

# Engagé·es

LA LETTRE DÉPARTEMENTALE DÉDIÉE À LA VIE ASSOCIATIVE EN VAL-DE-MARNE

n° 7

Mai  
Juin  
2021

## Sport et santé : 1,2,3 partez !





Parcours santé, pistes cyclables, parcs départementaux, implication des clubs... le sport/santé a le vent en poupe!



**Christian Favier**  
Président  
du Conseil  
départemental  
du Val-de-Marne

## Le défi du sport/santé

*Confinement à la maison, restrictions de déplacement, les contraintes liées à la crise sanitaire ont porté un coup à l'activité physique et sportive.*

*Ainsi les clubs subissent de plein fouet une diminution du nombre de leurs adhérents et certains s'inquiètent même pour leur avenir. Les actions pour permettre l'accès ou le retour au sport, en club ou en pratique libre, sont donc cruciales aujourd'hui. Il s'agit là d'un enjeu de santé publique et d'épanouissement.*

*Dans le droit fil de sa politique en faveur du sport pour tous et toutes, le Département s'est engagé, bien avant la pandémie, à développer des actions ayant pour ambition d'amener à l'activité physique les personnes éloignées de la pratique sportive. Plus que jamais, ces dispositifs démontrent toute leur utilité. Prenez bien soin de vous.*



**55**  
**éditions**  
des Jeux  
du Val-de-Marne  
depuis 1966.

## Le sport c'est la santé

**Avec la fermeture des salles de sport et des gymnases ainsi que l'essor du télétravail, la sédentarité sévit. La diminution de l'activité physique, voire de la pratique sportive, s'est traduite par des affections comme le mal de dos, la fatigue ou parfois un rapport déséquilibré à la nourriture. À la faveur de la crise sanitaire, la question du « sport santé » est devenue un enjeu majeur.**

**E**n quelques années, la notion de sport-santé a fait son apparition dans le vocabulaire des institutions publiques et est devenue un axe structurel des politiques publiques sportives. Il existe trois Maisons Sport-Santé en Val-de-Marne, où collaborent étroitement des professionnels du sport et de la santé. Pour faire connaître ces nouvelles démarches, le comité départemental olympique et sportif du Val-de-Marne (CDOS 94) a mis

en place, conjointement avec d'autres partenaires<sup>1</sup>, un annuaire régional des clubs sportifs impliqués dans la santé par le sport. Il organise également des colloques sur ce thème. Les journées de réflexion sont aussi au cœur de l'action menée par la filière STAPS de l'Université Paris-Est Créteil (UPEC). La question des liens entre le sport et la santé y est enseignée depuis des années. En partenariat avec le Département, l'université publie une newsletter mensuelle sur le sujet, à destination des entraîneurs et des entraîneuses<sup>2</sup>. Le lien entre le mental et le corps, les techniques de préparation physique, mais aussi les questions de surpoids y sont abor-

dées. Aujourd'hui, l'université propose aussi des formations gratuites, accessibles aux dirigeant-es bénévoles. Le Département finance également l'implantation de structures, comme des parcours santé ou streets workout, dans les parcs départementaux. Ces lieux ouverts donnent accès à tous et toutes à une pratique sportive libre et gratuite. Par ailleurs, le Département développe des pistes cyclables sur son territoire, qui sont une autre forme d'encouragement à l'activité physique.

*Des solutions pour se (re)mettre au sport...*

des pistes cyclables sur son territoire, qui sont une autre forme d'encouragement à l'activité physique.

Enfin, depuis plusieurs années, les comités départementaux et des clubs se saisissent de cette problématique. >>>

### Bon à savoir

#### Une plateforme ressource pour les structures sportives et le grand public

La plateforme santé par le sport ([lasanteparlesport.fr](http://lasanteparlesport.fr)) référence l'ensemble des lieux de pratique sportive dans le Val-de-Marne, propose un agenda des événements sportifs en Île-de-France, diffuse de l'actualité, des appels à projets et met à disposition les contacts des interlocuteurs et interlocutrices locales pour vous accompagner dans la création d'une activité sport-santé.



>>> Des actions se sont développées pour favoriser la mixité des publics et lutter contre la sédentarité. D'autres visent à lutter contre des affections de longue durée. Ils proposent des solutions pour se (re)mettre au sport. Tests d'évaluation de la condition physique, forums sport santé permettent de mieux conseiller les personnes adultes et seniors sur une pratique. Certaines disciplines répondent parfaitement aux besoins de rééducation des personnes ayant souffert

d'une maladie lourde. C'est le cas par exemple du kayak et du canoë qui permettent de (re)muscler les bras et poitrines, idéal pour les femmes ayant eu un cancer du sein. C'est aussi pratiquer le Tai-Chi pour améliorer les capacités respiratoires de personnes souffrant d'asthme. Ces projets obtiennent souvent des labélisations « sport santé » et requièrent pour les intervenant-es bénévoles ou professionnel-les le suivi de formations spécifiques. ♦

Favoriser l'accès de tous et toutes aux activités physiques et sportives.



1 Il est financé par la Direction régionale de la jeunesse et des sports et de la Cohésion sociale, la DDCS 94, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Val-de-Marne et la MGEN.  
2 <https://www.valdemarne.fr/newsletters>

### Le décret « sport sur ordonnance »

est publié le 30 décembre 2016.



Sur le terrain

L'association Avenir sportif d'Orly compte 18 sections sportives et... 5 disciplines adaptées au sport/santé qui rencontrent un franc succès. Parmi elles, la marche nordique!

Avenir sportif d'Orly  
**Du sport et l'autor**

**A**dapter le sport à ses pratiquant-es – « et non le contraire ! » s'exclame Laurent, éducateur sport santé dans la pratique du tai-chi – l'association Avenir sportif d'Orly s'est attelée au sujet sport santé dès 2016. Son collègue et directeur, Clément, raconte que c'est son prédécesseur qui a initié l'association au sport santé : les éducateurs et éducatrices se forment pour pouvoir adapter la pratique sportive à l'état de santé, la forme physique et psychique de patient-es notamment atteints d'affections de longue durée mais aussi d'obésité et d'hypertension artérielle.

L'Avenir sportif d'Orly s'inscrit dans le dispositif Prescri'Forme qui permet de prescrire l'activité physique pour recouvrer sa santé ou « sport sur ordonnance », tout en étant suivi par un-e médecin et par un éducateur ou une éducatrice labellisée. Ensemble, ces profession-

**10 %**  
des associations créées en Val-de-Marne en 2019 concernent le sport.

### Coup de cœur



### Une newsletter ressource

Sous l'impulsion du Conseil départemental et de l'Université Paris-Est Créteil, la newsletter « Sport, santé et préparation physique » propose mensuellement des articles rédigés par des spécialistes du sport santé, entraîneurs et entraîneuses, préparateurs et préparatrices sportifs-ves, universitaires... sur des sujets pointus mais accessibles à tous et à toutes!

Pour s'y abonner, rendez-vous sur : [valdemarne.fr/newsletters](http://valdemarne.fr/newsletters)



**Avenir sportif d'Orly :**  
1, rue du Verger  
94310 Orly  
09 54 50 3773  
avenirsportifdorly.fr

## pour la santé onomie

nel-les observent les résultats à tour de rôle.

À deux voix, Clément et Laurent expliquent les difficultés qu'ils ont rencontrées dans l'accueil de personnes malades ou en cours de guérison : « À l'origine, l'idée était de ne pas les stigmatiser et d'encourager la mixité dans les groupes mais nous avons constaté un fossé entre eux. Il nous fallait plus de temps, d'écoute. Nous avons donc décidé d'avoir un accompagnement personnalisé avec les patients avant de les intégrer aux groupes et de leur laisser la possibilité de s'essayer à plusieurs disciplines avant d'en pratiquer une de manière régulière. »

Aujourd'hui, l'association compte cinq disciplines adaptées : sport détente, sport senior, judo, taï-chi karaté et la marche nordique ! En effet, si cette discipline peut en étonner quelques-un-es, la direction a imaginé du sport adapté en plein air au vu des restrictions sanitaires. La marche nordique rencontre un franc succès : « à la suite de l'inauguration en jan-

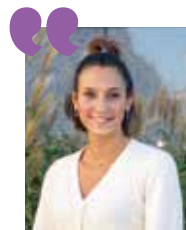
vier, les créneaux proposés étaient pleins ! » ajoute Clément. Depuis, la discipline compte 51 adhérent-es en seulement 3 mois.

L'idée qui se cache derrière le sport sur ordonnance est de retrouver son autonomie, comme Laurent le dit si bien « Le rôle du sport santé c'est de réveiller les personnes qui ne se sentent plus capables de faire du sport et à nous, associations sportives, de les accompagner dans cette démarche ». D'ailleurs, l'association précise que sur justificatif de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) les séances de sport adapté sont totalement prises en charge afin de permettre au plus grand nombre d'y avoir accès.

Laurent conclut qu'il n'y a pas d'âge et pas de handicap empêchant de pratiquer du sport : « on y va à notre rythme, en écoutant notre corps et à plusieurs c'est mieux ! » ♦

*L'association Avenir sportif d'Orly a été labélisée Maison Sport-santé en mars dernier*

## Témoignage



**Camille Serme,**  
joueuse de squash licenciée à l'US Squash de Créteil, six fois championne d'Europe

### Bouger un peu tous les jours

*Pour m'accompagner et me surpasser dans mes performances physiques, j'ai la chance d'être entourée d'une équipe sportive et médicale dans ma discipline, je pratique en plus du pilate pour le renforcement musculaire et du yoga pour la souplesse.*

*En novembre 2020, j'ai signé une convention avec le Département du Val-de-Marne : je suis rattachée à un service et j'anime des interventions dans des collèges ou lors d'événements par exemple.*

*Pendant les périodes de confinement, de nombreuses personnes cherchaient à faire du sport chez elles et avec la sédentarité liée au télétravail, j'ai été amenée à réaliser une vidéo pour le Département. Ça m'a parlé car la posture en télétravail provoque des maux de dos et j'en ai moi-même alors j'ai proposé des exercices d'assouplissements du dos, accessibles aux personnes pas forcément sportives.*

*On a encore plus remarqué cette dernière année qu'il est important de bouger, même s'il s'agit de marcher ou faire quelques étirements, chaque mouvement compte. En fin de journée, pourquoi pas pratiquer un peu de yoga pour le côté méditation ou le squash car ça défoule ! ♦*

## Le Département agit

### Favoriser la pratique du sport santé

Le Département s'engage quotidiennement pour favoriser l'accès de tous et toutes aux activités physiques et sportives. Le service des sports accompagne de nombreux projets en allouant un soutien financier et matériel aux associations ainsi qu'aux comités sportifs départementaux. Il favorise également la pratique au sein des collèges ou auprès de personnes en parcours d'insertion. Il met aussi en place des actions de prévention santé, par exemple bucco-dentaires, auprès des jeunes sportifs-ves.

Par ailleurs, les Jeux du Val-de-Marne offrent la possibilité au plus grand nombre de découvrir, de s'initier et de pratiquer de nombreuses activités sportives gratuitement. La 55<sup>e</sup> édition aura lieu du 22 mai au 6 juin 2021. Plus d'infos sur [valdemarne.fr](http://valdemarne.fr)

Enfin, le Département s'est engagé activement dans le projet d'accueil des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024 en Val-de-Marne.



## Se former

# Des formations gratuites pour les associations val-de-marnaises

Les formations se déroulent actuellement en distanciel : une conseillère technique peut vous accompagner en cas de difficultés techniques et les formats sont adaptés à la visioconférence.

### Comment s'inscrire ?

Au 01 49 56 85 37 ou à [projaide@valdemarne.fr](mailto:projaide@valdemarne.fr)

Par Internet : <https://www.valdemarne.fr/a-votre-service/formations/pour-les-associations>

#### VIE PRATIQUE

##### Créer une association

Mercredi 5 mai de 18 h à 21 h  
et vendredi 18 juin de 14 h à 17 h

##### Construire un projet avec méthodologie

Mercredi 19 mai de 9 h 30 à 17 h

##### Rôle et responsabilités des membres du bureau

Jeu­di 10 juin de 18 h à 21 h

#### COMMUNICATION

##### Développer sa communication : mise en pratique

Mardi 25 mai de 18 h à 21 h

##### Concevoir un site internet : mise en pratique

Mardi 22 juin de 18 h à 21 h

#### GESTION FINANCIÈRE

##### Organiser une recherche de financements publics et privés

Jeu­di 20 mai de 9 h 30 à 17 h

##### La comptabilité en partie simple

Jeu­di 27 mai de 9 h 30 à 17 h

##### La fiscalité des associations

Samedi 29 mai de 9 h 30 à 12 h 30

##### Rechercher des financements pour un projet de solidarité internationale

Mercredi 2 juin de 18 h à 21 h

##### Remplir un dossier de subvention simplifié

Mardi 8 juin de 9 h 30 à 17 h

#### RESSOURCES

#### HUMAINES

##### Mobiliser l'ensemble des ressources humaines : salarié·es, bénévoles, services civiques

Mardi 11 mai de 9 h 30 à 17 h  
*(proposée par le dispositif local d'accompagnement, en partenariat avec le service départemental Proj'aide)*

##### Rémunérer un intervenant ou une intervenante

Mardi 1<sup>er</sup> juin de 9 h 30 à 17 h

## Rendez-vous

### Des formations pour bien commencer l'été !

Début juillet, Proj'aide vous propose l'école d'été, un condensé des formations stars en une semaine. Ces formations peuvent être suivies indépendamment les unes des autres.

**Construire un projet avec méthodologie : lundi 5 juillet de 9 h 30 à 17 h**

**Les bases de la comptabilité : mardi 6 juillet de 9 h 30 à 12 h 30**

**Établir un budget prévisionnel : mercredi 7 juillet de 14 h à 17 h**

**Organiser une recherche de financements publics et privés : jeudi 8 juillet de 9 h 30 à 17 h**

**Créer un site internet : vendredi 9 juillet de 9 h 30 à 17 h**

### Matinale « Associations et coopératives »

Le statut coopératif vous intéresse ? Pour en savoir plus, rendez-vous **vendredi 28 mai à 9 h 30** à la e-matinale animée par l'Union régionale des Scop et Scic et avec le témoignage de l'association la Cour Cyclette.

**Renseignements et inscriptions par téléphone au 01 49 56 85 37 ou [projaide@valdemarne.fr](mailto:projaide@valdemarne.fr)**