



PLAN LOCAL SPORT SANTÉ



STRATÉGIE 2020-2030



PONT-À-CELLES BOUGE

P RÉAMBULE

Anciennement « ASBL Hall des Sports », l'association a changé ses statuts et sa dénomination pour devenir la « Maison Sport & Santé » de l'entité de Pont-à-Celles.

Cela va plus loin qu'un simple changement de publication au Moniteur Belge. Nous voulons devenir le référent en matière de santé et d'activité physique sur l'entité. Derrière cela, il y a tout un plan stratégique que nous avons établi pour la décennie 2020-2030.

Notre Plan Local Sport – Santé s'est construit sur base de différents constats, études, recommandations et plans.

La sédentarité est à l'origine, chaque année, de 2 millions de décès à travers le monde et de nombreuses pathologies chroniques. L'inactivité physique, elle, est responsable de 10 % des décès en Europe.

En Belgique, on estime que les maladies non transmissibles sont à l'origine de 87 % de tous les décès (30 % pour les maladies cardiovasculaires et 27 % pour les cancers).

Dans le Hainaut, l'excès de poids (IMC supérieur à 25) concerne 51.2 % des femmes et 66.1% des hommes. L'obésité (IMC supérieur à 30) touche près d'1 hennuyers sur 3 et 1 hennuyère sur 5.

L'alimentation saine et équilibrée est clairement un facteur déterminant pour notre santé, et pourtant, seulement 30 % des hennuyers consomment au moins deux portions par jour de fruits ou légumes. Les ménages consacrent 23 % de leur budget en moyenne pour des repas en extérieur.

Parallèlement aux comportements alimentaires, la pratique d'une activité physique tend à diminuer au fil de l'âge. Les recommandations faites par l'OMS ne sont plus rencontrées. En Région wallonne, seul 1 habitant sur 4 respecte ces recommandations.

Ces constats sont souvent à mettre en parallèle avec des facteurs environnementaux et un style de vie sur lesquels nous avons l'intention d'agir en ayant une approche la plus transversale possible.

A la lecture de tous ces éléments, il était indispensable pour notre commune, à travers la Maison Sport -Santé, de se doter d'un outil efficace afin de mettre en place une politique ambitieuse pour faire face aux défis et enjeux sociétaux de demain.

Ce plan permettra de développer une véritable politique communale axée sur la santé, le sport et le sport-santé avec pour ambition de donner les moyens aux pont-à-cellois de protéger leur capital santé et de mettre en place, via ces actions, une méthode prophylactique d'une part et d'autre part de faire évoluer le sport pour tous au tous au sport.

« IL DEVIENT PRIMORDIAL DE METTRE EN PLACE DES ACTIONS EN VUE D'INFLUENCER LES MODES DE VIE DANS UN SENS FAVORABLE À LA SANTÉ »

Notre stratégie 2020-2030, s'inscrit dans une volonté de pérenniser ce plan mais également d'avoir une vision à plus long terme. Nous savons que les résultats escomptés que nous pourrions mesurer à travers différents indicateurs, notamment les profils locaux de santé établi par l'O.S.H., ne se feront sentir qu'après quelques années de mise en place. De part cette ambition, nous pourrions surtout voir

les effets et les bienfaits d'une telle politique sur la jeune génération, les adultes de demain.

Le Plan Local Sport Santé se décline en 4 pôles : le sport ; la santé ; les acteurs locaux et la gestion de l'espace public. Il comporte 205 actions à mener lors de cette prochaine décennie. Bien sûr, ce plan consiste en une liste d'actions non-exhaustive. Il se veut évolutif et adaptable en fonction des différents indicateurs mis à notre disposition et une réalité de terrain.

Afin de réaliser l'exécution du plan, de nombreux partenariats seront développés et la Maison Sport – Santé s'entourera d'experts locaux et conseils pour comprendre et adapter au mieux sa politique.

Nos ambitions avec ce P.L.S.S. sont nombreuses. Au-delà d'avoir une vision à long terme, nous souhaitons par ce plan agir sur la santé et le bien-être

de nos citoyens. Nous souhaitons offrir les meilleures conditions pour pratiquer une activité physique et lever tous les freins qui pourraient exister. Nous souhaitons devenir un opérateur de terrain reconnu en matière de sport, santé et sport-santé ; et fédérer tous les acteurs locaux autour de ce plan.

Chaque pont-à-cellois pourra ainsi bénéficier d'un accompagnement et de conseils en matière de santé et sport. Toutes nos actions se veulent pensées et réfléchies dans une optique transversale et pluridisciplinaire afin que chacune d'elles soit une étape vers un but final : le bien-être de tous les citoyens.

Pour la Maison Sport – Santé, il devient primordial de mettre en place des actions en vue d'influencer les modes de vie dans un sens favorable à la santé, à la pratique d'activité physique et de promouvoir une alimentation saine dans une visée globale de santé publique.



TABLE DES MATIÈRES

Vison, Mission et Valeur	1
Objectifs - Pôles	2
I. Sport	5
II. Santé	18
III. Acteurs Locaux	32
IV. Gestion de l'espace public	39
Glossaire	46
Sigles	48
Références bibliographiques	49

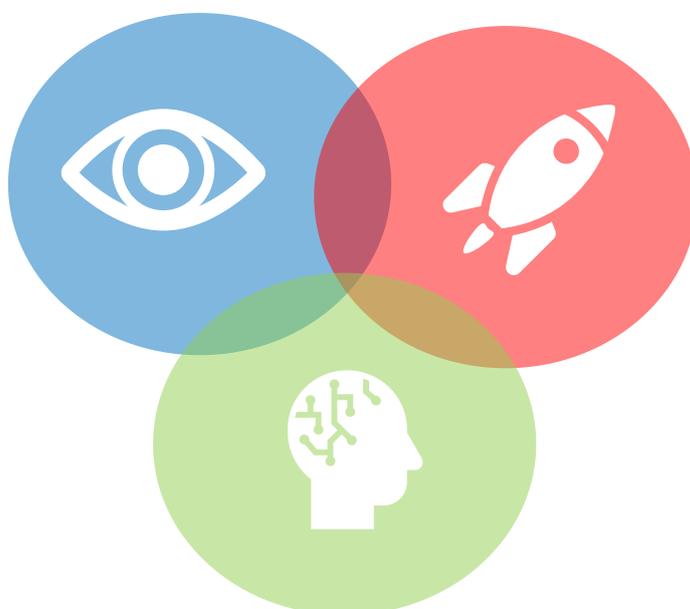
VISION, MISSION ET VALEURS

VISION

Faire de Pont-à-Celles la ville pionnière du sport-santé en Belgique.

MISSION

Améliorer l'état de santé de la population en favorisant les comportements favorables à la santé, en particulier l'activité physique et sportive de chacun, pour tous, au quotidien, à tous les moments de la vie.



VALEURS

UNIVERSALISME

Quel que soit le sexe, l'âge, l'origine ethnique, la situation socio-économique ou le handicap, chacun doit être en mesure de pouvoir pratiquer une activité physique.

QUALITÉ

Nous tenons à proposer des activités de qualité, encadrées par du personnel qualifié et/ou par des partenariats compétents.

PARTICIPATION CITOYENNE

Nous souhaitons développer une culture propice au développement d'activités par les citoyens et les acteurs locaux et ainsi les impliquer au mieux dans le développement et la mise en place des actions.

LES OBJECTIFS PRINCIPAUX

La stratégie sport santé 2020-2030 a été basée sur cinq objectifs principaux directement liés au sport et à la santé. Ceux-ci concernent l'activité physique, l'alimentation, le bien-être mental et social, l'adoption de comportements favorables à la santé ainsi que la création d'un environnement propice à la santé. Ils représentent nos principes directeurs tout au long de ce plan.



AUGMENTER LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE | C'est un enjeu majeur de notre époque. L'activité physique ne se résumant pas au sport, notre plan a pour objectif d'inciter la population à pratiquer plus d'activité physique et ce, de toutes les manières possibles et pour toutes les catégories de la population.



PROMOUVOIR UNE ALIMENTATION Saine ET EQUILBRÉE | L'alimentation constitue un des piliers d'une vie en bonne santé. Ce plan a pour objectif de promouvoir les bonnes informations concernant les habitudes alimentaires saines et de créer des actions qui incitent les citoyens à modifier leurs comportements.



FAVORISER LE BIEN-ETRE MENTAL ET SOCIAL | Selon l'OMS, la santé ce n'est pas seulement « ne pas être malade ». Les aspects mentaux et sociaux sont aussi importants. Dans ce cadre, le plan stratégique tente également d'agir sur ces deux composantes via des actions concrètes et de la sensibilisation.



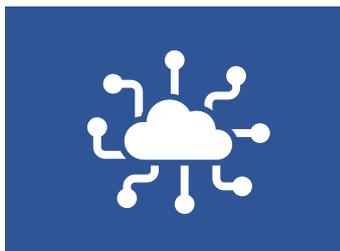
PROMOUVOIR L'ADOPTION DE COMPORTEMENTS FAVORABLES A LA SANTÉ | Notre stratégie tend à changer les mauvaises habitudes de la population sur le long terme. Dans ce cadre, nous essayerons de créer une véritable culture sport-santé, incluant des comportements adaptés, notamment en terme d'hygiène et de rythme de vie.



CRÉER UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE À LA SANTÉ | Nous tenterons d'agir aussi bien sur l'environnement physique que sur les représentations mentales de la santé et de l'activité physique. Nous voulons également être un facilitateur d'accès, de mise en place et de coordination des initiatives favorables à la santé.

LES OBJECTIFS TRANSVERSAUX

En parallèle aux objectifs principaux, des objectifs transversaux ont également été définis. Ceux-ci ne concernent pas directement l'activité physique et la santé mais correspondent à des thèmes importants de notre société d'aujourd'hui qui seront pris en compte dans la création de nos actions et/ou qui seront influencés par celles-ci.



INTÉGRER DES OUTILS DIGITAUX | Le développement des nouvelles technologies nous offre de nouvelles possibilités dans notre quotidien, et le sport et la santé n'échappent pas à la règle. En tant que référent sur l'entité, la Maison Sport Santé se doit de favoriser l'utilisation de ces outils innovants pour faciliter l'accès et l'attractivité de ces actions.



L'ÉCOLOGIE | Nos actions auront un impact positif indéniable sur l'écologie notamment au niveau de la mobilité active. Nous souhaitons prendre en compte le facteur écologique dans chacune de nos actions afin que celles-ci soient bénéfiques pour l'environnement.



FAVORISER L'INCLUSION | Dans une société qui ne fait qu'accentuer les inégalités entre les personnes, nous nous devons de penser nos actions en tentant de n'exclure aucune personne ; que ce soit en fonction de l'âge, du sexe, des préférences sexuelles, des moyens financiers etc...



AUGMENTER LA PARTICIPATION CITOYENNE ET L'IMPLICATION DES ACTEURS LOCAUX | Nous devons impliquer, à chaque fois que c'est possible, les acteurs locaux dans la création et la mise en place de nos actions. Cela doit permettre à la population de s'approprier les actions et d'augmenter ainsi l'adhésion et l'ancrage de ce plan stratégique au sein de la population.

205 ACTIONS RÉPARTIES EN 4 PÔLES

Le présent plan est constitué de 205 actions réalisables et atteignables à l'horizon 2030. La concrétisation de celles-ci nous mèneront à accomplir les objectifs définis précédemment. Elles sont structurées et détaillées tout au long de ce plan à travers les 4 pôles suivants.

SPORT | AUGMENTER ET DIVERSIFIER
LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE,
SPORTIVE ET RÉCRÉATIVE.



SANTÉ | PRÉSERVER ET AMÉLIORER LA
SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE DE LA
POPULATION.



ACTEURS LOCAUX | SOUTENIR ET AC-
COMPAGNER LES ACTEURS LOCAUX
DANS LE DÉVELOPPEMENT ET LA CRÉA-
TION DE PROJETS SPORT-SANTÉ.



GESTION DE L'ESPACE PUBLIC |
CRÉER UN ENVIRONNEMENT ET UN
CADRE PROPICE À L'AUGMENTATION
DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ET SPORTIVE.



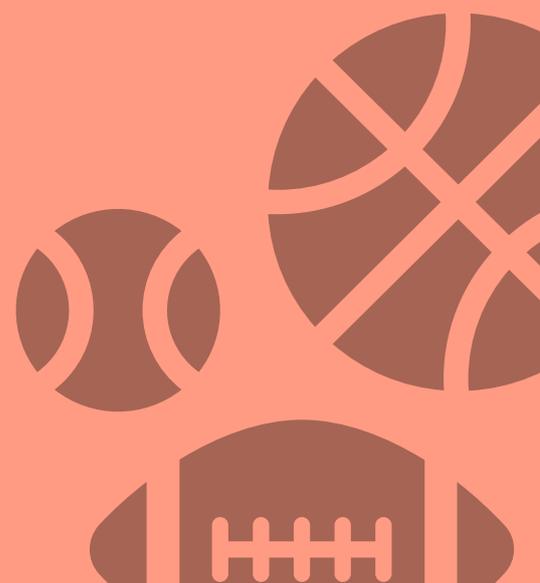
I | SPORT

AXE 1 | CRÉER UNE CULTURE DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE DÈS LE PLUS JEUNE AGE

AXE 2 | DÉVELOPPER LA PRATIQUE DU SPORT POUR TOUS DANS L'OPTIQUE DU TOUS AU SPORT.

AXE 3 | ENCOURAGER LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE AU (TÉLÉ)TRAVAIL.

AXE 4 | PROMOUVOIR ET FACILITER L'ACCÈS À L'OFFRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE EXISTANTE SUR L'ENTITÉ.



UNE VISION 360° DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LE SPORT



Activité physique qui fait appel à des habiletés techniques, nécessite un équipement et des installations spécifiques, et s'exerce sous la forme de compétitions organisées, suivant des règles reconnues.

LA MOBILITÉ ACTIVE



Forme de transport qui n'utilise que l'activité physique humaine comme source d'énergie

L'EXERCICE PHYSIQUE

Activité physique plus délibérée, structurée, répétitive, et qui vise à améliorer ou à entretenir un ou plusieurs aspects de la condition physique



L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

Activité physique qui permet la mise en mouvement des personnes qui, en raison de leur état physique, mental ou social, ne peuvent pratiquer une activité physique dans des conditions habituelles

« **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** SE DÉFINIT COMME TOUT MOUVEMENT CORPOREL PRODUIT PAR LES MUSCLES QUI REQUIERT UNE DÉPENSE D'ÉNERGIE »

(OMS, 2010).

LES ACTIVITÉS RÉACRÉATIVES ET DE LOISIRS

Activités qui regroupent à la fois les sports pratiqués de façon non-compétitives, les activités réalisées sans encadrements tels que le vélo ou la marche, et les divertissements actifs comme la marelle, la Wii, ou les jeux en extérieurs.



LES TÂCHES DU QUODITIEN

- Jardiner
- Nettoyer
- Travailler
- ...

AXE 1 | CRÉER UNE CULTURE DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE DÈS LE PLUS JEUNE AGE.

L'enfance et plus particulièrement l'adolescence est une période lors de laquelle chaque individu acquiert de nouveaux comportements et des habitudes qui ont tendance à se répéter tout au long de son parcours de vie.

Selon l'Observatoire de la Santé du Hainaut (2018) : « *Les comportements favorables à la santé sont également liés aux activités physiques ou sédentaires. Les jeunes plus actifs sont enclins à adopter des habitudes de vie bénéfiques pour leur santé et leur bien-être en général. A contrario, les plus sédentaires sont moins attentifs et ont de moins bons comportements de santé (consommation de tabac, déficit de sommeil...).* ».

Pourtant, on remarque que la proportion de jeunes respectant les recommandations de l'OMS (2010) est encore trop faible (60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue/jour pour les enfants et adolescents âgés de 5 à 17 ans). En effet, selon une enquête du SIPES (2020) en Belgique francophone, seuls 15% des jeunes de la FWB pratiquent une activité physique quotidienne suffisante.

Face à cela, notre rôle sera d'instaurer de manière systématique et naturelle une culture de la pratique d'activité physique chez les jeunes en travaillant sur 2 niveaux : le jeune lui-même et son environnement familial et scolaire.

D'un côté, il nous faudra modifier la perception des jeunes par rapport à l'activité physique par des actions de sensibilisation tout en leur donnant accès à un panel d'activités attrayant, convivial et diversifié.

De l'autre, il faudra conscientiser et dynamiser l'environnement de l'enfant (parents, enseignants, éducateurs, animateurs...) afin que ces derniers parviennent à valoriser l'activité physique auprès de l'enfant et encourager celui-ci à augmenter son niveau d'activité.

OBJECTIF 1 | RENFORCER ET PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE A L'ECOLE

OP |  
OT |

L'observatoire de la Santé du Hainaut (2018) perçoit l'environnement scolaire comme « *un facteur influençant les possibilités d'activité physique des enfants notamment durant les récréations, temps de midi ou périodes d'éducation physique incluses dans le programme scolaire* ». La promotion de l'activité physique en milieu scolaire montre des effets positifs sur la qualité de l'état de santé physique et les habitudes de vie des enfants et des adolescents.

Afin d'exploiter totalement le potentiel des écoles en matière de promotion de l'activité physique, il serait intéressant de s'inspirer du modèle finlandais ainsi que des recommandations du Bulletin 2016

de la pratique d'activité physique chez les enfants et les adolescents belges (KU Leuven, 2016).

Ces derniers prônent une approche scolaire globale, complète, coordonnée, qui donne l'opportunité aux enfants et aux adolescents d'être actifs avant, pendant, et après l'école. Cela se compose de cours d'éducation physique de qualité, d'espaces de jeux scolaires conviviaux, de la promotion des déplacements actifs, de l'organisation d'activités sportives pendant les récréations et le temps de midi, et d'un large panel d'activités extrascolaires en collaboration avec les acteurs sportifs locaux.

L'éducation physique à l'école représente souvent les débuts de l'enfant dans le monde de la pratique d'activité physique. Celle-ci se doit d'être une première expérience sportive positive afin que l'enfant tende par la suite de la reproduire, dans de nouvelles activités.

Action 1 ► Rencontrer les professeurs d'EPS et de psychomotricité pour répondre au mieux à leurs attentes.

Action 2 ► Sensibiliser le corps professoral et les directions d'écoles aux bienfaits d'une incorporation de l'activité physique au cœur de l'enseignement.

Action 3 ► Occuper les jours « blancs », compris entre les examens et la remise des résultats en fin d'année scolaire, par des activités de découvertes sportives et des compétitions inter-écoles.

Action 4 ► Développer et promouvoir des outils qui soutiennent l'élaboration de projets sportifs dans les établissements scolaires.

Action 5 ► Etablir un catalogue d'activités composés de journées et demi-journées « Sport-Santé-Bien-être » à destination des écoles de l'Entité.

Action 6 ► Proposer des activités sportives durant les temps de midi.

Action 7 ► Adapter les espaces scolaires récréatifs de manière à solliciter les comportements actifs.

Action 8 ► Renforcer et encourager les collaborations entre les écoles et les acteurs sportifs locaux.

OBJECTIF 2 | ÉLARGIR L'OFFRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUE ET SPORTIVES EXTRASCOLAIRES.



Afin d'augmenter la pratique de l'activité physique et sportive chez les jeunes, il est important de leur fournir les conditions environnementales propices à un mode de vie plus actif durant les activités extrascolaires, les loisirs et la vie quotidienne. afin que les jeunes puissent mettre en application les connaissances et les compétences acquises lors des cours d'éducation physique.

Cela passe par l'élargissement de l'offre existante avec la nécessité de rendre celle-ci attractive à l'heure où les jeunes sont de plus en plus demandeurs d'activités innovantes et attrayantes.

D'après une étude française (CREDOC, 2014), le fait de proposer une offre élargie et diversifiée (en termes d'équipements, d'activités, d'éventail de prix, de plages horaires, etc.), qui répond aux envies et besoins des pratiquants, favorise l'augmentation de la pratique d'une activité physique et sportive.

Une enquête menée par France Stratégie (2018) estime que l'offre des associations sportives reste, malgré des évolutions récentes, fortement orientée vers la compétition, ce qui ne satisfait qu'une partie des jeunes enfants et adolescents. Ce constat s'avère pertinent pour la Belgique lorsqu'on observe une enquête menée par l'OSH : 60% des jeunes (77,8% pour les garçons) inscrits dans un club sportif pratiquent de la compétition. Or, lorsqu'on leur demande les raisons pour lesquelles ils sont inscrits dans un club, seulement 9% d'entre eux citent la compétition contre 69,9% qui évoquent faire du sport juste pour le plaisir.

Action 9 ▶ Organiser des stages de psychomotricité (3 à 6 ans) pour éveiller les sens et les compétences socio-motrices des enfants.

Action 10 ▶ Organiser des stages multisports (6-12 ans) durant les vacances scolaires.

Action 11 ▶ Créer un club de loisir multisports de 3 à 99 ans.

Action 12 ▶ Organiser des « mercredis du sport » pour les enfants des écoles primaires.

Action 13 ▶ Organiser des journées sportives et/ou des compétitions inter-écoles.

Action 14 ▶ Développer des partenariats avec des associations sportives afin d'offrir la possibilité

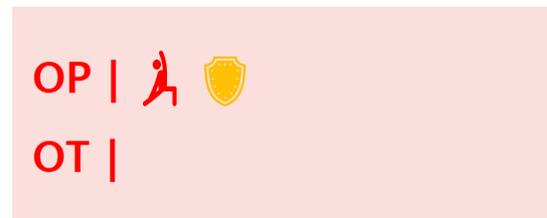
aux élèves de pratiquer une activité physique et sportive dès la fin de l'école à 15h30.

Action 15 ▶ Participer à la Commission Communale de l'Accueil (CCA) et collaborer avec les différents acteurs de l'Accueil Temps Libre (ATL).

Action 16 ▶ Réaliser une enquête auprès des jeunes en termes de développement d'activités physiques et sportives.

Action 17 ▶ Gamifier la pratique d'activité physique et sportive en adaptant les jeux vidéo populaires dans la réalité au sein des infrastructures existantes.

OBJECTIF 3 | SENSIBILISER LES PARENTS À L'IMPORTANCE POUR LEURS ENFANTS DE PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE DÈS LEUR PLUS JEUNE ÂGE.



Les parents (et grands-parents) ont un rôle à jouer dans la transmission de l'attrait pour l'activité physique et sportive ou encore dans la construction d'habitudes de vie active auprès des enfants (respectivement des petits-enfants).

Action 18 ▶ Créer des campagnes de sensibilisation à destination des parents afin d'induire une culture de l'activité physique au quotidien.

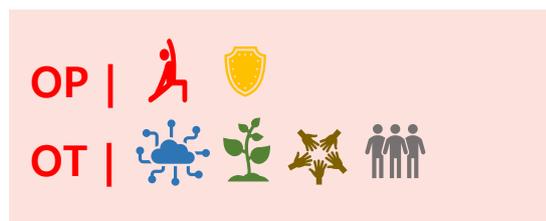
Action 19 ► Créer une charte « *mon enfant et le sport* » à destination des parents.

AXE 2 | DÉVELOPPER LA PRATIQUE DU SPORT POUR TOUS DANS L'OPTIQUE DU TOUS AU SPORT.

Au sein de cet axe, il s'agit d'inscrire l'activité physique au sein de nos routines, tout au long de notre vie, quel que soit notre genre, notre âge, notre capacité physique, ou encore notre situation socio-économique.

L'objectif est de permettre au plus grand nombre de personnes la pratique d'une activité physique et sportive, de façon régulière, durable et adaptée.

OBJECTIF 1 | DÉVELOPPER ET ENCOURAGER LA PRATIQUE LIBRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE.



De l'activité auto-organisée chez soi ou dans une structure, au regroupement de communautés autonomes dans la nature, il est important de s'interroger et de prendre en compte l'évolution de la pratique de l'activité physique et sportive.

Si certains individus pratiquent une activité physique et sportive de manière organisée au sein d'un club sportif, d'autres personnes pratiquent de façon

autonome chez elles ou en s'appuyant sur les ressources de leur environnement immédiat.

La pratique libre et autonome d'une activité physique et sportive est en constante augmentation et présente moins de freins qu'une pratique organisée. Il s'agit donc ici de la favoriser et de la développer à l'aide d'outils et de créations de projets.

Action 20 ► Développer une application mobile regroupant des parcours (marche, course à pied, vélo, VTT, équestre) sur l'entité de Pont-à-Celles afin de favoriser le mouvement.

Action 21 ► Promouvoir des applications gratuites permettant la pratique d'une activité physique non encadrée par tous et à moindre risque.

Action 22 ► Développer la pratique de sports insolites et démocratiques dans les espaces publics (Ultimate Frisbee, Baseball dans les parcs, courses d'orientation, ...).

Action 23 ► Développer le géocaching sur l'entité grâce à l'installation de 30 caches.

C'est quoi le Géocaching ?

Il s'agit d'une activité tout public (réalisable à partir de 12 ans) qui se déroule exclusivement en extérieur. La finalité poursuivie est la découverte d'un trésor en s'aidant d'un GPS de randonnée. L'intérêt est de bouger en ayant une quête motivante et de développer un regard actif sur l'environnement dans lequel se déroule l'activité.

Action 24 ► Organiser des activités et des projets impliquant les différentes catégories d'usagers

dans les espaces publics, les parcs ou les espaces partagés.

Action 25 ► Réaliser des capsules vidéo sur les bonnes pratiques physiques et sportives au sein de la Commune.

OBJECTIF 2 | PROMOUVOIR L'INTÉGRATION DES PUBLICS FRAGILISÉS PAR LE BIAIS D'UNE DYNAMIQUE SPORTIVE EN PARTENARIAT AVEC LE MILIEU ASSOCIATIF NON-SPORTIF.



L'obstacle financier est un frein indéniable à la pratique d'activité physique. Les études sont unanimes : dans l'ensemble des pays de l'Union Européenne, les difficultés financières et un faible niveau d'éducation sont couplées à un faible niveau de pratique sportive (EUROPEAN COMMISSION, 2018).

Cela se confirme en Belgique et plus précisément dans la Province du Hainaut : *«Par rapport aux jeunes dont les deux parents travaillent, le risque de ne pratiquer aucune activité physique est multiplié par 1,4 lorsqu'un seul parent travaille et par 2,5 si aucun des parents n'a d'emploi»* (OSH, 2018).

En étant adulte, la tendance se poursuit. Une étude menée par Sciensano (2019) indique que les personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement

supérieur sont plus susceptibles de respecter les recommandations de l'OMS (38 %) que les personnes ayant un diplôme de l'enseignement secondaire supérieur (26 %), secondaire inférieur (22 %) et primaire (12 %).

Action 26 ► Développer un programme des « lundis du sport » en collaboration avec l'AMO Pavillon J.

Action 27 ► Permettre aux personnes en situation de précarité d'accéder à un programme d'activités physiques afin de se remettre en forme et renforcer son estime de soi.

Action 28 ► Organiser des événements sportifs comme des tournois ou festysport dans les infrastructures extérieures de la commune comme les infrastructures sportives extérieures, les places communales et les plaines de jeux. => Plan ASL ?

Action 29 ► Créer des journées de sensibilisation au sport avec l'inclusion d'ateliers sur les thèmes principaux de la santé (alimentation, recommandations OMS, etc...).

Action 30 ► Identifier et reconnaître les particularités démographiques des quartiers pour une offre de service cohérente et significative.

Action 31 ► Renforcer les partenariats entre les associations sportives, les services et les institutions publiques prenant en charge des enfants de milieux défavorisés (notamment celles relevant du secteur de l'Aide et de la protection de la jeunesse) ;

Action 32 ► Réserver des places de stages sportifs aux enfants issus de milieux plus précaires ou

pris en charge par le secteur associatif afin qu'ils puissent y participer plus facilement.

Action 33 ► Encourager et soutenir les acteurs sportifs locaux à être plus inclusifs.

Action 34 ► Développer et renforcer le chèque sport au sein de l'entité.

Action 35 ► Développer un chèque stage donnant droit à une réduction pour les stages sportifs organisés par la Maison Sport Santé et l'Administration Communale.

OBJECTIF 3 | DÉVELOPPER ET PÉRENNISER LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE POUR LES AÎNÉS (3ÈME ET 4ÈME ÂGE).

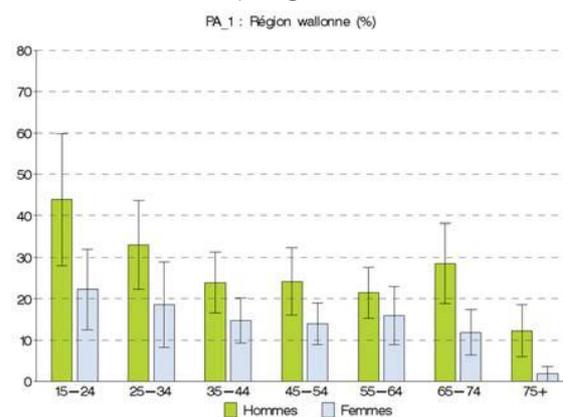


Selon les chiffres de l'Observatoire de la Santé de la province du Hainaut pour l'année 2019, on observe un vieillissement global avec 17,8% de la population pont-à-celloise qui est âgée de plus de 65 ans.

Les chiffres sur la pratique d'activité physique des seniors sont cependant peu positifs. On constate dans le graphique ci-dessous (SCIENSANO, 2018) que les recommandations de l'OMS sur la pratique d'activité physique ne sont que peu respectées

chez les seniors, malgré un rebond en fin de carrière professionnelle à 65 ans. Cependant, les chiffres s'écroulent à partir de 75 ans, notamment chez les femmes, montrant que des efforts sont à fournir.

Figure 1 : Pourcentage de la population wallonne de 18 ans qui respecte les recommandations de l'OMS, par sexe et par âge, en 2018



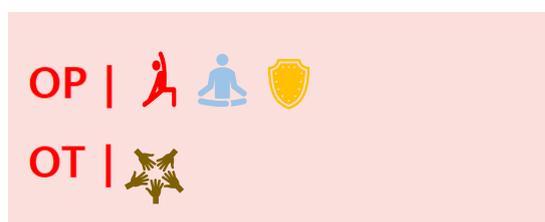
Pourtant, le rôle bénéfique de l'activité physique est non négligeable chez les personnes âgées. C'est premièrement un outil de prévention des chutes (première cause de décès accidentel chez les plus de 65 ans). C'est ensuite un moyen pour retarder ou réduire la perte d'autonomie. Finalement, c'est une activité favorisant la socialisation et permettant de lutter contre l'isolement.

Action 36 ► Créer un catalogue d'activités pour les seniors (marche nordique, assouplissement, renforcement musculaire, ...) ainsi que des marches régulières.

Action 37 ► Créer des événements (tournois, journées découvertes, etc.) à destination des seniors.

Action 38 ► Réaliser un flyers annuel à destination des seniors reprenant l'ensemble des activités physiques et sportives les concernant sur l'Entité.

OBJECTIF 4 | FAVORISER L'INTÉGRATION ET L'INSERTION SOCIALE DES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE ET PORTEUSES D'UNE DÉFICIENCE OU D'UN HANDICAP.



La grande majorité des personnes en situation de handicap est consciente que le sport et la pratique d'une activité physique est importante voire essentiel pour maintenir et préserver leur santé. Cependant, ils ne disposent actuellement que trop peu de possibilités concrètes de pratiquer dans la région pont-à-celloise. De plus, les conditions d'accès de ce public demeurent encore restreintes.

Action 39 ► Développer des activités destinées à des personnes atteintes de déficiences motrices, mentales ou sensorielles.

Action 40 ► Accompagner les encadrants sportifs pour l'adaptation de leurs pratiques aux usagers à besoins spécifiques

OBJECTIF 5 | FAVORISER LA PRATIQUE INTERGÉNÉRATIONNELLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE.



L'instauration de créneaux d'activités intergénérationnels pourrait être une solution à un frein souvent évoqué par les parents : le temps disponible.

De plus, pratiquer une activité physique intergénérationnelle ou parents/enfants peut également être un moyen efficace de (re)créer des liens sociaux entre les enfants, les adolescents, les adultes et les seniors, à l'époque où la fracture entre les générations se montre de plus en plus grande.

Action 41 ► Stimuler les clubs sportifs à la création d'activités physiques et sportives pour les accompagnants des enfants.

Action 42 ► Créer des activités physiques et sportives à destination des parents qui accompagnent leurs enfants faire du sport.

Action 43 ► Multiplier les rassemblements de pratiques sportives en famille/en groupe (VTT dans les villages, opération « Je cours pour ma forme » ...).

Action 44 ► Organiser annuellement une « Marche plus propre » et/ou un plogging en collaboration avec l'ASBL Be WAPP.

OBJECTIF 6 | FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE AU FÉMININ.



Selon les statistiques, les femmes sont bien moins nombreuses que les hommes à pratiquer une activité physique et sportive.

Ce constat se révèle dès le plus jeune âge et s'observe tout au long de la vie. En 2016, au sein de la Fédération Wallonie Bruxelles, le nombre d'affiliés dans les fédérations reconnues par l'ADEPS démontre cette différence. En effet, près de trois quarts des sportifs (70,4%) sont des hommes (FWB, 2018).

En parallèle à des actions générales en faveur du développement de la pratique des femmes, la commune souhaite mettre en place des actions spécifiques pour favoriser une plus grande mixité dans l'offre sportive proposée sur l'Entité.

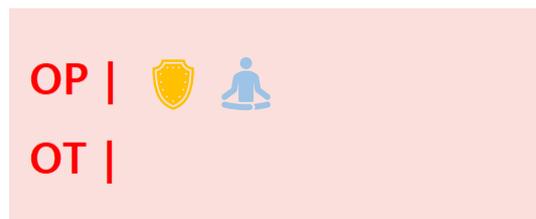
Cela doit également se faire en étendant le spectre d'activités sportives possibles pour les jeunes filles et les représentations qu'elles s'en font. Il faut lutter contre la spécialisation de certaines d'entre elles qui sont perçues comme davantage féminines ou, respectivement, masculines.

Action 45 ► Inciter les acteurs associatifs à s'engager dans une démarche de promotion et de développement de l'offre d'activité physique pour les femmes.

Action 46 ► Sensibiliser les acteurs sportifs locaux à l'importance d'une plus grande mixité des activités physiques et sportives pour favoriser le développement de la pratique chez les filles et adolescentes.

Action 47 ► Créer des activités « ladies only » composées d'une activité physique, d'une activité bien-être et d'une activité conviviale.

OBJECTIF 7 | DÉVELOPPER LA PRATIQUE DU SPORT CÉRÉBRAL.



Si la pratique d'activité physique muscle le corps, la pratique du sport cérébral constitue un véritable atout contre le vieillissement du cerveau, et ce à n'importe quel âge.

De nombreuses études scientifiques conseillent à chaque individu de jouer au moins 1 fois par jour à des jeux de réflexion pour stimuler les neurones, booster sa concentration et entretenir sa mémoire.

Action 48 ► Créer des créneaux horaires à la cafétéria du Hall des Sports afin d'organiser des séances de « sport cérébral » (échec, dames, etc.).

AXE 3 | ENCOURAGER LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE AU (TÉLÉ)TRAVAIL.

Selon une étude établie par l'IDEWE (2019), 70,2 % des travailleurs belges ne respectent pas les recommandations de l'OMS concernant la pratique d'activité physique.

Quelles sont les recommandations de l'OMS ?

« Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue ».

L'enquête dresse un second constat : « plus nous vieillissons, moins nous bougeons : 73 % des travailleurs de plus de 45 ans n'atteignent pas la norme en matière d'activité physique, contre 63,8 % des travailleurs de moins de 25 ans ».

Une des conséquences de ce manque d'activité physique est le surpoids qui représente un sérieux risque pour la santé. En effet, toujours selon cette même étude, 55,4 % des travailleurs belges sont en surpoids et près d'un travailleur sur cinq (19,3 %) a un IMC supérieur à 30 et souffre donc d'obésité.

C'est quoi l'IMC ?

L'Indice de **M**asse **C**orporelle est un indice de mesure utilisé pour évaluer la corpulence d'un individu en divisant son poids (en kg) par sa taille au carré (en m²). Son résultat permet de classer les individus en différentes catégories allant de la dénutrition (<16,5) à l'obésité morbide (>40). Une personne

présentant une corpulence « normale » se situe entre 18,5 et 25 kg/m² et présentera moins de risques de pathologies liées à la surcharge pondérale.

OBJECTIF 1 | DÉVELOPPER LA PRATIQUE DE L'APS EN MILIEU PROFESSIONNEL.



Le développement de la pratique d'APS représente un avantage tant pour l'employeur que pour les salariés.

Pour le travailleur, elle lui permet de prendre soin de sa santé et favoriser le bien-être au travail. Elle aide à mieux gérer son stress et ses émotions et donne également un boost à notre cerveau et à notre créativité.

Du côté de l'employeur, la pratique d'activité physique constitue un facteur de productivité et permet de lutter contre l'absentéisme.

Notre objectif est donc de favoriser et d'augmenter la pratique d'activité physique et sportive au sein des entreprises et des administrations en leur proposant des activités ou des outils qui faciliteront la mise en place de telles activités et une prise de conscience des bienfaits de l'activité physique au sein du milieu professionnel.

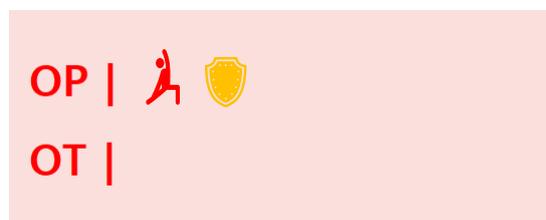
Action 49 ▶ Proposer des activités encadrées pour le personnel des entreprises et des administrations sous forme de team-building.

Action 50 ▶ Créer un challenge interentreprises et/ou inter-administrations actives au sein l'entité.

Action 51 ▶ Collaborer avec l'Agence de Développement Local de Pont-à-Celles afin de nous mettre en lien avec les entreprises du territoire.

Action 52 ▶ Diffuser et participer au challenge « bouger au travail, c'est possible » mis en place par l'OSH.

OBJECTIF 2 | MODIFIER LES HABITUDES ET LES POSTURES DE TRAVAIL.



Pour de nombreux salariés, le temps de travail correspond à un temps de sédentarité, assis à un bureau. Il est alors intéressant d'y introduire des micro-mesures peu coûteuses financièrement de manière à insérer un minimum d'activité physique durant le temps de travail.

Action 53 ▶ Créer un guide de petits exercices et bonnes pratiques à réaliser au travail ou en télétravail sans matériel.

Action 54 ▶ Développer un programme "Gestes et postures en milieu professionnel".

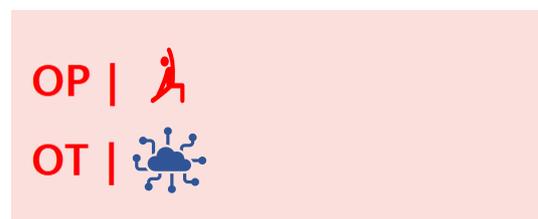
Action 55 ▶ Promouvoir des habitudes de travail actives telles que les pauses actives ou des réunions en station debout.

Action 56 ▶ Développer un ensemble de pictogrammes au sein de l'espace public qui promeut l'activité physique et sensibilise sur la dépense énergétique.

AXE 4 | PROMOUVOIR L'OFFRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE EXISTANTE SUR L'ENTITÉ.

Le manque de connaissance de l'offre existante représente un frein considérable à la pratique des personnes. Suite à la multiplication des sources d'informations. Il est difficile de nos jours de trouver un récapitulatif complet et tenu à jour.

OBJECTIF 1 | RECENSER ET COMMUNIQUER DE MANIÈRE EFFICACE L'OFFRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE SUR L'ENTITÉ.



Notre mission sera de réunir et rendre accessible toute l'information concernant les activités sportives et les associations sportives de l'Entité.

Action 57 ► Tenir à jour un cadastre des infrastructures sportives, des acteurs sportifs locaux et des activités sportives intérieures et extérieures.

Action 58 ► Tenir à jour un cadastre des événements sportifs sur l'entité (marche adeptes, trail, jogging, cross, etc.).

Action 59 ► Communiquer les cadastres sous différentes formes : flyers, cartes interactives, sites internet, bulletin communal, application, etc.

Action 60 ► Gérer les réseaux sociaux afin de diffuser l'offre sportive et promouvoir les activités des acteurs sportifs locaux.

Action 61 ► Réaliser un folder annuel avec l'offre sportive de l'entité (clubs sportifs, associations, activités propres à la Maison Sport - Santé, les infrastructures, les interventions financières possibles, ...).

Action 62 ► Réaliser un flyers annuel à destination des écoles concernant l'offre sportive extrascolaire sur l'entité.

Action 63 ► Créer un magazine semestriel Sport - Santé.

Action 64 ► Communiquer de manière régulière les résultats des différents acteurs sportifs locaux impliqués dans des compétitions.

II | SANTÉ

AXE 1 | UTILISER LE PLAN SPORT-SANTÉ AFIN D'AGIR DE MANIÈRE PROPHYLACTIQUE.

AXE 2 | PROPOSER UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ A LA REPRISE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE ADAPTÉE AUX PERSONNES ÉLOIGNÉES DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

AXE 3 | FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE UN OUTIL DE « BIEN-ÊTRE ».

AXE 4 | PROTÉGER LA SANTÉ DES PRATIQUANTS ET LIMITER LES RISQUES LORS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE.

AXE 5 | PROMOUVOIR LES COMPORTEMENTS FAVORABLES À LA SANTÉ, NOTAMMENT AU NIVEAU NUTRITIONNEL.

AXE 6 | DIFFUSER ET RENFORCER LES CONNAISSANCES RELATIVES AUX IMPACTS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LA SANTÉ.



UNE CONCEPTION ÉLARGIE DE LA SANTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE



« Si les nombreux bénéfices de l'activité physique pouvaient être condensés dans une seule pilule, cela constituerait simplement le médicament le plus prescrit au monde »
(James Sallis, 2009)

BIEN-ÊTRE SOCIAL

Il englobe tous les éléments qui influencent la qualité de vie tels que l'éducation, la situation financière, les relations sociales, etc.



LUTTE CONTRE LES ASSUÉTUDES



Assuétude : état dans lequel une personne manifeste un besoin irrépensible (état de manque) qui entraîne la répétition d'un comportement à l'égard d'une substance ou d'une pratique



ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Une alimentation équilibrée apporte quotidiennement tous les nutriments (glucides, protéines, lipides, minéraux, vitamines, eau) et toute l'énergie dont le corps a besoin, sans carence ni excès.

« **LA SANTÉ EST UN ÉTAT DE COMPLET BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL, ET NE CONSISTE PÀS SEULEMENT EN UNE ABSENCE DE MALADIE OU D'INFIRMITÉ** »

(OMS, 2010).

LE BIEN ÊTRE MENTAL

Etat de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté (OMS, 2010).



L'HYGIÈNE DE VIE

L'hygiène de vie est l'ensemble des mesures destinées à préserver et à promouvoir la santé telles que le sommeil, l'hygiène, le style de vie, etc.



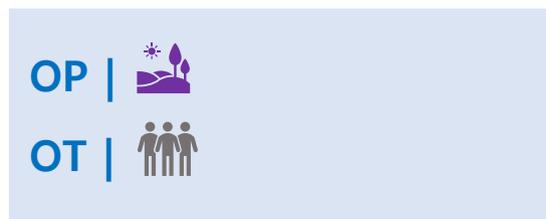
AXE 1 : UTILISER LE PLAN SPORT-SANTÉ AFIN D'AGIR DE MANIÈRE PRO-PHYLACTIQUE.

Dans l'optique du « mieux vaut prévenir que guérir », le présent plan a été réalisé afin d'agir de manière préventive et prophylactique concernant la santé des citoyens pont-à-cellois.

L'objectif est d'offrir aux citoyens un cadre, un environnement, des conditions propices et des connaissances pour se protéger et prévenir au mieux les pathologies et maladies non transmissibles dont ils pourraient être victimes grâce à la pratique d'activité physique et des comportements favorables à la santé.

Pour cela, nous aurons besoin de nous faire accompagner par les organismes de santé compétents, de mettre en place des dispositifs pour évaluer la situation pont-à-celloise et d'adapter nos plans et notre stratégie en fonction des différents échanges et indicateurs que nous aurons.

OBJECTIF 1 | SE FAIRE ACCOMPAGNER ET CONSEILLER POUR LA MISE EN PLACE DES ACTIONS EN MATIÈRE DE SANTE.



Afin de couvrir au mieux les aspects scientifiques et médicaux du plan sport-santé, il nous apparaît indispensable de créer des partenariats solides et durables avec des prestataires en soins de santé.

Action 65 ► Etablir un partenariat avec la maison médicale Cella Santé afin d'en faire le référent en matière de soins médicaux pour accompagner la Maison Sport Santé dans son développement.

Action 66 ► Rencontrer l'Observatoire de la Santé du Hainaut et le Centre Local de Promotion de la Santé.

Action 67 ► Développer des partenariats avec des organismes de santé susceptibles de collaborer avec la Maison Sport Santé sur certaines missions du plan, telles que l'ASBL Sport sur Ordonnance, La Ligue Cardiologique Belge, la Fondation contre le cancer.

OBJECTIF 2 | METTRE EN PLACE DES DISPOSITIFS PERMETTANT À LA POPULATION D'ÉVALUER SON NIVEAU DE FORME PHYSIQUE, SON ÉTAT PSYCHOLOGIQUE ET SON PROFIL ALIMENTAIRE.



Certaines pathologies peuvent parfois passer inaperçues et peuvent avoir pour conséquence un risque vital ou fonctionnel grave lorsqu'une activité physique est pratiquée de manière intense. Il est donc important de pouvoir détecter de manière préventive ces pathologies.

L'idée est de conscientiser la population à la nécessité de prévenir l'apparition de maladies chroniques et leur fournir un environnement propice au dépistage.

Action 68 ► Définir en fonction des indicateurs, une journée de dépistage par trimestre sur l'entité : diabète, cancer de la peau, ...

Action 69 ► Organiser des stands de dépistages de pathologies de longue durée lors des événements sportifs.

Action 70 ► Organiser des journées « contrôle technique » de sa forme et de son corps à l'attention de la population de Pont-à-Celles via l'outil « Diagnoform ».

Action 71 ► Organiser des journées de tests physiques, psychologiques et nutritionnels dans les écoles grâce aux outils proposés par l'outil « Diagnoform ».

Action 72 ► Mettre en place des programmes d'évaluation de la condition physique pour la population.

OBJECTIF 3 | CRÉER UNE PLATEFORME RÉUNISSANT LES DIFFÉRENTS METIERS EN MATIÈRE DE SOINS DE SANTÉ.



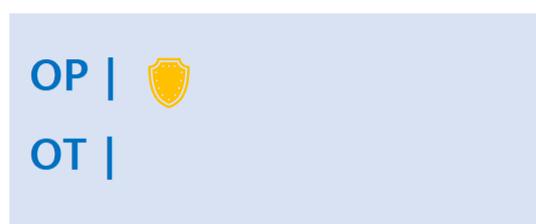
Il nous semble important de réunir de façon annuelle nos partenaires professionnels de la santé afin de discuter avec eux des indicateurs et des tendances ; de centraliser les informations ; et de coordonner nos actions de prévention et promotion de la santé avec la stratégie du secteur des soins de santé.

La recherche, la diffusion de l'information et le partage de connaissances entre les différents intervenants sera primordiale.

Action 73 ► Réunir 1 fois par an les acteurs de la santé afin de connaître les indicateurs sur l'entité.

Action 74 ► Créer un comité de rédaction pour le magazine semestriel sport-santé.

OBJECTIF 4 | ADAPTER LA STRATÉGIE SPORT SANTÉ EN FONCTION DES INDICATEURS ET DES THÈMES DÉFINIS DANS LES OBJECTIFS PRÉCÉDENTS.

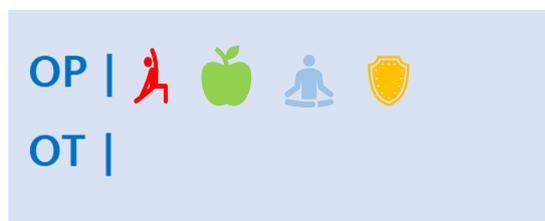


Le présent plan, prévu pour une période de 10 ans, se doit d'être adaptable. Nous tiendrons compte des échanges avec les professionnels de la santé, des études menées à différents niveaux institutionnels, et des indicateurs locaux à Pont-à-Celles.

Action 75 ► Orienter les actions menées par la Maison Sport Santé en fonction des indicateurs et des constats établis lors des réunions avec les acteurs de la santé.

Action 76 ► Etablir une programmation annuelle de conférences-ateliers après analyse des retours obtenus aux objectifs 1 et 2.

OBJECTIF 5 | SENSIBILISER DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE SUR LA PROTECTION DE SON CAPITAL SANTÉ.



L'enfance et l'adolescence sont des périodes durant lesquelles, chacun apprend de nouveaux comportements et habitudes qui auront tendance à se répéter au cours de la vie. Elles représentent donc des périodes propices pour la promotion d'un style de vie équilibré, sain et actif qui est favorable pour la santé.

Action 77 ► Travailler en collaboration avec le Centre Local de Promotion de la Santé pour mener des campagnes de sensibilisation sur l'importance de son capital santé dans les écoles de l'entité et mettre à disposition du matériel didactique au corps enseignant.

Action 78 ► Proposer aux établissements scolaires des journées Sport-Santé-Bien être qui sensibilise les élèves au bienfait de l'activité physique, à

l'importance d'une alimentation saine et de fournir des techniques de relaxation.

Action 79 ► Soutenir et encourager les établissements scolaires de l'entité à répondre à des appels à projets sur l'alimentation saine comme "fruits et légumes à l'école" initié par l'APAQ-W.

Action 80 ► Fournir et faire connaître aux établissements scolaires les outils pédagogiques et didactiques sur différentes thématiques mis à disposition par des opérateurs tels que le CLPS et Educa santé.

Action 81 ► Encourager et développer une cellule "Bien-être" dans les établissements scolaires et l'inscrire dans leur projet d'établissement.

Action 82 ► Améliorer les connaissances des enfants (5ème et 6ème primaires) sur les thèmes de l'alimentation, du brossage des dents et de l'activité physique par le biais de l'exposition roulante "En route vers la santé" mis en place par l'O.S.H.

Action 83 ► Collaborer avec des organismes tels que « l'école du dos » pour sensibiliser à l'adoption des bons gestes.

Action 84 ► Intégrer lors des stages organisés par la Maison Sport et Santé des séances et ateliers sur l'alimentation saine et équilibrée.

Action 85 ► Communiquer et réaliser des campagnes d'information auprès des parents sur l'importance d'une bonne hygiène bucco-dentaire et la gratuité de certains soins.

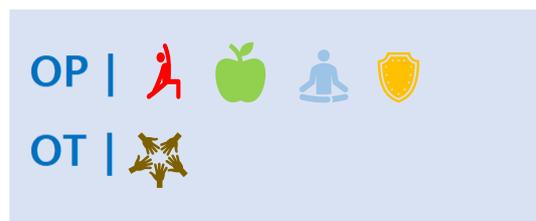
Action 86 ► Communiquer via une campagne d'information l'importance d'établir un Dossier Médical Global (DMG) auprès de leur médecin traitant afin de bénéficier d'un remboursement à 100 % par certaines mutuelles pour des consultations auprès de médecins généralistes ou chez les spécialistes conventionnés.

AXE 2 | PROPOSER UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ A LA REPRISE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE ADAPTÉE AUX PERSONNES ÉLOIGNÉES DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Au sein de cet axe, le but est de s'adresser, d'attirer et d'accompagner un public aujourd'hui éloigné de la pratique d'activité physique à faire un premier pas ou à renouer avec un mode de vie actif.

Il s'agit donc de mobiliser un public qui spontanément ne se sent pas concerné par la pratique d'une activité physique et sportive ou bien un public qui a pris conscience de la nécessité de pratiquer une activité physique mais ne sachant pas comment débiter de façon adéquate.

OBJECTIF 1 | METTRE EN PLACE UN SYSTÈME DE PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC SUIVI NUTRITIONNEL AU SEIN DE LA COMMUNE DE PONT-À-CELLES.



Les études démontrent que la pratique régulière d'une activité physique contribue à atténuer les symptômes et/ou prévenir la récurrence d'un grand nombre de maladies non transmissibles.

L'Activité Physique sur Ordonnance et Suivi Nutritionnel est un dispositif dans lequel les médecins ont la possibilité de prescrire de l'activité physique aux personnes ayant une affection de longue durée (diabète, hypertension artérielle, lombalgie ostéoporose, cancer...).

Les patients munis d'une ordonnance du médecin pourront alors suivre notre programme « Activité physique sur Ordonnance et Suivi Nutritionnel ».

Le programme se compose et englobe des modules physiques, psychologiques et nutritionnels. Celui se veut transversal avec pour objectif d'intervenir sur différents aspects de l'hygiène de vie et de la santé physique et mentale du patient.

Le projet d'Activité Physique sur Ordonnance et Suivi Nutritionnel va garantir un accompagnement du patient depuis son arrivée dans le cycle jusqu'à sa sortie et son orientation vers d'autres structures adaptées, ou la reprise d'une activité physique libre, régulière et autonome.

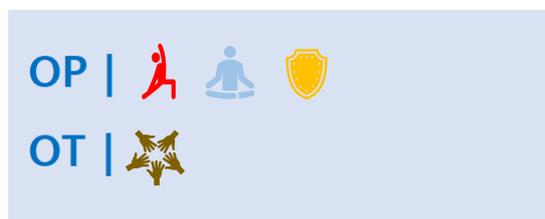
Action 87 ► Promouvoir le recours à la prescription d'activité physique adaptée par les médecins en leur offrant les informations et les outils nécessaires.

Action 88 ► Créer un programme d'activité physique adaptée et suivi nutritionnel sous forme de cycles de 3 mois comprenant également différents modules complémentaires (aspect motivationnel, tracking de l'APS journalière).

Action 89 ► Réorienter les patients issus du programme d'« activité physique sur ordonnance et suivi nutritionnel » vers les activités sportives existantes dans l'entité afin de les inciter à continuer une pratique d'activité physique de façon durable.

Action 90 ► Assurer un suivi annuel des personnes ayant suivi ce programme.

OBJECTIF 2 | LIMITER LA SÉDENTARITÉ DES SENIORS ET PRÉSERVER LEUR BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL.



Dans un contexte de vieillissement de la population, prévenir la chute et préserver l'autonomie chez les seniors apparaît comme primordial et constitue un enjeu majeur de santé publique.

Il existe des moyens efficaces de prévention et préservation du capital santé grâce à des programmes d'activité physique adaptés, des tests d'équilibres et de marche.

La pratique d'activité physique est également un moyen pour les seniors de recréer du lien social et

éviter l'isolement, ce qui est essentiel pour leur santé mentale et leur bien-être.

Les chutes chez les seniors

Au-delà de 65 ans, une personne sur trois fait au moins une chute par an. Environ 10 à 15% des chutes s'accompagnent d'un traumatisme physique grave, une fracture dans les deux tiers des cas.

Action 91 ► Organiser des activités physiques ponctuelles adaptées dans les homes de l'entité.

Action 92 ► Créer un programme annuel « Équilibre et Prévention des chutes » comprenant des séances d'activités collectives et des séances de sensibilisation.

OBJECTIF 3 | ELARGIR L'OFFRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE DESTINÉES AU PUBLIC CIBLE DES PROGRAMMES PRÉCÉDENTS.



La finalité des programmes précédents et de ces accompagnements est d'amener les personnes qui étaient récemment éloignées de la pratique d'activité physique à une pratique durable, libre, autonome ou encadrée dans un club.

La Maison Sport Santé se doit donc de proposer un panel d'activités diversifiées et adaptées qui tient compte de la réalité et des besoins du public cible afin d'augmenter la probabilité de l'amener

vers une pratique durable après avoir suivi les programmes précédents.

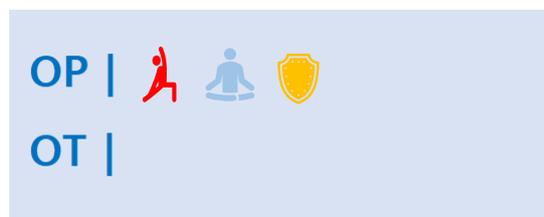
Action 93 ▶ Travailler et développer des partenariats avec des structures locales (Gymsana, Enéosport, Dynarythmique, ...) afin d'élargir l'offre d'activité physique adaptée pour tous les âges.

Action 94 ▶ Créer un club loisir multisports accessible à tous proposant des découvertes et des initiations à différentes activités.

AXE 3 | FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE UN OUTIL DE « BIEN-ÊTRE ».

Les effets de l'activité physique sur la condition physique et l'apparence corporelle sont souvent mis en avant. Pourtant l'activité physique a de nombreux bienfaits sur l'état émotionnel et la sensation de bien-être.

OBJECTIF 1 | METTRE EN AVANT LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA SANTÉ MENTALE ET ÉMOTIONNELLE.



De plus en plus d'études démontrent que l'activité physique constitue un traitement efficace, parfois à

elle seule, contre la dépression légère à modérée, contre l'anxiété et la gestion du stress.

En parallèle, elle augmente également l'estime de soi, l'image corporelle, le sentiment de compétence et renforce les liens sociaux qui sont généralement acteurs du bien-être.

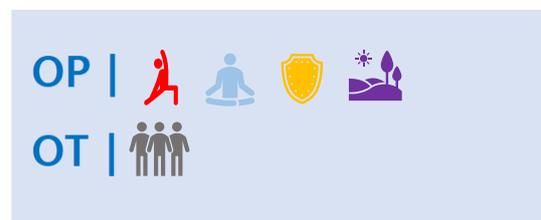
Action 95 ▶ Promouvoir les dimensions psychologiques et sociales liées à une activité physique régulière (santé mentale, convivialité, cohésion sociale...).

Action 96 ▶ Organiser une journée annuelle Sport-Santé-Bien-être.

Action 97 ▶ Sensibiliser les pont-à-cellois aux bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale.

Action 98 ▶ Mettre en place des partenariats avec des psychologues du sport et prévoir des interventions de leur part dans nos différentes activités.

OBJECTIF 2 | PROMOUVOIR LES ACTIVITÉS QUI MÊLENT ACTIVITÉ PHYSIQUE, RELAXATION, ET BIEN-ÊTRE.



Les activités telles que le yoga, la méditation, le qi gong, le tai-chi sont des activités assez méconnues du grand public.

Nous remarquons que celles-ci émergent petit à petit dans l'entité de Pont-à-Celles. Leur apporter un soutien promotionnel et communicationnel pourrait avoir un effet catalyseur.

Action 99 ► Développer un programme « Dimanche du bien-être » combinant une activité sportive douce et une activité relaxante dispensées par des acteurs locaux.

Action 100 ► Organiser des séances de Yoga/Méditation pendant les cours d'éducation physique et évaluer l'impact de ces séances sur les comportements en classe.

Action 101 ► Intégrer ce type d'activité dans le recensement et le cadastre des activités physiques et sportives sur l'entité et mettre un focus sur leur promotion.

AXE 4 | PROTÉGER LA SANTÉ DES PRATIQUANTS ET LIMITER LES RISQUES LORS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE.

L'activité physique, pratiquée de manière excessive soit en intensité, soit en durée, peut causer des problèmes de santé et induire des traumatismes physiques aux pratiquants.

Quel que soit le degré de performance, les pratiquants et les cadres se doivent d'être sensibilisés aux signes avant-coureurs, se montrer vigilants pendant l'exercice et savoir comment réagir lors qu'une telle situation se présente.

OBJECTIF 1 | PRÉVENIR LES PATHOLOGIES INDUITES OU FAVORISÉES PAR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LES HABITUDES QUOTIDIENNES.

OP | 
OT |

Certains facteurs augmentent le risque d'accident lors de la pratique d'une activité physique.

Celui-ci augmente par exemple en cas d'échauffement insuffisant, en cas de mauvaise hygiène de vie, en cas de problème postural; en l'absence de soins corrects après une blessure d'une rééducation incomplète ou mal conduite, etc.

Il est donc important de conscientiser les pratiquants de manière à ce qu'ils réduisent les risques au maximum.

Action 102 ► Collaborer avec des organismes tels que « l'école du dos » pour sensibiliser à l'adoption des bons gestes.

Action 103 ► Sensibiliser les utilisateurs des infrastructures sportives via des folders sur les bienfaits et les risques liés à l'échauffement ainsi que la charge d'entraînement.

Action 104 ► Développer des actions de sensibilisation sur les risques d'une pratique excessive ou extrême du sport ou de l'exercice physique.

OBJECTIF 2 | FORMER LES CADRES ET PRATIQUANTS À POUVOIR RÉAGIR FACE À UNE SITUATION D'ACCIDENT.

OP | 
OT |

Il est important pour les pratiquants (dès le plus jeune âge) et les cadres de savoir comment réagir face à une situation d'accident, d'éviter le suraccident et prendre en charge correctement la victime en fonction du type d'accident.

Action 105 ► Organiser une formation annuelle aux premiers secours, à la réanimation et à l'utilisation de défibrillateur, à destination des acteurs locaux.

Action 106 ► Initier les jeunes aux gestes qui sauvent grâce à l'organisation de formations « Helpi » dans les écoles de l'entité.

C'est quoi la formation Helpi ?

C'est un programme de formation et de sensibilisation à la réanimation cardio-pulmonaire. Celui-ci est dispensé par l'Association des Etablissement Sportifs et destiné aux enfants de 9 à 12 ans au sein des écoles.

AXE 5 | PROMOUVOIR LES COMPORTEMENTS FAVORABLES À LA SANTÉ, NOTAMMENT AU NIVEAU NUTRITIONNEL.

Adopter un mode de vie sain, ce n'est pas seulement respecter les recommandations émises par l'OMS par rapport à l'activité physique, cela consiste également à réduire nos comportements sédentaires journaliers, à adopter une alimentation équilibrée et à veiller à avoir une bonne hygiène en général.

L'Observatoire du Santé du Hainaut (2018), d'après ses études, déclare que « *l'adoption d'un comportement favorable à la santé est souvent associée à d'autres comportements favorables. Par exemple, les jeunes affiliés à un club sportif prennent plus fréquemment (72%) un petit déjeuner le matin que les non affiliés (64 %) ; ils sont également moins fréquemment fumeurs (5 % contre 14 %) ».*

OBJECTIF 1 | FAVORISER UNE NUTRITION ADÉQUATE PAR DES ACTIONS CONCRÈTES SUR LE TERRAIN.

OP |   
OT | 

Selon l'Observatoire de Santé du Hainaut (2018), plus de la moitié de la population est en surpoids dans la province. En 2018, 66,1% des hommes, présentent un excès de poids (IMC > 25) dont 27,2 %

sont obèses (IMC >30). Le constat s'avère moins négatif chez les femmes avec respectivement 51,2% et 21,9%.

Le surpoids et l'obésité représentent des facteurs de risque des pathologies cardiovasculaires et un enjeu primordial de santé public. Dans son plan de prévention et promotion de la santé en Wallonie (2020), l'AVIQ fait d'ailleurs de la nutrition son objectif central.

Action 107 ► Créer un programme d'accompagnement et de prise en charge des enfants en surpoids grâce à la pratique d'activité physique adaptées et de séances axées sur la nutrition.

Action 108 ► Etablir un plan Alimentation comprenant des conférences, des ateliers, des séances de sensibilisation dans les écoles afin de montrer l'importance d'une alimentation équilibrée et partager les bonnes pratiques.

Action 109 ► Améliorer et diversifier les qualités organoleptiques (couleurs, textures, disposition, température) et gustatives des repas dans les établissements scolaires et les maisons de repos.

Action 110 ► Limiter, voire interdire, la présence de chaînes de restaurants de type « fast food » sur le territoire de l'entité via un moratoire.

Action 111 ► Promouvoir les producteurs locaux et le circuit-court en termes d'alimentation.

OBJECTIF 2 | PRÉVENTION ET LUTTE CONTRE LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES ET L'ADDICTION AUX ECRANS.



Selon un rapport de Sciensano (2018), la population belge de 15 ans et plus, passe en moyenne 5,8 heures par jour en position assise ou couchée.

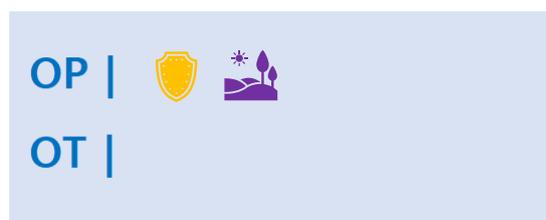
Ce sont les jeunes de 15 à 24 ans (6,9 heures) et les seniors de 75 ans et plus (6,7 heures) qui passent le plus de temps en position assise ou couchée au cours d'une journée.

Les plus jeunes suivent également cette tendance. D'après une enquête de l'ISP (2016), le temps moyen passé, par des enfants de 3 à 9 ans, sur des activités sédentaires s'élève à 6h et 27 minutes par jour. Pour les adolescents (10-17 ans), la durée moyenne s'élève jusque 8h et 44 minutes par jour chez les adolescents. De plus, selon l'OSH (2018), les jeunes qui consacrent davantage de temps aux activités sédentaires (télévision, ordinateur et console de jeux) font généralement moins d'activités physiques.

Cette situation s'explique en grande partie par le fait que les technologies modernes, comme les écrans, sont omniprésents dans nos vies privées et professionnelles et, poussent l'humain à des comportements sédentaires, pour lesquels il n'est pas biologiquement conçu.

Action 112 ► Sensibiliser les parents à l'exposition des enfants aux écrans.

OBJECTIF 3 | PRÉVENTION ET LUTTE CONTRE LES ASSUÉTUDES (ALCOOL, TABAGISME ET DOPAGE).



Afin de garantir l'adoption de bons comportements, la consommation de substances toxiques pour la santé doit être surveillée.

La consommation de tabac est en baisse progressive depuis quelques années. En 2018, le pourcentage de fumeurs quotidiens en Belgique était de 15%, ce qui est inférieur à la moyenne de l'UE-15. Par contre, elle s'élève à 22% dans le Hainaut (OSH, 2019), prouvant que le travail de sensibilisation est à poursuivre.

Un effort est surtout à fournir concernant la consommation d'alcool pour laquelle la moyenne belge est supérieure à celle européenne (12 litres/an contre 11 litres/an).

Action 113 ► Lutter et sensibiliser via des campagnes d'affichage contre les dangers du tabagisme.

Action 114 ► Mettre en place et accompagner par un(e) tabacologue, une fois par an, un groupe désireux d'arrêter le tabac.

Action 115 ► Sensibiliser les clubs de l'entité et les utilisateurs/gérants de salles de fitness sur les dangers induits par l'utilisation de produits dopants, stéroïdes anabolisants ou l'adoption de régimes hyper-protéinés sans consultation médicale.

Action 116 ► Échanger, puis diffuser les bonnes pratiques autour de la promotion de l'eau et des boissons non alcoolisées dans l'HORECA.

Action 117 ► Promouvoir la campagne de l'Alliance pour une société sans tabac et adhérer à l'objectif « génération sans tabac ».

AXE 6 | DIFFUSER ET RENFORCER LES CONNAISSANCES RELATIVES AUX IMPACTS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET D'UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LA SANTÉ.

Il est important dans le cadre de cette stratégie de rendre accessible aux citoyens pont-à-cellois une information de qualité (référéncée, critique, compréhensible et utilisable) sur les modes de vie et les comportements favorables à une alimentation équilibrée et durable, à la pratique régulière de l'activité physique et à la diminution de la sédentarité.

OBJECTIF 1 | CLARIFIER ET UNIFORMISER LES INFORMATIONS SUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET

L'ADOPTION D'UNE ALIMENTATION EQUILBRÉE.

OP | 
OT |

Dans le flux d'information auquel le citoyen est confronté de manière journalière, celui-ci peut parfois se perdre par rapport aux actions qui sont favorables ou non à la santé.

Le rôle de la Maison Sport Santé sera de clarifier, d'uniformiser, de simplifier et de synthétiser les informations à destination des citoyens.

Action 118 ► Clarifier et rassembler les informations sur les recommandations de pratique journalière d'activité physique.

Action 119 ► Etablir un système de classification de l'activité physique unique sur Pont-à-Celles en utilisant le MET.

Action 120 ► Créer un folder reprenant les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique et un moyen d'estimer facilement sa dépense (MET).

C'est quoi le MET ?

C' est l'unité d'intensité d'une APS. Il est défini comme le rapport de la dépense énergétique de l'activité considérée, sur la quantité d'énergie dépensée au repos. Les valeurs vont de 0,9 MET (sommeil) à 23 MET (course à pied à 22,5 km/h).

Action 121 ► Résumer de manière claire, et concise les bienfaits d'une pratique régulière d'activité physique et de l'adoption d'une alimentation équilibrée.

Action 122 ► Accentuer l'élaboration de repères portant sur la consommation régulière de boissons et d'aliments sucrés ainsi que de boissons alcoolisées

OBJECTIF 2 | FAIRE ÉVOLUER LES REPRÉSENTATIONS COLLECTIVES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE.

OP | 
OT |

Les citoyens ont parfois tendance à réduire l'activité physique et sportive au sport, à l'effort intense, à la compétition et à un univers viril et masculin.

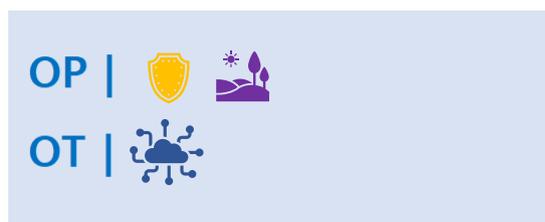
Si, de manière générale, les représentations collectives ont tout de même évoluées, cette vision profondément réductrice demeure parfois encore existante et limite l'efficacité des messages de sensibilisation que nous souhaitons mettre en place.

Pour que notre objectif soit atteint, les images liées à l'activité physique et sportive doivent laisser entrevoir la possibilité d'un commencement (ou d'une reprise) d'activité physique et sportive ouvertes à tous et à toutes, simple d'accès et accessible malgré un problème de santé. La manière de communiquer représentera un facteur clé de succès.

Action 123 ► Associer l'image « santé », « plaisir », « bienveillance » aux modes de transports, aux loisirs et aux modes d'alimentation à la fois accessibles à tous et favorables à la santé.

Action 124 ► Développer des actions de sensibilisation sur les facteurs socio-culturels et économiques qui favorisent une alimentation déséquilibrée ou trop peu d'activité physique.

OBJECTIF 3 | DIFFUSER LES INFORMATIONS UNIFORMISÉES EN PRIVILÉGIANT UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE.



En parallèle à la mise en place d'une communication sur la pratique d'activité physique, il convient d'instaurer conjointement une communication sur l'adoption d'une alimentation équilibrée et ses bienfaits.

Pour cela, nous utiliserons des moyens traditionnels (réseaux sociaux, mag communal, affiches) mais également des moyens alternatifs (collaboration avec les médecins, stands sur les événements, panneaux didactiques, etc.).

Action 125 ► Diffuser de manière attractive et bienveillante les recommandations et bienfaits d'une pratique régulière d'activité physique et de l'alimentation équilibrée.

Action 126 ► Utiliser les repères précédemment cités pour informer le public sur les bénéfices spécifiques qu'apportent les activités qu'ils pratiquent dans des espaces publics particuliers.

Action 127 ► Diffuser largement une information sur la manière d'utiliser les sites, les applications mobiles et les réseaux sociaux en matière d'alimentation et d'activité physique.

Action 128 ► Assurer la promotion des repères, des recommandations, des activités et des campagnes de sensibilisation au sein du Mag Communal.

Action 129 ► Créer une campagne de promotion de l'activité physique chez les médecins.

Action 130 ► Equiper les lieux publics d'indicateurs de dépense d'énergie, de panneaux motivationnels, didactiques et ludiques pour inciter à l'utilisation des équipements et espaces favorables à l'activité physique.

Action 131 ► Promouvoir les actions de sensibilisation liées à l'alimentation équilibrée et à l'activité physique régulière qui s'inscrivent dans une perspective globale incluant la promotion de la santé, aussi bien dans les établissements d'enseignement que dans les quartiers et les milieux de vies (Ex : « découverte de quartier en bougeant », « diagnostic en marchant »).

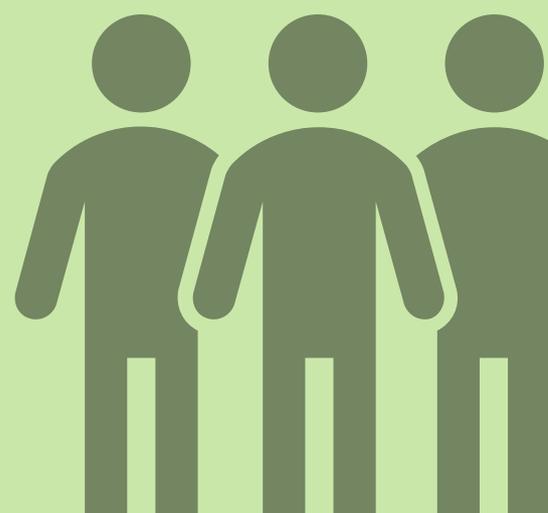
Action 132 ► Intégrer des actions de sensibilisation au sport et à la santé lors des événements locaux (fêtes de quartier, brocantes, marchés, etc.) tels que des stands d'information, des jeux, des ateliers alimentation saines, etc.

III | ACTEURS LOCAUX

AXE 1 | COORDONNER LA POLITIQUE SPORT-SANTÉ COMMUNALE AVEC LES ATTENTES ET LES OBJECTIFS DES ACTEURS LOCAUX.

AXE 2 | RÉDUIRE LES FREINS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE DES CITOYENS.

AXE 3 | LUTTER CONTRE LA PRÉCARITÉ ET LES INÉGALITÉS EN MATIÈRE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ.



L'ENSEMBLE DES ACTEURS SPORT SANTÉ

ASSOCIATIONS
LOCALES SPORT-
SANTE



LES CITOYENS



LES PROFESSION-
NELS DE LA
SANTÉ



LA MAISON
SPORT-SANTÉ



LE CORPS
ENSEI-
GNANT



LES AUTORITÉS
COMMUNALES



LES DÉCIDEURS
POLITIQUES



LES ENCADRANTS



L'ENVIRONNEMENT
FAMILIAL



LES
BÉNÉVOLES



UN ACTEUR SPORT SANTÉ LOCAL SE DÉFINIT PAR TOUTE PERSONNE INTERVENANT DANS L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UN PROJET SPORT-ET/OU SANTÉ AU SEIN DE L'ENTITÉ (PRATIQUANT, ENCADRANT, DIRIGEANT, BÉNÉVOLE, DÉCIDEUR POLITIQUE, ETC.).

AXE 1 | COORDONNER LA POLITIQUE SPORT-SANTÉ COMMUNALE AVEC LES ATTENTES ET LES OBJECTIFS DES ACTEURS LOCAUX.

Un des facteurs clefs de succès de la mise en place du plan sport santé réside en grande partie dans la concertation et l'implication de de l'ensemble des acteurs locaux et dans les initiatives et les actions qu'ils réaliseront.

Qu'elles soient des associations sportives, des acteurs indépendants, des acteurs du domaine médical, du monde du travail, ou encore du secteur privé, tous les acteurs concernés gagneront à se concerter et coordonner leurs activités et à agir de façon collaborative afin d'obtenir des synergies dans le cadre de la mise en œuvre de la politique.

OBJECTIF 1 | IMPLIQUER ET CONSULTER TOUS LES ACTEURS LOCAUX POUR LA MISE EN PLACE ET LE DÉVELOPPEMENT DU PLAN SPORT-SANTÉ.

OP | 

OT | 

Une commune sport-santé est également une commune qui assure et promeut un dialogue constructif avec et entre les associations établies sur son territoire.

La collaboration proposée doit permettre de coordonner la politique sport-santé de l'administration communale et les projets des différents acteurs locaux afin de former un tout cohérent.

Action 133 ► Etablir un cadastre et un rapport annuel recensant les acteurs sportifs locaux, le nombre de membres et un bilan de leurs activités.

Action 134 ► Etablir un cadastre et un rapport annuel recensant les acteurs agissant dans le domaine de la santé et leurs activités.

Action 135 ► Communiquer et présenter la nouvelle politique sport-santé communale à l'ensemble des acteurs sportifs locaux et du secteur (para)médical.

Action 136 ► Mettre en place un outil d'écoute et d'évaluation des acteurs sport-santé locaux (consultation, sondages, etc.).

Action 137 ► Consulter les Conseils Consultatifs pour connaître leurs besoins et attentes en matière d'activités.

OBJECTIF 2 | ACCOMPAGNER LES ACTEURS SPORT-SANTÉ LOCAUX DANS LEURS ACTIVITÉS JOURNALIÈRES

OP | 

OT | 

Notre rôle sera d'assister et d'accompagner les acteurs locaux afin qu'ils puissent mener à bien leurs projets sport-santé.

Action 138 ► Mettre en place un meilleur soutien informationnel pour l'ensemble du sport et de la santé.

Action 139 ► Accompagner les acteurs locaux dans leurs démarches administratives (création d'une ASBL, demande de subsides, etc.).

Action 140 ► Revoir la méthode de financement et de soutien financier aux organismes sportifs et de loisirs en lien avec la pratique de l'activité physique et sportive.

Action 141 ► Conseiller et accompagner les acteurs sport-santé locaux dans leur communication afin de rendre leurs offres plus attractives (suivi d'une charte graphique, affiches attrayantes, etc.).

Action 142 ► Organiser et promouvoir les séances de formation ADEPS afin d'augmenter le pourcentage d'encadrants formés au sein de l'entité.

Action 143 ► Etablir un planning annuel de séances d'informations sur des thèmes divers et variés de la gestion d'une association (la gestion des ressources humaines, la communication digitale, la mise en place d'un événement, etc.).

Action 144 ► Présenter et promouvoir les programmes d'aide et les différents types de subsides existants auprès des acteurs sport-santé locaux.

Action 145 ► Organiser une formation annuelle dédiée à la recherche de financements en faveur des associations sportives et de projets sport-santé.

OBJECTIF 3 | CRÉER UN CLIMAT PROPICE À L'ÉMERGENCE DE NOUVEAUX PROJETS SPORT-SANTÉ DE LA PART DES ACTEURS LOCAUX.



Action 146 ► Identifier et développer les réseaux d'acteurs qui, à l'échelle d'un quartier ou d'une commune sont intéressés et interviennent sur les questions d'activité physique et sportive en lien avec la santé et la mobilité.

Action 147 ► Redéfinir les tarifs après l'établissement de critères objectifs des infrastructures sportives « communales » prises en gestion de sorte à favoriser les acteurs et associations ayant un siège social établi dans l'entité de Pont-à-Celles.

Action 148 ► Soutenir et accompagner le réseau associatif et les initiatives citoyennes pour des projets favorisant la pratique d'une activité physique et/ou l'adoption de comportements favorables à la santé.

Action 149 ► Créer des partenariats entre les acteurs locaux pour l'utilisation des infrastructures communales afin de développer des activités en faveur du sport et de la santé.

Action 150 ► Favoriser la mutualisation des moyens entre les acteurs locaux afin de réduire leurs frais (achats groupés de fournitures, organisation commune d'évènements, etc.).

Action 151 ► Accentuer les échanges entre les acteurs locaux afin de promouvoir le partage de leurs expériences respectives.

Action 152 ► Accompagner et soutenir les projets sport-santé auprès des publics éloignés/ empêchés.

OBJECTIF 4 | VALORISER LE TRAVAIL ACCOMPLI PAR LES ACTEURS LOCAUX, ET NOTAMMENT LE TRAVAIL BÉNÉVOLE.



Que la pratique soit libre ou organisée, l'existence de celle-ci est en grande partie imputable au travail des acteurs locaux et aux associations sportives, que ce soit au niveau de la gestion, de la réalisation ou de l'encadrement des activités.

Ce rôle essentiel mérite d'être reconnu et valoriser.

Action 153 ► Organiser une cérémonie annuelle des « mérites sportifs » qui permet de mettre à l'honneur les acteurs sportifs locaux ayant obtenus

de bons résultats en compétition, ou une progression manifeste.

Action 154 ► Mettre en lumière les actions remarquables ainsi que les engagements forts en matière de sport-santé initiés par des acteurs locaux sous forme d'un prix sport santé lors des mérites sportifs.

Action 155 ► Favoriser, développer et valoriser le bénévolat au sein des clubs sportifs notamment par une mise à l'honneur lors des mérites sportifs.

AXE 2 | RÉDUIRE LES FREINS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE DES CITOYENS.

Sensibiliser sur les bienfaits de l'activité physique pour le corps n'est parfois pas suffisant. Il faut également travailler sur les conditions d'accès à la pratique et construire un cadre favorable et propice à un style de vie actif.

OBJECTIF 1 : S'INTERROGER SUR LES CONDITIONS D'ACCÈS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE, QU'ELLES SOIENT ÉCONOMIQUES, SOCIALES, GÉOGRAPHIQUES OU PSYCHOLOGIQUES.



Il s'agit de recenser tous les freins à la pratique physique et sportive et d'étudier des pistes de solutions afin de minimiser le coût du premier pas vers la pratique (ou la reprise) d'activité physique ou sportive, qu'il soit d'ordre financier, organisationnel, émotionnel, physique ou en lien avec l'emplacement géographique.

Action 156 ► Identifier les barrières, les contraintes et les obstacles à la pratique régulière de l'activité physique et communiquer des pistes de solutions pour les réduire ou les solutionner.

Action 157 ► Veiller à ce que les activités dispensées sur la commune soient riches et variées, accessibles géographiquement et financièrement.

OBJECTIF 2 | RÉDUIRE LE COÛT FINANCIER D'ACCÈS À LA PRATIQUE SPORTIVE.



Pour certaines familles, l'inscription à une association sportive en début de saison peut représenter un véritable frein financier et parfois limiter voire empêcher certains enfants issus des familles les plus en difficultés d'avoir accès à la pratique sportive.

Action 158 ► Informer les parents des aides financières existantes (aides des mutuelles, du CPAS, remboursement INAMI, incitants fiscaux...) destinées à encourager l'inscription de leurs enfants à une pratique d'activité physique et sportive.

Action 159 ► Organiser une bourse aux vêtements et accessoires sportifs une fois par an.

Action 160 ► Etudier la possibilité de mettre en place une sportothèque.

C'est quoi une **sportothèque** ?

Dans la même optique qu'une bibliothèque pour les livres, une sportothèque est un service gratuit de location d'articles et d'équipements sportifs de seconde main.

Action 161 ► Soutenir le développement des « Repair Café » pour les vélos et le matériel sportif.

Action 162 ► Mettre en place en collaboration avec différents acteurs locaux une récolte de vélos sur l'entité afin de développer en partenariat avec le CPAS l'action « un vélo pour tous à tout âge ».

Action 163 ► Négocier des partenariats avec des équipementiers sportifs permettant de réduire le coût de la pratique sportive (réduction sur les équipements et sponsoring de projets).

Action 164 ► Développer et renforcer le chèque sport au sein de l'entité.

Action 165 ► Développer un chèque donnant droit à une réduction pour les stages sportifs organisés par la Maison Sport Santé et l'administration communale.

AXE 3 | LUTTER CONTRE LA PRÉCARITÉ ET LES INÉGALITÉS EN MATIÈRE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ.

La situation socio-économique est un facteur fortement lié et révélateur des conditions de santé d'un individu. Les personnes qui se trouvent dans des situations économiques et sociales précaires ont, en moyenne, davantage de problèmes d'ordre sanitaire.

L'OMS, dans son rapport sur les MNT (2014), parle d'ailleurs de cercle vicieux pour ces populations précarisées : « *la pauvreté les expose à des facteurs de risque comportementaux pour les maladies non transmissibles et, à leur tour, les MNT qui en résultent déclenchent une spirale descendante acculant les familles à la pauvreté.* ».

OBJECTIF 1 | FACILITER L'ACCÈS DES PUBLICS PRÉCARISÉS AUX SERVICES LOCAUX DE SANTÉ.

OP | 

OT | 

La Maison Sport-Santé, à travers des partenariats et des actions de communication de favoriser et de faciliter l'accès des publics précarisés ou risquant de le devenir, aux services locaux de santé et d'aides sociales afin d'enrayer la spirale négative que peut engendrer ce type de situation.

Action 166 ► Mettre en place un partenariat maison médicale/CPAS et les mutualités pour favoriser l'accès aux soins de santé à prix démocratique.

Action 167 ► Outiller les acteurs relais locaux (CPAS, maisons médicales, associations de quartier...) pour qu'ils orientent les usagers vers des offres et services de qualité au plus près des valeurs, pathologies, expériences, habitudes de ceux-ci.

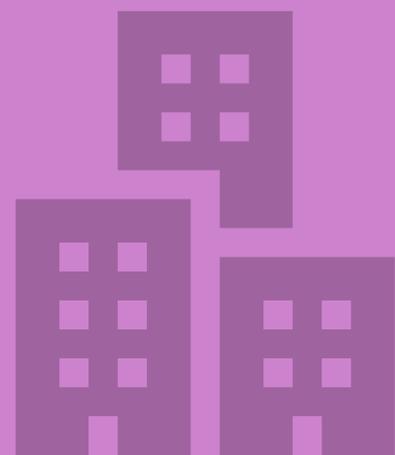
Action 168 ► Renforcer la communication sur les bienfaits de l'activité physique et d'un mode de vie sain dans les milieux précarisés.

IV | ESPACE PUBLIC

AXE 1 | PROPOSER AUX ACTEURS SPORTIFS LOCAUX DES INFRASTRUCTURES SPORTIVES DE QUALITÉ, DIVERSIFIÉES ET SÉCURISÉES.

AXE 2 | OPTIMISER LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE AU SEIN DES INFRASTRUCTURES EXISTANTES SUR L'ENTITÉ.

AXE 3 | EN COLLABORATION AVEC L'ADMINISTRATION COMMUNALE, REPENSER NOS ESPACES DE VIE POUR FAVORISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE.



L'ESPACE PUBLIC : UN OUTIL À UTILISER

ESPACES NATURELS



Sentiers, chemins, points de vue, forêts, réserves naturelles,... sont autant d'outils à utiliser

INFRASTRUCTURES EXTÉRIEURES



Cela comprend les infrastructures, petites ou grandes, telles que les terrains de football, les agora space, les places communales etc..

OPTIMISATION



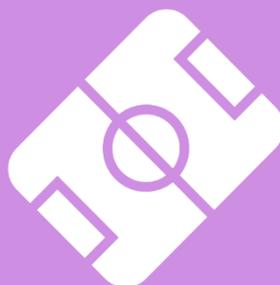
L'optimisation des espaces publics consiste à mieux utiliser certains espaces, afin que les activités se déroulent aux endroits les plus adaptés en fonction de leurs caractéristiques.

« UNE VILLE FAVORABLE AU SPORT SANTÉ DOIT PERMETTRE DE RESPECTER LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS DANS L'ENVIRONNEMENT DE PROXIMITÉ LE PLUS AGRÉABLE ET LE MOINS POLLUÉ POSSIBLE » (FELTZ, 2020)

MOBILITÉ ET ACCÈS



L'objectif est de faciliter l'accès pour toute personne, dans la mesure du possible, aux espaces publics quels qu'ils soient et en privilégiant les moyens de transport actifs.



INFRASTRUCTURES INTÉRIEURES

Il s'agit des infrastructures telles que les halls omnisports mais aussi les salles polyvalentes, les maisons de villages et les salles de sports des écoles communales.

AXE 1 | PROPOSER AUX ACTEURS LOCAUX DES INFRASTRUCTURES SPORTIVES DE QUALITÉ, DIVERSIFIÉES ET SÉCURISÉES.

En complément à l'encadrement, l'environnement et l'événementiel, les infrastructures sportives représentent un prérequis pour la plupart des activités physiques et sportives.

Pour que les acteurs sportifs locaux puissent pratiquer dans les meilleures conditions, évoluer et s'épanouir, il faut que celles-ci soient diversifiées, sécurisées et attractives.

OBJECTIF 1 | ENTRETENIR ET ASSURER LA SÉCURITÉ DES DIFFÉRENTES INFRASTRUCTURES SPORTIVES.



Afin d'assurer la sécurité de tous au sein des infrastructures sportives et de disposer de matériel fonctionnel, les infrastructures feront l'objet d'une politique de contrôle et d'entretien.

L'exploitation des bâtiments et des matériels sportifs imposent la vigilance de tous pour que les sites soient exploités au bénéfice de tous les utilisateurs dans les meilleures conditions d'usage, de sécurité, de confort et de coût.

Action 169 ► Établir un plan d'entretien préventif et de mise aux normes des infrastructures et du matériel.

Action 170 ► Remettre à jour les conventions de location avec les acteurs sportifs locaux.

OBJECTIF 2 | RÉNOVER, MODERNISER ET DIGITALISER LES INFRASTRUCTURES SPORTIVES INTÉRIEURES ET EXTÉRIEURES.



Les besoins évoluent, les tendances changent, il est important de tenir à jour les infrastructures en termes de matériel, de technologie et d'attractivité.

Action 171 ► Analyser et mettre en place un plan de développement des infrastructures sportives intérieures et extérieures.

Action 172 ► Etudier la possibilité d'agrandir le Hall des sports.

Action 173 ► Créer un mur d'escalade au Hall des Sports de Luttre.

Action 174 ► Remplacer le revêtement de la salle du Hall des Sports et retracer les lignes pour intégrer la pratique du badminton.

Action 175 ► Créer une réserve pour le stockage du matériel sportif au Hall des Sports.

Action 176 ► Améliorer et agrandir le parking du Hall des Sports.

Action 177 ► Créer un terrain de pétanque aux abords du Hall des Sports de Luttre.

Action 178 ► Acquérir un écran interactif Lü au sein du Hall des Sports afin de le mettre à disposition des écoles de l'entité pour découvrir l'activité physique de manière ludique.

Action 179 ► Etablir un planning des travaux et investissements à réaliser dans les infrastructures scolaires.

Action 180 ► Réaliser un audit énergétique des infrastructures sportives afin d'élaborer des pistes d'amélioration au niveau énergétique.

AXE 2 | OPTIMISER LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE AU SEIN DES INFRASTRUCTURES EXISTANTES SUR L'ENTITÉ.

OBJECTIF 1 | FACILITER L'ACCÈS AUX INFRASTRUCTURES SPORTIVES.

OP |  

OT | 

Un accès facile pour les acteurs sportifs locaux aux infrastructures, aux lieux de pratique d'activité physique et sportives, aux activités et aux équipements est souvent garant du « passage à l'action ».

Action 181 ► Etablir un cadastre des infrastructures intérieures et extérieures et le publier sur le site de la commune et dans le magazine semestriel sport-santé.

Action 182 ► Uniformiser la gestion des accès/entrées au sein des différentes infrastructures sportives.

Action 183 ► Créer un système de réservation uniformisé pour les différentes infrastructures.

Action 184 ► Réaliser un audit des infrastructures sportives concernant l'accessibilité PMR.

Action 185 ► Favoriser toute communication et explication permettant l'appropriation des infrastructures extérieures et de l'espace public afin d'encourager la pratique libre d'une activité physique.

OBJECTIF 2 | UTILISER LES INFRASTRUCTURES SCOLAIRES POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE.

OP |  

OT |

De nombreux établissements scolaires abritent parfois un ou plusieurs équipements sportifs : plateaux multisports, terrains spécialisés ou encore salles polyvalentes. Celles-ci sont une opportunité de créer de nouveaux créneaux horaires et ainsi élargir l'offre d'activité physique et sportive.

Il ne faudra cependant pas sous-estimer les difficultés concrètes qu'une telle ouverture d'équipements sportifs scolaires pose en termes d'accès indépendant au bâtiment et d'entretien.

Action 186 ► Etablir avec l'administration communale une convention de gestion des infrastructures scolaires communales en dehors des horaires de cours.

Action 187 ► Etablir un état des lieux des établissements scolaires susceptibles d'accueillir des acteurs sportifs locaux.

Action 188 ► Inventorier le matériel sportif disponible dans chaque infrastructure scolaire.

Action 189 ► Introduire auprès de l'ADEPS une demande de reconnaissance de la Maison Sport Santé en Centre Sportif Local Intégré (CSLi).

OBJECTIF 3 | REPENSER LES PLANNING D'OCCUPATION DES DIFFÉRENTES INFRASTRUCTURES SPORTIVES EN VUE DE CRÉER DE NOUVEAUX CRÉNEAUX HORAIRES ET D'ÉLARGIR L'OFFRE SPORTIVE.



En prenant en compte l'intégration des infrastructures scolaires, il est intéressant de repenser l'attribution des créneaux horaires des différentes infrastructures sportives, en fonction des besoins des acteurs sportifs locaux et des caractéristiques de chaque infrastructure.

Action 190 ► Prendre en charge la location et la gestion du planning des salles permettant la pratique d'activités physiques et sportives suite à l'état des lieux.

Action 191 ► Analyser les forces et faiblesses des infrastructures et équipements en place.

Action 192 ► Optimiser les plannings des infrastructures sportives afin de libérer de nouveaux créneaux horaires.

Action 193 ► Répartir les acteurs sportifs locaux dans les différentes infrastructures en fonction des caractéristiques de chaque discipline sportive et du matériel disponible.

Action 194 ► Etudier la possibilité de développer des pôles d'activités dans les infrastructures scolaires.

AXE 3 | EN COLLABORATION AVEC L'ADMINISTRATION COMMUNALE, REPENSER NOS ESPACES DE VIE POUR FAVORISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE.

L'environnement et le cadre de vie dans lequel nous vivons influencent grandement notre état de santé et notre pratique d'activité physique et sportive.

Il est tout à fait possible de créer des conditions favorables au sport et à la santé en modifiant nos espaces de vie et l'environnement urbain.

OBJECTIF 1 | FAVORISER LES MOBILITÉS ACTIVES AU QUOTIDIEN.



Utiliser les temps de déplacements quotidiens que représentent les trajets domicile/école et trajets domicile/travail pour se déplacer de manière active à pied ou à vélo est un moyen simple et efficace de pratiquer une activité physique régulière et de mettre en place de façon naturelle des habitudes actives.

Action 195 ► Promouvoir la marche et le vélo comme moyens de transport pour se rendre à l'école (Pedibus, l'école au bout des pieds, seniors bénévoles, ...).

Quid des élèves de la FWB ?

Selon une enquête de l'OSH (2018), 21,4% des adolescents fréquentant les écoles de la FWB déclarent se rendre à l'école d'une manière active (marche, vélo, etc.). Une tendance notable est que plus l'élève grandit, moins il utilise de moyens de transport actifs.

Action 196 ► Soutenir les initiatives citoyennes pour assurer des déplacements doux et sécurisés entre les milieux de vie.

Action 197 ► Lancer un programme de « savoir rouler et circuler à vélo » afin de former les enfants de 6 à 11 ans à une réelle autonomie sur la voie publique.

Action 198 ► Collaborer avec l'administration communale afin d'améliorer la marchabilité des quartiers : fonctionnalité, sécurité et confort pour la mobilité douce (trottoirs, pistes cyclables, piétons, sentiers pédestres, berges) en participant au groupe mobilité douce.

Action 199 ► Renforcer les signalétiques pour les pistes cyclables, le Ravel et le développement des points nœuds.

Action 200 ► Afficher des signalétiques indiquant les distances à parcourir à pied ou à vélo pour rejoindre des points d'intérêts.

OBJECTIF 2 | MOBILISER DAVANTAGE LES ESPACES PUBLICS DISPONIBLES.



La proximité des infrastructures sportives et récréatives influence fortement leur degré d'utilisation. Il est important de mettre à disposition des citoyens des installations proches de leurs lieux de vie.

Il n'est cependant pas réalisable financièrement de recouvrir l'entité de nouvelles constructions. C'est pourquoi, certains espaces publics pourraient être éventuellement mobilisés pour le développement d'une activité physique et sportive, à un coût moindre (petit équipement, marquages au sol, etc.).

C'est le cas par exemple des parcs communaux mais aussi des interstices entre des espaces publics (terrains de petite surface en friche, zones entre immeubles, terrains désaffectés dans les zones rurales, places publiques, etc.).

Pour cela, il faut accepter que les pratiques sortent du cadre traditionnel, des lieux et des règles classiques qui y sont spécifiquement dédiés.

Action 201 ► Repérer grâce aux cadastres et cartes interactives les territoires carencés en termes d'infrastructures sportives.

Action 202 ► Analyser la possibilité d'utiliser, les espaces publics disponibles comme « infrastructures sportives », sans recourir à des financements importants, afin que chaque citoyen puisse accéder à une activité physique ou sportive dans un rayon approximatif de 15 minutes à pied de son domicile.

Action 203 ► Prévoir des équipements polyvalents pour la famille, à proximité de terrains sportifs où les jeunes pratiquent un sport (ex : pédaliers sous les bancs).

Action 204 ► Mettre à disposition des habitants d'un quartier des espaces intérieurs et extérieurs à cogérer (« espaces détente », etc.).

Action 205 ► Etablir des stratégies d'animation, en collaboration avec les acteurs locaux, de ces nouveaux espaces avec des actions précédemment évoquées dans l'ensemble du plan.

GLOSSAIRE

ACTEUR SPORT-SANTÉ LOCAL | Toute personne intervenant dans l'organisation et le déroulement d'un projet sport-santé au sein de l'Entité (pratiquant, encadrant, dirigeant, bénévole, personnalité politique, etc.).

ACTIVITÉ PHYSIQUE | Tout mouvement corporel produit par le système musculo squelettique qui nécessite une dépense énergétique supérieure au repos. Elle inclut la psychomotricité, les activités physiques adaptées, les activités domestiques ou professionnelles, les déplacements actifs ou encore les activités de loisirs.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE | Activité qui permet la mise en mouvement des personnes qui, en raison de leur état physique, mental ou social, ne peuvent pratiquer une activité physique dans des conditions habituelles.

ACTIVITÉ SPORTIVE | Activité physique qui fait appel à des habiletés techniques, nécessite un équipement et des installations spécifiques, et s'exerce sous la forme de compétitions organisées, suivant des règles reconnues.

ASSUÉTUDE | Etat dans lequel une personne manifeste un besoin irrépressible (état de manque) qui entraîne la répétition d'un comportement à l'égard d'une substance ou d'une pratique

CONDITION PHYSIQUE | Capacité générale à s'adapter et répondre favorablement à un effort physique.

INACTIVITE PHYSIQUE | Niveau insuffisant d'activité physique inférieur aux seuils recommandés par l'OMS, soit 30 minutes d'AP d'intensité modérée au minimum 5 fois par semaine pour les adultes et 60min/j pour les enfants et adolescents.

INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC) | Indice qui mesure la corpulence d'une personne. Il est calculé selon la formule suivante : $IMC \text{ (en kg/m}^2\text{)} = \text{poids} / \text{(taille)}^2$

MET (Metabolic Equivalent Task) | Unité d'intensité d'une AP utilisée dans la littérature internationale. Elle correspond au rapport de la dépense énergétique d'une activité, sur la quantité d'énergie dépensée au repos.

SÉDENTARITÉ | Situation d'éveil lors de laquelle la dépense énergétique est inférieure ou égale à la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée (ex : regarder la télévision, le travail de bureau, les déplacements en véhicule automobile).

SIGLES

ADEPS | Administration De l'Education Physique et des Sports

AES | Association des Etablissements Sportifs

APS | Activité physique et sportive

APA | Activité physique adaptée

AVIQ | Agence pour une Vie de Qualité

IMC | Indice de masse corporelle

ISP | Institut de Santé Publique

FWB | Fédération Wallonie Bruxelles

OMS | Organisation Mondiale de la Santé (World Health Organization – WHO).

SIPES | Service d'Information et Promotion de l'Education et la Santé

BIBLIOGRAPHIE

Agence pour une Vie de Qualité. (2018). Plan prévention et promotion de la santé en Wallonie horizon 2030. http://sante.wallonie.be/sites/default/files/2019%2005%2020%2018189_WALAP-Sant%C3%A9_v_05_11.pdf

Crédoc. (2014). *L'offre d'équipements sportifs et les freins à la pratique sportive dans les zones urbaines sensibles*. <https://www.credoc.fr/download/pdf/Rapp/R311.pdf>

Observatoire de la Santé du Hainaut. (2018). *Activité physique et sédentarité chez les jeunes en Hainaut*. https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/woocommerce/uploads/2018/05/2018Avril_RSJ13.pdf

Organisation Mondiale de la Santé. (2010). *Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/fr/>

Organisation Mondiale de la Santé. (2014). Rapport sur la situation mondiale des maladies non transmissibles. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149294/WHO_NMH_NVI_15.1_fre.pdf;jsessionid=41C0DBD7E477C236FA6312C1865EEF4A?sequence=1

Service d'Information et Promotion de l'Education et la Santé. (2020). *Alimentation, activité physique, sédentarité et sommeil : comportements, santé et bien-être des élèves en 2018*. <http://sipes.ulb.ac.be/>

Université Catholique de Louvain. (2016). *Bulletin 2016 de la pratique d'activité physique chez les enfants et les adolescents belges*. <http://www.viasano.be/brochure/Bulletin-version-longue.pdf>

Idewe. (2019). *Onderzoek- 7 op de 10 werknemers bewegen te weinig*. <https://www.idewe.be/fr/-/idewe-onderzoek-7-op-de-10-werknemers-bewegen-te-weinig>

Institut Scientifique de Santé Publique. (2016). *Enquête de consommation alimentaire*. https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/FRANS/Rapport%204/Resume_rapport_4_finaal_finaal.pdf

Fédération Wallonie Bruxelles. (2018). *La fédération Wallonie-Bruxelles en chiffres*. http://www.directionrecherche.cfwb.be/index.php?id=sr_detail&no_cache=1&tx_ttnews%5BbackPid%5D=3078&tx_ttnews%5Btt_news%5D=2739&cHash=dc42ce32d1ae4f68b706892b9f0ee27c

France Stratégie. (2018). *Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous : comment mieux intégrer ces pratiques à nos modes de vie*. <https://www.strategie.gouv.fr/sites/strategie.gouv.fr/files/atoms/files/fs-rapport-activite-physique-sportive-22-11-2018-web.pdf>

Observatoire de la Santé du Hainaut. (2019). *Profils locaux de santé – Pont-à-Celles*. https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2019/11/pont-a-celles_11-2019.pdf

European Commission. (2018). *Special Eurobarometer 472 – Report - Sport and physical activity*. http://eose.org/wp-content/uploads/2018/03/ebs_472_en.pdf

Sciensano. (2018). *Pratique d'activités physiques – Enquête de santé 2018*. <https://his.wiv-isp.be/fr/SitePages/Accueil.aspx>