

# ACCESSIBILITÉ DE LA PRATIQUE POUR LE GRAND PUBLIC

Développer la pratique d'activités physiques  
en milieu rural



# ACTION

## **Votre territoire rural compte des villages isolés ?**

Pour des raisons d'accessibilité géographique ou de manque d'équipements, les habitants ont des difficultés à pratiquer des activités physiques et sportives ? Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour leur permettre de bouger !

## **Simple et efficace, deux actions, éventuellement complémentaires, peuvent être mises en œuvre :**

- Déployer une structure itinérante, équipée et animée par un éducateur formé, qui va à la rencontre des publics de tous âges pour proposer de l'activité physique ou sportive (action 1),
- S'appuyer sur un club sportif ou un comité

## **Variante possible :**

Intégrer la prescription d'activité physique et sportive en lien avec les réseaux de santé locaux et les professionnels de santé.

départemental existant dans une autre commune pour implanter l'activité, en utilisant vos équipements ou espaces naturels (action 2).

## **L'action a des avantages multiples, notamment :**

- D'aller au-devant des publics isolés ou en incapacité à se déplacer,
- De développer la vie associative et sportive des territoires, là où l'offre de pratique d'activités physiques et sportives est réduite ou inexistante,
- De renforcer le lien social au sein du territoire, à travers des activités qui peuvent être intergénérationnelles.

Intégrer une approche pluriprofessionnelle globale autour des comportements favorables à la santé, avec par exemple un axe sur l'alimentation.

# PUBLICS-CIBLES ET OBJECTIFS

## **Publics cibles :**

- Toute personne isolée ou ayant une incapacité à se déplacer vers une structure proposant de l'activité physique et sportive (enfants, adolescents, adultes, seniors, personnes en situation de handicap...),
- Personnes qui, en raison de leur état de santé, ne peuvent pratiquer une activité physique ou sportive dans des conditions habituelles.

## **Objectifs :**

- Sensibiliser, initier ou favoriser la remobilisation physique et sportive d'une population cible,
- Accompagner la population cible jusqu'à une pratique autonome et durable,
- Renforcer le lien social et rompre l'isolement des bénéficiaires,
- Développer l'attractivité territoriale des zones rurales, en incitant à la création de nouvelles associations ou au développement de celles déjà existantes.

# ETAPES POUR LA MISE EN PLACE ET MOYENS NÉCESSAIRES

1. Constitution d'un groupe de travail composé d'élus communaux et des services concernés,
2. Diagnostic territorial sur l'offre d'activité sportive et sur les équipements (cf. fiche Diagnostic territorial du sport-santé),
3. Le cas échéant, choix de l'opérateur qui déploiera l'action : les éducateurs doivent être diplômés pour dispenser une activité physique et sportive (professeur d'activités physiques adaptées, coach sportif, éducateurs formés),
4. Organisation de parcours en mutualisant les déplacements autant que possible, en lien avec les communes voisines et l'opérateur,
5. Communication en direction du public cible, notamment via des relais locaux impliqués,
6. Formation d'acteurs « relais » au sein du public cible, pour dynamiser l'activité locale autour de l'activité physique et du maintien en bonne santé, en lien avec le tissu associatif local,
7. Evaluation des besoins et attentes des bénéficiaires du dispositif pour adapter le dispositif.

## BUDGET

### Coûts :

Afin de réduire les coûts, soyez attentifs à mutualiser les déplacements et l'organisation des ateliers (plusieurs interventions en direction de publics différents, dans une même journée et sur une même zone). A titre d'exemple, concernant l'action 1, une intervention d'1h30 nécessite environ 3h30 de travail, comprenant le temps de trajet, d'installation et de désinstallation du matériel.

La mise en place de l'action peut être confiée à un opérateur disposant d'un véhicule adapté (cf. partenariat possible et bonnes pratiques). Dans ce cas, les coûts comprennent :

- L'intervention d'un professionnel de l'activité physique (35 à 50 euros l'heure par éducateur),
- L'achat éventuel de matériel pour travailler l'équilibre, le renforcement musculaire, la souplesse (élastiques, médecine ball, haltères...), de vélos d'appartement,
- Des coûts liés à la communication autour de l'action.

Dans le cas contraire, il faut ajouter aux coûts l'aménagement d'un véhicule (camionnette, bus).

Concernant l'action 2, le coût sera à définir avec le club ou le comité sportif, et concernera principalement la rémunération de l'éducateur sportif et ses frais de déplacement.

### Financiers potentiels :

- Communes et communautés de communes,
- Conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie,
- Futures Conférences des financeurs du sport,
- Conseil départemental,
- Conseil régional,
- Mutualité sociale agricole (MSA),
- Carsat,
- Fondations,
- Agence Nationale du Sport (ANS),
- Délégations régionales académiques à la jeunesse, à l'engagement et au sport (DRAJES).

## PARTENARIATS POSSIBLES

La démarche est transversale et peut engager de nombreux acteurs. Elle peut être orchestrée par une collectivité territoriale, en lien avec un opérateur et le tissu associatif sportif local.

### Pour la mise en place des actions :

- Fédération nationale du sport en milieu rural et Comités départementaux du sport en milieu rural,
- Associations œuvrant pour le sport santé disposant d'éducateurs formés,
- Offices Municipaux des Sports,
- Clubs et comités sportifs.

### Pour le relai local auprès des habitants des zones rurales :

- Centres communaux d'action sociale (CCAS), centres sociaux,
- Coordonnateur territorial de santé,
- Centres locaux d'information et de coordination en gérontologie (CLIC),
- Associations locales (de retraités, de patients, de parents d'élèves...),
- Réseaux de santé, professionnels de santé.



© Luis Alvarez/Getty Images

# BONNES PRATIQUES

## A. Mobil'Sport – Fédération nationale de sport en milieu rural

Site internet : [www.mobilsport.fr](http://www.mobilsport.fr)

Initié en 2015 par le Comité Départemental du Sport en Milieu Rural Ardèche-Drôme (CDSMR 07/26), le dispositif compte aujourd'hui 10 véhicules en circulation, couvrant 16 territoires : Ardèche, Seine-Maritime, Hautes-Alpes, Provence-Alpes-Côte d'Azur, Pyrénées-Orientales, Drôme, Aisne, Haute-Garonne, Normandie, Auvergne. Certains dispositifs ont une action bi-départementale voire régionale.

En 2018/19, pour 8 camions en circulation, 830 animations ont été réalisées dans 115 villages, pour 1 678 heures d'encadrement. Le dispositif a permis de faire participer 13 620 personnes à des ateliers.

Le Mobil'Sport s'installe dans les espaces mis à disposition par les communes (espaces verts, places, salles des fêtes...) et propose une quarantaine d'activités physiques différentes.

A noter qu'une variante du dispositif inclut une dimension sur la prescription d'activité physique (le Mobil'Forme, en région PACA).

Johann Behr, Chargé de développement Mobil'Sport  
contact@mobilsport.fr / 04 26 62 41 10

Arnaud Beinse, Agent de Développement Sportif, Mobil'Sport66  
sportrural66@mobilsport.fr / 06 66 97 17 05 /  
Page Facebook : @mobilsport66

## B. APA Mobile – DK-PULSE

Service de sport-santé mis en place depuis 2019 par l'association DK Pulse, sous la forme d'un bus se déplaçant deux fois par semaine dans les communes reculées de l'agglomération de Dunkerque pour proposer des activités physiques encadrées.

Le bus peut prendre en charge 7 à 8 personnes. Il est aménagé avec du matériel - vélos d'appartement - pour travailler l'équilibre et le renforcement musculaire.

Chaque séance dure une heure et le programme est adapté à chaque bénéficiaire.

A noter la mise en place, en lien avec un réseau de santé, d'un programme de prévention santé complet alliant atelier diététique, approche psychologique et activité physique destiné aux habitants des quartiers prioritaires.

Contact : [dkpulse.nord@yahoo.fr](mailto:dkpulse.nord@yahoo.fr)

Page Facebook : Dk Pulse

## C. Comité Drôme Ardèche de Handball

Le Comité Drôme Ardèche de Handball a initié une politique volontariste pour favoriser la pratique sportive des adultes et des enfants dans les zones rurales qui disposent d'une salle multisport, mais pas d'un club de handball. Le dispositif a pour ambition de :

- Faire émerger une nouvelle offre de pratique dans les territoires ruraux,
- S'impliquer directement dans la recherche d'acteurs locaux pour faire perdurer les embryons de clubs,
- Proposer un accompagnement dans la durée pour garantir la pérennité des clubs.

### Le dispositif s'articule autour de la démarche suivante :

- Repérage des communes disposant d'un gymnase mais sans pratique du handball,
- Prise de contact avec les mairies ou Communautés de Communes pour les engager dans la démarche et obtenir des créneaux dans les lieux de pratique,
- Participation au forum des associations et communication sur le territoire,
- Rémunération d'un éducateur d'un club proche ou d'un indépendant disponible pour animer les premières séances,
- Mobilisation de parents dans l'encadrement et l'administration d'un futur club et appui administratif et en matériel pour le lancement de l'activité.

Contact : [5126000@ffhandball.net](mailto:5126000@ffhandball.net) / 04 75 75 47 75

# METHODOLOGIE ET CRITERES D'EVALUATION

- Une série de questionnaires (qualité de vie, motivation, estime de soi, niveau d'activité physique) et de tests de condition physique validés scientifiquement peuvent être proposés aux bénéficiaires par les éducateurs au début et à la fin de l'action, de manière à évaluer l'évolution de ces paramètres,
- Nombre de bénéficiaires à chaque séance, nombre de bénéficiaires réguliers,
- Nombre de bénéficiaires intégrant en fin d'action une association proposant des activités physiques et sportives.

## RESSOURCES UTILES

Onaps – bulletin Debout l'Info ! n°8 – activité physique en milieu rural (qui inclut une présentation du dispositif Mobil'Sport).

[https://onaps.fr/wp-content/uploads/2021/04/onaps\\_bulletin\\_08.pdf](https://onaps.fr/wp-content/uploads/2021/04/onaps_bulletin_08.pdf)

**Contact**  
BougerPlus2024@gmail.com

Réalisée par le Collectif pour une France en Forme pour Paris 2024 avec l'expertise du Ministère chargé des Sports et de l'ONAPS

