



# DEBOUT L'INFO !

N°8 - ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU RURAL

JUILLET 2020

[www.onaps.fr](http://www.onaps.fr)

**Debout l'info !** nous invite à l'occasion de ce bulletin trimestriel à réinterroger nos perceptions sur le milieu rural et sur les besoins de ses habitants. Sensibiliser un habitant qui vient de s'installer dans une commune périurbaine aux bienfaits de l'activité physique et l'amener à une pratique régulière ne mobilisera pas les mêmes leviers que pour une personne isolée en milieu rural à faible densité.

Observer les niveaux d'équipement sportifs par rapport au nombre d'habitant ou la taille de la commune ne suffit pas pour démontrer une situation favorable ; l'absence de transports en commun et/ou des temps d'accès importants à ces équipements peuvent creuser les inégalités territoriales.

L'état de santé des populations en milieu rural révèle de profondes inégalités sociales de santé.

Les associations proches des populations sont une force d'innovation et trouvent leurs places dans les politiques publiques : elles savent s'inscrire par exemple dans les dispositifs tels que les contrats locaux de santé ; elles contribuent aux côtés des collectivités territoriales au développement social local, avec de multiples impacts tant en termes de bien-être, que d'impact économique et social avec le repeuplement de nos campagnes.

Merci à tous nos contributeurs tant pour l'approche territoriale que pour les exemples d'innovations en milieu rural.

**Michèle Tardieu**, Directrice de l'Onaps

## SOMMAIRE

- Place à la science  
page 1
- Le point de vue de...  
page 8
- Zoom sur...  
page 9
- L'action du trimestre  
page 10

## PLACE À LA SCIENCE

### Territorialisation des politiques de santé : quelles conséquences sur les activités physiques et sportives en milieu rural ?

**Clément Prévitali**, Docteur en sociologie du sport, Coordonnateur Pôle Prévention MSA FC, Directeur de l'Association de Santé d'Education et de Prévention sur les Territoires Franche-Comté Bourgogne (ASEPT FC/B)



## I. INTRODUCTION

### 1. Eléments de cadrage

Aborder un objet d'étude à partir d'une entrée faisant référence à la géographie sociale avec les termes de milieu rural ou milieu urbain impose de dépasser les imaginaires collectifs et les catégories de pratiques auxquelles elles renvoient pour en proposer une définition (Brubaker, 2001).

« Agricole », « vieillissant », « pauvre », « peu animé », « en voie de désertification », tels sont les termes qui renvoient habituellement aux zones rurales. Les représentations dominantes (Kayser, 1990) sont encore marquées par plus d'un siècle d'exode rural et par les déqualifications de ces espaces qui s'ensuivent. Aujourd'hui, les regards changent sur ces territoires au point de leur conférer un statut mythique. La cote d'amour de la campagne est en forte hausse et nombre de nos compatriotes (et de voisins européens) déclarent souhaiter s'y installer et entraînent dans son sillage des mutations démographiques, sociales et professionnelles

des nouvelles ruralités, qu'une littérature étoffée décrit avec précision.

Deux remarques préalables. Premièrement, parler d'espace rural au singulier ne convient pas. Ces territoires ne sont pas homogènes. Le « rural quasi périurbain » ne se confond pas avec le rural éloigné, isolé. Deuxièmement, la définition des espaces ruraux ne s'est stabilisée que récemment, à la suite des travaux de l'Insee. Du simplisme antérieur – les « communes de moins de 2 000 habitants », on est passé par des étapes conceptuelles et opératoires afin de caractériser les différents types d'espace, pour parvenir au classement actuel en aires urbaines<sup>1</sup>, au nombre de 354. Notons tout de suite que les espaces ruraux correspondent à « ce qui reste », à ce qui n'appartient pas aux aires urbaines. Beaucoup de communes naguère dites « rurales » appartiennent aujourd'hui aux aires urbaines en raison de l'étalement des villes, bien sûr, mais aussi en raison de la localisation dans les villes des emplois de leurs habitants (Morin, 2011).

<sup>1</sup> Le lecteur se reportera utilement au site de l'Insee, rubrique « définitions »

Au-delà de ces aspects purement démographiques, nous entendons ici les Activités Physiques et Sportives (APS) en milieu rural en intégrant également la dimension naturelle en tant que « nature objective » avec ses ressources, ses fonctions, son patrimoine local qui en font des atouts de développement et de recomposition marquées par les activités humaines dont les APS, comme les littoraux ou les zones de montagne.

Dans cette revue de littérature, nous nous sommes focalisés sur toutes les APS qu'elles soient pratiquées de manière instituée en club, en association, en groupe, etc., ou de manière auto-organisée (Chantelat et al., 1998) à l'exclusion des activités physiques de type déplacements actifs et mobilités.

## 2. La territorialisation des politiques de santé

La territorialisation des politiques de santé n'est pas un élément nouveau (Coldefy et Lucas-Gabrielli, 2012 ; Pierru, 2010). Dans une volonté d'améliorer l'efficacité des soins et de maîtriser les coûts, le territoire s'est peu à peu imposé comme un instrument de rationalisation et d'organisation de l'offre de soins. L'évolution des réformes montre une volonté grandissante de territorialisation de la santé jusqu'à la loi dite "Hôpital, Patients, Santé, Territoires" (HPST) de 2009, avec l'instauration du Projet Régional de Santé (PRS) qui parachève les différentes générations de Schéma Régionaux d'Organisation des Soins (SROS). Cette loi HPST marque le passage d'une logique de soins à une logique de santé publique, avec une approche populationnelle et territoriale qui intègre l'environnement dans son ensemble (Amat-Roze, 2011).

Dans cette perspective, l'analyse de la pratique physique et/ou sportive dans les territoires ruraux met au jour leur appropriation par les politiques en matière de santé publique qui, suite aux dernières lois de modernisation du système de santé, placent l'activité physique et sportive et son accès comme un déterminant de santé et plus largement de bien-être. Toutefois, le « millefeuille territorial » s'avère complexe et il permet de mettre en concurrence des échelles territoriales et des structures déconcentrées de l'État.

## 3. Activité physique et ruralité : quels enjeux pour les territoires ruraux ?

Élément du cadre de vie (Urbain, 2002), de valorisation de l'espace (Guibert, 2006 ; La Caro, 2007), d'affirmations d'identités locales (Faure, 1999 ; Guédez et al., 2001) ou de socialisation (Renahy, 2006 ; Gibout et Mauny, 2009), les APS en milieu rural se situent au carrefour de nombreux enjeux.

### Enjeu politique

Depuis les lois successives de décentralisation, une dimension politique des localisations sportives a été accordée à la puissance publique qui voit les APS comme un moyen de promotion des politiques et des territoires. En matière de sport, les collectivités territoriales remplissent actuellement

trois grandes missions :

- L'aménagement du territoire avec des infrastructures sportives, afin de permettre au plus grand nombre d'accéder aux pratiques sportives et aux activités physiques de loisir, à travers la construction et la rénovation des équipements sportifs fermés ou ouverts, spécialisés ou généralistes ;
- L'animation du territoire grâce à des compétitions sportives de haut niveau et de masse en soutenant certaines manifestations sportives de masse ou certains clubs de haut niveau ;
- L'intégration des populations locales grâce au sport en favorisant la cohésion sociale afin d'éviter et de réduire les fractures sportives en matière d'accès.

### Enjeu économique

L'enjeu est économique ensuite, avec un nouvel usage des campagnes, où de toute évidence, ces territoires se transforment et leurs fonctions évoluent aussi bien au niveau économique, social et culturel. Comme le disent Perrier-Cornet et Hervieu (2002), « la recomposition des espaces ruraux est une réalité avérée ; l'espace agricole y est, plus que jamais, confronté aux nouveaux usages des campagnes ». Les agriculteurs ne sont plus les principaux usagers du monde rural, mais sont devenus des occupants parmi d'autres. Les campagnes ne disparaissent pas mais elles se dessinent autrement. Les évolutions démographiques entraînent une diversification sociale de la population bouleversant la vocation initiale des campagnes à travers de nouvelles attentes en matière résidentielle, récréative et touristique et traduisant de nouveaux usages et de nouvelles attentes envers la ruralité. Aussi, face aux difficultés pour les collectivités territoriales, a fortiori en milieu rural, à dégager des moyens financiers pour rénover ou construire des équipements sportifs, le rural mise sur le tourisme sportif. Cette dimension économique est particulièrement mise en valeur par l'appropriation des différents espaces naturels pour la pratique de certaines activités physiques, autrement appelées Activités Physiques de Pleine Nature. La mise en place de sites et d'espaces de nature dédiés à la pratique d'une APS se développe avec le recensement aujourd'hui de plus de 33 000 espaces de ce type. Cela se traduit par la localisation et la concentration de structures commerciales sur les littoraux ou en montagne par exemple.

### Enjeu sanitaire

Autre atout pour les campagnes, celui de la santé et du bien-être avec la multiplication des parcours de santé sur les chemins de randonnées et autres voies vertes pour faire profiter des grands espaces. Les zones rurales valorisent leurs qualités et ressources pour jouer à fond la carte du sport de pleine nature et de pleine santé.

### Enjeu social

Au niveau des territoires ruraux, le sport peut devenir un élément important du développement social local, notamment en termes de revitalisation ou de redynamisation. La Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural intègre d'ailleurs ses missions dans cet enjeu en tant que « fédération multisports qui a pour mission d'animer et de développer le milieu rural par le biais de la pratique sportive de loisir accessible à tous ». Au même titre que d'autres institutions classiques comme l'école ou la famille, considérer les impacts des APS sur l'intégration des plus fragiles, même si ce processus reste incertain (Previtali, 2013), sur la reconstitution des liens sociaux, en termes de cohésion sociale ou sur les conduites de solidarité, nécessite une réflexion sur les racines du sport et les objectifs sociaux, éducatifs et politiques que l'on peut lui assigner.

## II. Des inégalités territoriales de santé

Les inégalités territoriales et sociales de santé ne cessent de s'accroître dans notre pays (Aiach et Fassin, 2004 ; Cambois et Jusot, 2007). Établissant un état des lieux de la santé de la population vivant sur les territoires ruraux, Pineau (2011) précise que le taux des maladies chroniques est plus élevé sur les territoires ruraux (entre autres les maladies cardiovasculaires, l'asthme et le diabète). Malgré son cadre de vie supposé favorable à une meilleure qualité de vie, le milieu rural ne semble pas plus épargné que le milieu urbain en matière de santé, avec les mêmes types de maladies chroniques. Les personnes sédentaires victimes de maladies chroniques en lien avec cette sédentarité deviennent assez vulnérables. Les populations rurales les plus vulnérables cumulent donc des indicateurs de santé défavorables : taux de maladies chroniques plus élevés (maladies cardiovasculaires, asthme ou diabète) (Pineau, 2011), notamment prévalence de l'obésité (Saint Pol, 2010, Obépi-Roche, 2012). En milieu rural, ces inégalités territoriales de santé se cumulent alors avec les problématiques de précarisation (Pagès, 2004), d'exclusion sportive (Previtali, 2014) et de disqualification (Paugam, 2009).

### 1. Un déficit d'équipements sportifs en milieu rural

Globalement, sur l'ensemble des équipements sportifs de la France métropolitaine, 27 % appartiennent aux zones rurales, contre 45 % aux pôles urbains et 28 % aux communes périurbaines. Plus précisément, nous avons généralement tendance à penser que le milieu rural se distingue par son déficit d'offre en matière de diversité d'équipements sportifs. Pour autant, tout dépend de la manière de présenter ces chiffres. Par exemple, une étude de 2012 du Ministère des Sports montre que la dotation des communes rurales en équipements sportifs apparaît plus ou moins faible selon que les équipements sont rapportés au nombre de communes ou à la population. Selon cette étude uniquement quantitative,

64% des communes rurales disposent d'au moins un équipement sportif, plus d'un tiers en étant privées. En comparaison, 78% des communes périurbaines en sont pourvues. Comme en milieu urbain, les terrains de football et les courts de tennis sont les équipements sportifs les plus répandus en milieu rural où ils représentent plus d'un tiers des infrastructures sportives. Si on rapporte les équipements sportifs à la population, la situation des espaces ruraux apparaît plus favorable, avec en moyenne un équipement sportif pour 166 habitants (à titre comparatif, cet indice est d'un équipement sportif pour 247 habitants pour l'ensemble du territoire hexagonal). Le niveau d'équipements sportifs est lié à la taille de la commune : « plus de 85% des communes de moins de 100 habitants n'ont pas d'équipement sportif. Ce pourcentage descend à 58,5 % pour les communes de 100 à 249 habitants. Au-delà de 500 habitants, la part des communes non équipées est faible ». Concernant les sites de sport de pleine nature répertoriés, les territoires ruraux en possèdent plus de la moitié.

Par ailleurs, certaines caractéristiques du milieu rural peuvent constituer de réels freins au développement des APS. Premièrement, le déficit de jeunes de 14 à 25 ans se traduit par des difficultés à développer et pérenniser des activités sportives d'une part, et de disposer d'autre part d'un vivier de futurs encadrants sportifs. Deuxièmement, le maillage des équipements sportifs corrélé à la taille des communes engendre une inégale répartition des équipements sportifs et relègue des populations à plus d'une demi-heure de certains équipements spécialisés tels que les bassins de natation ou les salles spécialisées. Plus que le taux d'équipement d'une commune, l'étude souligne qu'il est important d'apprécier le temps nécessaire pour rejoindre, en voiture, un équipement depuis une commune où il n'y en a pas.

### 2. Une problématique d'accessibilité aux équipements sportifs en milieu rural

Plusieurs études rapportent que l'accès au sport en milieu rural n'est pas si évident que l'on peut le penser (Hurtis et Sauvageot, 2018). Dans les territoires peu denses, aux zones d'habitation souvent diffuses, ce qui complique leur desserte régulière par des transports collectifs, et aux équipements sportifs dispersés, les résidents sont souvent confrontés à des problématiques d'éloignement de l'offre. Une enquête relève ainsi que les jeunes urbains accèdent en moyenne davantage que les jeunes ruraux aux équipements sportifs (69 % contre 66 %) (CREDOC, 2012). Un moindre engagement des filles dans les associations sportives (AS) en milieu rural est aussi signalé, alors qu'il est pourtant le plus commun. Une enquête relative aux activités de loisirs pendant le temps libre, réalisée auprès de jeunes habitant en milieu rural en Ille-et-Vilaine, montre que les activités les plus répandues à l'échelle du département relèvent des AS (David, 2014). Mais le contexte rural rend les déplacements compliqués. Il n'est pas facile pour un jeune de la campagne d'accéder au sport

(CESER Picardie, 2013). Cela implique l'obtention du permis de conduire, en plus de la disposition d'un véhicule. Cela pointe alors la difficulté à se déplacer pour les jeunes de moins de 18 ans y résidant, en particulier pour les jeunes filles, qui ont moins tendance à recourir au co-voiturage.

Face à ce constat, quelques expérimentations fleurissent ici et là dans les territoires les plus fragiles et les plus isolés dont celle de la Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural (FNSMR) qui a développé un dispositif « Mobil'Sport »<sup>2</sup>; une structure itinérante dont le but est d'amener l'APS dans les territoires qui en sont dépourvus. Le concept est simple: une camionnette remplie de matériel sportif, conduite par un éducateur sportif, arpente les routes d'un territoire rural pour proposer des APS. Il propose une quarantaine d'activités physiques différentes à destination d'un public large.

Sur la totalité des équipements sportifs, plus d'un tiers du territoire rural en est totalement privé et seulement 16 % de ces équipements sont desservis par les transports en commun.

Cela reflète bien les difficultés d'accessibilité aussi bien au niveau géographique par la proximité, que technique et pratique par le manque de présence d'un personnel formé. Ce constat ne fait que justifier le nombre de personnes ne pouvant bénéficier d'une pratique régulière d'APS et donc la diminution des bénéfices et des bienfaits physiques, psychiques et sociaux apportés par la pratique d'une APS régulière.

Toutefois, nous pouvons penser que les personnes les plus sportives arriveront toujours à trouver le moyen de pratiquer des activités physiques et peu importe le territoire, mais qu'en est-il des personnes les plus inactives, qui de ce fait deviennent plus vulnérables ? Il faut arriver à les cibler et les toucher. Il convient de développer des actions de promotion santé reconnues afin de lutter contre ces inégalités territoriales de santé (Inserm, 2000). Depuis 2011 et le rapport de la Haute Autorité de Santé sur le « développement de la prescription de thérapies non médicamenteuses validées », les APS sont citées comme alternative au « tout médicament ». Dans ce contexte favorable, de nombreux professionnels de terrain innovent avec la population pour réaliser des actions et des programmes de promotion de la santé par les APS (Cotard et al., 2004). Dans ce contexte, la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS) de Franche-Comté a conduit, en partenariat avec le Comité Régional Olympique Sportif (CROS), le Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé (PASS) qui a pour objectif d'accompagner, sur l'ensemble du territoire régional, et particulièrement rural, les malades chroniques dans leur (re)prise d'activité physique régulière. Ici, le fait d'amener les compétences professionnelles au plus près des bénéficiaires se révèle être une démarche bénéfique dans plusieurs domaines : conditions physiques, bien-être, isolement social.

### III. Des inégalités sociales de santé

Si l'état de santé de la population est globalement bon, de nombreuses disparités persistent entre les catégories sociales, entre les hommes et les femmes ou encore entre les territoires (Drees, 2015). L'activité physique est socialement distribuée : il est plus probable que les personnes les plus favorisées (niveau d'éducation, revenus et statut professionnel plus élevés) soient plus régulièrement physiquement actives et moins confrontées à des problèmes de santé associés aux styles de vie inactifs que leurs pairs moins favorisés. Pour autant, en milieu rural, une exception semble belle et bien présente.

#### 1. Des maux de la terre : des professionnels agricoles actifs mais en mauvaise santé

Si les professionnels agricoles sont de moins ne moins nombreux, reste qu'ils gardent une place prépondérante dans la vie des campagnes au travers du poids de leur ancrage familial, de leur rôle dans la gestion du patrimoine et de la localité, de leur structuration professionnelle, de leur animation saisonnière ritualisée et d'une certaine forme de reconnaissance du reste de la population pour leur entretien des espaces naturels, éléments fondamentaux du cadre de vie.

En comparant la qualité de l'air, l'environnement, les conditions de travail et le stress, les travailleurs de la campagne n'ont rien à envier aux travailleurs urbains. Il fait donc « bon vivre à la campagne », mais apparemment celle-ci est aujourd'hui un lieu de vie qui n'est pas plus paisible que la ville, dans le sens où vivre à la campagne ne protège plus des maladies, du stress et du suicide (Jacques-Jouvenot et Laplante, 2009). Il y a visiblement un lien entre la profession, les capacités fonctionnelles nécessaires pour la pratique de cette profession, et la santé. En effet le principal secteur d'activité agricole en France (élevage bovin-lait) est très contraignant en termes d'heure et de charge de travail. C'est celui où la prévalence d'accident de travail est le plus important (24,3% des accidents de travail déclarés). La temporalité est très importante dans l'activité agricole. Cette notion est fondamentale lorsqu'il s'agit de parler de loisir et de temps pour soi et sa famille. En plus des accidents de travail, les maladies professionnelles sont nombreuses dans le secteur agricole : les troubles musculo-squelettiques sont les principales affections qui touchent la profession agricole. Ils représentent 88,2% des maladies professionnelles reconnues en 2013 des chefs d'exploitation agricole. La prévalence de pathologies respiratoires, cancéreuses, où d'autres maladies liées au contact avec les animaux et les produits phytosanitaires est très importante (Jacques-Jouvenot et Laplante, 2009). S'ajoutent à ces maladies professionnelles les atteintes psychosociales liées à l'isolement, le stress, l'anxiété qui entraînent une baisse de la confiance et de l'estime de soi (Truchot et Andela, 2018 ; Lenoir et Lovanirina Ramboarison, 2014 ; Laplante et Lenoir, 2007).

<sup>2</sup> Cette action est développée plus loin dans ce numéro

Ces atteintes peuvent conduire à des troubles psychosomatiques tels que les troubles du sommeil, des atteintes psychiatriques. Elles peuvent mener à des conduites à risque importantes mais aussi à des troubles dépressifs et au suicide (Deffontaines, 2017; Previtali, 2015). Puisque le corps est le premier outil de travail de l'exploitant agricole, leur rapport au corps reste pourtant paradoxal. S'il est nécessaire à l'activité professionnelle, il reste malgré tout maltraité et poussé à ses limites avant que l'agriculteur s'alarme et mette en place les moyens nécessaires au maintien de sa santé (Schepens, 2013 ; Dodier, 1986). Ce mécanisme de minimisation des risques et des maux liés à une socialisation masculine d'effort, de travail physique et de sentiment d'invulnérabilité entraîne des conduites à risques et à long terme le développement de pathologies psychologiques et ostéo-musculo-articulaires (Pezé, 2002). Le vieillissement conduit à une réduction des capacités, celle-ci est souvent ignorée et les mesures de prévention et précautions pour diminuer ces atteintes ne sont souvent pas mises en place et entraînent des pathologies d'apparition tardives.

Pour faire face à l'influence négative des conditions de travail des exploitants agricoles sur leur qualité de vie, leur santé et leur accès à une pratique physique régulière, des dispositifs innovants de prévention ont montré des résultats probants tant sur les dimensions physiologiques (cardio-respiratoire, endurance musculaire, souplesse), psychologiques (qualité de vie) et sociales (liens sociaux, confiance en soi, estime de soi). Nous pouvons citer « Agri'Sport : ensemble on décide de se bouger pour sa santé » dont les résultats attestent du maintien et de l'amélioration de la qualité de vie des exploitants agricoles à travers un renforcement de l'accès à la pratique physique adaptée aux besoins du public via des interventions à proximité du domicile permettant de développer les liens sociaux, de diminuer le risque d'atteintes psychologiques et physiques et où les participants se rendent acteur de l'action et de leur santé en déterminant le contenu, la fréquence et la régularité des séances à l'aide d'un professionnel.

Ainsi, même si l'activité physique est imprégnée lors de la socialisation au métier de travailleur agricole à partir de techniques spécifiques du corps, et qu'elle reste encore très présente dans les représentations des jeunes agriculteurs, elle ne permet pas à elle seule de prévenir des maladies professionnelles et des troubles musculo squelettiques. Toutefois, la deuxième partie du XXème siècle marque une révolution avec le développement de la motorisation de l'agriculture où l'évolution du métier est actée par la fin de la paysannerie dans le milieu des années 60 (Mendras, 1967) par le passage du métier de paysan à celui d'agriculteur. A partir de là, la modernisation de l'agriculture et le développement de ses performances n'ont pu se faire que grâce à l'essor de la mécanisation (moissonneuse-batteuse, machine à traire, mélangeur, etc.), aux dépens de l'utilisation des animaux ; de nouveaux engins pouvant remplacer le travail physique de l'agriculteur (Byé, 1979). Le travail agricole tend donc

malgré tout à se sédentariser avec l'essor de la mécanisation (Dupâquier, 2002).

## 2. Une moindre pratique sportive féminine en milieu rural

L'étude de l'élément féminin et de la place des femmes dans les APS instituées montre clairement une restriction et un confinement territorial prononcé (Previtali, 2014), témoins d'un cumul de contraintes sexuées et sociales des femmes au sein des associations sportives rurales.

Le premier constat repose sur une offre sportive très inférieure pour les femmes. Le deuxième concerne une différenciation des représentations des modes de pratiques sportives des femmes en milieu rural. En effet, la convivialité, qui est l'une des principales caractéristiques du sport associatif en milieu rural, n'est pas une motivation particulière pour les femmes. Leurs motivations s'inscrivent plutôt sur des dimensions individuelles psychologiques ou cognitives, où leur activité leur permettrait de couper avec leur quotidien. Cet aspect semble renforcé par le fait que les sportives rurales semblent exclues des différentes temporalités extra-sportives pourtant propices à un renforcement de la santé sur sa dimension sociale.

Plusieurs facteurs sociodémographiques, tels que l'âge, la situation matrimoniale (60% de femmes mariées contre 30% d'hommes) ou les catégories socioprofessionnelles infléchissent les différences jusqu'à faire disparaître certains publics féminins, notamment les plus jeunes, du sport associatif rural. Ainsi, la pratique sportive des femmes en milieu rural concerne plutôt des femmes âgées (43,5 ans d'âge moyen contre 32 ans pour les hommes), voire retraitées. Ainsi, les jeunes femmes ont des difficultés à pouvoir pratiquer une activité sportive de manière organisée, particulièrement avant 35 ans.

Au niveau de leur territoire de pratique, elles restent cantonnées à certains types de villages, notamment les plus dynamiques qui offrent le plus de prestations en matière d'offres d'APS. La proximité géographique exerce également une influence considérable sur la structuration de leur accès aux pratiques, puisqu'elles se déplacent très peu pour exercer une activité sportive. L'impact de ce facteur semble même majoré lorsque celles-ci habitent dans des zones rurales isolées peu dynamiques où l'offre de services sportifs reste très inférieure pour les femmes. Elles subissent une sorte de renfermement, un recentrage sur leur lieu d'habitation. Les distances des déplacements pour la pratique sportive se limitent donc à la commune voire quelques kilomètres aux alentours pour les femmes.

Par conséquent, comme les femmes sont plutôt centrées sur leur commune d'habitation et que l'offre est inégale sur le territoire rural, ces inégalités structurent la pratique féminine. Dans certains territoires et notamment les plus isolés, elles semblent donc exclues de la pratique physique associative et donc des bénéfices qu'elles peuvent en tirer.

### 3. Le maintien de l'autonomie des seniors par les activités physiques : un vecteur important de la lutte contre l'isolement en milieu rural

Dans les territoires ruraux, la part des seniors « licenciés » se concentre dans seulement quelques sports « ouverts » aux plus de 60 ans (ORSAS, 2016) : par exemple, la randonnée pédestre ne nécessite pas, en pratique, d'installations sportives élaborées. En fait, les densités d'équipements sportifs rendent peu compte des stratégies individuelles de maintien en forme quelle que soit l'activité, formelle ou informelle. Chez les seniors, la part d'activité physique encadrée et adaptée, celle-là même qui implique un équipement sportif ou similaire (bâti), semble modeste et inégalement répartie sur les territoires urbains et ruraux. Deux raisons peuvent expliquer ce constat : la rareté des équipements dans les milieux ruraux et l'hétérogénéité des compétences des acteurs.

Parallèlement, suite à la loi relative à l'Adaptation de la Société au Vieillessement (ASV), à l'initiative des clubs des aînés, des Centres communaux d'action sociale (CCAS), des caisses de retraite ou bien des conseils départementaux<sup>3</sup> se développent en milieu rural (Bas, 2015), des programmes « bien vieillir » d'activités, non pas pour inciter les personnes âgées à pratiquer à tout prix une activité physique, mais pour que les contraintes liées au vieillissement soient réduites (INPES, 2013 ; Blain et al., 2000).

Par exemple, le Comité Régional des Offices Municipaux du Sport Auvergne-Rhône-Alpes, a mis en place sur plusieurs départements de la Région l'action « Marchons dans nos campagnes ». Cette action évaluée<sup>4</sup> propose une séance de marche ou de marche nordique hebdomadaire d'une heure organisée au bénéfice de personnes de 60 ans et plus n'étant pas dans un club, et qui sont isolées soit par l'éloignement, soit parce qu'elles vivent seules, soit par peur de sortir et de tomber. Ou encore, dans le cadre d'un programme régional, la Mutualité Française Bourgogne – Franche Comté développe un atelier « Force et forme au quotidien » de douze séances au cours desquelles les participants apprennent à renforcer leur tonus, à maintenir ou développer leur endurance, leur force et leur souplesse. Ce qui plaît le plus dans cet atelier ce sont les activités proposées ainsi que les progrès ressentis rapidement, mais également la manière dont sont abordés les exercices pour qu'ils soient reproductibles à la maison et accessibles à tous, sans achat particulier de matériel spécifique.

<sup>3</sup> Par le biais notamment de la mise en place des Conférences des Financeurs de la Préservation de l'Autonomie des Personnes Agées (CFPPA)

<sup>4</sup> Cette action est développée plus loin dans ce numéro

Ainsi, d'une part, il semblerait que l'APS ne puisse se penser de manière autonome, sans considérer la personne vieillissante dans son intégralité, l'APS étant souvent un prétexte à d'autres activités (lien social, mémoire, gestion du quotidien, plaisir) (Caradec, 2009). L'objectif est de garantir l'autonomie et le bien-être des personnes âgées en respectant leurs attentes et possibilités. L'activité physique s'intègre donc au quotidien (utilisation des gestes et tâches du quotidien pour construire les séances), elle représente un moment convivial et ludique où les personnes (des femmes quasi exclusivement) se retrouvent. D'autre part, ce type de dispositifs interroge la pertinence de mettre en œuvre une coordination quand les actions peuvent être organisées, soit de manière horizontale (à l'initiative des personnes âgées elles-mêmes), soit portées en interne en connaissance des attentes des populations visées et en appui sur les réseaux et structures existantes.

## IV. CONCLUSION

Compte tenu de l'évolution du paysage social des territoires ruraux, la pratique d'APS instituées ou auto-organisées peut devenir un élément important du développement local, notamment en termes de revitalisation, de redynamisation ou de recomposition sociale (sur l'intégration des plus fragiles, sur la reconstitution des liens sociaux, sur les conduites de solidarité, etc.). Elle peut également être considérée comme un outil de lutte contre la sédentarité. Si lors de la pratique d'une activité physique, ce n'est pas tant la santé en tant que telle mais bien la qualité de vie qui est recherchée, tremplin pour une meilleure santé physique, psychologique et sociale, il convient de faire le choix de l'APS comme un outil à la portée de tous, et de ne pas laisser en chemin certaines catégories de personnes (seniors, professionnels agricoles, femmes...) au profit d'une minorité plus visible. Même si aujourd'hui le contexte semble favorable au développement de projets en faveur de l'activité physique en milieu rural dans une optique de lutte contre la sédentarité ou plus globalement de santé, une tension subsiste : quid de l'« empowerment » mis en avant dans le cadre d'une démocratie sanitaire à travers la participation accrue des usagers, et promue par l'État ? Cette tension questionne encore la place des territoires et le point de vue des usagers dans les politiques de promotion de la santé.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Amat-Roze J.M., « La territorialisation de la santé : quand le territoire fait débat. », *Hérodote* 4/2011 n° 143, p. 13-32
- Aïach, P., Fassin D., « L'origine et les fondements des inégalités sociales de santé », *La Revue du Praticien*, vol. 54, n° 20, 2004, p. 2221-2227
- Bas H., Dispositifs de coordination pour la prise en charge des personnes âgées complexes. Comment aborder la complexité ? Master 2, Université Paris Descartes, 2015, 120 p.
- Blain H., Vuillemin A., Blain A., Jeandel C., « Les effets préventifs de l'activité physique chez les personnes âgées », *La presse Médicale*. 2000, n°22, pp. 1240-1248.
- Brubaker R., « Au-delà de l'identité », *Actes de la recherche en sciences sociales*, 2001/4, n°139, p.66-85.
- Byé P., « Mécanisation de l'agriculture et industrie du machinisme agricole : le cas du marché français ». In: *Économie rurale*. n°130, 1979. pp. 46-59.
- Cambois E. Jusot F., « Ampleur, tendance et causes des inégalités sociales de santé et de mortalité en Europe: une revue des études comparatives », *Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire*, numéro thématique « Les inégalités sociales de santé en France en 2006: éléments de l'état des lieux », 2007/01/23, 2-3, p. 10-14.
- Caradec V., « L'expérience sociale du vieillissement », *Idées économiques et sociales*. 2009, n°157, pp. 38-45.
- CESER Picardie, Les loisirs des jeunes en Picardie, rapporté par Jean-Luc Dubois, 2013.
- Chantelat Pascal, Fodimbi Michel, Camy Jean. Lieux et déplacements sportifs auto-organisés dans la ville. In: *Agora débats/jeunesses*, 13, 1998. Jeunes et mobilité urbaine. pp. 15-28.
- Coldefy M., Lucas-Gabrielli V., « Le territoire, un outil d'organisation des soins et des politiques de santé? Evolution de 2003 à 2011 », *Questions d'économies de la santé*, IRDES, n°175, 2012/04.
- Cotard B, Bréchat P-H, Jourdain A, Einsargueix G. « Santé et activités physiques et sportives. Une réalité de terrain », *Actualité et Dossier en Santé Publique*, 2004, n°47, p.9-15.
- CREDOC, L'offre d'équipements sportifs et les freins à la pratique sportive dans les zones urbaines sensibles, Collection des rapports n°311, septembre 2014.
- CREDOC-MSA Les jeunes ruraux : des jeunes comme les autres ?, 2012
- David O., « Le temps libre des jeunes ruraux, des pratiques contraintes par l'offre de services et d'activités de loisirs », *Territoire en mouvement, Revue de géographie et d'aménagement*, 2014.
- Deffontaines N., Les suicides des agriculteurs. Pluralité des approches pour une analyse configurationnelle du suicide, Thèse de sociologie, 2017.
- Dodier N., « Corps fragiles. La construction sociale des événements corporels dans les activités quotidiennes du travail », In: *Revue française de sociologie*, 1986, 27-4. pp. 603-628.
- Drees, L'état de santé de la population en France, Paris : Drees, collection études et statistiques, 2015.
- Dupâquier, J., « Sédentarité et mobilité dans l'ancienne société rurale. Enracinement et ouverture : faut-il vraiment choisir ? », *Histoire & Sociétés Rurales*, vol. 18, no. 2, 2002, pp. 121-135.
- Faure, J.M., « Voutré, mon village », le football dans la culture populaire. *Terrain*, 32, 1999, 129-142.
- Gibout C., Mauny C., « La question locale comme nouvelle frontière socio-spatiale. Au-delà de l'opposition entre football des villes et football des champs : le football « chez soi » ». *Sociologies*, Revue en ligne de l'AISLF, 2009.
- Guédez A., Dupuy F. Valière, M. (Eds.), Mues traversières. Ethnographie du Montmorillonnais. L'Isle Jourdain, ARPE / Mission du Patrimoine Ethnologique, 2001.
- Guibert S., L'univers du surf et stratégies politiques en Aquitaine. Paris, L'Harmattan, 2006.
- Hurtis M., Sauvageot F., L'accès du plus grand nombre à la pratique d'activités physiques et sportives, Cese, juillet 2018.
- INPES, Interventions de prévention et promotion de la santé pour les aînés : modèle écologique, 2013, 110 p.
- Inserm, Education pour la santé des jeunes. Paris, 2000
- Kayser B., La renaissance des campagnes. Sociologie des campagnes du monde occidental, Ed. Armand Colin, Paris, 316p.
- Laplante J.J, Jacques-Jouvenot D., Les maux de la terre. Regards croisés sur la santé au travail en agriculture, La Tour d'Aigues, Ed. Aube, 2009.
- Laplante J-J., Lenoir F-R., « Évaluation du stress en agriculture : une enquête miroir comparant des élus MSA et des assurés MSA », *La Revue du Praticien*, 2007, n°57.
- Lenoir F-R., Lovanirina Ramboarison L., « Equilibre des sphères de vie et prévention des risques psychosociaux. Le cas des exploitants agricoles », *RIMHE : Revue Interdisciplinaire Management, Homme & Entreprise*, vol. 12, no. 3, 2014, pp. 45-61.
- Le Caro Y., Les loisirs en espace agricole. L'expérience d'un espace partagé. Presses Universitaires de Rennes, 2007.
- Ministère des Sports, L'offre d'équipements sportifs dans les territoires ruraux, Paris, 2012.
- Morin B., « Qui habite en milieu rural ? », *Informations sociales*, 2011/2, n°164, p. 11-22)
- Obépi-Roche, Inserm, Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité, Paris, TNS-Healthcare-Sofres, 2012.
- ORSAS, Activités physiques et sportives des seniors lorrains en milieu rural, mai 2016.
- Pagès A. La pauvreté en milieu rural. 2ème éd. Toulouse, Presses Universitaires du Mirail, 2012.
- Paugam S. La disqualification sociale. Essai sur la nouvelle pauvreté, 4ème éd. Paris, Presses Universitaires de France, 2009 (1991).
- Perrier-Cornet P, Hervieu B., « Les transformations des campagnes françaises : une vue d'ensemble », dans : Philippe PERRIER-CORNET (dir.), *Repenser les campagnes*, La Tour d'Aigues, Éditions de l'Aube – DATAR, 2002, 9-31.
- Pezé M., Le Deuxième Corps. Éditions La dispute/Snedid, Paris, 2002
- Pierru F., 2010, « Napoléon au pays du New Public Management », *Savoir/Agir* 1/2010, (n° 11), pp. 29-37
- Pineau, Chantal. « Spécificités de la médecine rurale : l'expérience australienne », *Les Tribunes de la santé*, vol. 33, no. 4, 2011, pp. 91-97.
- Prévitali C., « Les conditions du suicide des professionnels agricoles », *Pensée plurielle*, vol. 38, no. 1, 2015, pp. 105-121.
- Prévitali C., *Le sport à la campagne*. Besançon, Presses Universitaires de Franche-Comté, 2014.
- Previtali C., « L'intégration dans les associations sportives rurales : un processus incertain », *Revue STAPS International Journal of Sport Science and Physical Education*, n°99, 2013/1, p.71-79.
- Prévitali, C. (2012). La transmission d'un esprit club, un facteur de pérennité d'un club de football en milieu rural, in D. Jacques-Jouvenot & G. Vieille Marchiset (Eds). *Socio-Anthropologie de la transmission*. Paris, L'Harmattan, 175-195.
- Renahy, N. (2006). Les gars du coin. Enquête sur une jeunesse rurale. Paris, La Découverte.
- Saint Pol (de) T., *Le corps désirable. Hommes et femmes face à leur poids*, PUF, coll. « lien social », 2010.
- Schepens F., « Se réaliser au mépris du corps : les entrepreneurs de travaux forestiers », *Sociologies pratiques*, vol. 26, no. 1, 2013, pp. 57-69.
- Truchot D., Andela M., « Burnout and hopelessness among farmers: The Farmers Stressors Inventory », *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology; Heidelberg* Vol. 53, N° 8, (Aug 2018): 859-867.
- Truong L., Un parcours d'accompagnement sportif pour la santé. *La revue de l'infirmière*. 2014, n°63 (198).
- Urbain, J.D. (2002). *Paradis Verts. Désirs de campagne et passions résidentielles*. Paris, Payot, 2002.



Fédération Nationale

## Sport en Milieu Rural

### LE POINT DE VUE DE...

*Brigitte Linder, Présidente de la Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural*

Depuis de nombreuses années, les territoires ruraux et leurs habitants souffrent de carences multiples, d'un isolement profond et d'inégalités territoriales majeures. Sur le plan sportif par exemple, alors que les communes rurales occupent plus de 60 % du territoire pour 15 millions d'habitants, elles n'accueillent que 27 % du parc total des infrastructures sportives et souffrent d'un important déficit d'encadrement. Dans le contexte actuel, l'accès aux activités physiques et sportives dans les territoires ruraux ne doit pas être bridé ou contraint.

Face à ces inégalités, la Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural s'efforce depuis une quarantaine d'années d'utiliser les pratiques physiques et sportives comme des "outils" d'animation et de développement. A travers notre réseau associatif et nos adhérents, nous souhaitons promouvoir l'accessibilité à tous et partout en France, à des activités sportives adaptées aux spécificités du milieu rural.

Nous sommes convaincus que la pratique sportive de loisir est créatrice de lien social et qu'elle participe au dynamisme, à l'animation et à l'attractivité des territoires ruraux.

Ce projet fédéral que nous souhaitons partager, s'attache également à suivre les évolutions de la société et du sport, en mettant en avant le sport santé dans une logique de préservation du bien-être et du capital santé et de lutte contre la sédentarité, mais aussi vers l'expression d'une offre d'activité physique adaptée dans une logique thérapeutique.

Par l'intermédiaire de dispositifs itinérants comme le Mobil'sport ou le Mobil'Forme, nous nous efforçons de répondre pour une bonne part aux problématiques du milieu rural, en apportant un équipement sportif structurant, ainsi qu'une animation professionnelle des activités, en redynamisant les territoires et en permettant l'accès aux loisirs, en reformant du lien social et en utilisant le sport comme outil de prévention santé.

L'excellent travail de l'Onaps autour de cette thématique bien actuelle, tel que le sujet de la sédentarité dans les territoires ruraux, nous est précieux et vient conforter notre action au quotidien. Nous ne pouvons que souhaiter accompagner cette dynamique de réflexions, d'engagements et d'actions au service de la santé par le sport.



La FNSMR en chiffres :

- 12 Comités Régionaux
- 38 Comités Départementaux
- 700 associations locales
- près de 50 000 adhérents
- plus de 120 activités différentes proposées

[www.sportrural.fr](http://www.sportrural.fr)



## ZOOM SUR...

## La pratique d'activités physiques et sportives en milieu rural

Benjamin Larras, Chargé d'études, Onaps

## ACCÈS À LA PRATIQUE SPORTIVE

- En France métropolitaine, 27% des équipements sportifs sont implantés en zone rurale, contre 45 % dans les pôles urbains et 28 % dans les communes périurbaines<sup>1</sup>.
- 36% des communes rurales sont dépourvues d'infrastructures sportives, contre 22 % des communes périurbaines et 1% des pôles urbains<sup>2</sup>.
- En revanche, en rapportant à la population, les communes rurales comptent un équipement sportif pour 166 habitants (contre 247 habitants pour l'ensemble du territoire)<sup>2</sup>.
- Le niveau d'équipements sportifs est lié à la taille de la commune : respectivement 85 % et 59 % des communes de moins de 100 habitants et de 100 à 249 habitants n'en ont pas, alors que les communes de 500 à 1 000 habitants en comptent 5 en moyenne<sup>2</sup>.
- Les communes rurales possèdent plus de la moitié des sites de sport de pleine nature répertoriés<sup>2</sup>.
- Seuls 16 % des bassins de natation, courts de tennis, salles multisports, salles spécialisées et non spécialisées et terrains de grands jeux sont desservis par les transports en commun<sup>2</sup>.

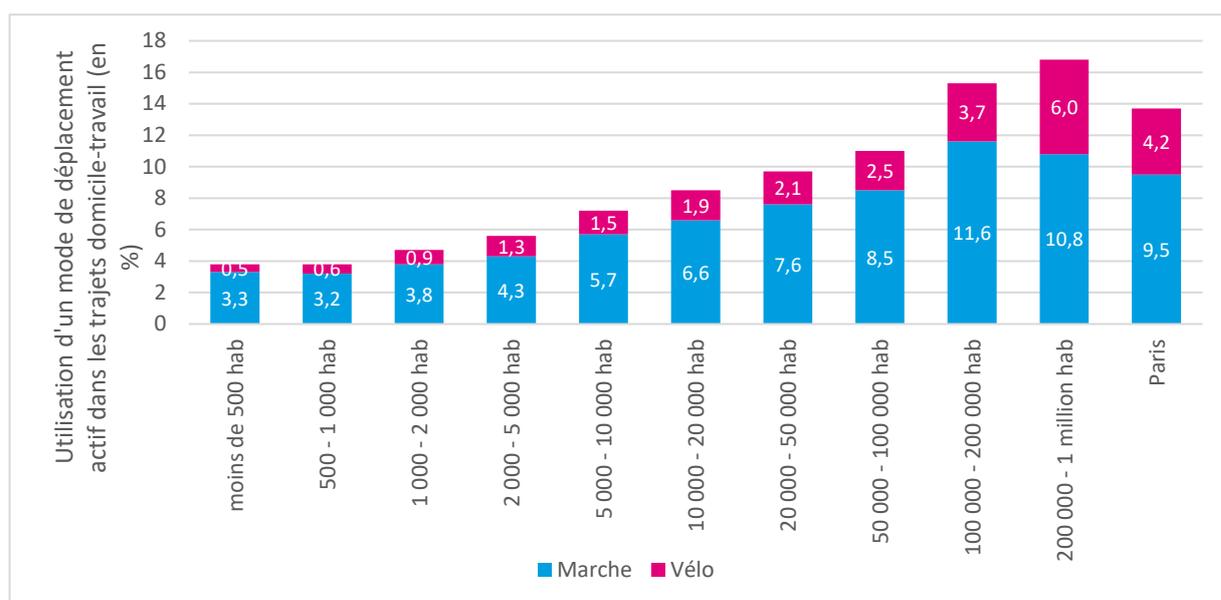
## PRATIQUE SPORTIVE ENCADRÉE

- La Fédération nationale du sport en milieu rural (FNSMR), fédération multisports agréée par le ministère des Sports, compte près de 50 000 licenciés dans plus de 700 associations locales adhérentes<sup>2</sup>.

## UTILISATION DES MODES DE TRANSPORTS ACTIFS

- Plus la taille de la commune de résidence est petite, moins l'utilisation d'un mode de transport actif pour aller travailler est importante (pour les communes de moins de 1 000 habitants, cette proportion est de 3,8 %, contre 8,2 % à l'échelle de l'ensemble du territoire)<sup>3</sup> (Figure 1).

Figure 1 - Taux de recours à un mode de transport actif pour aller travailler (en %)



<sup>1</sup> Recensement des équipements sportifs, Ministère en charge des sports, 2012.

<sup>2</sup> Site internet de la Fédération nationale du sport en milieu rural, consultation en juin 2016.

<sup>3</sup> Insee, recensement 2013, enquête annuelle de recensement 2015.



Fédération Nationale

**Sport en Milieu Rural**

## L'ACTION DU TRIMESTRE LE MOBIL'SPORT

*Johann Behr, Chargé de développement Mobil'Sport, CDSMR 07/26*

*Arnaud Beinse, Responsable Mobil'Sport66, CDSMR 66*



Comité Départemental 66

**Sport en Milieu Rural**

### À quelle problématique répond le dispositif ?

Porté par la Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural (FNSMR), le Mobil'Sport est une structure itinérante qui a pour but d'amener l'activité physique et sportive dans les territoires qui en sont dépourvus. Le concept est simple : une camionnette remplie de matériel sportif, conduite par un éducateur sportif, arpente les routes d'un territoire rural pour proposer des activités physiques et sportives (APS). Le dispositif a vu le jour en 2015 au Comité Départemental du Sport en Milieu Rural Ardèche-Drôme (CDSMR 07/26), départements ruraux par excellence qui comptent de nombreuses zones blanches. Ce terme définit des territoires dépourvus d'équipements sportifs<sup>1</sup>. A cela s'ajoute un manque important d'encadrement des activités sportives. L'objectif était donc de répondre à cette problématique tout en proposant une prestation de qualité.

### Mutualiser les moyens en favorisant l'attractivité du territoire de la pratique des activités physiques et sportives

Ce projet est avant tout multipartenarial avec une dynamique souvent impulsée par le Conseil Départemental et de nombreux partenaires impliqués, notamment dans les financements et la réponse à des appels à projets. Mais comment répondre aux attentes et aux besoins des personnes vivant dans des zones isolées, alors que bon nombre de services essentiels sont absents? Mobil'Sport cherche à inverser la problématique liée à la mobilité. Ainsi ce n'est plus le bénéficiaire qui se déplace mais bien le professionnel, via ce gymnase itinérant. Le but est de mutualiser les déplacements en proposant plusieurs interventions, en direction de publics différents, dans une même journée et sur un même territoire. A titre d'exemple, pour 1h30 d'intervention, 3h30 de travail en moyenne y sont dédiés, comprenant le temps de trajet, d'installation et de désinstallation du matériel.

Deux objectifs déterminent les animations que nous proposons :

- Dans un premier temps, nous veillons à ne pas faire de concurrence à ce qui existe déjà sur les territoires. Le tissu associatif est en général fragile en milieu rural. Le but n'est pas de nous implanter à long terme mais bien d'apporter un service qui n'existe pas encore.
- Dans un second temps nous avons la volonté de mutualiser les activités dans des villages sur un périmètre restreint.

Pour y répondre, le Mobil'Sport s'installe dans les espaces mis à disposition par les communes (espaces verts, place de village, salle des fêtes, etc.). Il propose une quarantaine d'activités physiques différentes : sports collectifs, sports de raquettes, pratiques innovantes et traditionnelles (sarbacanes, disc-golf, tire à la corde...) et de pleine nature ainsi que des activités de santé/bien-être (équilibre, motricité).

Le public visé par le Mobil'Sport est important : enfants, adolescents, adultes, seniors et personnes en situation de handicap. Les structures susceptibles d'être intéressées sont tout aussi diverses : collectivités locales (mairies, communautés de communes, etc.), établissements publics et privés, associations...

### Le Mobil'Sport en France

Aujourd'hui, 10 véhicules sont en circulation avec une couverture de 16 territoires (Ardèche, Seine-Maritime, Hautes-Alpes, Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA), Pyrénées-Orientales, Drôme, Aisne, Haute-Garonne, Normandie, Auvergne). Certains dispositifs ont une action bi-départementale voire régionale. Cet aspect démontre l'intérêt de développer l'action non pas sur un territoire donné à l'avance mais bien en fonction des besoins. Ainsi, chaque Mobil'Sport est unique et spécifique à la zone qui l'entoure et permet d'afficher une grande diversité sur le plan national. Une variante du dispositif a vu le jour en région PACA : le Mobil'Forme, qui inclut une dimension sur le sport sur ordonnance.



crédit photo : Johann Behr

<sup>1</sup> Atlas des équipements sportifs français par grandes catégories, ministère des Sports

Le Mobil'Sport se distingue dans la diversité des actions qu'il propose avec souvent des ateliers adaptables en temps (de 1h30 à la journée) et en quantité/durée (séance isolée ou cycle d'intervention hebdomadaire par exemple). Ceci amène une diversité de projets proposés par les différents comités et apporte une plus-value au développement de la vie associative et sportive des zones rurales. Il n'est pas rare que le dispositif crée un besoin qui se développe par la suite.

**Quelques chiffres pour l'année 2018/2019, pour 8 camions :**

- 115 villages ont reçu au moins une animation ;
- 830 animations ont été réalisées pour 1 678 heures d'encadrement ;
- 13 620 personnes ont participé à des ateliers, dont :
  - 6 640 adultes (58% de femmes et 42% d'hommes) ;
  - 6 980 mineurs (41% de filles et 59% de garçons).

**Un exemple d'initiative locale : le Mobil'Sport66**

Dans les Pyrénées-Orientales, la mise en place du dispositif par le Comité Départemental du Sport en Milieu Rural (CDSMR 66) a débuté en octobre 2018 et le camion a vu le jour un an après, quasiment jour pour jour. Contrairement à l'Ardèche, le département ne fait pas état des lieux de zones blanches et l'observatoire des territoires ne révèle pas de manque d'équipement à l'échelle cantonale. A l'échelle communale, le constat est différent (Figure 1).

**Figure 1 - Nombre d'équipements sportifs de la gamme intermédiaire pour 10 000 habitants  
(à gauche : échelle communale et à droite : échelle cantonale)**



*Plus la zone est claire, moins il existe d'équipements  
Source : [www.observatoire-des-territoires.gouv.fr](http://www.observatoire-des-territoires.gouv.fr)*

Sur le terrain, les équipements sportifs des zones rurales sont souvent obsolètes, peu/pas utilisés et un manque de diversité important a été constaté. Plusieurs vallées dessinent le territoire entre mer et montagne, et en font un territoire rural avec les besoins et les problématiques qui y sont associés. D'après le recensement de 2017, sur 226 communes, 119 avaient moins de 500 habitants, soit 19 652 personnes (4% de la population du département). Enfin, la population de ces villages est vieillissante et souvent classée dans des zones de fragilité.

Un public spécifique, quelques constats

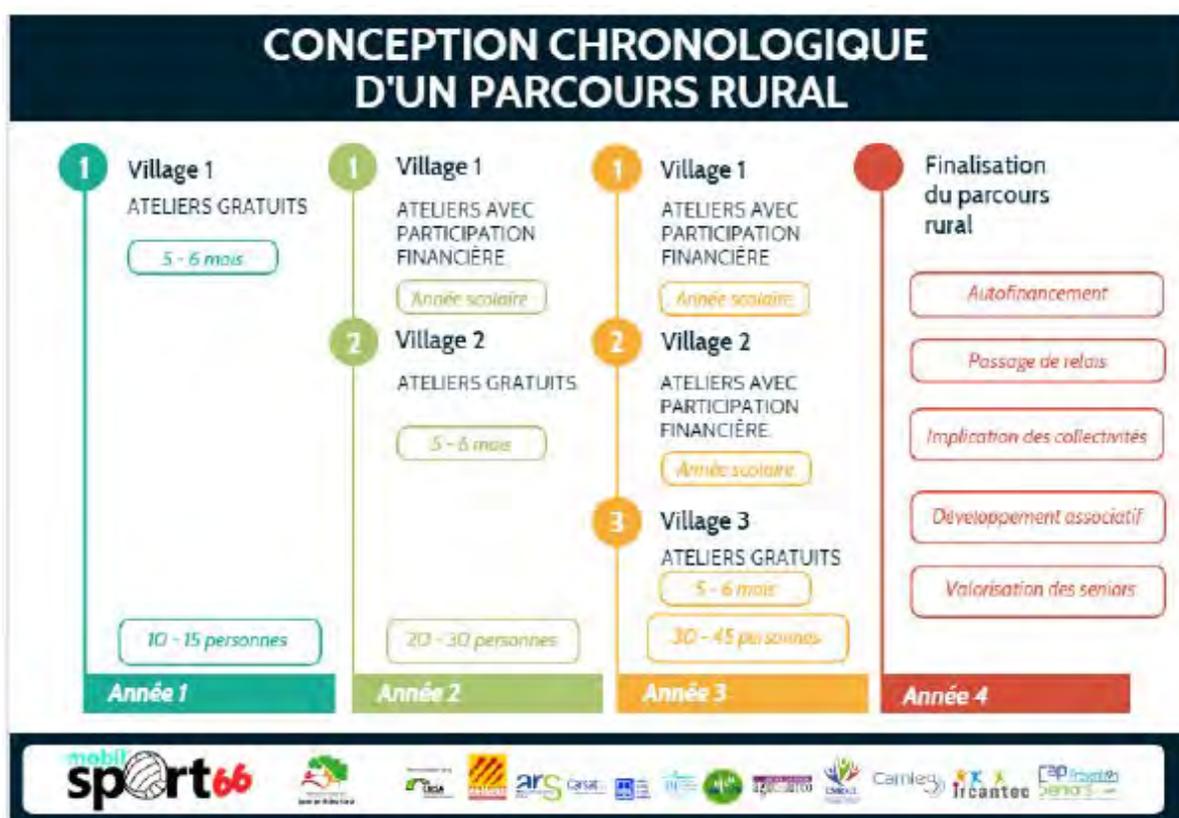
Grâce à l'obtention de financements de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA), des premières actions ont rapidement démarré avec ce public, notamment des ateliers de prévention sport-santé proposés gratuitement. Jusque-là, rien qui ne sorte de l'ordinaire, si ce n'est un premier objectif propre à notre mouvement : développer l'attractivité territoriale des zones rurales. Pour se faire, nous avons cherché à proposer nos services là où peu de monde se déplace : sur 35 communes sollicitées, 15 comptaient moins de 500 habitants. Dès lors les premières difficultés se sont présentées.

Après avoir sollicité les communes de diverses manières, peu de retours positifs nous ont été adressés, avec même quelques refus. Dans des zones délaissées de tout service, le sport est-il prioritaire dans l'esprit de nos seniors ? A cela s'ajoute les difficultés que posent les coûts occasionnés par la route généralement longue, qui découragent souvent les porteurs de projets. Et pour les actions qui réussiraient à être mises en place, elles cessent généralement après la gratuité (quelques mois au plus). Comment un professionnel pourrait rentrer dans ses frais pour intervenir sur une séance d'une heure en faisant 1h30 de route ? Demander une adhésion de plusieurs centaines d'euros par personne pour financer ces séances n'était pas imaginable. Mais alors, comment faire de l'itinérance tout en limitant les coûts et sans toujours proposer des interventions gratuites ?

La logique Mobil'Sport66 : vers la mise en place de "parcours ruraux"

Il ne s'agit pas là d'arriver dans un village avec notre camionnette et attendre que les usagers se présentent, mais bien d'effectuer un travail de fond avec eux. Nous appellerons "parcours rural" le fait de faire intervenir notre salarié diplômé sur plusieurs villages proches dans une même journée (Figure 2).

Figure 2 - Conception chronologique d'un parcours rural



La mise en place de ces trajets a pour but de pérenniser des actions à long terme tout en rentrant dans nos frais d'intervention. Pour se faire, une réflexion multipartenariale et pluriannuelle est nécessaire. En effet, en plus de la CFPPA, un apport financier de Cap Prévention Seniors (structure inter-régimes) et de la FNSMR est sollicité pour aboutir à un projet global. Chaque village se voit proposer des ateliers gratuits de gymnastique d'entretien sur plusieurs mois. Sur ce même temps, nous avons une approche de fond avec les seniors, à travers des temps d'échanges dont l'objectif est de désigner des référents.

### ***Des seniors référents, pour quoi faire ?***

Renforcer le lien social pour proposer des activités physiques et sportives ensuite, tel est l'enjeu. Chaque retraité peut, à sa manière, être acteur du maintien de son groupe de gymnastique d'entretien. Via plusieurs questionnaires, nous nous sommes rendu compte de la diversité des ressources des personnes : responsable du club du troisième âge, habitant du village depuis plus de 60 ans ou simple retraité, chacun a l'occasion d'être impliqué dans une démarche collective. A partir de ce constat, ces réunions servent à :

- Evaluer les besoins et les attentes des bénéficiaires du dispositif ;
- Impliquer les personnes ;
- Chercher des solutions conjointement ;
- Organiser des petites actions (dépôt de tracts dans les boîtes aux lettres, etc.).

### ***Un premier bilan de l'action***

Actuellement, nous intervenons sur 3 parcours ruraux situés sur 3 territoires distincts, soit 5 groupes répartis sur 4 communes. Au total, 65 bénéficiaires âgés de 60 à 88 ans composent ces groupes, et la plupart sont autonomes. Quatre nouveaux groupes auraient dû intégrer ces parcours en avril sans le confinement lié au COVID-19. Les profils sont variés et présentent souvent des pathologies (respiratoires, cardiaques, etc.).

La durée de mise en place d'un parcours dépend de notre faculté à réunir rapidement des villages proches. Elle dépend aussi de la situation géographique de chaque parcours. Nous espérons finaliser notre premier parcours entre janvier 2021 et septembre 2021. Si nos objectifs sont atteints, nous serons alors en mesure de proposer une adhésion annuelle ne dépassant pas 10 euros par mois et par personne.

### ***Des perspectives***

Etablir un parcours, c'est aussi mettre en lien les villages d'une même communauté de communes, ce qui a pour intérêts de faire valoir notre action et son impact sur un territoire, et par conséquent de solliciter d'autres partenaires.

Le Mobil'Sport n'a pas la vocation d'intervenir à long terme mais se veut être un outil à disposition des usagers. Une fois le parcours rural créé, notre comité sera en mesure de poursuivre la tournée avec un salarié. L'objectif du CDSMR est également de favoriser le développement des territoires ruraux, en incitant à la création de nouvelles associations ou au développement de celles déjà en place. Le CDSMR66 est constitué d'un réseau de 1 700 adhérents environ pour 19 associations, présent depuis plus de 30 ans sur le territoire. Avec cette approche de parcours ruraux, nous devrions créer en septembre trois nouvelles sections de gymnastique d'entretien au sein de notre réseau.

Au-delà de l'activité physique et sportive, nous œuvrons, via une approche relationnelle forte, pour le lien social. Le sport devient donc un prétexte pour "se rencontrer", autour d'un rendez-vous hebdomadaire. Redonner de l'importance aux habitants est fondamental, surtout dans nos communes rurales, délaissées depuis longtemps.

Enfin, nous cherchons à multiplier les possibilités. Il est donc indispensable de penser intergénérationnel en groupant dans une même demi-journée et sur une même commune, des ateliers avec différents publics.

### **Contacts**

Mobil'Sport : Johann Behr, Chargé de développement Mobil'Sport

04 26 62 41 10 / [contact@mobilsport.fr](mailto:contact@mobilsport.fr) / [www.mobilsport.fr](http://www.mobilsport.fr)

Mobil'Sport66 : Arnaud Beinse, Agent de Développement Sportif

06 66 97 17 05 / [sportrural66@mobilsport.fr](mailto:sportrural66@mobilsport.fr) / Facebook : @mobilsport66





## L'ACTION DU TRIMESTRE « MARCHONS DANS NOS CAMPAGNES »

**Michèle Clavière**, Présidente du Comité Régional des Offices Municipaux du Sport Auvergne-Rhône-Alpes



### L'action en quelques mots

La prévention de la perte d'autonomie et le maintien à domicile des personnes âgées constituent une priorité de la loi relative à l'Adaptation de la Société au Vieillessement (ASV) dans le contexte actuel de vieillissement démographique. La loi ASV prévoit la mise en place, dans chaque département, d'une « Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées ». Le dispositif favorise la participation la plus large possible des différents partenaires et acteurs du territoire, publics et privés, concourant au développement de missions ou d'actions en faveur de la prévention.

Dans ce contexte, et d'autant plus que notre attention a été attirée sur l'éloignement et les difficultés des personnes âgées isolées par un coordinateur territorial de santé, le Comité Régional des Offices Municipaux du Sport Auvergne-Rhône-Alpes, dont une des missions consiste à développer des actions dans le champ du sport santé pour lutter contre la sédentarité et l'isolement, a mis en place sur plusieurs départements de la Région l'action « Marchons dans nos campagnes ».

Cette action propose une séance de marche ou de marche nordique hebdomadaire d'une heure organisée au bénéfice de personnes de 60 ans et plus n'étant pas dans un club, et qui sont isolées soit par l'éloignement, soit parce qu'elles vivent seules, soit par peur de sortir et de tomber. Les séances sont gratuites et encadrées par un animateur diplômé, hors vacances scolaires. En cas de mauvais temps, des séances de gymnastique douce (renforcement musculaire et/ou souplesse et équilibre) sont réalisées. Pour que personne ne soit privé de cette activité, tout individu sans moyen de locomotion est récupéré dans un rayon de 30 km autour du point de ralliement.

L'objectif général de l'action est de prévenir la dépendance des personnes âgées et de favoriser leur autonomie. Trois objectifs spécifiques sont identifiés :

- Encourager le sport bien être et le sport santé : L'action vise à sensibiliser ces personnes à la pratique physique et sportive pour favoriser le bien-être, permettre de sauvegarder son capital santé, voire d'améliorer la santé des personnes malades.
- Promouvoir le sport et l'activité physique comme un moyen de rompre l'isolement : Après chaque marche, les participants se retrouvent pour un moment de convivialité. Marcher, se reposer et discuter représentent des instants attendus par nos anciens dont beaucoup sont seuls chez eux.
- Accompagner jusqu'à l'autonomie : L'action permet aux participants de retrouver confiance en eux, d'oser, de se sentir en sécurité, favorisant ainsi leur autonomie à domicile.

Le but espéré est bien évidemment que la personne se sente mieux, qu'elle constate une amélioration de sa forme physique et qu'elle éprouve du plaisir à se retrouver avec d'autres personnes pour parler, échanger.



### Des partenariats multiples

Pour assurer cette mise en place, une bonne coordination avec de nombreux partenaires a été nécessaire.

- Les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC) constituent le lieu d'information privilégié des personnes âgées et de leur entourage. Ils assurent la promotion du projet et favorisent les inscriptions.
- Les mairies et leur Centre communal d'action sociale (CCAS) assurent aussi la promotion du projet et les inscriptions, surtout lorsqu'il n'y a pas de CLIC, ce qui est le cas en ex-région Rhône-Alpes. Toutes les mairies contactées sont très

favorables à ces marches organisées pour leurs administrés et nous mettent facilement à disposition une salle qui sert de lieu de rassemblement mais aussi pour accueillir des moments de convivialité.

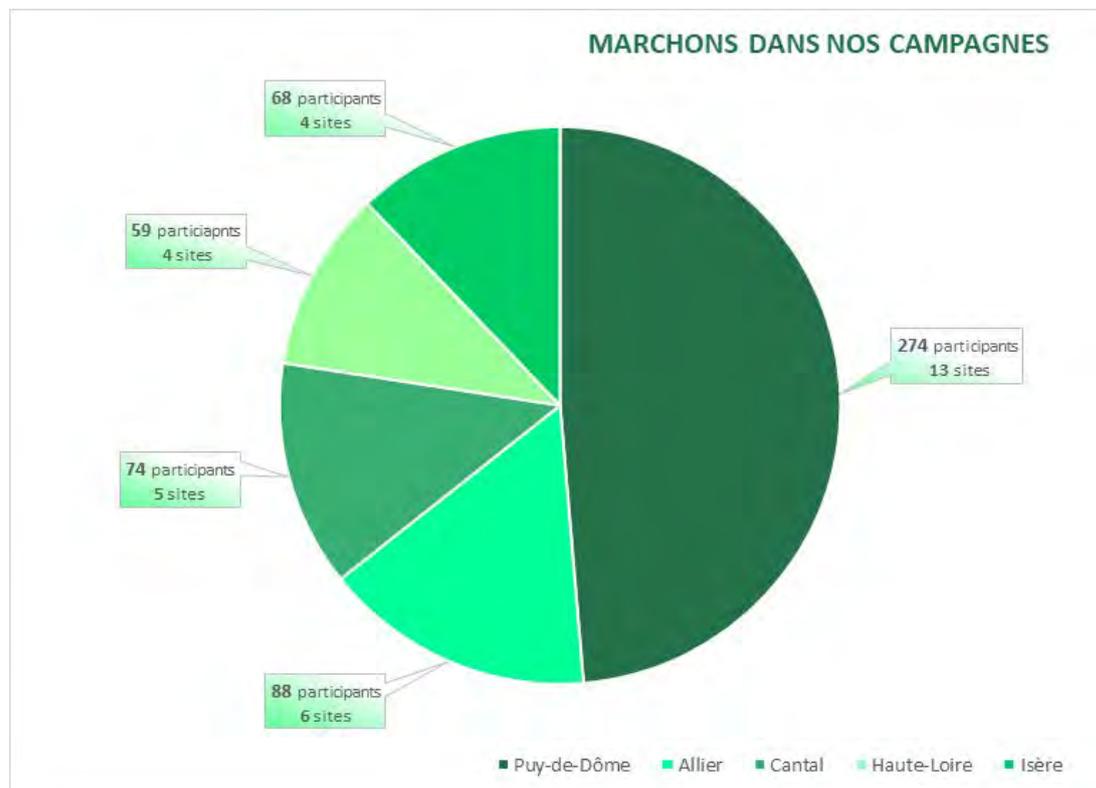
- Nos Offices du sport, avec les Comités Départementaux respectifs, assurent aussi l'information.
- Les associations locales ayant des animateurs formés encadrent les marches.
- L'Onaps est chargé de l'évaluation quantitative et qualitative de l'action. Le volet quantitatif s'appuie sur une série de questionnaires recueillis auprès des participants par les animateurs au début et à la fin de l'action ainsi que sur la réalisation de tests de condition physique.

Le personnel du CROMS AURA est le chef d'orchestre de l'ensemble des parties prenantes en regroupant toutes les inscriptions, procurant les feuilles d'émargement aux animateurs, indispensables pour le suivi, ou encore en distribuant les affiches à chaque mairie.

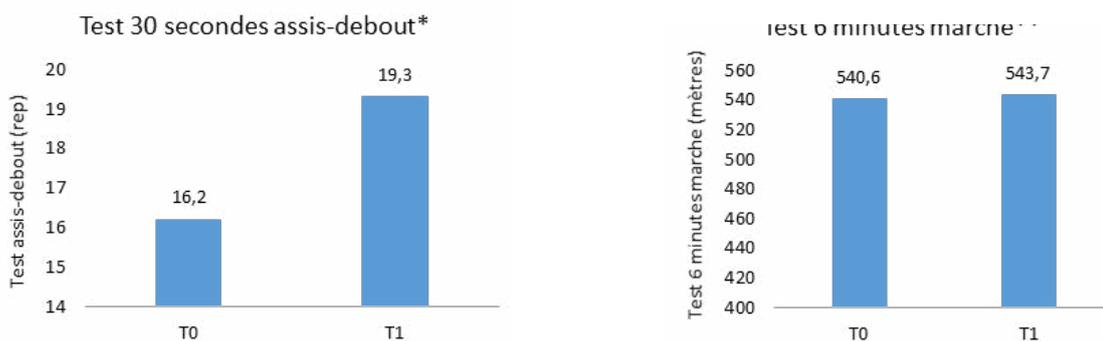
### Des évaluations encourageantes

En 2019, 512 personnes âgées ont bénéficié de l'action, dans 29 communes de 5 départements de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

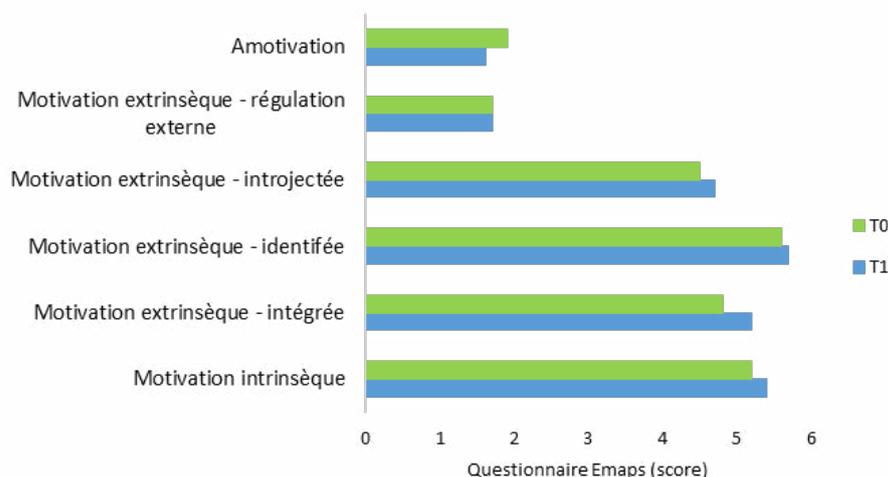
**Figure 1 – Participants à l'action Marchons dans nos campagnes en 2020**



L'évaluation de la deuxième année de fonctionnement a mis en évidence, entre le début (T0) et la fin de l'action (T1), une amélioration de la condition physique des participants, de leur motivation à la pratique d'une activité physique et de leur santé mentale. L'évaluation de la troisième année devrait permettre de conforter ces résultats.

**Figure 2 – Évolution de la condition physique des participants entre le début et la fin de l'action**

\* Amélioration statistiquement significative ; \*\* Amélioration non-significative

**Figure 3 – Évolution des scores de motivation des participants entre le début et la fin de l'action**

Des communes voisines nous interpellent régulièrement pour que nous mettions ces marches en place sur leur territoire. Ce projet va bientôt être décliné en milieu urbain par des Offices du Sport et devenir « Marchons dans nos villes ». Enfin, la Fédération nationale des offices du sport (Fnoms) a inclus dans son projet sportif fédéral (PSF) cette action qui correspond tout à fait à ses objectifs et l'a appelée « marche rurale ».

- Motivation intrinsèque : l'action est conduite uniquement par l'intérêt et le plaisir que l'individu trouve à l'action, sans attente de récompense externe.
- Motivation extrinsèque : l'action est provoquée par une circonstance extérieure à l'individu (punition, récompense, pression sociale, obtention de l'approbation d'une personne tierce...).
- Amotivation : l'individu a le sentiment d'être soumis à des facteurs hors de tout contrôle. Elle se distingue de la motivation extrinsèque par l'absence de motivation liée au sentiment de ne plus être capable de prévoir les conséquences de ses actions.

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes