


des APS peut être utilisé comme une ressource, un « fil rouge » à la mise en place d'une vision cohérente porteuse d'autres projets stratégiques ou tactiques de l'entreprise.

Au-delà de la question prioritaire du temps de travail à discuter avec les partenaires sociaux, il faut aussi tenir compte de règles qui feront l'objet de recommandations aux entreprises souhaitant intégrer la démarche de prévention-sport-santé :

- Respect du volontariat.
- Professionnalisme des intervenants.
- Fixation d'objectifs clairs.
- Adaptation et personnalisation aux salariés.
- Implication du management et de la médecine du travail.

● Discours constructif sur la notion de bien-être individuel et collectif.

- Positionnement du salarié au centre de la demande.
- Implication des salariés dans leur propre programme par des groupes de travail au sein des entreprises.
- Aménagement du lieu de travail (privilégier les escaliers, installation de douches, espace rangement de vélos...) et de son accès (incitation à venir à pied, vélo, roller...) [40].

Avec le milieu scolaire, l'entreprise est sans aucun doute le microcosme le plus adéquat pour mettre en place ces règles et les politiques susceptibles de faire face aux enjeux de santé publique qui s'imposent à nos sociétés d'abondance mues par la productivité. 

Les activités physiques ou sportives en lien avec la santé (APS-S) à l'université

La santé des étudiants est un enjeu majeur de santé publique qui conditionne à la fois la réussite dans les études et la qualité de vie au-delà du parcours universitaire. C'est à cette période de leur vie que la pratique d'une activité par les jeunes fait une chute souvent décisive. En effet, parmi les 1 400 000 étudiants en France, seuls 10 à 20 % pratiquent une activité physique ou sportive grâce aux services universitaires des activités physiques et sportives (Suaps). Ceux qui ont un problème de santé s'adressent au service interuniversitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (Siumpss) en charge des problèmes de santé et de la prévention. Tous les autres (les trois quarts environ, d'après l'Observatoire de la santé de Grenoble) considèrent qu'ils vont bien et ne vont vers aucune de ces deux structures institutionnelles.

Pour enrayer cette chute de la pratique physique liée en particulier à l'arrêt des cours obligatoires d'EPS du milieu scolaire, on peut agir simultanément à deux niveaux. D'abord, par des actions ouvertes à tous, y compris à ceux qui ont le sentiment d'avoir un niveau suffisant pour faire partie d'un cours structuré, et dans le domaine de la formation.

Pour cela, il faut, en premier lieu, augmenter l'offre et la diversité des pratiques d'endurance pour répondre aux recommandations des experts du rapport Inserm. Cette offre de cours, basés sur la marche, la course et le vélo, existe déjà, mais elle devra être significativement augmentée durant la semaine et le week-end. Concrè-

tement, il s'agit de séances de randonnée pédestre avec plusieurs niveaux de pratique en termes d'intensité, de footings par groupes de niveau (en particulier des niveaux débutants) associés ou pas à des parcours santé, de séances d'initiation et de perfectionnement en vélo tout terrain (VTT), de randonnées VTT, de balades à vélo à la campagne, mais surtout en ville. Incontestablement, c'est la diversité des propositions, des créneaux horaires et des niveaux d'intensité variés qui fera la réussite du programme. À côté de ces activités de type aérobie, les recommandations Inserm intègrent des activités de renforcement musculaire (contre résistance) que les universités proposent déjà sous forme d'une grande variété de cours de préparation physique, fitness et musculation, qu'il faudra aussi augmenter quantitativement, et des cours de gymnastiques plus douces : stretching, relaxation, tai-chi-chuan, qui sont une première approche très appréciée par de nombreux étudiants.


Toutes ces propositions constituent des pratiques en soi, mais sont aussi une porte d'entrée vers la très grande diversité des activités physiques sportives et artistiques (Apsa) proposées par tous les Suaps de France, avec lesquelles elles sont totalement complémentaires.

Parallèlement à cette action, et pour en optimiser l'efficacité, les universités devraient inciter les étudiants à utiliser les moyens de mobilité active pour leurs déplacements quotidiens. À l'exemple de ce qui existe déjà dans certains campus, où l'utilisation de vélos est largement

facilitée par des aides financières et une prise en charge matérielle totale.

La mise en place d'un test d'évaluation de la forme commun, Diagnoform, serait un indicateur intéressant de l'état de forme des étudiants sur tout le territoire. Il pourrait être intégré d'abord dans les unités d'enseignement (UE) Sport qui entrent dans la validation de certains diplômes, puis proposé dans un deuxième temps à l'ensemble des étudiants et valorisé dans le cadre du cursus.

Au plan de la formation, l'action se situera à deux niveaux, d'abord par des enseignements sur l'efficacité des APS à des fins de bien-être dans toutes les UE Sport dans lesquelles ils feront l'objet d'un contrôle. En parallèle, il faudra créer des UE spécifiques APS-S pour attirer les étudiants qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps. Il s'agit de leur faire découvrir la diversité des pratiques physiques, loin des images de compétition et de technicité qui les rebutent, pour leur faire acquérir les bases des bonnes pratiques physiques.

Pour que cette démarche puisse aboutir, elle doit reposer sur une collaboration forte entre, d'une part, les services des sports et de médecine préventive et, d'autre part leurs soutiens traditionnels, Crous et mutuelles étudiantes, autour d'un programme commun : Universanté. La communication autour de ce programme devra être faite avec le concours des associations étudiantes pour permettre une diffusion la plus large et la plus ciblée vers ce public spécifique, auprès duquel les injonctions et recommandations moralisatrices n'ont pas d'impact. 

Paul Alart
 Directeur des Sports de l'université Paris-Descartes (Paris)