

Synthèse du colloque « ACTIVES »

organisé en novembre 2022 par l'Onaps en partenariat avec le ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques et son Pôle ressources national sport santé bien-être

L'inégalité d'accès à la pratique sportive est présente dès la tranche d'âge 5-9 ans, avec 1,7 fois plus de garçons que de filles engagés dans une ou plusieurs pratiques sportives (Garcia & Ottogalli-Mazzacavallo, 2022). Ce chiffre interpelle d'autant plus que le niveau d'activité physique global dans la population féminine reste inférieur à celui de leurs homologues masculins à tous les âges de la vie (Verdot et al., 2022).

La richesse de l'ensemble des présentations du colloque ACTIVES a permis de souligner l'intérêt et la nécessité de considérer les filles et les femmes comme un public spécifique auquel une attention toute particulière doit être portée, et ce, dès le plus jeune âge lorsque l'on se questionne sur la problématique de l'activité physique et de la sédentarité.

Comme ont pu nous l'exposer très brillamment Charlotte Parmentier et Cécile Ottogalli, même si une **progression** des licences féminines entre 2012 et 2017 (pour toutes les classes d'âges) est à noter, et ce, notamment dans des domaines majoritairement investis par les hommes (Garcia & Ottogalli-Mazzacavallo, 2022), les inégalités de genre dans le domaine de l'activité physique et du sport sont encore extrêmement présentes. Des réflexions, prises de position et actions spécifiques précoces et adaptées aux différentes situations de vie sont alors primordiales pour les enfants, adolescentes, étudiantes et femmes en devenir. Comme Cécile Ottogalli l'a très bien dit, « le mouvement a des vertus, mais des vertus qui s'enseignent et se transmettent ».

Chacun à son échelle a un rôle à jouer : des actions de recensement et diagnostics longitudinaux, aux politiques publiques menées grâce à une approche intégrée, des questions de genre avec des plans ambitieux, exécutés et évalués, jusqu'aux formations et sensibilisations de l'ensemble des acteurs, qu'ils soient professionnels ou bénévoles de l'activité physique, de l'éducation, de la santé, des fédérations et clubs sportifs ou même les médias et les familles ; toutes ces initiatives permettront d'œuvrer pour une pratique d'activité physique plus régulière et sur le long court de toutes les filles et de toutes les femmes.

Au regard de l'ensemble des prises de parole lors du colloque, il semble que pour être efficaces, ces initiatives se doivent tout d'abord d'être inscrites dans, mais aussi à la croisée de plans stratégiques d'actions spécifiques impulsés et soutenus par les politiques publiques pour lesquels les filles et les femmes font partie des publics prioritaires (Stratégies National Sport Santé et plans spécifiques...). De même, il semble primordial qu'elles soient réfléchies et conçues au plus proche de la population, en fonction de leur âge, de leur niveau de pratique d'activité physique, des territoires, des tendances, des besoins, envies et problématiques spécifiques de la population féminine à laquelle elles s'adressent.

L'enquête de l'Onaps sur l'impact des transitions de vie chez la femme, (dont vous pouvez retrouver le rapport détaillé sur notre site) est un très bon exemple de ce besoin primordial de spécificité et d'adaptation des réponses que l'on peut proposer en termes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité pour cette population. Pour exemple, les présentations captivantes de Chloé Barasinki et Matthieu Müller permettent d'identifier clairement le rôle de l'activité physique et l'impact de la sédentarité que ce soit lors de la période préconceptionnelle, de grossesse ou de post partum sur la santé de la maman, de son bébé et de l'enfant et l'adolescent qu'il va devenir (Guinhouya et al., 2022).

Les efforts de l'ensemble de l'écosystème se doivent alors d'être diversifiés et perpétuels, pour correspondre à chaque étape de la vie de la fille et de la femme, pour qu'elles restent actives et en bonne santé tout au long de leur vie. L'importance majeure de l'environnement, par exemple dans le monde professionnel, a également été mise en exergue. En effet, il existe désormais des solutions pour que les employeurs favorisent un accès à la pratique d'activités physiques et sportives et à la lutte contre la sédentarité et ses méfaits en mettant en place des conditions favorables pour cette population qui déclare notamment manquer de temps une fois la journée de travail terminée pour se mettre en mouvement (<https://www.solution-sport-entreprise.fr/>). Cette nécessité de propositions adaptées et spécifiques a aussi été appuyée par Martine Duclos lors de la dernière table ronde avec un temps consacré à l'importance d'être la plus active et la moins sédentaire possible pour les femmes en période de périménopause ou ménopause, notamment pour limiter les effets délétères de ces périodes sur la santé, qu'ils soient physiques, mentaux ou sociaux (Bellettiere et al., 2019; Dąbrowska-Galas & Dąbrowska, 2021; Duclos, 2021; Hybholt, 2022; Hyvärinen et al., 2022; LaMonte et al., 2018; Ramakrishnan et al., 2021).

Un focus a également été réalisé sur les sportives de haut et bon niveau et les transitions de vie par Carole Maitre. Dans l'ensemble, les mêmes conclusions que chez les filles et les femmes de la population générale sont identifiées, nécessitant, là encore, des efforts de sensibilisation, de communication, et d'adaptation spécifiques aux caractéristiques particulières de ce public.

Le colloque ACTIVES a été l'occasion de souligner la pertinence et la richesse de l'ensemble des projets novateurs de terrain présentés, qui œuvrent pour la pratique d'activités physiques et sportives des femmes, quel que soit leur âge, leur statut socio-culturel et professionnel, leur lieu d'habitation, etc.

Enfin, la notion transversale qui ressort de l'ensemble de cette journée riche d'apprentissages est que l'efficacité de l'ensemble de ces projets repose sur l'Humain, la proximité entre les encadrants et les bénéficiaires, la possibilité d'une offre modulable en fonction des besoins spécifiques et la formation des intervenants, la multidisciplinarité et le travail en réseau de proximité.

Références

- Bellettiere, J., LaMonte, M. J., Evenson, K. R., Rillamas-Sun, E., Kerr, J., Lee, I.-M., Di, C., Rosenberg, D. E., Stefanick, M., Buchner, D. M., Hovell, M. F., & LaCroix, A. Z. (2019). Sedentary behavior and cardiovascular disease in older women : The Objective Physical Activity and Cardiovascular Health (OPACH) Study. *Circulation*, *139*(8), 1036-1046. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.118.035312>
- Dąbrowska-Galas, M., & Dąbrowska, J. (2021). Physical Activity Level and Self-Esteem in Middle-Aged Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(14), 7293. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147293>
- Duclos, M. (2021). [Effects of physical activity and decreased sedentary behaviours in menopausal women. Postmenopausal women management : CNGOF and GEMVi clinical practice guidelines]. *Gynecologie, Obstetrique, Fertilité & Senologie*, *49*(5), 335-348. <https://doi.org/10.1016/j.gofs.2021.03.013>
- Garcia, M.-C., & Ottogalli-Mazzacavallo, C. (2022). La féminisation du sport fédéral : Une affaire de petites et jeunes filles ? *Agora débats/jeunesses*, *90*(1), 71-85. <https://doi.org/10.3917/agora.090.0071>
- Guinhouya, B. C., Duclos, M., Enea, C., & Storme, L. (2022). Beneficial Effects of Maternal Physical Activity during Pregnancy on Fetal, Newborn, and Child Health : Guidelines for Interventions during the Perinatal Period from the French National College of Midwives. *Journal of Midwifery & Women's Health*, *67*(S1), S149-S157. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13424>
- Hybholt, M. (2022). Psychological and social health outcomes of physical activity around menopause : A scoping review of research. *Maturitas*, *164*, 88-97. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.07.014>
- Hyvärinen, M., Juppi, H.-K., Taskinen, S., Karppinen, J. E., Karvinen, S., Tammelin, T. H., Kovanen, V., Aukee, P., Kujala, U. M., Rantalainen, T., Sipilä, S., & Laakkonen, E. K. (2022). Metabolic health, menopause, and physical activity-a 4-year follow-up study. *International Journal of Obesity* (2005), *46*(3), 544-554. <https://doi.org/10.1038/s41366-021-01022-x>
- LaMonte, M. J., Buchner, D. M., Rillamas-Sun, E., Di, C., Evenson, K. R., Bellettiere, J., Lewis, C. E., Lee, I.-M., Tinker, L. F., Seguin, R., Zaslowsky, O., Eaton, C. B., Stefanick, M. L., & LaCroix, A. Z. (2018). Accelerometer-Measured Physical Activity and Mortality in Women Aged 63 to 99. *Journal of the American Geriatrics Society*, *66*(5), 886-894. <https://doi.org/10.1111/jgs.15201>
- Ramakrishnan, R., Doherty, A., Smith-Byrne, K., Rahimi, K., Bennett, D., Woodward, M., Walmsley, R., & Dwyer, T. (2021). Accelerometer measured physical activity and the incidence of cardiovascular disease : Evidence from the UK Biobank cohort study. *PLoS Medicine*, *18*(1), e1003487. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003487>
- Verdot, C., Salanave, B., Aubert, S., Ramirez Varela, A., & Deschamps, V. (2022). Prevalence of Physical Activity and Sedentary Behaviors in the French Population : Results and Evolution between Two Cross-Sectional Population-Based Studies, 2006 and 2016. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(4), 2164. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042164>