

## Dossier de Presse Mouv'dans les quartiers

Mardi 17 octobre 2017

« Mouv'dans les quartiers » est un programme d'activités physiques accompagnées, porté par la Ville de Tarbes en collaboration avec l'Université de Pau et des Pays de l'Adour dans le cadre de CAPAS-Cité. Son objectif est d'amener les participants à acquérir une activité physique autonome afin d'améliorer leur santé et leur bien-être.

### Contexte de l'opération :

Ce programme est le résultat du travail démarré cette année par CAPAS-Cité. Pour rappel, le projet CAPAS-Cité est un projet transfrontalier avec Huesca, ville jumelée avec Tarbes.

Ce projet rassemble 4 partenaires : la Ville de Tarbes, la Ville de Huesca, l'université de Saragosse (antenne de Huesca), l'université de Pau et des Pays de l'Adour (STAPS de Tarbes).

Le but de ce projet est d'améliorer la santé des publics défavorisés, des publics vulnérables spécifiques (obèses et/ou personnes sédentaires), et des jeunes.

Les universités travaillent sur des protocoles issus de leur recherche, visant à la mise en place de programmes pour favoriser l'activité physique. Elles collaborent ainsi avec les villes qui sont les opérateurs, développant chacune des actions en fonction des spécificités de leur territoire et de la population.

Suite au programme expérimental « Un parent/un ado » développé par l'UPPA, qui visait à promouvoir l'activité physique des adolescents par une action centrée sur la famille, et encourageant la poursuite d'une activité autonome chez les adultes, CAPAS-Cité a adapté ce protocole pour un autre public, celui des quartiers prioritaires.

### Les publics prioritaires du projet :

C'est bien parce que beaucoup de personnes issues des quartiers prioritaires de Tarbes n'ont pas accès à une activité physique adaptée à leurs capacités et leur besoin que ce programme a été mis en place.

Mais pour autant, ce programme est aussi ouvert à tous.

*En effet, la sédentarité (manque d'activité physique) est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde (6%). On estime par ailleurs qu'elle est la cause principale de 21 à 25% des cancers du sein ou du colon, de 27% des cas de diabète et d'environ 30% des cas de cardiopathie ischémique.*

*En France, selon le Baromètre santé nutrition 2008, 33% de la population a un niveau d'activité insuffisant. Les hommes sont plus actifs que les femmes, quel que soit l'âge. La proportion de personnes en situation de sédentarité (plus de quatre heures assis ou allongé hors temps de sommeil) s'élève à 40%.*

Les associations de quartiers et les services sociaux ont été un relais essentiel pour identifier les personnes ayant le profil pour rentrer dans ce programme.

A ce jour, 22 personnes ont démarré la semaine dernière l'accompagnement proposé par CAPAS-Cité.

### **Les lieux :**

Les séances seront menées dans les différents quartiers de la ville : Laubadère, Solazur, l'Ormeau, Figarol, Mouysset.

### **Description de Mouv'dans les quartiers :**

Les personnes désireuses de suivre ce programme sont parties pour 9 mois de suivi, se déroulant en 3 phases de 3 mois.

Après un examen médical qui permet de savoir si la personne est apte à s'engager dans Mouv'dans les quartiers, des tests physiques et des entretiens sont menés par les équipes de CAPAS-Cité. Cette première évaluation va permettre de mesurer la progression des participants.

La phase 1 sera encadrée par un éducateur sportif de la ville de Tarbes. Pendant 3 mois, il accompagnera les participants sur 2 séances hebdomadaires. La première est une activité se déroulant en salle et va permettre aux participants de retrouver une tonicité musculaire en totale sécurité. Ces séances plutôt ludiques seront complétées par des séances en extérieur dont l'activité principale sera la marche nordique. La marche est une activité très fédératrice, peu traumatisante et qui permet de développer ses capacités cardio-pulmonaires.

Avant de commencer la phase 2, une évaluation intermédiaire sera réalisée afin de mesurer les progrès effectués par les participants.

La phase 2 se déroulera de la même façon, mais elle intégrera la découverte d'activités sportives adaptées aux compétences des participants. Ces initiations seront menées en partenariat avec des associations sportives et des clubs tarbais en capacité de proposer des activités sport-santé ouvertes à tous.

La phase 3 se déroulera en autonomie ou encadrée dans un club. Cette période correspond à l'objectif visé, à savoir : « s'engager dans une activité physique qui me plaît et correspond à mes envies et mes capacités ». Les éducateurs sportifs de CAPAS-Cité prendront des nouvelles des participants afin de savoir si la motivation est toujours présente et si la pratique en association ou en autonomie correspond bien aux attentes et objectifs visés.

Ainsi, tous les 3 mois, de nouveaux participants pourront s'inscrire dans Mouv'dans les quartiers. Les équipes de CAPA-Cité réadapteront le programme en fonction des évolutions puisqu'il s'agit d'un programme nouveau, qui doit s'adapter aux besoins de la population.

Les participants pourront suivre leurs évolutions et leurs progrès au travers d'un carnet qui les accompagnera tout au long du programme. Ce pass'sport leur permettra de noter l'ensemble de leurs activités physiques, leur motivation et sera un document de communication avec les équipes de CAPAS-Cité.

Dans la collaboration étroite entre l'UPPA et la Ville de Tarbes, un suivi des participant est aussi mené via un logiciel retraçant toutes les évaluations et le contenu des séances mises en place. Ainsi, les données collectées pourront servir aux recherches menées par l'équipe universitaire présente auprès des éducateurs de la Ville.

L'originalité de ce projet CAPAS-Cité réside aussi dans les échanges permanents qui sont réalisés entre un encadrement sur le terrain et les équipes scientifiques permettant ainsi une adaptabilité continue des programmes proposés à la population.

**Personnes présentes à la conférence de presse :**

Francis TOUYA, adjoint aux sports de la ville de Tarbes  
Catherine LOMBARD, directrice du service de sports  
Lionel DUBERTRAND, chargé du projet CAPAS-Cité  
Cyrille MEYER, coordinateur de CAPAS-Cité  
Pierre ROUQUETTE, éducateur sportif de CAPAS-Cité

Nicolas FABRE, ingénieur à l'UPPA

Des participants au premier Mouv'dans les quartiers.