essentielle pour maintenir la crédibilité de l'initiative SCforH et déterminer son efficacité. Ce suivi inclut des évaluations tant du processus que des résultats pour savoir si la mise en œuvre a été effectuée comme prévu et si elle a été efficace au regard des objectifs déclarés. Il est particulièrement important d'évaluer le processus au tout début de la mise en œuvre de l'initiative SCforH pour déterminer si le club est un milieu de vie porteur pour ces activités. Vous trouverez des exemples de questions d'évaluation du processus dans le tableau 6.

Pour évaluer le processus, il est nécessaire de conserver un historique des décisions et des actions permettant d'atteindre les objectifs de l'initiative SCforH. Le but de l'évaluation du processus est de juger la manière dont les activités prévues ont été menées. Le fait que les actions entreprises soient collectées permettra une réflexion sur les progrès réalisés et particulièrement sur les questions suivantes : 1) Les objectifs de l'initiative SCforH ont-ils été atteints ? 2) Quels sont les points positifs et qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?

Tableau 6. Exemples de questions d'évaluation du processus.

- Quelles activités l'initiative SCforH a-t-elle permis de mettre en œuvre au cours de la première année ?
- Comment ces actions ont-elles été reçues par les participants à l'initiative SCforH et par les autres membres du club ?
- Quels facteurs ont contribué à l'adoption de l'initiative SCforH ?
- Quels facteurs ont freiné l'adoption de l'initiative SCforH ?
- Quelles mesures ont été prises pour dépasser les barrières à l'initiative SCforH ?

3) Quel lien existe entre les actions menées et les résultats attendus ou imprévus ? 4) Quel sont les avis de tous les participants (par exemple, leur satisfaction à l'égard de l'initiative SCforH et de leur éducateur) ?

Le moyen le plus efficace et le plus simple de suivre les actions entreprises est de conserver des traces écrites. Ces traces pourraient inclure, par exemple, le nombre de participants à l'activité, la durée des activités, le niveau de plaisir et de satisfaction, les expériences des participants, ainsi que les ressources nécessaires à l'activité (voir outil électronique, Partie 5).

Communiquez sur votre réussite au sein du club et à l'extérieur

Après la mise en œuvre de l'initiative SCforH dans votre club, il est essentiel de partager vos réussites avec d'autres. En partageant vos expériences et les résultats des évaluations de votre initiative SCforH, vous pourrez remercier les personnes et les institutions qui ont contribué à la mise en œuvre de votre initiative, relayer l'information de votre réussite au sein de votre communauté et encourager les autres à lancer des initiatives similaires. Il peut être utile de demander du soutien aux représentants des médias locaux et des politiques et leaders dans la communauté qui peuvent

vous aider à partager vos expériences positives avec un plus grand public (voir exemples au tableau 7). Cela peut, en retour, entraîner une publicité positive pour votre club et motiver de nouveaux membres à s'inscrire. En partageant les résultats des évaluations au sein du club et en incluant des informations sur l'initia-

tive SCforH dans une newsletter ou dans un feuillet interne au club, cette information importante sera communiquée aux membres, aux parents et aux entraîneurs. La diffusion d'informations sur les réseaux sociaux est un moyen pratique et efficace de partager votre réussite avec d'autres.

Tableau 7. Exemples de façons de communiquer les résultats d'une initiative SCforH.

Communication interne

Votre club doit trouver un moyen adapté de communication avec tous les participants, des dirigeants et des éducateurs aux parents et aux sportifs. Ces communications sont autant d'opportunités de partager des informations sur vos progrès (ce qui s'est passé), les réussites et les expériences des participants. Il serait, par exemple, possible de partager des expériences de deux ou trois générations de membres inscrits au sein du club, et ainsi souligner le rôle que la nouvelle initiative SCforH a eu pour permettre aux membres les plus âgés et les plus jeunes de rester impliqués dans les activités du club. Vous pouvez également expliquer les changements positifs apportés par l'initiative SCforH au sein du club.

Communication externe

Ces mêmes expériences pourraient être partagées à l'extérieur du club avec des membres d'associations sportives, des supporters locaux ou des sponsors dans le cadre de collaborations avec ces derniers. Les médias locaux sont à la recherche de thèmes d'information, ainsi vos évaluations des expériences et des réussites des participants peuvent idéalement faire connaître vos actions SCforH. La stratégie de recrutement pourrait également inclure ces histoires afin de souligner l'engagement du club à travailler avec des publics cibles particuliers.

Selon les résultats de l'évaluation, revenez aux premières étapes du processus

Le modèle d'application présenté ici ne doit pas être pris comme un modèle unidirectionnel. La mise en œuvre d'une initiative SCforH implique un processus continu d'évaluation, d'apprentissage et d'amélioration.

Considérations particulières pour différents groupes d'âge

Selon le public ciblé, certains points spécifiques doivent être pris en compte lors de l'application de l'approche SCforH.

Enfants et adolescents

Tout au long de l'enfance et de l'adolescence, l'activité physique est nécessaire au développement des compétences motrices de base et au développement musculo-squelettique. Peu de jeunes atteignent les recommandations de santé publique pour ce qui concerne les niveaux d'activité physique. Même ceux qui ont une activité sportive régulière n'atteignent pas nécessairement le niveau d'activité physique recommandé. Bien que le club sportif ne soit pas le seul milieu de vie où les enfants et les adolescents peuvent être physiquement actifs, il est important que les clubs proposent une grande diversité d'activités et à des niveaux appropriés, particulièrement pour les membres plus jeunes. En outre, les représentants de club peuvent également promouvoir divers types d'activités physiques bénéfiques pour la santé dans différents environnements (famille, école, mobilité,...) en dehors du club.

Lorsque le groupe ciblé est composé d'enfants et d'adolescents, le niveau de développement de ces personnes doit être pris en considération. C'est au cours de leurs premières années que les enfants développent leurs attitudes vis-à-vis des activités physiques et du sport ainsi que de la santé. Les attitudes concernant le niveau d'activité physique (voir Koski 2008³⁵) et les leur littératie en santé se développent étape par étape. Les parents, les tuteurs, les grands-parents, les enseignants, les entraîneurs, les frères et sœurs et les pairs jouent un rôle important dans ces processus, comme dans de nombreux autres processus de socialisation et de développement. L'éducateur, par exemple, peut non seulement être un modèle important pour ce qui concerne la participation à un sport mais aussi promouvoir un style de vie généralement sain. Lors de la mise en œuvre de l'approche SCforH avec les enfants et les adolescents, les entraîneurs et autres adultes avec lesquels les jeunes participants interagissent au niveau du club doivent clairement comprendre leurs rôles et leurs responsabilités. Pour ce faire, il peut être utile d'organiser des rencontres avec ces personnes pour parvenir à un accord sur les moyens acceptés et préférables d'interactions avec les enfants et les adolescents.

Lorsque l'on cible les membres de groupes d'âge plus jeunes, il est généralement intéressant d'inclure les parents aux activités SCforH. Pour cette raison, il est recommandé d'organiser une réunion avec les parents pour présenter les objectifs et les principes de l'initiative SCforH et expliquer comment celle-ci se déroule. Les valeurs du club, au-delà de la promotion du sport, doivent être clairement expliquées aux parents, c'est-à-dire que les valeurs doivent être associées à



des différents aspects du développement physique, mental et social.

La première raison pour laquelle la plupart des enfants et des adolescents participent à un club sportif n'est généralement pas pour améliorer leur santé. Il peut cependant s'avérer utile d'intégrer, lors des activités sportives et des entraînements, des discussions sur la nutrition, le repos et le sommeil, ainsi que sur la façon d'éviter le dopage et la consommation de substances.

Adultes

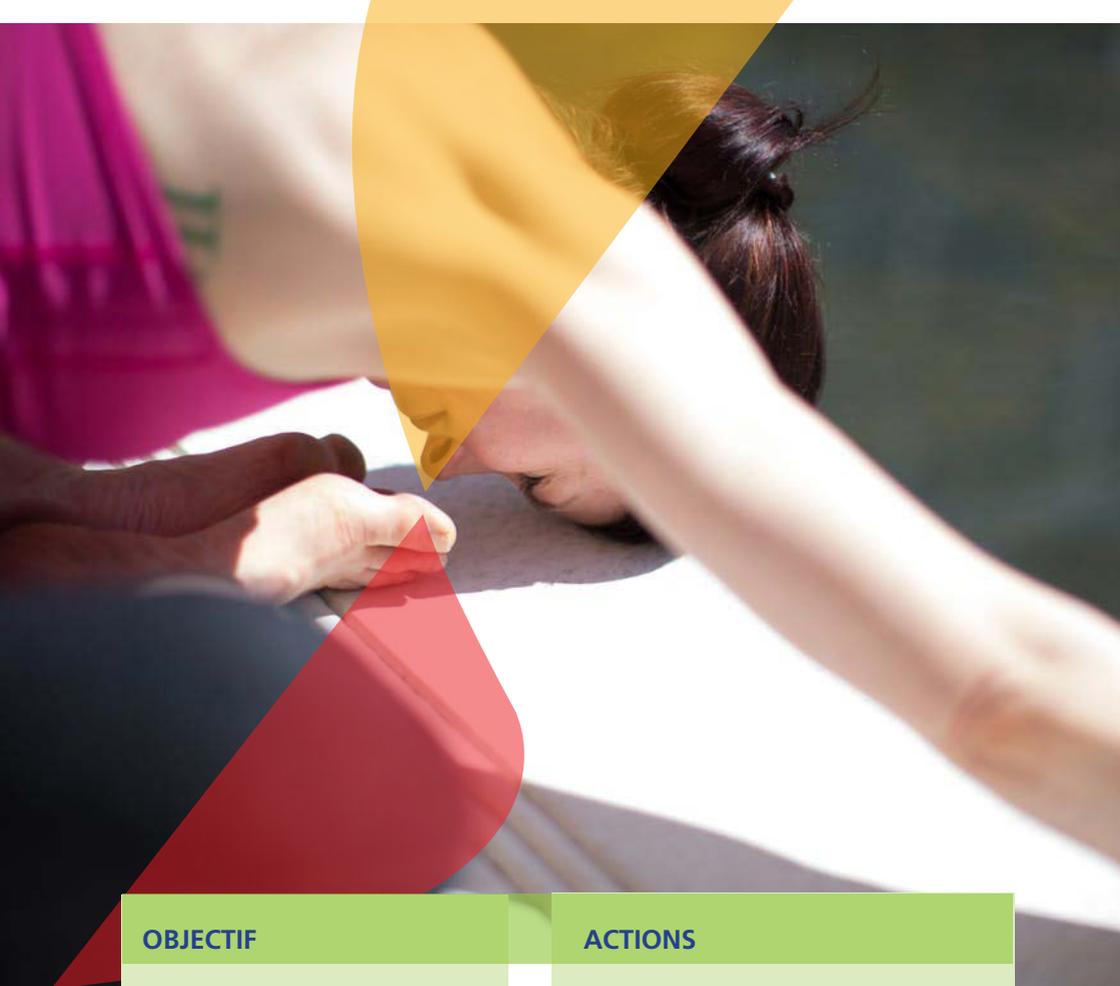
Lorsque le groupe cible est composé d'adultes, il est particulièrement important de veiller à ce que l'éventail et le contenu des activités soient appropriés et permettent de garder les participants impliqués sur une période suffisamment longue pour que ces activités soient bénéfiques pour leur santé. Si nécessaire, des stratégies motivationnelles doivent être utilisées pour éviter que les participants ne décrochent et s'assurer qu'ils participent aux activités prévues. En fonction du sport et du type d'initiative SCforH, les niveaux d'engagement dans les activités au sein du club sportif peuvent ne pas suffire dans certains cas pour que les adultes atteignent les recommandations d'activité physique et, par conséquent, ils seront peut-être amenés à pratiquer des activités supplémentaires en dehors du club. Les adultes sont les plus susceptibles de tirer d'une activité physique des bénéfices pour leur santé s'ils pratiquent au moins 150 minutes (2 heures et demi) d'activité physique modérée ou au moins 75 minutes d'activité physique aérobie vigoureuse chaque semaine. Pour la plupart des adultes, plus ils sont physiquement actifs, plus les bénéfices qu'ils en tireront seront importants. Même

si l'existence d'un effet de plafond n'a pas encore été prouvée et que la durée optimale pour des activités spécifiques est encore inconnue, recommander aux adultes de participer à une activité physique supplémentaire en dehors du club sportif est peu susceptible de leur nuire. En outre, il peut être utile d'inclure des activités d'assouplissement, d'échauffement, d'étirement après l'effort et de renforcement musculaire dans les activités SCforH pour adultes.

Lors de la planification et l'organisation d'activités pour ce groupe d'âge, la condition physique, les compétences motrices et l'expérience sportive antérieure des participants doivent être prises en compte. Le risque de blessures peut être important, par exemple, si une personne a précédemment pratiqué un sport de façon intense et fait un retour après une pause de plusieurs années. Dans certains cas, une période préparatoire pendant laquelle les participants ne participent qu'à des exercices de remise en forme peut être nécessaire avant qu'ils ne puissent participer au sport principal. De plus, certaines activités sportives devront peut-être être adaptées (par exemple, les règles du jeu), afin qu'elles soient plus appropriées aux participants amateurs (voir outil électronique, Partie 4).

Seniors

Pour les seniors, le principal objectif de l'activité physique est de les aider à conserver un niveau de santé et de mobilité qui leur permette de continuer à participer à la vie en société et de conserver leur autonomie (indépendance fonctionnelle). Les principaux aspects de la santé des seniors à considérer dans le cadre d'une approche SCforH sont les suivants : capacité fonctionnelle,



OBJECTIF

Minimiser les risques pour la santé dans le cadre d'une initiative SCforH pour les seniors

Soutenir la sociabilisation dans une initiative SCforH pour les adolescents

ACTIONS

Des règles nouvelles et d'autres adaptées seront utilisées pour que le sport sous sa forme traditionnelle soit plus sûr pour les participants (par exemple, du foot en marchant).

Avant et après le match, prévoir un temps plus important pour la sociabilisation entre les participants. L'exercice par deux et en petits groupes sera proposé pour augmenter le nombre d'interactions sociales.

capital social, équilibre, entretien du corps et risques accrus pour la santé. Les principaux bénéfices pour la santé de ce groupe d'âge incluent la prévention des chutes, le ralentissement du déclin cognitif et la réduction du risque de nombreuses maladies chroniques. Un autre aspect important à considérer est la nature sociale d'une participation sportive, et une attention particulière doit lui être accordée tout en développant des initiatives SCforH ciblant les seniors. Pour obtenir de potentiels bénéfices pour la santé, il est recommandé aux seniors de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique aérobie modérée, telles que les sports légers, la marche et les tâches ménagères, ou 75 minutes d'activité physique aérobie vigoureuse telles que la natation et le ski chaque semaine. Les seniors sont également invités à effectuer des exercices de renforcement musculaire deux jours par semaine et à participer à des activités qui peuvent les aider à améliorer leur équilibre et à prévenir les chutes au moins trois fois par semaine. Les activités sportives peuvent être pratiquées par la plupart des membres de la population jusqu'à ce qu'ils atteignent un âge avancé. Cependant, les seniors préfèrent généralement participer à des activités sportives plus axées sur la santé,

moins techniques et moins exigeantes sur le plan physique. Certaines des activités physiques les plus fréquemment choisies par les membres de ce groupe d'âge incluent la gymnastique, la natation, le cyclisme, la marche et la randonnée, mais cela peut varier considérablement en fonction du pays et de la communauté. Lors de l'élaboration d'une initiative SCforH pour répondre aux besoins des seniors de votre communauté, il est important d'inclure des activités qui ne soient pas extrêmement demandeuses d'efforts sur le plan physique (c'est-à-dire qu'elles ne nécessitent pas une condition physique et une motricité trop importante). Les activités doivent souvent être adaptées pour répondre aux exigences physiques et aux motivations particulières (raisons de pratiques et limitations fonctionnelles) de ce groupe d'âge afin de minimiser les risques pour la santé.

Vous trouverez à la Figure 7 deux exemples d'actions possibles pour atteindre les objectifs de l'initiative SCforH. Celles-ci ont été conçues pour répondre aux besoins d'un groupe d'âge spécifique. De nombreux exemples de bonnes pratiques sont donnés dans l'outil électronique (Partie 4).

Figure 7. Exemple d'aspects importants à prendre en compte pour les seniors et exemples d'actions.

Cadre conceptuel

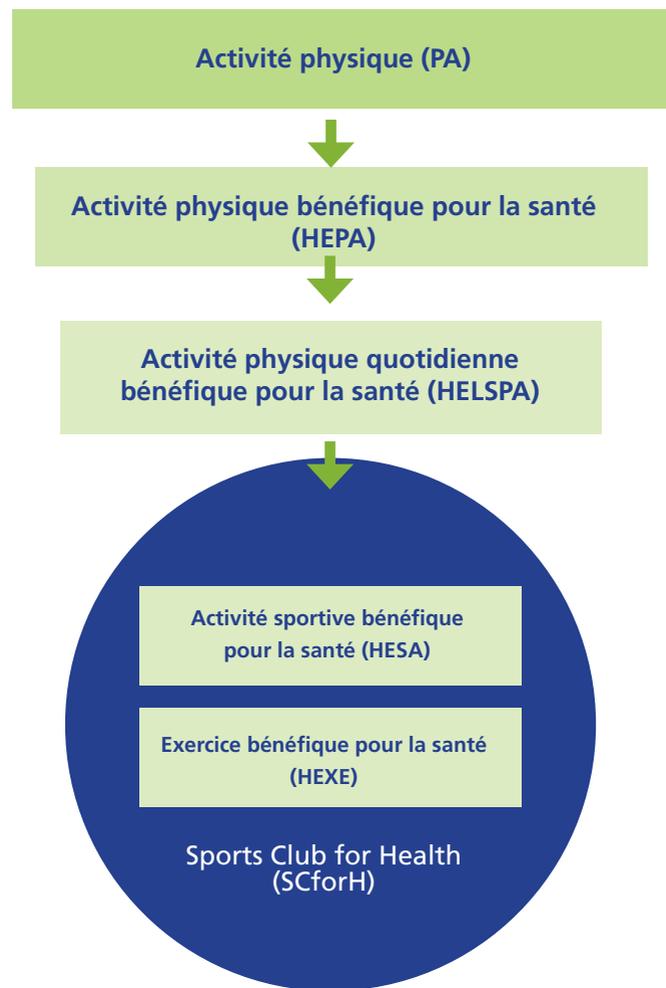


Figure 8. Cadre conceptuel de l'approche SCforH.

Les concepts de fonctionnement de l'approche SCforH peuvent ne pas être applicables à d'autres initiatives de promotion de l'activité physique. Dans ce cadre conceptuel, l'approche SCforH est axée sur l'activité sportive bénéfique pour la santé (HESA) et l'exercice bénéfique pour la santé (HEXE).

Activité physique (Physical Activity – PA) = « Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique »³⁶.

Activité physique bénéfique pour la santé * (Health-Enhancing Physical Activity – HEPA) = Activité physique qui produit des bénéfices pour la santé. Cela inclut tous les types d'activités physiques bénéfiques pour la santé et qui présentent peu, voire aucun, risque pour la santé et la sécurité. Dans le cadre conceptuel de l'approche SCforH, la classification de l'activité physique est plus précise : activité physique quotidienne (au travail, à domicile, pendant le transport et pendant les loisirs), l'exercice et l'activité sportive.

Activité physique du mode de vie bénéfique pour la santé (Health-Enhancing Lifestyle Physical Activity –

HELSPA) = Activités physiques autres que les sports et l'exercice physique organisés qui sont effectuées au travail, pendant le transport, à domicile ou pendant les loisirs.

Activité sportive bénéfique pour la santé (Health-Enhancing Sports Activity – HESA)** = Tout type d'activités sportives bénéfiques pour la santé qui présentent peu, voire aucun, risque pour la santé et la sécurité. L'approche SCforH met l'accent sur les activités physiques qui se déroulent dans le cadre des activités d'un club sportif. Différents types d'activités sportives peuvent être HESA, mais leurs effets sur la santé varient en fonction de leur type, de leur quantité (fréquence, intensité et durée) et des conditions physiques initiales des participants.

Exercice bénéfique pour la santé (Health-Enhancing Exercise – HEXE) = Exercices prévus, structurés et répétitifs effectués pour améliorer ou maintenir un ou plusieurs composants de la condition physique et de la santé. Ceux-ci peuvent avoir lieu, par exemple, lors de séances d'exercice physique (par exemple, la marche nordique, l'aérobic et la gymnastique) proposées dans un club sportif.

* Les bénéfices pour la santé dépendent de la quantité d'activité physique, d'exercice et de sport pratiqué. Cette quantité est définie par la fréquence, l'intensité et la durée de l'activité. Du point de vue de la santé, l'avantage des activités sportives est qu'elles sont généralement plus intenses que les activités physiques du mode de vie.

** L'HESA peut également être considérée, d'un point de vue plus large, comme tout le temps consacré aux activités du club sportif (approche Health Promoting Sports Club [HPSC]).

Sports Club for Health (SCforH) =

Approche dans laquelle les clubs sportifs sont encouragés à promouvoir des activités sportives et des exercices d'amélioration de la santé dans le cadre de leurs activités.



Remerciements

Ce livre de recommandations a été élaboré dans le cadre du projet « Promotion des programmes nationaux de mise en œuvre d'initiative Sports Club for Health (SCforH) dans les États membres de l'UE » (Promoting National Implementation for Sports Club for Health (SCforH) Programmes in EU Member States) financé par le partenariat de collaboration Erasmus+ (réf : 556953-EPP-1-2014-1-FI-SPO-SCP), avec le soutien des institutions partenaires suivantes : Confédération des sports finlandaise – Valo ; Fédération belge de gymnastique ; Organisation sportive européenne non gouvernementale – ENGSO ; Fédération équestre de Finlande ; Association finlandaise de boxe ; Fédération finlandaise de gymnastique ; Fédération sportive finlandaise – Région d'Ostrobotnie ; Association finlandaise de natation ; Association athlétique gaélique ; Fédération allemande de gymnastique ; Association internationale du sport et de la culture – ISCA, Université Örebro ; Université Palacký ; Fédération sportive de la Finlande du Sud ; Confédération sportive suédoise ; Université de Jyväskylä ; Université de Louvain (K. U. Leuven) ; Université de Turku ; Université de Zagreb et l'Institut de technologie de Waterford. La participation du Dr Pedišić au projet a été généreusement soutenue par l'Université Victoria, Melbourne, en Australie. Plusieurs personnes ont contribué au développement de l'approche SCforH dans le cadre de ce projet financé. Les chefs de projet / coordinateurs de projet, les responsables de groupes de travail, les membres de groupes de travail, les participants aux réunions de groupes, aux ateliers et aux symposiums et plusieurs experts externes ont participé à cet effort commun. Les auteurs remercient à tous ceux qui ont contribué au projet SCforH, qui a abouti à ce livre de recommandations.

Les responsables de groupe de travail (WP) et membres de l'équipe de projet : Zeljko Pedišić (responsable du WP2), Marija Rakovac, Herbert Hartman (responsable du WP3), Sami Kokko (responsable du WP4), Pasi Koski (responsable du WP5), Susanna Geidne, Timo Hämäläinen (responsable du WP6), Aoife Lane, Matleena Livson, Ulla Nykänen (responsable du WP) et Jorma Savola

Les participants au groupe de travail 2: Pavel Háp, Stjepan Heimer, Danijel Jurakic, Matleena Livson, Pekka Oja, Željko Pedišić, Heidi Pekkola, Hrvoje Podnar, Ivan Radman, Marija Rakovac et Jorma Savola.

Les participants au groupe de travail 3: Leeni Asola-Myllynen, Inge Doens, Herbert Hartmann, Timo Hämäläinen, Margareta Johansson, Nina Kaipio, Eerika Laalo-Häikiö, Matleena Livson, Ulla Nykänen, Merja Palkama, Colin Regan et Jorma Savola.

Les participants au groupe de travail 4: Petr Badura, Minna Blomqvist, Susanna Geidne, Sami Kokko, Pasi Koski, Michal Kudlacek, Aoife Lane, Leena Martin, Jeroen Meganck, Kaisu Mononen, Jeroen Scheerder, Jan Seghers, Aurelie Van Hoyer et Jari Villberg.

Les participants au groupe de travail 5: Susanna Geidne, Timo Hämäläinen, Herbert Hartmann, Sami Kokko, Pasi Koski, Aoife Lane, Matleena Livson, Tanja Matarma, Ulla Nykänen, Pekka Oja, Zeljko Pedišić, Marija Rakovac et Jorma Savola.



Références

1. Kokko, S., Koski, P., Savola, J., Alen, M. & Oja, P. 2009. The guidelines for sports clubs for health (SCforH) programs. Helsinki: Finnish Sport for All Association.
2. Kokko, S., Oja, P., Foster, C., Koski, P., Laalo-Häikiö, E. & Savola, J. 2011. Sports Club for Health (SCforH) – Guidelines for health-oriented sports activities in a club setting. Helsinki: Finnish Sport for All Association.
3. Commission européenne. 2007. Livre blanc sur le sport. Luxembourg: Office des publications officielles des Communautés européennes.
4. Recommandation du Conseil de l'Union européenne. 2013. RECOMMANDATION DU CONSEIL du 26 novembre 2013 sur la promotion transversale de l'activité physique bienfaisante pour la santé. Journal officiel de l'Union européenne, C/354.
5. CIO. 2016. Charte olympique – en vigueur au 2 août 2016. Lausanne: Comité international olympique.
6. CIO. 2014. Agenda olympique, 20 + 20 recommandations. Lausanne: Comité international olympique.
7. Taliaferro, L., Rienzo, B. & Donovan, K. 2010. Relationships between youth sport participation and selected health risk behaviors from 1999 to 2007. *Journal of School Health*, Aug;80(8), 399–410. DOI:10.1111/j.1746-1561.2010.00520.x.
8. Marques, A., Ekelund, U. & Sardinha, L.B. 2016. Associations between organized sports participation and objectively measured physical activity, sedentary time and weight status in youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Feb;19(2), 154–157. DOI:10.1016/j.jsams.2015.02.007.
9. Eithsdóttir, S., Kristjánsson, A., Sigfúsdóttir, I. & Allegrante, J. 2008. Trends in physical activity and participation in sports clubs among Icelandic adolescents. *European Journal of Public Health*, Jun;18(3), 289–293. DOI:10.1093/eurpub/ckn004.
10. Ekelund, U., Tomkinson, G. & Armstrong, N. 2011. What proportion of youth are physically active? Measurement issues, levels and recent time trends. *British Journal of Sports Medicine*, Sep;45(11), 859–865. DOI:10.1136/bjsports-2011-090190.
11. Mäkelä, K., Kokko, S., Kannas, L., Vasankari, T., Heinonen, O.J., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H., Villberg, J. & Parkkari, J. 2016. Physical activity, screen time and sleep among youth participating and non-participating in organized sports - The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) Study. *Advances in Physical Education*, Nov;6(4), 378–388. DOI:10.4236/ape.2016.64038.
12. Van Hoya, A., Fenton, S., Krommidas, C., Heuzé, J-P, Queded, E., Papaioannou, A. & Duda, J.L. 2013. Physical activity and sedentary behaviours among grassroots football players: A comparison across three European countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Oct;11(4), 341–350. DOI:<http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2013.830432>.

13. Wold, B., Duda, J.L., Balaguer, I., Smith, O., Ommundsen, Y., Hall, H.K., Samdal, O., Heuzé, J-P, Haug, E., Bracey, S., Castillo, I., Ramis, Y., Queded, E. & Krommidas, C. 2013. Comparing self-reported leisure-time physical activity, subjective health, and life satisfaction among youth soccer players and adolescents in a reference sample. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Oct;11(4), 328–340. DOI:<http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2013.830433>.
14. Hoekman, R., van der Werff, H., Nagel, S. & Breuer, C. 2015. A Cross-National Comparative Perspective on Sport Clubs in Europe. *Sport Clubs in Europe*, Volume 12 of the series *Sports Economics, Management and Policy*, 419–435. DOI:10.1007/978-3-319-17635-2_23.
15. Kokko, S. 2010. Health Promoting Sports Club – Youth sports clubs’ health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 144. Thèse de Doctorat. Jyväskylä: Université de Jyväskylä.
16. Electronic Toolkit: Hartmann et al. 2017. Sports Clubs for Health (SCforH). A good practise guide to inspire and support sport associations and their clubs. Site internet: <http://www.scforh.info>.
17. Organisation mondiale de la Santé. 2006. Constitution de l’Organisation mondiale de la Santé, 45ème édition. Genève: Organisation mondiale de la Santé.
18. St George, A., Kite, J., Hector, D., Pedišić, Z., Bellew, B. & Bauman, A. 2014. Beyond overweight and obesity – HEAL targets for overweight and obesity and the six HEAL objectives: A rapid review of the evidence. Sydney, NSW: NSW Ministry of Health.
19. Janssen, I., & LeBlanc, A.G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, May;7(40). DOI:10.1186/1479-5868-7-40.
20. Pedišić, Z. 2011. Physical Activity and Health Related Quality of Life of University Students. Thèse de Doctorat. Zagreb: Université de Zagreb.
21. Gallahue, D.L. & Ozmun, J.C. 2006. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 2006 (6th ed.) New York: McCraw-Hill.
22. Organisation mondiale de la Santé. 2010. Recommandations mondiales sur l’activité physique pour la santé. Genève: Organisation mondiale de la Santé.
23. Bureau régional de l’Organisation mondiale de la Santé pour l’Europe. 2015. Stratégie sur l’activité physique pour la Région européenne de l’OMS 2016–2025. Copenhague: Bureau régional de l’Organisation mondiale de la Santé pour l’Europe.
24. TNS Opinion & Social. 2014. Eurobaromètre spécial 412: Sport et activité physique. Bruxelles: Commission européenne.
25. Samitz, G., Egger, M., & Zwahlen, M. 2011. Domains of physical activity and all-cause mortality: Systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *International Journal of Epidemiology*, Oct;40(5), 1382–1400. DOI:10.1093/ije/dyr112.
26. Oja, P., Titze, S., Kokko, S., Kujala, U. M., Heinonen, A., Kelly, P., Koski, P. & Foster, C. 2015. Health benefits of different sport disciplines for adults: Systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, Apr;49(7), 434–440. DOI:<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2014-093885>.
27. Oja, P., Kelly, P., Pedišić, Z., Titze, S., Bauman, A., Foster, C., Hamer, M., Hillsdon, M. & Stamatakis, E. 2016. Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. *British Journal of Sports Medicine*, Epub ahead of print. DOI:10.1136/bjsports-2016-096822.
28. Farahmand, B., Broman, G., De Faire, U., Vågerö, D. & Ahlbom, A. 2009. Golf: A game of life and death - Reduced mortality in Swedish golf players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, Jun;19(3), 419–424.
29. Kokko, S. & Vuori, M. 2007. Terveysliikunta – katse yksilöstä toimintaympäristöön [Health-enhancing physical activity – focus from individuals to settings]. *Liikunta & Tiede*, 44(1), 11–15.
30. Kokko, S. 2014. Guidelines for youth sports clubs to develop, implement and assess health promotion within its activities. *Health Promotion Practice*, May;15(3), 373-382. DOI:10.1177/1524839913513900.
31. American College of Sports Medicine (ACSM). 2012. ACSM’s health/fitness facility standards and guidelines - 4th Edition. Illinois, USA: Human Kinetics.
32. Kelly, B., Baur, L.A., Bauman, A.E., King, L., Chapman, K. & Smith, B.J. 2011. “Food company sponsors are kind, generous and cool”: (Mis)conceptions of junior sports players. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Sep;8(95). DOI:10.1186/1479-5868-8-95.
33. McDaniel, S.R. & Heald, G.R. 2000. Young Consumers’ responses to event sponsorship advertisements of unhealthy products: Implications of schema-triggered affect theory. *Sport Management Review*, Nov;3(2), 163-184. DOI:[http://dx.doi.org/10.1016/S1441-3523\(00\)70084-2](http://dx.doi.org/10.1016/S1441-3523(00)70084-2).
34. Hing, N., Vitartas, P. & Lamont, M. 2013. Gambling sponsorship of sport: An exploratory study of links with gambling attitudes and intentions. *International Gambling Studies*, Dec;13(3), 281-301. DOI:10.1080/14459795.2013.812132.
35. Hyttinen, A-M. 2012. Ratsastuksen terveysprofiili (Health profiles of equestrian sports) Helsinki: Finnish Equestrian Federation/ Suomen Ratsastajainliitto ry.
36. Koski, P. 2008. Physical activity relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport*, Jun;43(2). DOI:<https://doi.org/10.1177/1012690208095374>.
37. Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G. 1985. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, Mar-Apr;100(2), 126-131.





Ce livret a été préparé et publié dans le cadre du projet « Promoting National Implementation for Sports Club for Health (SCforH) Programmes in EU Member States. (Promotion des programmes nationaux de mise en œuvre d'initiative Sports Club for Health (SCforH) dans les États membres de l'UE) (SCforH 2015–2017) financé par le partenariat de collaboration Erasmus+ (réf : 556953-EPP-1-2014-1-FI-SPO-SCP).

www.scforh.info