



Pratiques Libres de Remise en Forme :

DU PHENOMÈNE MASSIF À L'ACTION PUBLIQUE



FRÉDÉRIC ARINO
SYLVIE CAMMAS
PHILIPPE GEISS
LAURENCE MUNOZ



FORMATION
PROFESSIONNELLE
STATUTAIRE



SUIVI PAR :
FRÉDÉRIC MANSUY, IGSR
DOMINIQUE LE BAILLY, RÉFÉRENT
MÉTIER

REMERCIEMENTS

Notre collectif tient à remercier chaleureusement toutes les personnes qui nous ont soutenus et ont contribué à la réalisation de ce rapport.

Représentants politiques, agents des établissements et des services publics, responsables de structures marchandes et professionnels du secteur de la remise en forme... la diversité et le nombre des sachants sollicités témoignent d'un soutien et d'un intérêt fort pour collaborer à notre étude. Nous leur en sommes extrêmement reconnaissants, car, en partageant avec notre collectif leurs expertises et leurs opinions, en acceptant d'y consacrer un temps certain, chacun a pris une part active à notre réflexion, l'enrichissant au fil des entretiens et des rencontres, rendant possible la bascule de nos idées (voire de nos a priori) à la production de préconisations tangibles.

Le suivi par messieurs Frédéric MANSUY et Dominique LE BAILLY a été capital, avec des retours précieux et une disponibilité sur laquelle nous pouvions compter lorsque nos questionnements nécessitaient une prise de recul et des conseils avisés. Merci pour cette implication forte.

Une pensée toute particulière pour mesdames Nelly DEFAYE, Sandrine FREMONT, et Christine DENIZOT, qui ont exaucé nos doléances avec beaucoup de bienveillance... et une agilité sans faille !

Ce rapport est présenté au lecteur avec une humilité certaine, tant le sujet est vaste et la réflexion mérite à notre sens des prolongements complémentaires. Pour autant, nous sommes enthousiastes et fiers de le présenter au lecteur : il est le véritable fruit d'un travail collectif, collaboratif, qui nous a passionnés.

SOMMAIRE

PREAMBULE : EXPOSÉ DES MOTIFS ET SYNTHÈSE DU PROJET COLLECTIF.....	6
SYNTHESE DES PRECONISATIONS	6
I. INTRODUCTION.....	7
<i>A. Tendances sociétales impactant les pratiques sportives des français</i>	<i>7</i>
1. La société des loisirs et la réduction du temps de travail.....	7
2. La montée de l'individualisme	7
3. L'attention portée à soi.....	7
4. Digitalisation de la société et changement de paradigme.....	7
<i>B. Pratiques physiques et leur évolution</i>	<i>8</i>
1. La massification et la diversification des pratiques physiques et sportives	8
2. Les effets de la crise sanitaire liée à la pandémie COVID19.....	8
<i>C. Usages du numérique : un amplificateur des pratiques libres.....</i>	<i>8</i>
1. L'essor du numérique : facilitateur de l'accès au sport	8
2. Les effets sur les pratiques	9
<i>D. Faisceau d'indicateurs patents</i>	<i>9</i>
1. La désinstitutionalisation et la diversification des pratiques sportives : la préférence des français	9
2. La bascule vers la multi-pratique	10
3. La tendance à l'hybridation des pratiques	10
II. PROCESSUS DE CONSTRUCTION DE NOTRE MÉTHODOLOGIE AU SERVICE DU TRAVAIL COLLABORATIF.....	11
<i>A. Rapport d'étude collective de cas : l'espace commun des CTPS.....</i>	<i>11</i>
<i>B. Notre diversité : un atout au service de la production collective</i>	<i>11</i>
<i>C. Des attendus du RECC à la soutenance : processus de structuration de notre réflexion</i>	<i>12</i>
1. L'articulation entre les espaces imposés, et les espaces construits.....	12
2. La restitution de nos activités et les livrables.....	13
<i>D. Vertus de la démarche RECC</i>	<i>14</i>
1. Comment le travail de circonscription du sujet a-t-il contribué à développer le sentiment d'appartenance à notre groupe ?.....	14
2. S'impliquer pour s'expliquer.....	14
3. En quoi la méthodologie choisie nous permet-elle de formuler des préconisations réalistes auprès du Ministère ?	14
<i>E. Institutions ressources sollicitées</i>	<i>15</i>
<i>F. Profil et orientation du choix des sachants selon nos besoins et intérêts.....</i>	<i>15</i>
<i>G. Traitement des résultats des entretiens.....</i>	<i>16</i>
III. COMMENT SE CARACTERISENT LES PLRF ?	17
<i>A. Caractéristiques des PLRF : 6 points-clés.....</i>	<i>17</i>
<i>B. Synthèse et première analyse</i>	<i>18</i>
<i>C. Classifications.....</i>	<i>18</i>
1. La création d'un outil d'objectivation (aide à la décision)	18
2. Un essai de typologie des pratiques	18

IV. QUELS SONT LES ACTEURS CONCERNES PAR LES PLRF ?	19
<i>A. Catégorisation des incitateurs.....</i>	<i>19</i>
1. La définition	19
2. La variété de statuts des incitateurs	19
3. Les nouveaux enjeux de concurrence associés aux PLRF.....	20
<i>B. Profil des pratiquants PLRF : la grande inconnue !.....</i>	<i>21</i>
1. Des pratiques polymorphes pour des pratiquants différents.....	21
2. La dimension sociale des PLRF	21
3. Des pratiques faciles d'accès, parfaites pour attirer de néo-pratiquants ?.....	22
V. QUEL EST LE ROLE ACTUEL DE L'ETAT A L'EGARD DES INCITATEURS ET DES PLRF ?	23
<i>A. Prérogatives de l'Etat.....</i>	<i>23</i>
1. Le Code du Sport et l'institutionnalisation des pratiques émergentes	23
2. Les priorités gouvernementales	23
3. Les prérogatives de l'Etat à l'aune de la mondialisation.....	24
<i>B. Mise en œuvre des politiques publiques du sport.....</i>	<i>24</i>
1. Le contrôle des pratiques.....	24
2. L'encouragement aux mobilités douces.....	24
3. La prévention des dérives, des blessures et des accidents	25
4. L'adaptation de l'Etat aux mutations sociétales.....	25
5. Les actions déployées via l'Agence nationale du sport (ANS)	25
VI. PROBLEMATIQUE	26
<i>A. Enjeux multiples.....</i>	<i>26</i>
1. Les enjeux de santé.....	26
2. Les enjeux d'éducation et de formation	26
3. Les enjeux de régulation et de contrôle entre les acteurs.....	27
4. Les enjeux de sécurité des citoyens.....	27
5. Les enjeux de veille et d'observation	27
<i>B. Problématique de développement maîtrisé à double entrée.....</i>	<i>27</i>
1. L'Etat doit-il développer ces pratiques massives, si oui comment ?.....	27
2. L'Etat doit-il réguler ces pratiques massives, si oui comment ?.....	27
VII. RESULTATS ET PRECONISATIONS	28
<i>A. Notre vision</i>	<i>28</i>
<i>B. Notre plan d'action</i>	<i>29</i>
VIII. EN GUISE DE CONCLUSION	30
BIBLIOGRAPHIE	32
ACRONYMES	34
ANNEXES.....	35

PREAMBULE : EXPOSÉ DES MOTIFS ET SYNTHÈSE DU PROJET COLLECTIF

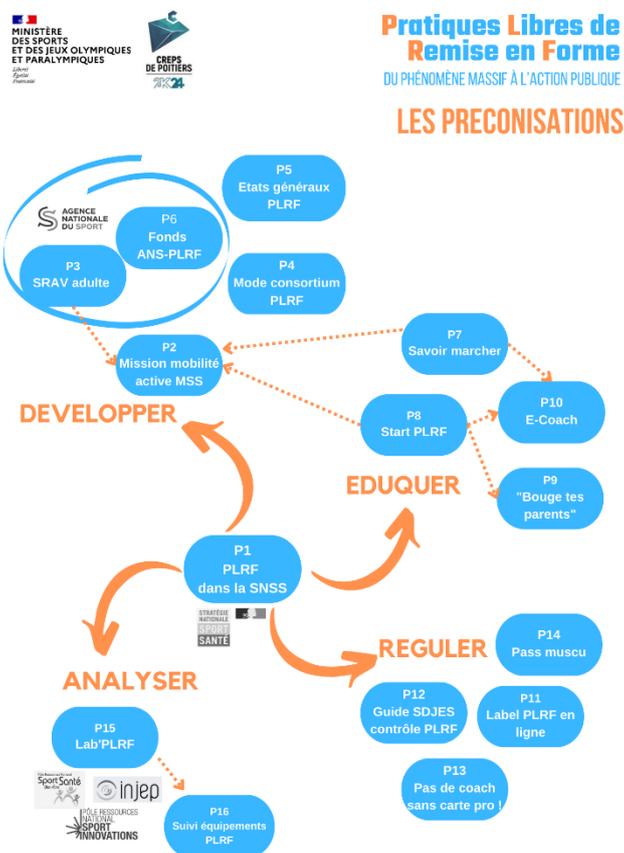
A travers ce rapport d'études collectif de cas, notre ambition est d'interroger le rôle de l'Etat face à l'essor des pratiques libres de remise en forme (PLRF). Ce sujet nous apparaît en effet d'une profonde actualité.

Le contexte de la crise sanitaire a joué comme révélateur d'un certain nombre de pratiques libres, entraînées par les confinements successifs et les moyens qui sont alors mis en œuvre pour pouvoir pratiquer une activité physique. Sans préjuger de leur pérennisation à ce jour, il reste indéniable que les pratiques libres, largement initiées depuis plusieurs décennies, trouvent un environnement favorable à leur massification. Cette massification constitue un tel phénomène social que l'Etat ne peut s'en désintéresser. Par ailleurs, l'augmentation de trois millions de pratiquants d'activités physiques et sportives¹ est fixée par le Gouvernement, et largement relayée depuis, à l'aune des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

Au-delà de son strict énoncé, la formulation en des termes génériques exige de poser le périmètre de cette question et notamment de préciser ce dont on parle. En effet, les mots recouvrent des réalités complexes à propos d'un objet dont la définition mérite d'être posée : les PLRF (pratiques libres de remise en forme). Ces pratiques libres prennent des formes hétérogènes pour ne pas dire hétéroclites. Le présent document propose de s'atteler dans un premier temps à la circonscription de l'objet qui constitue finalement un problème en soi. L'exercice, qui fait surgir de nombreuses interrogations, s'avère donc une étape fondamentale de l'expression de notre problématique. En second temps, il est question de situer le rôle de l'Etat et des incitateurs de PLRF dans l'environnement pour mieux cerner les enjeux et interactions qui s'y jouent.

Face à ces préoccupations, notre groupe a mis en place une méthodologie pour favoriser le travail collaboratif, éclairer la complexité de l'objet, en mettant en place des outils, en interrogeant des experts, en s'immergeant dans le monde des PLRF.

A l'issue de ces travaux, le groupe entreprend de synthétiser les conclusions partielles de ce sujet à travers l'écriture de préconisations éclairées grâce à ce travail mené sur 8 mois.



SYNTHESE DES PRECONISATIONS

Notre objectif général consiste à situer et définir le rôle de l'Etat dans l'accompagnement des PLRF considérées comme objet de politique publique « sport santé ». Pour cela, 4 axes structurent les 16 préconisations du plan d'actions auquel nous avons abouti :

DEVELOPPER : par un élargissement de l'accessibilité de dispositifs à tous les publics, le soutien aux équipements d'accès libre, la mise en lien des acteurs associatifs.

EDUQUER : par un renforcement de la formation des encadrants, la co-éducation des plus jeunes, l'éducation aux applications.

REGULER : par l'appui au contrôle, la labellisation, la sensibilisation du secteur marchand.

ANALYSER : par la création d'une cellule de veille et d'observation des PLRF.

¹ Feuille de route Laura FLESSEL, Ministre des sports, été 2017

I. INTRODUCTION

A. Tendances sociétales impactant les pratiques sportives des français

L'évolution des pratiques physiques résulte de facto des mutations sociétales. En effet l'attention portée au corps, les modes de sociabilité, l'organisation du travail, le développement des loisirs (...) ont des conséquences sur les manières de proposer et de vivre une pratique physique ou sportive. Depuis ces trente dernières années, la diversité des modes de pratique, autrement dit l'étendue de leur périmètre, est très caractéristique.

Parmi les constats largement partagés dans la littérature, repris comme fondements des politiques publiques, plusieurs tendances lourdes sont à observer. Ces variables sont importantes à analyser et à prendre en compte. Elles s'imposent avec plus ou moins de force, et leur inertie échappe assez largement au pouvoir d'agir.

1. La société des loisirs et la réduction du temps de travail

Le temps de travail hebdomadaire n'a cessé d'évoluer. Depuis les acquis d'un jour de congé hebdomadaire le dimanche en 1906, les progrès sociaux font passer la semaine de travail de 45H à 35H au cours du XXème siècle. Après les deux premières semaines de congés payés acquises en 1936, le temps annuel de travail est réduit de telle sorte que la civilisation des loisirs est née². L'occupation du temps au-delà du travail devient un phénomène de masse. Le temps libéré entraîne une conjoncture favorable à la massification des pratiques physiques.

2. La montée de l'individualisme

La montée de l'individualisme caractérise, en toile de fond, depuis la Révolution française, l'expression d'une plus grande liberté des individus, lorsqu'ils s'affranchissent du poids des normes institutionnelles. Elle génère des modes de pratiques plus adaptés aux vies de chacun, en considérant leurs contraintes et en favorisant ainsi l'autonomie. Cette disposition renforce la responsabilisation de l'individu en l'enjoignant à s'inventer et à devenir lui-même³. Les pratiques sportives sont largement impactées par cette tendance lourde. Par exemple, le rapport de l'INJEP (2021) montre le souhait d'autonomie des adeptes de sport qui veulent « *pratiquer quand ils veulent* » et que les pratiquants choisissent de « *se livrer à leur activité à domicile* »⁴.

3. L'attention portée à soi

L'attention portée à soi est un phénomène montant du XXème siècle, exprimé par Georges VIGARELLO par « *la montée de l'intime* », cette tendance montre combien la population, de plus en plus instruite, prend conscience de sa propre santé, de la nécessité de prendre soin de soi, et met en place des comportements de manière à assurer cette ambition. Il s'agit d'une sorte d'émergence du sujet, déjà ancienne, accélérée par l'amélioration des modes de vie et le changement des modes de consommation⁵. Le souci du corps tient une place de choix, que ce soit à travers la forme (*fit*) et les formes (*morphology*), il prend des aspects variés, et en particulier ceux de pratiques de remise en forme. Dans les années 70, alors que les fédérations de sports olympiques augmentent leur effectif de 72%, la gymnastique volontaire augmente, de son côté de plus de 500%.

4. Digitalisation de la société et changement de paradigme

Les années 2000 à 2020 voient l'avènement des nouvelles technologies et la généralisation de leur utilisation dans tous les domaines de la société. En France, plus de 99 % de la population âgée de 15 ans ou plus est équipée d'un téléphone, fixe ou mobile. L'équipement mobile est la norme : 95 % de la population possède

² Voir l'ouvrage pionnier de Joffre DUMAZEDIER, *Vers une civilisation du loisir ?* Paris, Editions du Seuil, 1962

³ Alain EHRENBURG évoque le revers de cette montée en puissance de l'individu et sa responsabilisation accrue dans *La fatigue d'être soi, perte du lien social*, (1998), *Dépression et société*, Paris, Éditions Odile Jacob

⁴ https://injep.fr/wp-content/uploads/2021/02/rapport-2021-03-Barometre_sport2020.pdf, Collection Rapports d'étude, Patricia CROUTTE et Jörg MÜLLER, Avec le concours d'Augustin BARON et Raphaël BROUSSEAU, Sous la direction de Sandra HOIBIAN, Publié le 02/03/2021, N°2021/03, 98 p.

⁵ Georges VIGARELLO, *Le sentiment de soi, Histoire de la perception du corps*, Collection l'Univers historique, Editions Seuil, 2014

un téléphone mobile, et 77 % détient plus particulièrement un smartphone⁶. Le numérique entraîne des évolutions importantes des comportements, et impose des transformations à l'ensemble des organisations.

B. Pratiques physiques et leur évolution

1. La massification et la diversification des pratiques physiques et sportives

Depuis la deuxième moitié du XX^{ème} siècle, les sports se développent considérablement, passant de deux millions de licences en 1950 à 16 millions en 2016. La société de loisirs, la montée de l'individualisme et l'attention portée à soi apparaissent en effet comme des facteurs favorables au déploiement des pratiques physiques, et plus spécialement celles à visée sanitaire. Les pratiques libres sont récemment favorisées par le déploiement d'infrastructures en libre accès. Entre 2008 et 2018, elles passent de 20 000 à 73 000. L'activité physique non encadrée devient majoritaire⁷. L'Etat s'empare de cette situation pour élaborer des préconisations, en particulier pour sortir de l'image du sport comme « *dépassement de soi* »⁸.

2. Les effets de la crise sanitaire liée à la pandémie COVID19

En mars 2020, la situation sanitaire en France conduit les décideurs politiques à confiner le pays. Les regroupements étant limités au plus strict minimum, les salles de sport, les associations sportives cessent complètement leur offre de pratique, si bien que 38% des Français diminuent leur pratique sportive pendant le 1^{er} confinement.

La situation de confinement répétée durant presque deux ans, incline les citoyens à faire évoluer et organiser eux-mêmes leur pratique⁹. Les pratiques physiques à domicile se développent considérablement, et de manière durable. Le télétravail, désormais instauré, confirme cette tendance lourde. Le dernier baromètre national des pratiques sportives explique cette montée en puissance comme un des effets de la crise sanitaire. La pandémie a aussi favorisé une pratique davantage en autonomie et dans un milieu naturel¹⁰. Les habitudes persistent, en particulier pour les plus de 40 ans et les femmes. Marche, activité de forme, les résultats du baromètre 2022 confirment ainsi « *le goût des Français pour les univers sportifs peu contraignants sur le plan de l'organisation (pratique pouvant être autonome, sans inscription ni cours, peu coûteuse, etc.) et pouvant se pratiquer en plein air* »¹¹. La santé et le bien-être sont perçus « *plus que jamais comme le moteur de la pratique sportive* ».

C. Usages du numérique : un amplificateur des pratiques libres

1. L'essor du numérique : facilitateur de l'accès au sport

Le numérique contribue à l'élargissement de l'offre de services sportifs. La pandémie a accéléré les changements de comportements et la demande sportive en lien avec le numérique explose¹². Le baromètre INJEP (2022) révèle que 36% des sportifs utilisent des instruments de mesure des activités physiques et sportives, soit 9% de plus qu'en 2020¹³. Plusieurs déclinaisons de sport et technologies illustrent d'ailleurs ces changements : la réalité virtuelle ou augmentée (permettant de recréer, pour une course à pied ou à vélo en intérieur, les conditions physiques réelles et les paysages du plein air), la gamification (challenges

⁶ INSEE FOCUS, N° 259, paru le : 24/01/2022

⁷ La pratique sportive des Français a augmenté en dix ans (banquedesterritoires.fr), Publié le 11 janvier 2021 par Jean Damien LESAY pour Localtis, en référence aux chiffres clefs du sport, INJEP 2020. Le rapport se base sur des chiffres allant jusqu'à 2018

⁸ Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous | France Stratégie (strategie.gouv.fr)

⁹ 61% des pratiquants déclarent réaliser leur activité physique ou sportive en l'absence d'un éducateur (Diaporama 46) Rapport d'étude, Baromètre nationale des pratiques sportives 2022, INJEP Notes & Rapports, INJEPR-2023/02, Mars 2023 ([rapport-2023-02-Barometre-pratiques-sportives-2022.pdf](#))

¹⁰ Diaporama page 41. Idem

¹¹ Comment l'après-Covid stimule l'élan sportif des Français, Collection INJEP Analyses & synthèses, Jörg MÜLLER, chercheur au CRÉDOC, Philippe LOMBARDO, chargé d'études statistiques, INJEP, Publié le 02/03/2023

¹² Etude nationale sur les attentes et besoins des acteurs du sport mai 2022, « Pour une ambition commune pour le sport de demain », Agence du sport, mai 2022

¹³ Diaporama page 50, Rapport d'étude, Baromètre nationale des pratiques sportives 2022, INJEP Notes & Rapports, INJEPR-2023/02, Mars 2023 ([rapport-2023-02-Barometre-pratiques-sportives-2022.pdf](#))

entre équipes, récompenses selon les performances...) et le eSport offrent de nouvelles modalités de pratique et contribuent à répondre à de nouveaux besoins.¹⁴

Cette double dynamique induit une augmentation significative du nombre de pratiquants actuels et à venir, qui trouvent un large panel d'activités en adéquation avec leurs besoins et dont ils peuvent disposer à leur convenance. La situation entraîne également une déréglementation de l'ordre établi du fait de l'effacement des frontières et la mondialisation des pratiques.

2. Les effets sur les pratiques

Le digital accompagne les nouvelles demandes de pratiques sportives, voire les stimule. Conjugée à l'accessibilité aux outils connectés, cette dynamique fait évoluer les motivations des pratiquants :

- **Autonomie** : Une facilitation de la pratique autonome et la mesure d'indicateurs clés lors de l'effort, afin de mieux suivre ses performances, pouvoir les partager ou les comparer avec des communautés d'utilisateurs (selon le baromètre national des pratiques sportives de 2020 « *près de trois Français sur dix se sont habitués à utiliser un objet intelligent ou connecté en lien avec leur activité physique* »¹⁵) ;
- **Gamification et système de récompense** : Une offre plus ludique que celle proposée traditionnellement dans un certain nombre de clubs, en associant la notion de jeu et d'amusement à la pratique sportive¹⁶ ;
- **Liberté** : Une facilitation dans la recherche de partenaires de jeu et de terrains dédiés, poussant un nombre grandissant de Français à privilégier une pratique libre et non-encadrée¹⁷ ;
- **Socialisation** : La mise en lien avec une communauté de pratiquants (réseaux sociaux) favorise la rencontre¹⁸ au-delà même de la pratique.

Ainsi, la pratique amateur peut être amplifiée par les applications ou les plateformes numériques qui facilitent l'accès au sport et offrent de nouveaux services à disposition sur son smartphone :

- Accompagnement de la pratique à domicile,
- Facilitations de rencontres de partenaires sportifs,
- Aide à la constitution et au suivi d'équipes,
- Accès à des séances d'entraînement et à des coachs, à des salles de sport avec des modalités renouvelées et à la carte,
- Création de matériels sportifs connectés à des applications apprenant à faire les bons gestes¹⁹.

D. Faisceau d'indicateurs patents

1. La désinstitutionnalisation et la diversification des pratiques sportives : la préférence des français

Le dernier baromètre INJEP²⁰ met en évidence les évolutions sociales de la pratique sportive des Français, vers des motivations toujours plus sanitaires et des activités physiques réalisées de plus en plus à domicile

¹⁴ Etude nationale sur les attentes et besoins des acteurs du sport mai 2022, « Pour une ambition commune pour le sport de demain », Agence du sport, mai 2022

¹⁵ « Quelle utilisation du numérique ? Pour quelle sportive ou sportif ? », mis à jour le 16/02/2022, Newsletter / Conseil départemental Val de Marne, Sébastien LACROIX, Directeur du département SESS

¹⁶ « Un petit run aujourd'hui avec la communauté ? », « Cette semaine, battez votre record de pas ! », - tel est le type de notification que nous pouvons recevoir de la part de certaines applications mobiles qui s'immiscent dans notre quotidien (Newsletter du Conseil départemental Val de Marne)

¹⁷ à la défaveur des clubs

¹⁸ Nous avons observé ce phénomène lors de notre immersion Body Art à Nantes : les pratiquants nous ont chaleureusement accueilli et où nous avons pu constater des échanges prolongés après la séance entre les participants.

¹⁹ Le sport connecté, revisite les pratiques et enrichit le spectacle, Odile Soulard, économiste, IDF, et Laure Thévenot, socio-économiste, IRDS, LES CAHIERS n° 174, Institut régional de développement du sport (IRDS)

²⁰ Rapport d'étude, Baromètre nationale des pratiques sportives 2022, INJEP Notes & Rapports, INJEPR-2023/02, Mars 2023 ([rapport-2023-02-Barometre-pratiques-sportives-2022.pdf](#))

au détriment des structures traditionnelles²¹. Ces orientations semblent aujourd'hui massives, les pratiques libres de remise en forme sont ancrées dans notre société.

En parallèle, l'Etat affiche clairement son ambition de développement de la pratique sportive comme outil au service de la santé des Français, avec un objectif chiffré de 3 millions de pratiquants supplémentaires.

Plus largement, le sport en club est traditionnellement associé à une forme d'inclusion sociale, à un apprentissage des règles et du « *vivre ensemble* ». Tout au long du XXème siècle, la pratique sportive fédérée a véhiculé la transmission de valeurs citoyennes et l'arrivée des nouvelles formes de pratiques interroge sur la poursuite de cette vocation.

2. La bascule vers la multi-pratique

Les vingt dernières années bouleversent ainsi le modèle qui prédomine avant 2000 et qui repose majoritairement sur une mono-pratique tournée vers la compétition et la performance²². Depuis, un modèle basé sur la multi-pratique se développe, dans lequel les Français sont à la recherche d'une grande souplesse dans les modalités d'exercice de cette pratique et d'un nombre limité de contraintes (administratives, financières ou organisationnelles) ; ils s'éloignent du modèle associatif traditionnel jugé parfois trop rigide et les pratiques sportives se désinstitutionnalisent, à la faveur de ces pratiques libres et autonome :

- Le club n'apparaît plus comme l'espace de pratique privilégié, contrairement aux années avant 2000 ;
- L'espace public devient un lieu de pratique pour beaucoup d'entre eux²³ ;
- Le numérique est un vecteur incontournable permettant d'honorer ce besoin de liberté.

3. La tendance à l'hybridation des pratiques

Aujourd'hui, deux tiers des sportifs pratiquent de façon entièrement autonome. Un tiers a au moins une activité physique ou sportive dans un cadre institutionnalisé (club, association, licence, cours). Mais ces deux types d'organisation sont complémentaires : les personnes inscrites en club ont aussi des pratiques non encadrées²⁴.

En conclusion, conjuguée aux avancées du numérique, l'évolution et la transformation des aspirations des pratiquants a considérablement élargi la base des usagers sportifs. Au-delà de la pratique compétitive ou de la recherche de performance, comme vu précédemment, les motivations à la pratique d'activités physiques et sportives sont dorénavant orientées vers les aspects de santé, de bien-être, d'épanouissement personnel ou professionnel, de mobilité active, etc. Ces évolutions créent une forme d'hybridation des pratiques (sport loisir, sport compétition, sport santé, sport bien-être...). En 20 ans, les Français évoluent vers des pratiques sportives diversifiées, libres, autonomes, et hybrides, et le numérique s'adapte pour répondre à cette évolution de la demande. Ces nouvelles sources de motivation et les nouveaux services rendus accessibles grâce à la digitalisation de la société, développent la démocratisation du sport, la motivation et l'assiduité, et participent à la dynamique actuelle poussant un nombre grandissant de Français à privilégier une pratique libre et non-encadrée²³... au détriment des structures associatives sportives en mal d'adaptation.

²¹ 70% des pratiquants déclarent faire du sport hors structure. Diaporama page 45, Rapport d'étude, Baromètre nationale des pratiques sportives 2022, INJEP Notes & Rapports, INJEP-2023/02, Mars 2023 ([rapport-2023-02-Barometre-pratiques-sportives-2022.pdf](https://books.openedition.org/insep/804?lang=fr))

²² Diagnostic sur le décalage entre l'offre et la demande de pratique sportive, Conseil National du sport, Décembre 2016

²³ Etude nationale sur les attentes et besoins des acteurs du sport mai 2022, « *Pour une ambition commune pour le sport de demain* », Agence du sport, mai 2022

²⁴ La pratique des activités physiques et sportives en France (pratiques autonome et institutionnalisation), Hervé CANNEVA, <https://books.openedition.org/insep/804?lang=fr>

II. PROCESSUS DE CONSTRUCTION DE NOTRE MÉTHODOLOGIE AU SERVICE DU TRAVAIL COLLABORATIF

A. Rapport d'étude collective de cas : l'espace commun des CTPS

Quelles que soient les voies d'accès au corps²⁵, qu'ils soient en situation de formation initiale statutaire (FIS) ou de formation d'adaptation à l'emploi (FAE), qu'ils œuvrent au sein des services déconcentrés du ministère, des établissements publics ou des fédérations, tous les conseillers techniques et pédagogiques supérieurs (CTPS) sont, de manière incontournable, directement concernés par la réalisation du rapport d'étude collective de cas²⁶ (RECC). En ce sens, le RECC est un exercice conçu à la fois comme :

- Une étape non dérogeable du processus de formation des CTPS ;
- Un support d'évaluation à leur titularisation ;
- Un espace commun à tous les CTPS aux profils et parcours hétéroclites.

De ce caractère normé du RECC qui doit aboutir à la production de préconisations intéressant les politiques de jeunesse, de sport et de vie associative, émergent des défis individuels et collectifs qui reposent sur :

- La capacité du groupe CTPS à s'autoorganiser pour produire et adhérer à une réponse consensuelle, concrète et réaliste ;
- L'aptitude de chacun à faire valoir ses acquis, au service de la production écrite et orale, tout en tenant compte de la richesse des points de vue parfois antinomiques.

Transformer les débats en partages d'expériences visant à apporter une intelligibilité sur un objet professionnel nouveau : tel est le défi collectif à relever dans le cadre de notre RECC. Notre collectif s'engage avec enthousiasme et détermination dans cette dynamique, avec la marge d'autonomie nécessaire à l'avancée de nos travaux²⁷ à savoir : le choix de la thématique et du groupe d'appartenance, les modalités d'organisation interne au collectif, et les échéances à respecter.

B. Notre diversité : un atout au service de la production collective

Dans le cadre de la formation professionnelle statutaire, nous sommes quatre collègues (CTPS Jeunesse et CTPS Sport) à nous être intéressés au thème des *sports émergents*. La diversité des profils est rapidement apparue comme stimulante, multipliant les approches et appréciations à l'image de notre diversité :

Frédéric ARINO est conseiller d'animation sportive au service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports de la Loire-Atlantique. Il travaille depuis 12 ans dans ce service déconcentré après une expérience de formateur en CREPS. Il accompagne les acteurs locaux (privés et publics) dans leur développement



notamment sur la thématique du sport-santé et du savoir rouler à vélo. Il anime le réseau des maisons sport-santé de son département. Il assure également des missions de contrôle des établissements d'APS, notamment d'associations proposant des pratiques libres de remise en forme. Ce parcours directement lié à notre thématique, et ses habiletés à conceptualiser des objets complexes alimentent la dynamique du groupe avec efficacité.

Sylvie CAMMAS est responsable du département de la formation professionnelle du CREPS de Poitiers depuis septembre 2022. Son expertise forgée en une vingtaine d'années de carrière de CEPJ, concerne principalement le champ de la jeunesse, de l'éducation populaire et de la vie associative. Ses leviers



d'action : l'accompagnement sous toutes ses formes, et la démarche d'éducation populaire qui facilite ses capacités de travail en collectif. Elle dispose, au regard de son parcours professionnel dans le champ JEP, d'un regard suffisamment distancié sur le champ sport pour permettre, dans le travail du RECC, de jouer, au besoin, un rôle du sujet naïf.

²⁵ Concours interne, intégration, liste d'aptitude

²⁶ NOR : MENH2220579N / Note de service du 21 juillet 2022 / MENJ - MSJOP - DGRH F1

²⁷ Guide sur le rapport d'étude collective de cas

Philippe GEISS est Directeur Technique National à la Fédération Française d'Haltérophilie Musculation (FFHM). Spécialiste de la musculation et du fitness, il a exercé pendant une vingtaine d'années dans les salles commerciales de remise en forme, les associations, et en tant que coach à domicile. Arrivé en 2008 à la



FFHM pour développer les pratiques de musculation « loisir » (secteur hors compétition), il a notamment impulsé la création d'un programme de formation « Street Muscu » à destination des pratiquants, des éducateurs et des collectivités territoriales qui créent des espaces de pratique en extérieur et en libre accès. Son expertise dans le champ de la remise en forme apporte au collectif une analyse fine sur les enjeux du sujet, en contribuant à une meilleure compréhension des relations entre les acteurs concernés par les PLRF.

Laurence MUNOZ est investie d'une mission nationale de conseiller technique sportif au sein d'une fédération affinitaire, la Fédération Sportive et Culturelle de France, portant un projet d'éducation populaire dont les priorités restent la formation et l'épanouissement des personnes. Son projet éducatif repose



sur cinq piliers, l'ouverture, la solidarité, le respect, la responsabilité et l'autonomie. Outre les activités sportives, sous formes compétitives ou de loisirs, elle propose des activités culturelles, socio-éducatives et des formations BAFA BAFD. Laurence MUNOZ met au service du collectif une rigueur méthodologique dans le travail d'écriture, acquise par son parcours au sein de l'Université, qui favorise le travail complexe de structuration de notre réflexion, loin d'être linéaire.

C. Des attendus du RECC à la soutenance : processus de structuration de notre réflexion

1. L'articulation entre les espaces imposés, et les espaces construits

Notre groupe s'appuie sur les temps de travail spécifiques fixés par la Direction générale des ressources humaines dans le calendrier national de la formation professionnelle statutaire, auxquels s'ajoutent les espaces autoorganisés par notre collectif.

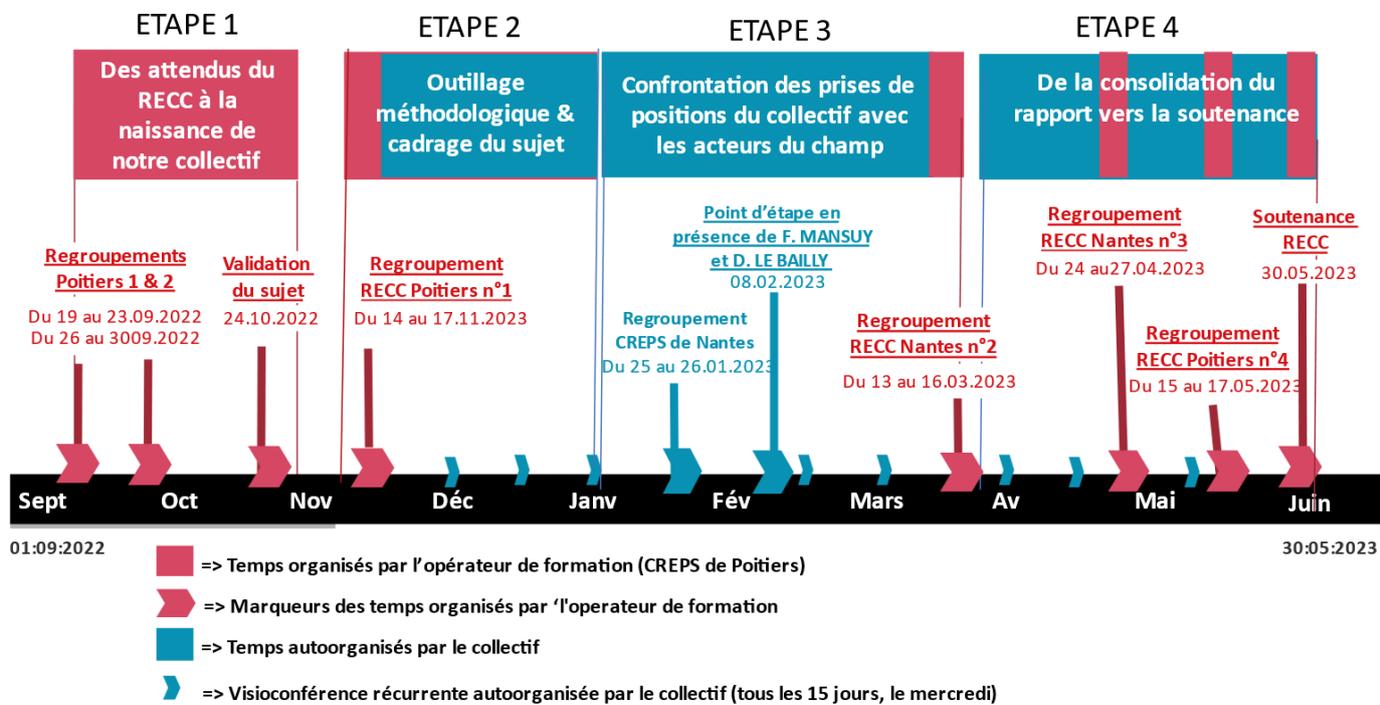
Mettre en place un dispositif de communication longitudinal, favoriser le liant entre les productions individuelles et le rapport collectif, harmoniser nos prises de positions sont les objectifs qui orientent nos choix méthodologiques et l'exploitation de ces regroupements mis à notre disposition. Ainsi, notre collectif dispose de 8 mois pour aboutir à la production du document écrit à rendre pour le 15 mai 2023.

Circonscription du sujet, organisation du groupe, techniques de collecte des données, identification des préconisations, problématisation et écriture du rapport... le chantier est vaste, passionnant, et rapidement la dynamique du travail demande de mener plusieurs chantiers en simultané, par exemple : fixer la méthodologie tout en effectuant des recherches documentaires, circonscrire le sujet tout en identifiant des experts à auditionner, problématiser tout en intégrant de nouvelles informations glanées au fil des lectures.

Pour apporter de la visibilité sur notre utilisation des espaces de travail, nous identifions 4 étapes du processus de construction de notre rapport collectif de cas, ainsi qualifiées :

- Des attendus du RECC à la naissance de notre collectif ;
- L'outillage méthodologique et la circonscription du sujet ;
- La confrontation de nos prises de positions avec les acteurs du champ ;
- De la consolidation du rapport vers la soutenance.

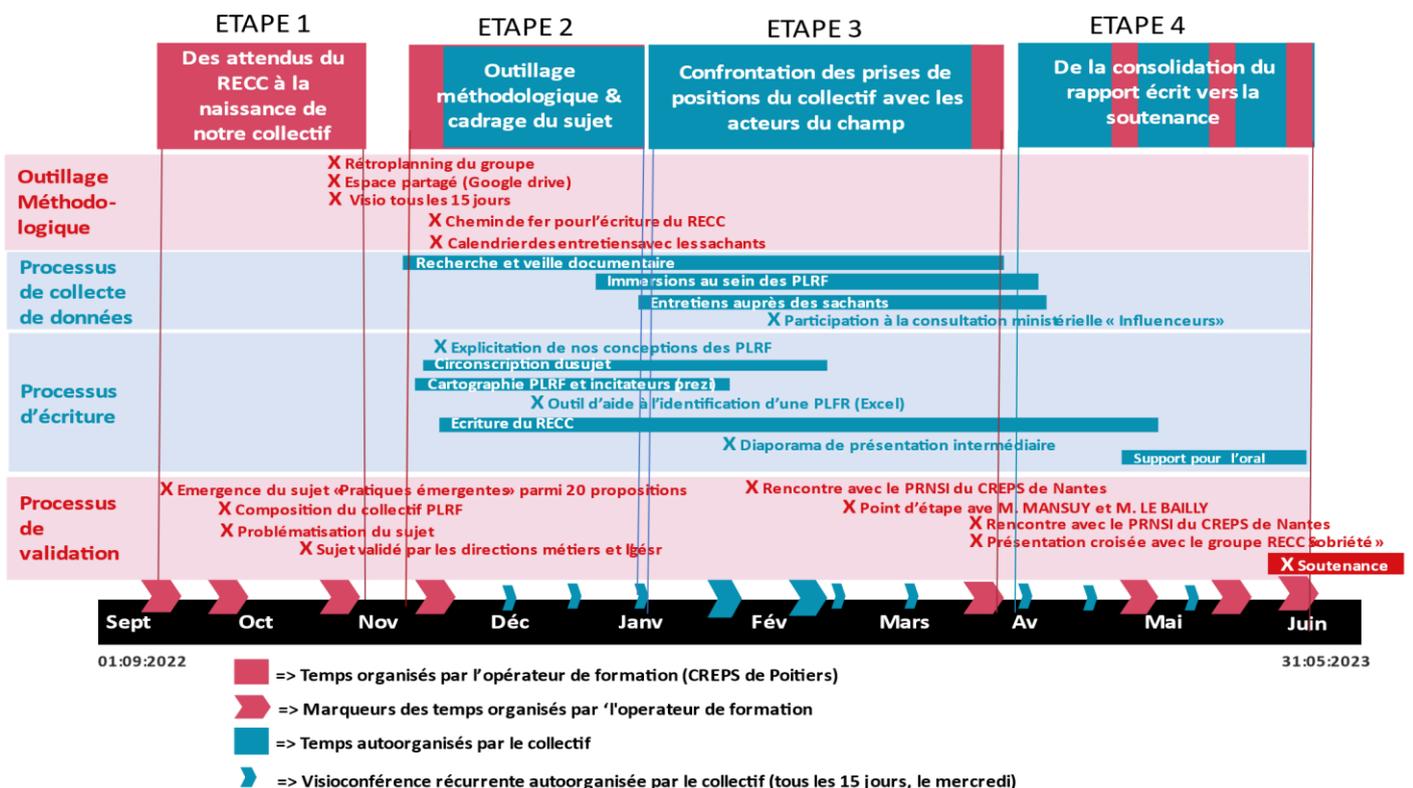
Voici la répartition de ces 4 phases, de septembre 2022 à mai 2023, rythmées par les regroupements organisés par la FPS (en rouge) et les espaces de travail construits par le collectif (en bleu) :



Nous permettant de nous consacrer exclusivement au RECC, ces regroupements, prévus ou autoorganisés, sont de véritables sources d'avancement de notre travail, et leur répartition favorise le maintien d'une motivation forte, notamment pour les travaux individuels à mener. Les temps de validation et de confrontation avec la réalité du terrain, les points d'étape avec nos référents, messieurs MANSUY et LE BAILLY, incitent quant à eux, à rechercher une véritable qualité dans le travail à restituer.

2. La restitution de nos activités et les livrables

Les activités afférentes à la menée de ce travail présentent des durées singulières : certaines sont accomplies en quelques heures (marquées d'une croix) tandis que d'autres nécessitent parfois plusieurs semaines (marquées par une plage de couleur). Toujours dans un souci de simplification et de visibilité, en superposant la chronologie présentée ci-dessus reliées aux composantes-clés du processus de construction de notre RECC, nous obtenons le résultat suivant qui peut s'apparenter à un diagramme de Gantt simplifié récapitulatif des jalons du projet :



D. Vertus de la démarche RECC

1. Comment le travail de circonscription du sujet a-t-il contribué à développer le sentiment d'appartenance à notre groupe ?

Cette rétrospective du travail accompli, non exhaustive, illustre la non-linéarité de notre démarche. En effet, la réflexion autour de l'objet « *Pratiques libres de remise en forme* » se consolide, s'enrichit et se précise au fil des brainstormings, des lectures, des débats, et des observations dans notre quotidien.

Les PLRF constituent un objet professionnel nouveau pour lequel il n'existe pas de définition propre : bon nombre d'allers et retours sont nécessaires pour intégrer de nouveaux éléments, en réinterroger d'autres. Ainsi, prenant l'exemple de l'essai de taxonomie sur les PLRF, le Prezi fait l'objet de correctifs réguliers, obtenant la stabilité requise au bout de 3 mois. De même, la question du vocabulaire utilisé reste centrale, et exigeante : plusieurs mois sont également nécessaires pour que le collectif s'accorde à employer le terme « *incitateur* » à l'évocation d'un acteur facilitant l'accès aux PLRF.

Pour autant, même si la bascule des dissensions aux consensus impose patience et éclairages extérieurs, force est de constater que cette dynamique imposée par le RECC amène le groupe à partager un langage commun autour du sujet. Au fil des semaines, l'explicitation des termes laisse place à l'implicite : rappeler le sens de mots ne devient plus utile, témoignant d'une culture partagée au sein du groupe. Ce constat se confirme lorsqu'il s'agit de présenter le cadre de cette étude auprès de néophytes : la mise à plat du contexte, de notre intention et des objectifs, de manière vulgarisée, reste un exercice complexe que nous acquérons avec l'expérience.

2. S'impliquer pour s'expliquer²⁸

S'impliquer personnellement au sein des PLRF (se mettre à la place de...) nous apparaît de manière précoce comme une source d'informations riche à exploiter. Ainsi, l'observation participante est apparue comme un outil idoine, complémentaire des techniques de recherches plus distanciées de l'objet pour lesquelles nous avons également opté (recherches documentaires, entretiens semi-directifs). Ces mises en situation se déroulent pour chacun d'entre nous dans un environnement particulier (pratiques libres en pleine nature, pratique à domicile devant un ordinateur ou une application...), et également de manière collective, en participant ensemble à un regroupement de pratiquants fitness sur Nantes. Cette expérience partagée reste un temps fort, renforçant encore notre sentiment d'appartenance à ce collectif.

Par ailleurs, dans la continuité de cette préoccupation de restituer de manière limpide ce que nous entendons par PLRF, nous capitalisons, depuis le début de cette aventure, des vidéos dont nous sommes les acteurs, rassemblées dans un [petit film de 2 minutes](#). Une autre expérience partagée visant la vulgarisation, et contribuant à renforcer l'implication de chacun dans ce projet.

3. En quoi la méthodologie choisie nous permet-elle de formuler des préconisations réalistes auprès du Ministère ?

Nos préconisations trouvent leurs sources dans nos expertises respectives, nos lectures, et surtout dans les rencontres que nous organisons avec les sachants. Les recueils de paroles d'experts constituent une matière brute susceptible de faire progresser notre sujet, de faire émerger des pistes d'actions, vérifier le partage des impressions qui nous animent, repositionner le cas échéant la nature des enjeux ou des stratégies et, in fine, faire évoluer les idées vers des préconisations concrètes.

Les personnalités sont interrogées au titre de leur compétence professionnelle et/ou leur positionnement dans l'écosystème des PLRF. De l'analyse de ces entretiens émanent plusieurs types d'apports, complétés par un recours systématique à la littérature scientifique et aux textes officiels.

C'est pourquoi nous ne disposons pas de grille d'entretien commune, mais de trames spécifiques à chaque interlocuteur (un exemple en annexe). Cette approche est, pour nous, un gage de pertinence dans le plan

²⁸ Expression librement empruntée à Michel BATAILLE, Professeur des Universités en sciences de l'éducation Université de Toulouse 2-Le Mirail

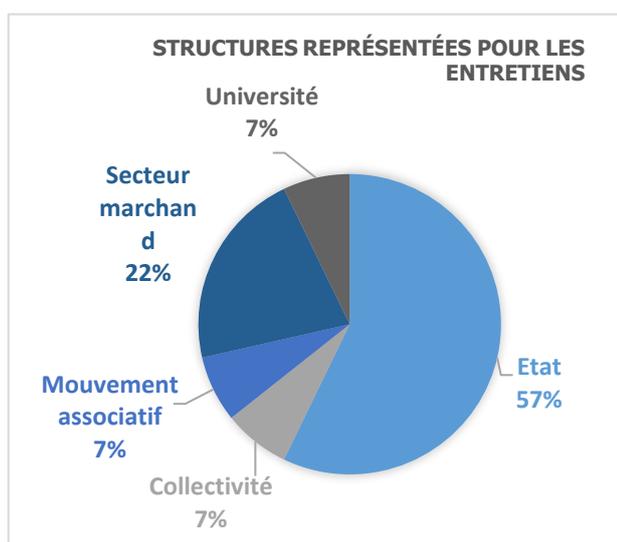
d'actions que nous proposons, se situant à la croisée des regards d'experts d'horizons et de compétences pluriformes.

E. Institutions ressources sollicitées

Pour renforcer encore la pertinence de notre travail, nous nous appuyons sur nos environnements respectifs et sur les réseaux propres à jeunesse et sport et ses institutions, notamment :

- **Pôle Ressources National Sport Innovations (Nantes)** : Gérard BAUDRY, responsable du PRNSI et Samuel SOUFFOY-ZAÏNE, chargé de mission au PRNSI accueillent très favorablement notre projet d'étude, et identifient des passerelles possibles (intégration des résultats du RECC dans la lettre d'informations du PRNSI). Des rencontres régulières sont organisées, ainsi que trois regroupements sur ce CREPS.
- **INJEP** : le Baromètre national des pratiques sportives²⁹ 2022 sorti en mars présentant des résultats en lien avec notre sujet, un entretien est spontanément organisé avec mesdames Amélie MAUROUX (cheffe de la MEDES³⁰) et Valérie RAFFIN (INJEP), avec lesquelles nous identifions des précisions sur le champ des PLRF par rapport aux pratiques autonomes.

F. Profil et orientation du choix des sachants selon nos besoins et intérêts



15 entretiens sont donc organisés, en présentiel et en distanciel, de janvier à mai 2023, selon l'intérêt qu'ils représentent dans le cheminement de notre réflexion. Pour couvrir au maximum le champ des parties prenantes des PLRF, nous nous rapprochons de personnes représentant 5 types de structures différents. Par ailleurs, la majorité des sachants sont cadres d'Etat ou chargés de mission au sein d'un service de l'Etat.

Bien que la consultation des pratiquants des PLRF reste une préoccupation centrale, après de nombreux débats sur la question, nous avons délibérément fait le choix de ne pas interroger ce public dans le cadre de l'exercice du RECC proprement dit. En effet, la construction d'un questionnaire sur le temps du RECC s'est vite avérée périlleuse, notamment par le manque d'indicateurs socio-professionnels à disposition (sujet abordé plus tard) empêchant la constitution d'un échantillon un minimum représentatif.³¹

Quel intérêt (besoin) pour le RECC ? (certains sont consultés plusieurs fois)	Ressource
Existence d'une jurisprudence relative à au moins un accident lié à des modes de pratiques émergentes liées au vecteur numérique ? Règlements afférents ?	Direction des Sports - MSJOP
Croisements possibles avec un pôle qui a pour mission de développer la pratique sportive hors performance et qui s'attache en particulier à identifier les nouveaux modes de pratiques en lien avec les innovations technologiques ? Intérêt sur les équipements ?	PRNSI
Evolution des PLRF ? Avoir la vision d'un acteur du monde de la remise en forme	Fitex
Dans quelles mesures les fédérations s'emparent-elles de ces PLRF ? Est-ce un sujet pour l'ANS ? Des débats existent-ils sur la professionnalisation des PLRF ?	Mouvement sportif
Point de vue général sur le rôle de l'Etat dans la régulation et le développement des PLRF ? La loi doit-elle prévoir les conditions de telles pratiques ?	Gouvernement

²⁹ Baromètre national des pratiques sportives 2022, Collection Rapports d'étude, Auteur Jörg MÜLLER, CRÉDOC, publié le 02/03/2023 - <https://injep.fr/publication/barometre-national-des-pratiques-sportives-2022/>

³⁰ Cheffe de la Mission Enquêtes, Données et Études Statistiques (MEDES)

³¹ Ce constat est d'ailleurs le point de départ de l'une de nos préconisations visant la création d'un observatoire des PLRF.

Liens entre les PLRF et application pour les pratiquants débutants par le secteur marchand ?	Décathlon
Comment rendre les plateformes facilitant les PLRF plus en phase avec la réglementation des EAPS ?	Train Me
Stratégie de l'ANS concernant l'objectif des 3 millions de pratiquants supplémentaires ? Stratégie et ampleur des financements des aires de pratiques en extérieur et en libre accès ? Quid de la convention d'animation obligatoire de ces aires de pratique ?	ANS
Disposer d'un exemple de gestion en cours d'une pratique sportive émergente et sa structuration via le MMA, un exemple de, gestion de la pratique "sauvage". Rôle de l'Etat dans la structuration des sports émergents / conduite du changement ?	FF Boxe
Difficultés rencontrées par les fédérations à déployer dans les clubs leurs projets sport santé ? Comment améliorer l'offre des clubs pour qu'elle puisse mieux accueillir les aspirations des pratiquants libres de remise en forme ? Démarche d'institutionnalisation d'une activité émergente, course hors stade, et place des acteurs privés ?	Université de Lyon
Echanges sur le baromètre des pratiques. Matérialiser la massification de ce phénomène social ? Caractériser les pratiquants des PLRF ?	INJEP
Point de vue de formateur sur la filière professionnelle de l'animation sportive sur le développement des PLRF ? Existence de contenus spécifiques e-coaching ?	CREPS de Poitiers
Qualité des vidéos postées par les influenceurs ? Un exemple d'analyse technique d'une vidéo postée par une influenceuse.	Salle de remise en forme

G. Traitement des résultats des entretiens

Les données recueillies au travers des interviews avec les sachants permettent d'identifier des préconisations non visibles au premier abord par les membres du collectif. Véritables sources d'inspiration et de construction du plan d'actions, nous prenons le parti de restituer les résultats en longitudinal du rapport, et au sein des fiches préconisations. De plus, une synthèse des résultats et messages clés est également présentée en annexes 7 et 8.

De l'analyse de ces entretiens émanent plusieurs types d'apports :

- **Des compléments d'informations** (*collecter des éléments qui viennent préciser des connaissances, qui apportent des détails, des précisions qui nous étaient jusque-là inconnues*).
- **Des pistes écartées** (*abandonner des orientations ou des impressions infondées ou erronées, pas justes*).
- **De la révision des modes de pensées et catégorisation** (*remettre en cause des manières de considérer le périmètre de notre objet, bouleverser nos manières de penser, de catégoriser, de classer, ou réinterroger le problème différemment*).
- **Asseoir une vision/conforter/corroborer** (*renforcer notre vision du sujet et de la problématique, donner corps à des notions déjà mobilisées et les affermir*).
- **Recueillir des positionnements politiques ou philosophiques** (*faire émerger un positionnement, une vision, une manière de considérer l'objet de notre rapport d'études, propre aux personnes interviewées et qui n'engage qu'elles*).
- **Ouvrir de nouvelles perspectives auxquelles nous n'avions pas pensé** (*élargir les thématiques, le champ des acteurs, des publics ou des pratiques*).
- **Source d'inspiration pour les préconisations** (*offrir des pistes de résolutions, des idées de recommandations ou préconisations, des idées de collaboration pour exploiter ailleurs et plus tard le travail de RECC*).

III. COMMENT SE CARACTERISENT LES PLRF ?

Si la perception de l'objet de notre travail commun peut, à première vue, sembler partagée, il ressort des premières investigations et discussions une diversité d'appréhensions, et la nécessité de s'entendre sur ce que les PLRF recouvrent. En effet, elles revêtent différentes formes, et peuvent être associées ou confondues avec d'autres appellations : les pratiques émergentes, les pratiques autonomes. Nous avons souhaité circonscrire le champ, même s'il est encore assez étendu, en identifiant un certain nombre d'éléments de définition.

A. Caractéristiques des PLRF : 6 points-clés

① **La finalité de ces activités arrive au premier rang** : notre champ d'étude concerne donc les activités dans lesquelles les pratiquants s'engagent **prioritairement** pour des raisons sanitaires. Ces pratiques sont réalisées dans un **objectif de santé physique, sociale, mentale et d'esthétisme** (la « *forme et les formes* »). En plus de cet objectif, d'autres motivations peuvent s'additionner : utilitaires ou de loisirs. L'objectif de performance n'est pas central : ce ne sont pas des pratiques compétitives, même si certaines d'entre elles peuvent avoir des expressions fédérales compétitives. De la même manière des pratiques occasionnelles réalisées à seule fin hédoniste ou de loisir (une balade en louant un paddle en vacances) n'entrent pas dans notre champ d'étude.



② **A travers les pratiques libres, nous avons cherché à poser une définition qui part de la conduite de l'individu** : la personne choisit de pratiquer une activité physique, sans être soumise à des contraintes structurelles, adaptée à ses disponibilités, ou bien ces contraintes sont le fait du choix de l'individu. Les pratiques libres comprennent ainsi les pratiques totalement autonomes, sans aucun accompagnement, ni aucun lieu spécifique, ainsi que les pratiques qui sont proposées à l'individu, et dont il peut disposer à sa convenance, sans caractère (tout ou partie) d'obligation, de régularité, d'inscription, de paiement... le plus souvent hors cadre fédéral.

③ **Les usages du numérique constituent un catalyseur puissant** permettant la mise en relation de plusieurs individus pour rassembler physiquement un groupe ou pour proposer des contenus à distance. La variété des situations s'applique donc aussi bien aux utilisateurs qu'aux encadrants et aux incitateurs³² (établissement d'APS ou assimilés/assimilables).

④ **Une pratique de remise en forme est une pratique sociale**, c'est-à-dire une action individuelle ou collective socialement transmise ou envisagée dans un contexte social. Un volume significatif de pratiquants l'installe donc comme un produit culturel et social.

⑤ **Le coût de l'engagement dans cette pratique est souvent nul** ou très peu onéreux, et c'est sans doute un des vecteurs de motivation de ses pratiquants, et une des raisons de la massification de ce phénomène social.

⑥ **La pratique comporte une exigence de contraction musculaire**, qui lui permet de se distinguer de pratiques passives de bien-être comme le massage ou le spa. Par ailleurs, **la RE-mise en forme ne nécessite pas forcément que la personne se soit arrêtée et qu'elle reprenne**, mais bien que des personnes estiment qu'elles doivent améliorer leur forme qu'elles considèrent comme insuffisante au regard de leur mode de vie. La particule "re" ne prend pas son sens dans l'achèvement d'une discontinuité de pratique, mais dans le fait de retrouver la forme (sans qu'il soit forcément question d'APS au préalable).

³² "Offreurs de biens ou de services facilitant l'accès aux PLRF", définis plus précisément dans la suite du RECC

B. Synthèse et première analyse

AVANTAGES DES PLRF	INCONVENIENTS DES PLRF
Liberté des horaires	Être propriétaire de son matériel
Liberté des lieux de pratiques	Être le moteur individuel de sa propre pratique
Gratuites ou peu onéreuses	Contenus non personnalisés (problème d'adaptabilité de la pratique)
Contenus facilement accessibles	Efficacité relative de l'atteinte de l'objectif sanitaire
Plus propices au sport durable (extérieur, sobriété)	Risques de blessures plus importants que dans une activité encadrée par un professionnel en présentiel

C. Classifications

1. La création d'un outil d'objectivation³³ (aide à la décision)

Une fois l'ensemble des éléments de définition caractérisés, nous avons construit un outil permettant de déterminer si une activité est une pratique libre de remise en forme ou pas. Ce tableau est un outil empirique expérimental visant à objectiver la classification du vaste domaine des PLRF. Affectés de coefficients différents suivant leur importance, chaque pratique est affublée d'un score qui détermine in fine si elle est considérée dans notre étude comme relevant du périmètre. La valeur des coefficients a été réajustée à plusieurs reprises de sorte que les éléments les plus saillants aient un impact déterminant sur leur caractérisation de PLRF ou pas. Par exemple, pratiquer de manière occasionnelle du paddle en vacances avec les enfants est impacté de « moins 50 points » ce qui situe la pratique quasiment d'office hors secteur. Le critère de liberté dans le choix du moment de pratique génère de son côté un bonus de 20 points.

Le score nous permet de hiérarchiser les activités au regard des caractéristiques, donc de les placer à un niveau relatif les unes par rapport aux autres (celle-ci plus que celle-là), mais à aucun moment de déterminer de manière ferme si elles font partie des PLRF ou non, car l'outil en l'état ne prend pas en compte l'exhaustivité des paramètres qui seraient nécessaires à en dresser un positionnement ferme et objectif. Par exemple, une personne pratique le foot sur un terrain d'accès libre avec ses collègues de travail, à la pause méridienne, une fois par semaine, l'outil ne dit rien du motif du pratiquant qui permettrait de le situer ou pas dans la classification.

2. Un essai de typologie des pratiques

La typologie proposée sous forme de représentation graphique³⁴ est organisée en trois grandes familles d'activités :

- Les PLRF qui sont des évolutions des "gymnastiques" ;
- Les PLRF qui sont des évolutions des modes de déplacements ;
- Les PLRF qui sont des évolutions de loisirs sportifs.

Il y a de la perméabilité entre ces 3 catégories : certaines pratiques sont sans doute à cheval comme les pratiques à domicile sur des ergo cycles ou des rameurs qui sont des "évolutions" de pratiques sportives de déplacement, mais qui sont réinvesties comme activités aérobies dans les gymnastiques à domicile. Ou bien encore les activités de "chasse aux trésors" de type "Géocaching" qui sont des activités de déplacements, de randonnée, mais proches de jeux sportifs de type course d'orientation.

³³ En [annexe 2](#) p. 37, [lien vers l'outil en ligne](#).

³⁴ En [annexe 1](#) p. 36, [lien vers la représentation graphique Prezi](#)

IV. QUELS SONT LES ACTEURS CONCERNES PAR LES PLRF ?

Dans le champ des PLRF, très polymorphe et en mouvement, les acteurs en relation sont aussi très nombreux et divers. Si les usagers pratiquent, pour beaucoup, en toute autonomie et sans avoir recours à quelques services ou biens, l'observation des usages nous conduit à considérer que certains acteurs jouent un rôle important dans l'incitation et l'accompagnement des pratiquants. Dans cet écosystème, de nouveaux offreurs de pratiques sont apparus, d'autres, plus traditionnels, font évoluer leurs offres. Dans le cadre des pratiques libres nous avons choisi de nommer l'ensemble des acteurs qui facilitent l'accès aux PLRF, les **incitateurs**.

Par ailleurs, nous constaterons dans un second temps que les pratiquants libres de remise en forme sont mal connus.

A. Catégorisation des incitateurs

1. La définition

Nous entendons par "**incitateur de PLRF**" les **offreurs de services ou de biens qui facilitent l'accès aux PLRF**³⁵. Ces biens ou services sont gratuits ou peu onéreux, d'accès libre sur des plages horaires très étendues.

Ces incitateurs sont privés, marchands ou non, mais aussi publics. Les collectivités territoriales et même l'Etat jouent un rôle dans le développement des PLRF, notamment en impulsant, en finançant, en créant ou administrant des espaces de pratiques d'accès libre.

2. La variété de statuts des incitateurs

Ces offreurs de pratique relèvent donc de catégories juridiques de différents types³⁶ : secteur associatif traditionnel, mais aussi secteur public via les collectivités territoriales, enseignes spécialisées commerciales ou encore commerces dans le domaine du sport. Les mutations engagent chacun des offreurs à adapter leur modalité de pratique mixant les modèles (exemple : salles de remise en forme qui sont passées sur du *low cost*). Nous portons un effort particulier à identifier lesquels des offreurs relèvent du statut d'EAPS³⁷. Parmi les incitateurs, voici quelques exemples :

- Les **collectivités territoriales** qui possèdent près de 82,30 % des équipements sportifs en France³⁸ et qui ont des compétences en matière d'aménagement du territoire, sont des incitateurs puissants des PLRF. Les Conseils Départementaux au travers de leur compétence « *Plan Départemental des Espaces, Sites et Itinéraires* »³⁹ recensent, gèrent et entretiennent des espaces de pratiques libres de pleine nature, les EPCI aménagent des itinéraires cyclables qui contribuent au développement des mobilités douces. Quant aux communes, elles se dotent de manière exponentielle (cf. entretien avec l'ANS) d'équipements de *street workout* d'accès libre.
- Ces dernières années, une offre « **PLRF associative** » émerge en parallèle de celle du mouvement sportif. Ces nouveaux incitateurs surfent particulièrement bien sur les aspirations des pratiquants : pas de cotisation ou adhésion peu onéreuse ; pas d'inscription, vient qui veut au cours qu'il désire ; un grand nombre de possibilités de cours pour correspondre aux besoins de tous ; un espace public de pratique. Le slogan de l'association Nantes Urban Fit⁴⁰ illustre parfaitement cette offre : « *Du sport 27 fois par semaine pour 25 € l'année !* ». L'encadrement est bien souvent bénévole et non qualifié, le taux

³⁵ Les incitateurs de service sont à distinguer des objets ou des outils qui peuvent aussi être des facilitateurs ou des incitateurs, ex : montres connectées, téléphones mobiles, podomètres... Si ces outils génèrent des opportunités de PLRF, ils ne sont pas assimilables aux pratiques elles-mêmes.

³⁶ Les propositions de modélisations sont visibles en annexes 3 et 4 et en suivant le lien <https://prezi.com/view/8N64EV7Ap1f9Qb0vSYl8/>

³⁷ Etablissements d'activité physique et sportive. Certains offreurs ne sont pas considérés comme des EAPS. En effet, à l'instar des premières productions de magazines spécialisés ou cassettes vidéo dès les années 80, la question avait été tranchée : dans ce cas, en l'absence d'interaction, celui qui propose les cours n'est pas obligatoirement diplômé (tout comme celui qui propose des programmes d'entraînement dans un magazine ou sur un site internet). Réponse de Sébastien BORREL, Chef du SDJES 83, ancien chef de bureau réglementation des APS à la Direction des sports du MSJOP interrogé dans le cadre de notre travail

³⁸ Equipements sportifs : une propriété publique, une gestion de plus en plus déléguée (banquedesterritoires.fr), Publié le 29 janvier 2020 par Jean Damien LESAY pour Localtis

³⁹ Art L311-3 du code du sport

⁴⁰ Association nantaise issue du mouvement *Body art athlète de rue* : https://www.instagram.com/nantes_urban_fit/

d'encadrement est très faible, et l'adaptation des exercices aux caractéristiques des pratiquants est inexistante. Ce sont toutefois des EAPS au sens du code du sport, ce dont ils ont souvent peu conscience. Ces associations sont présentes dans la majorité des villes de France, la franchise la plus connue se nommant « *Body art athlète de rue* ».

- « **Les salles de fitness** » : les salles commerciales de remise en forme connaissent une (r)évolution structurelle importante depuis 20 ans. Nous sommes passés d'une pratique assez onéreuse et très encadrée, avec des petites entreprises indépendantes, à une pratique non encadrée qui s'est démocratisée sur le modèle low cost, portée par des grandes franchises. Paradoxalement elles sont devenues l'un des principaux lieux des PLRF. En réduisant leurs charges et en supprimant l'encadrement, leur activité consiste désormais essentiellement à la mise à disposition de matériel. Le prix des abonnements, très bas (jusqu'à 19,90€/mois pour une carte permettant l'accès de 4 personnes – Basic Fit), a permis de démocratiser la pratique. En 2010, moins de 6% de la population adulte pratiquait le fitness en salle de sport⁴¹. En 2020, on compte environ 10% de la population française totale abonnée en salle de sport⁴². Entre 2017 et 2019, on compte 23 % de nouveaux clubs de sport dans toute l'Europe. Le continent a même gagné dix millions de membres en deux ans ! Ceci confirme bien d'ailleurs la massification des PLRF.
- Pour l'enseigne **Decathlon**, les rayons les plus développés aujourd'hui dans les magasins sont les univers en lien avec les pratiques libres : la marche, le vélo, la remise en forme, les loisirs nautiques et aquatiques, avec des produits aux rapports qualité-prix qui facilitent la démocratisation des pratiques. Les échanges avec Marie PINEL⁴³ confirment l'intérêt porté par l'entreprise sur les politiques publiques du sport pour tous, du sport santé (plan stratégique nommé « *comment faire bouger les français* »), de la prévention des noyades ou du savoir rouler à vélo. L'ambition de l'entreprise en matière de développement de PLRF ne s'arrête pas aux portes de leurs magasins, depuis quelques temps certains magasins proposent des sorties running ou des animations fitness. Par ailleurs la marque a bien conscience que l'avenir passera par le numérique, elle facilite l'accès aux pratiques libres grâce à ses applications : *Decathlon coach*, *Decathlon Outdoor* ou encore *Trainme*.
- Les **influenceurs fitness** qui produisent des contenus sur les réseaux sociaux s'installent également dans le paysage de ces nouveaux offreurs de pratiques. Cette activité se développe de manière importante ces dernières années, au point que le ministère de l'Économie entreprend de réguler la profession pour notamment protéger les usagers⁴⁴. Les créateurs de contenus dans le champ du fitness sont très nombreux et rassemblent des communautés considérables qu'ils incitent à pratiquer de manière libre à des fins de santé. Les contenus produits sont très hétéroclites (séances de fitness, conseil diététique, esthétique, promotionnels...) et de valeurs très inégales, les influenceurs sont pour la plupart non titulaire de diplômes professionnels, aucune information sur leurs compétences acquises n'est précisée sur leurs publications. Les contenus en VOD⁴⁵ ou de type tutoriel ne sont pas considérés comme des EAPS.

3. Les nouveaux enjeux de concurrence associés aux PLRF

La recomposition du paysage des PLRF engendre un changement de paradigme quant à la concurrence entre tous ces acteurs.

Dans les années 80-90 et 2000, les activités dans les salles de fitness étaient fortement encadrées. Il y avait un clivage « salles commerciales / salles associatives », ces dernières étant accusées de concurrence déloyale (pas de TVA ou d'impôt sur les sociétés, et équipements souvent mis à disposition par les collectivités). L'arrivée des salles *low cost*, vers 2010, a fait complètement évoluer ce paradigme. Ceci a provoqué un nouveau clivage : salles *low cost* / salles haut de gamme (salles avec un haut niveau de service, voire de luxe). Les salles avec un modèle économique intermédiaire ont eu du mal à survivre.

La généralisation des outils numériques, à son tour, a fait évoluer les pratiques et a rendu possible une pratique massive « hors les murs » des structures historiques. Nous sommes désormais davantage sur un clivage « pratique encadrée / pratique libre », même si on observe que certains pratiquants évoluent sur une

⁴¹ Source : Les Echos

⁴² Enquête Deloitte 2020

⁴³ Responsable Sport Santé France chez Decathlon, issu de l'entretien réalisé le 9 mars 2022

⁴⁴ Consultation lancée par B. LEMAIRE en janvier 2023 - <https://youtu.be/jXxKh9D2TJU>

⁴⁵ Vidéos à la demande que l'on peut choisir dans une vidéothèque en ligne.

pratique hybride : parfois encadrée et parfois libre, soit par choix, soit pour des raisons économiques (« *On ne peut pas se payer un coach à chaque séance !* »). Les salles de fitness sont devenues le symbole de ces pratiques hybrides : en un même lieu, on y trouve des PLRF mais aussi parfois des cours collectifs encadrés (par un salarié de l'enseigne) ainsi que du coaching sportif (par un auto-entrepreneur).

Les influenceurs, salles de fitness « *low cost* », commerçants, associations de *street workout*, associations « historiques » ... entrent en concurrence avec des modèles économiques différents et sans répondre aux mêmes exigences réglementaires. Leur faible coût, en plus de générer un problème d'équité entre des incitateurs ne se soumettant pas aux mêmes règles, questionne la qualité de ces nouvelles offres. Les pratiquants libres de remise en forme tirent leurs motivations et leurs usages, d'incitateurs quelquefois virtuels, absents physiquement ou peu nombreux au regard du volume de pratiquants, souvent peu qualifiés, motivés par des intérêts commerciaux. Les caractéristiques de ces offreurs entraînent des problèmes de sécurité pour les usagers : aucune information des risques encourus dans la pratique, exercices inadaptés aux profils des pratiquants, dosage de l'intensité de la pratique défaillant, peu ou pas de régulation dans l'action...

Ainsi la variété des offreurs et leur évolution mettent à jour des besoins en matière réglementaire pour réguler à la fois la concurrence entre eux, et la sécurité des usagers.

B. Profil des pratiquants PLRF : la grande inconnue !

Le baromètre national des pratiques sportives 2022 confirme que la première motivation (en forte progression) des pratiquants à s'engager dans les activités physiques et sportives (APS) est la santé. Cette étude nous montre par ailleurs que la pratique autonome reste majoritaire et qu'elle est particulièrement entretenue par les usages numériques⁴⁶. Qui sont ces pratiquants, manifestement de plus en plus nombreux à pratiquer une APS libre à des fins de santé ?

1. Des pratiques polymorphes pour des pratiquants différents

Il est très difficile de caractériser de manière générale les pratiquants libres de remise en forme, leurs modalités d'expression sont très diversifiées. Il suffit de se rendre sur un espace de pratique de *street workout* en callisthénie⁴⁷ pour se rendre compte que les pratiquants sont plutôt jeunes et exclusivement masculins, et que ces pratiquants n'ont rien à voir avec les joggers du dimanche, même s'ils partagent leur motivation à s'engager dans une PLRF : pour les formes et la forme !

2. La dimension sociale des PLRF

Des pratiques peu onéreuses qui attirent donc des pratiquants socialement défavorisés ?

Le faible coût des pratiques libres de remise en forme est un facteur déterminant de leur succès. Dans une période de tension financière sur le pouvoir d'achat des ménages, ces pratiques peu onéreuses devraient permettre un accès simplifié à l'activité physique, notamment aux personnes socialement défavorisées. Ce constat reste à vérifier, la sociologie des pratiquants restant encore floue au regard du caractère polymorphe de ces pratiques et du manque d'observation fine.

Ceci dit, comme le montre l'ensemble des études, la pratique sportive (au sens large, au-delà des PLRF) reste plus répandue et plus régulière au sein des catégories favorisées et ce, quel que soit le marqueur observé : les catégories socio-professionnelles, le niveau de diplôme ou de revenus, même si ces dernières années (2018 à 2022) la pratique sportive progresse beaucoup plus chez les catégories sociales les plus modestes⁴⁸.

⁴⁶ « 52% des pratiquants recherchent un objectif de santé (1^{ère} motivation) ; 69 % des pratiquants le font hors structures ; Plus d'un tiers des français utilisent un outil numérique (+9% en 4 ans) » - Baromètre national des pratiques sportives 2022, INJEP

⁴⁷ Musculation au poids de corps

⁴⁸ « Entre 7 et 8% de 2018 à 2022 » - Baromètre national des pratiques sportives 2022, INJEP

Un autre enseignement tiré du baromètre des pratiques sportives est l'ensemble des freins à l'engagement dans les APS. Le premier est le manque de temps, qui plaide d'ailleurs en faveur du développement des PLRF (« *où je veux quand je veux* »), et le second est le coût de la pratique⁴⁹.

Emmanuelle BONNET OULALDJ⁵⁰ évoque une relation de cause à effet qui d'emblée pose la question de l'accès en autonomie de certaines classes sociales à la création d'un habitus de vie sain :

« L'enjeu de la remise en forme, c'est une appropriation de son corps. Mais pour s'approprier son corps, il faut l'inscrire dans un contexte social ... donc l'appropriation du corps ne peut pas être dépourvue de lien social. Et en fait, si on encourage la pratique hors associative, on n'aboutit pas finalement à l'appropriation du corps par une minorité de personnes. »

Des pratiques socialisantes ?

La montée de l'individualisme est une tendance sociétale qui impacte les pratiques sportives des français. « *En 2022, pratiquer en solitaire son activité principale reste majoritaire (47%)* »⁵¹. En parallèle on observe un délitement de la pratique associative traditionnelle : - 3% de pratique en club en 4 ans ; le nombre d'associations affiliées qui décroît. Une des vertus du modèle associatif traditionnel est sa capacité à faire société autour d'un objet commun, celui prévu par les statuts ou, du moins, celui partagé par les adhérents.

On peut donc logiquement se questionner : est-ce que l'émergence des PLRF au détriment des offres du modèle associatif traditionnel entraîne une désocialisation, un repli sur soi ? Effectivement, aujourd'hui, près d'un quart des Français pratiquent principalement leur activité physique et sportive à domicile.

Malgré tout, réduire les PLRF à des pratiques individuelles nous semble une erreur, les usages numériques participent par exemple à la création de communautés de personnes qui ne souhaitent pas pratiquer seules. Nous avons également pu constater, lors de notre séance de *street workout* fitness avec l'association Nantes Urban Fit, combien à l'issue de la séance les pratiquants restaient ensemble pour échanger, dans un vrai moment de partage et de socialisation.

3. Des pratiques faciles d'accès, parfaites pour attirer de néo-pratiquants ?

La facilité d'accès au PLRF semble être une aubaine pour les politiques publiques sport-santé. Les 3 millions de pratiquants supplémentaires seront-ils des néo-pratiquants libres de remise en forme ? Il est nécessaire de s'interroger. Les pratiquants libres de remise en forme pratiquent-ils uniquement sous cette forme ou mixent-ils les formes de pratique : pratique encadrée à certains moments, couplée à de la libre à d'autres moments ? Il semble que bon nombre de pratiquants varient les modes de pratique, mais comment le mesurer précisément ? Ainsi on peut interroger le « *développement* » de la pratique par le biais des PLRF, et se demander si l'expansion de ces pratiques libres amène réellement de nouveaux pratiquants, ne sont-elles que le signe d'une diversification de pratiques d'individus déjà sportifs. Un tiers des Français pratiquent trois disciplines ou plus, et 48 % au moins 2 disciplines, la diversification des pratiques progresse ces 4 dernières années⁵¹.

Notre immersion dans une séance, en plein hiver, proposée par l'association *Nantes Urban Fit* est assez symptomatique de cet état de fait, la quasi-totalité de cinquante participants à cette séance étaient tous des pratiquants sportifs par ailleurs, aguerris aux séances de musculation. Ce qui n'est pas forcément le cas lorsque le printemps pointe le bout de son nez, on assiste alors dans ce type d'associations à l'arrivée de néo-pratiquants, beaucoup de jeunes, étudiants pour la plupart qui se présentent en général dans un état de préparation physique beaucoup plus faible.

Les PLRF pourraient bien attirer les 29% de non-pratiquants (+9 par rapport à 2018) souhaitant pratiquer une activité. La question est comment capter dans la durée ces néo-pratiquants qui démarrent leur activité en septembre, en janvier ou au printemps (3 périodes où l'on observe le plus de démarrage d'activité). Nombre d'entre eux, séduits par les avantages des PLRF, s'engagent mais cessent aussi rapidement du fait de leurs inconvénients.

⁴⁹ « Les contraintes professionnelles, scolaires ou familiales (36%) mais aussi le coût (29%) sont les deux principaux freins à une augmentation de la pratique chez les pratiquants réguliers » - Baromètre national des pratiques sportives 2022, INJEP

⁵⁰ Co-présidente FSGT et membre du CA du CNOSF, entretien réalisé le 9 mars 2023

⁵¹ Baromètre national des pratiques sportives 2022, INJEP

V. QUEL EST LE ROLE ACTUEL DE L'ETAT A L'EGARD DES INCITATEURS ET DES PLRF ?

A. Prérogatives de l'Etat

Les politiques publiques du sport se sont progressivement mises en place en France au cours du XX^{ème} siècle. Elles ont été fondées sur le principe selon lequel le développement des activités physiques et sportives pour tous est un objectif d'intérêt général. « *L'Etat occupe une place prééminente dans le modèle sportif français, avec la responsabilité de définir les grands objectifs, de fixer le cadre juridique (code du sport) et de veiller au respect de l'intérêt général* »⁵². Dans ce cadre, l'Etat a été progressivement amené à jouer un rôle essentiel dans l'organisation, la régulation et le contrôle des activités sportives.

Pour cet état des lieux dans le champ du sport, nous nous appuyons sur les textes de référence qui définissent l'action de l'Etat et de notre Ministère : Code du sport, programme politique, Directive nationale d'orientation.

1. Le Code du Sport et l'institutionnalisation des pratiques émergentes

La partie législative du code du sport pose le rôle et les prérogatives de tous les acteurs du champ sportif. Elle précise que l'ensemble des acteurs « *veillent à assurer un égal accès aux pratiques sportives sur l'ensemble du territoire* ». La compétence sport est une compétence partagée, le premier chapitre précise les rôles de l'Etat en matière de formation, de développement et de régaliens⁵³.

L'article L111-3 précise le rôle de l'Etat en matière de protection du public, notamment par le contrôle des activités via les pouvoirs de police que possèdent certains agents assermentés du Ministère.

Ainsi, si l'on se réfère à ce cadre juridique, l'Etat est tout à fait légitime pour accompagner le développement des PLRF, et même il ne peut l'ignorer en termes de protection des publics.

Le Code du Sport indique également que l'Etat « *délègue notamment aux fédérations sportives l'organisation de la pratique sportive, en conférant à certaines d'entre elles des prérogatives de puissance publique* ». Ceci concerne notamment le développement du sport et son accès à l'ensemble de la population. La délégation⁵⁴ est une stratégie choisie par l'Etat pour institutionnaliser⁵⁵ certaines disciplines émergentes, notamment lorsque leur développement anarchique présente un problème de sécurité pour les pratiquants (canyoning délégué à la fédération française de Spéléologie) ou de réglementation des pratiques compétitives (MMA délégué à la fédération française de Boxe).

2. Les priorités gouvernementales

Emmanuel Macron, alors élu Président de la République, confirme sa volonté de voir en la France une nation sportive à l'orée des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, en posant l'objectif d'augmenter significativement le nombre de pratiquants d'activités physiques et sportives :

« C'est un enjeu pour la cohésion de notre société, notre santé publique, le rayonnement de notre pays et de notre économie. Notre priorité sera de faciliter l'accès aux pratiques physiques et sportives pour tous les Français, et notamment ceux qui en sont aujourd'hui les plus éloignés. Nous fixons l'ambition d'élever le nombre de pratiquants réguliers en France de 10% soit 3 millions de nouveaux sportifs. ».

La dénomination « *pratiquants* », différente de « *licenciés* », confirme bien que cette pratique peut s'exercer hors cadre fédéral, et qu'elle concerne pleinement les PLRF.

⁵² CALLEDE, J. (2002). Les politiques du sport en France. L'Année sociologique, 52, 437-457. <https://doi.org/10.3917/anso.022.0437>

⁵³ Articles L111-1 à L111-3 du code du sport

⁵⁴ SIMON G., Puissance sportive et ordre juridique étatique, LGDJ, 1990

⁵⁵ Nous posons l'institutionnalisation comme le processus d'objectivation d'une réalité sociale, c'est-à-dire le fait de parer une réalité sociale d'un habillage administratif pour qu'elle puisse exister officiellement, être identifiée et reconnue par les acteurs d'un système. Elle permet à la fois d'être conforme à certaines exigences, mais aussi de permettre à l'administration de porter ses efforts sur le développement par exemple.

3. Les prérogatives de l'Etat à l'aune de la mondialisation

Encadrer, légiférer sur le champ des PLRF, peut sans doute paraître à contre-courant de la tendance d'évolution générale du rôle de l'Etat qui tend au libéralisme⁵⁶, à l'autorégulation des pratiques. Et ce notamment dans le champ du sport où l'on a vécu ces vingt dernières années la libéralisation de la formation professionnelle (diplôme d'Etat aux organismes de formations privés), puis la nouvelle gouvernance du sport qui donne aux acteurs une plus grande autonomie de moyens (projets sportifs fédéraux des fédérations).

Sur les PLRF incitées par des plateformes numériques la question est particulièrement prégnante, effectivement cette tendance à déréglementer est une tendance poussée par la mondialisation des pratiques. Comment imposer une règle aux influenceurs ou aux offreurs de contenus s'ils sont en concurrence avec d'autres incitateurs internationaux qui n'y sont pas contraints ? L'internationalisation de la concurrence sur ce champ est une réalité (exemple des contenus Nike sur Netflix depuis décembre 2022).

B. Mise en œuvre des politiques publiques du sport

La directive nationale d'orientation⁵⁷ annuelle (DNO) à l'attention des services déconcentrés, des Directeurs d'établissements et des Directeurs techniques nationaux indique les éléments de ce projet politique qui peuvent avoir une incidence sur le développement de pratiques libres de remise en forme. Cette directive rappelle les objectifs politiques : « *l'ambition de l'égalité des chances notamment en matière d'éducation, de faire face aux enjeux de santé et de bien-être* ». Elle insiste donc sur les enjeux sanitaires mais aussi d'accessibilité que revêtent les pratiques d'activité physique :

« L'héritage des Jeux, dont vous ferez une priorité, qui vise principalement à renforcer la pratique d'activités physiques et sportives pour tous et partout et à répondre à l'objectif fixé par le président de la République et la Première ministre de faire de la France une nation sportive. »

1. Le contrôle des pratiques

Pour la DNO 2022, c'est dans le chapitre « 5.2. Sécuriser les pratiques sportives » que l'on retrouve une référence aux PLRF :

« Quelle que soit son activité physique et sportive ou sa forme de pratique, en club ou en autonomie, le pratiquant doit pouvoir trouver un cadre sécurisé. Il vous revient de : davantage contrôler les activités physiques et sportives. La conduite d'une politique de contrôle des activités physiques et sportives est une des missions régaliennes essentielles des services déconcentrés. »

C'est à ce titre que plusieurs SDJES⁵⁸ se mobilisent afin de sécuriser des pratiques qui se déroulent sur la voie publique, plus ou moins organisées par des incitateurs de PLRF. Les pratiques de *street workout* associatives organisées sur l'espace public sont en effet des établissements d'activités physiques et sportives au sens du code du sport.

2. L'encouragement aux mobilités douces

Par ailleurs, la DNO cite :

« L'instruction interministérielle relative à l'organisation du déploiement territorial du programme interministériel Savoir rouler à vélo (SRAV)⁵⁹ » qui « a permis d'identifier un réseau de référents au sein de chaque département et de chaque région ».

La marche et le vélo sont des modes de déplacement peu onéreux, rapides, bénéfiques pour la santé et l'environnement. Ce sont parmi les activités physiques les plus simples d'accès, elles contribuent grandement au développement des PLRF. Dans le cadre du plan vélo et mobilités actives 2022-2027, pour favoriser leur utilisation, le ministère chargé des transports a mis en place plusieurs initiatives et aides financières. Cet

⁵⁶ « La plupart des moyens de l'Etat – y compris ses outils d'imperium – font l'objet d'une logique de rationalisation, d'assouplissement et d'efficacité portée par la doctrine/pratique du New Public Management. C'est sur fond d'une montée à la fois des idées libérales et des déficits publics, que la taille, l'efficacité et le coût financier de l'Etat sont mis en cause. » - L'Etat, droit et politique, Béghin Nabli, 2017

⁵⁷ NOR : MENG2228933X - Directive nationale d'orientation du 19-10-2022

⁵⁸ Service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

⁵⁹ n° DS/DS3A/DGESCO/DSR/DGITM/2020/48 du 2 juillet 2020

accompagnement vise à la fois les collectivités locales pour développer des politiques locales et des aménagements cyclables, mais aussi les usagers (notamment les plus démunis) pour faciliter l'acquisition et l'apprentissage du vélo (le SRAV est inscrit à la fois dans le *plan vélo et mobilité active* et dans la *DNO*).

3. La prévention des dérives, des blessures et des accidents

Il est fait référence, toujours dans le 5.2 de la DNO, à « *mieux prévenir les dérives du sport et assurer le traitement des signalements de violences, notamment sexuelles* », ceci concerne notamment :

- La prévention des violences, notamment sexuelles,
- La prévention du repli identitaire et du risque de radicalisation,
- La prévention du dopage.

Sur ces 3 thématiques, les PLRF sont susceptibles d'être concernées et les moyens d'action de l'Etat peuvent être questionnés, puisque ces pratiques sont par nature plutôt hors du champ classique d'intervention de nos services. En effet, comment certaines dérives du sport peuvent-elles être combattues en l'absence d'éducateurs formés à cet effet ou de messages de prévention ? Si on prend l'exemple de la musculation chez les adolescents, on sait qu'il existe des risques d'usage de substances dopantes dangereuses pour la santé, ou de médicaments détournés de leurs usages. De plus, le recours à des compléments alimentaires pris de manière anarchique et facilement disponibles sur internet peut présenter des risques pour l'utilisateur, à fortiori mineur. Comment, dans ces conditions, assurer la continuité des messages de prévention ?

4. L'adaptation de l'Etat aux mutations sociétales

L'Etat ajuste son action et ses priorités en écho aux enjeux sociétaux. Ainsi, face à l'apparition de faits sociaux significatifs, il doit mettre en œuvre de nouveaux leviers d'action en tentant de répondre à ses objectifs de protection des usagers et d'équité dans les démarches commerciales.

Nous pouvons, en ce sens, prendre une illustration dans un champ connexe à celui du sport mais qui fait sens avec notre objet d'étude, les PLRF. Il s'agit de la question des **influenceurs**, fait social massif, qualifié de "métier émergent" par le Ministère de l'économie qui a lancé en janvier dernier une réflexion autour de sa définition et de son encadrement. Cette réflexion s'est construite autour d'un temps de concertation avec les représentants et d'une consultation du grand public. L'objectif affiché de l'Etat est de « *protéger les consommateurs* » en « *accompagnant les influenceurs responsables* » et en « *sanctionnant les acteurs qui ne respectent pas le code de bonnes conduites* »⁶⁰. La méthode utilisée : associer les acteurs, consulter l'ensemble des parties pour agir à partir d'un consensus, pour imposer des règles dans la douceur, des règles qui ont été co-écrites. Cette méthode qui permet d'« institutionnaliser » une pratique sociale émergente pourrait utilement être réinvestie à des fins de structuration, de développement et de régulation des PLRF⁶¹.

5. Les actions déployées via l'Agence nationale du sport (ANS)

L'Agence nationale du sport est née de la volonté d'accompagner la transformation du modèle sportif français. Elle a été créée en 2019 sous la forme d'un Groupement d'intérêt public. L'ANS s'est structurée autour d'un pôle « *haute performance* » et d'un pôle « *développement des pratiques* ». Ce dernier est constitué d'un département « *développement fédéral et territorial* » et d'un département « *équipements* ». Il est à noter que ces deux départements impulsent des actions de soutien des PLRF :

- **Les fédérations, via les contrats de développement pluriannuels, sont soutenues notamment pour :**
 - La conquête de nouveaux espaces de pratiques ;
 - L'émergence de nouvelles pratiques.

Dans ce cadre :

« L'Agence a inscrit l'objectif d'augmentation de 3 millions de pratiquants de sport d'ici 2024 dans sa feuille de route relative au développement des pratiques. Ainsi, les contrats de développement constituent, au plan national, l'un des leviers majeurs de structuration et d'action pour les fédérations et pour l'Agence dans l'atteinte de cet objectif partagé,

⁶⁰ « J'ai besoin de vous » - vidéo Bruno LEMAIRE, Ministre économie et des finances, janvier 2023

⁶¹ Contributions de notre groupe RECC à cette consultation nationale en annexe.

en complémentarité avec les projets sportifs fédéraux déployés au niveau territorial. »⁶².

On peut citer la Fédération française de Basket-ball, soutenue pour le développement de la pratique 3x3, en milieu urbain, ou la Fédération française d'Haltérophilie-Musculation, soutenue pour le développement et la structuration de l'activité Street Workout.

- **Le département des équipements soutient la création d'aires de pratique en extérieur et en libre accès.**

La crise sanitaire et l'évolution des habitudes de pratique ont dynamisé la réussite du Plan « 5000 terrains de sport »⁶³ comme le démontrent les données suivantes : la création d'espaces de fitness en extérieur d'accès libre est passé de 197 en cinq ans (2017 à 2021) à 322 pour la seule année 2022⁶⁴.

Les conventions d'utilisation des aires de fitness en libre accès mettent en évidence une démarche vertueuse. Après le financement des premiers espaces extérieurs de fitness en libre accès, l'ANS s'est aperçue que ceux-ci étaient notamment faiblement fréquentés par les femmes (retours faits par les collectivités). Désormais, lorsqu'il y a financement d'équipements de proximité, l'ANS impose l'installation de matériel adapté aux femmes, mais aussi la signature d'une convention d'animation partielle de l'équipement. Cette animation peut être réalisée dans le cadre du sport scolaire, du sport d'entreprise, ou être mise en œuvre par une association locale. Dans le prolongement, certaines collectivités demandent la constitution d'une association locale pour animer l'équipement (par exemple la Ville de Grigny – 91 – Association *Pull & Push*).

VI. PROBLEMATIQUE

Notre travail de définition et de circonscription de l'objet, d'identification des rôles et interactions des acteurs de l'écosystème, nous a permis de mettre à jour les points de tension qui traversent le champ des PLRF. Ces points de tensions révèlent, pour l'Etat, les enjeux liés à l'émergence des PLRF.

A. Enjeux multiples

1. Les enjeux de santé

A l'heure où les maladies chroniques, souvent générées par des modes de vie sédentaires, alourdissent la prise en charge des adultes : Comment donner envie à ceux qui reprennent une activité après 40 ou 50 ans et après une pause sportive de 20 ou 30 ans ? Comment favoriser les mobilités douces et le retour à des vies plus saines ? Comment finalement, l'activité physique peut-elle être partie prenante des politiques sanitaires ? Si d'un côté, l'enjeu de faire contracter un habitus de vie sain au plus grand nombre des concitoyens est évident, comment évaluer l'impact de ces PLRF sur la santé des individus ? Comment caractériser le bénéfice de ces pratiques pour mieux les promouvoir objectivement ? Comment faire en sorte que ces pratiques se pérennisent et que les « utilisateurs » n'abandonnent pas l'activité physique ? Comment comparer le bénéfice « *santé* » de ces pratiques libres par rapport aux pratiques encadrées ?

2. Les enjeux d'éducation et de formation

L'hyper responsabilisation des individus et son corollaire, l'adhésion massive au principe des pratiques libres renforcent la nécessité de former les jeunes à prendre en charge leur pratique et leur santé. Si l'enseignement de l'EPS comprend cette finalité à l'école depuis plus de 20 ans⁶⁵, la formation devrait pouvoir s'étendre tout

⁶² Site internet ANS mis à jour le 14/01/2022

⁶³ Annoncé par le Président de la République le 14 octobre 2021, le Plan « 5000 terrains de sport » vise à accompagner le développement de 5 000 équipements sportifs de proximité d'ici 2024. Une enveloppe de 200 millions d'euros sur la période 2022-2023 a ainsi été mise en place pour ce programme, dont le déploiement a été confié à l'Agence nationale du Sport. À destination des collectivités et des associations à vocation sportive, ce plan contribue à l'action de l'Agence en matière de correction des inégalités sociales et territoriales. Il est destiné à financer la création d'équipements sportifs de proximité, la requalification de locaux ou d'équipements existants, l'acquisition d'équipements mobiles, la couverture et/ou l'éclairage d'équipements sportifs de proximité non couverts et/ou non éclairés.

⁶⁴ Voir entretien avec V. SAPLANA (annexes 7 et 8)

⁶⁵ Depuis les instructions officielles de 1985-1986, les textes n'ont fait que renforcer cette finalité. « L'EPS a pour finalité de former un citoyen, cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué » (TO 2008), « *L'école doit donner aux élèves le goût de pratiquer une activité physique régulière, mais elle doit aussi sensibiliser les élèves à l'éducation à la santé. Il s'agit donc de construire un ensemble de savoirs et de connaissances qui permettront*

au long du continuum éducatif et intégrer les cursus de formation fédéraux. Qui est responsable de la formation et l'éducation des concitoyens à la santé ?

3. Les enjeux de régulation et de contrôle entre les acteurs

Dans son rôle d'incitateur, l'Etat se doit corrélativement d'anticiper les dérives et de réguler, c'est-à-dire arbitrer les rôles de chacun, leur interdépendance et leurs obligations respectives. La massification des PLRF entraîne des problèmes/ressentis de concurrence déloyale. Cette préoccupation évolue suivant les époques. Autrefois focalisée sur le déploiement des salles de fitness face aux structures associatives traditionnelles, le débat se polarise davantage sur les nouveaux offreurs de pratique en ligne. Quels types d'intervention l'Etat peut-il être conduit à réaliser dans un environnement où les mutations sont rapides et les enjeux financiers ou de gouvernance sont majeurs ?

Le développement des offreurs numériques apparaît comme un sujet d'actualité si l'on en croit la consultation nationale lancée par Bruno LEMAIRE, ministre de l'économie et des finances sur « les influenceurs ». Ces entrepreneurs peuvent comptabiliser des milliers de « followers ». Comment s'assurer de la qualité professionnelle des acteurs en l'état actuel des choses ?

4. Les enjeux de sécurité des citoyens

Le motif d'intérêt de notre sujet sur les pratiques libres de remise en forme réside dans la suspicion de dommages physiques qui peuvent être occasionnés par des pratiques mal ou pas encadrées. Ces dommages renvoient à des accidents pendant la pratique, entorse, chutes, claquage, ... mais aussi à des atteintes plus dissimulées et se manifestant sur le long terme comme les tendinites, les lombalgies... Ainsi, nous faisons l'hypothèse que les pratiques libres de remise en forme nécessitent, en matière de sécurité, plusieurs formes d'intervention de l'Etat : de l'information générique aux potentiels usagers au contrôle des conditions de pratique, telles que celles applicables dans les établissements APS. Plus le risque est grand, plus l'intervention de l'Etat se justifierait.

5. Les enjeux de veille et d'observation

Notre analyse du champ des PLRF a fait apparaître une carence majeure dans la connaissance des publics des PLRF, leurs pratiques, leurs motivations, leurs habitudes, autant d'éléments d'intelligibilité indispensables à la mise en œuvre d'une politique publique. Se tenir informé au plus proche des évolutions sociétales nous apparaît essentiel, pour mieux anticiper, réguler et mener l'action publique en conséquence.

Au regard de ces 5 enjeux, nous posons donc la problématique du développement maîtrisé des pratiques en deux parties auxquelles nous tâcherons de répondre dans la partie suivante par un plan d'actions.

B. Problématique de développement maîtrisé à double entrée

1. L'Etat doit-il développer ces pratiques massives, si oui comment ?

Comment l'Etat, tout en respectant l'esprit de liberté essentiel aux PLRF et sans abandonner son rapport aux structures traditionnelles, peut-il bonifier ces pratiques émergentes, afin qu'elles véhiculent plus sûrement des valeurs éducatives, qu'elles facilitent réellement l'accès au sport pour tous et qu'elles atteignent plus efficacement les objectifs sanitaires pour lesquelles les pratiquants s'y engagent ?

2. L'Etat doit-il réguler ces pratiques massives, si oui comment ?

Dans un contexte de développement massif des PLRF, l'Etat peut-il faire l'économie d'un regard attentif sur ce phénomène social ? En effet, un développement mal contrôlé peut entraîner des problèmes de concurrence et de sécurité. L'Etat se trouve face à un paradoxe : il a un intérêt au développement de ces pratiques, mais ce développement entraîne des dérives sur des valeurs dont il est le garant.

aux futurs adultes d'adopter un « habitus santé positif ». L'activité physique, l'EPS et l'habitus santé, Académie de Poitiers, [L'activité physique](#), [l'EPS et l'habitus santé](#) - Pédagogie - Direction des services départementaux de l'éducation nationale de la Vienne - Pédagogie - Académie de Poitiers ([ac-poitiers.fr](#))

L'Etat doit-il donc réguler ces pratiques libres de remise en forme pour favoriser leur développement équitable et sécuritaire ? La question de la régulation d'une pratique émergente se pose aussi dans un contexte où l'exercice de l'Etat se fait plus libéral et où la mondialisation rend difficile l'imposition de règles communes. La question de la régulation de ces pratiques par l'Etat se pose ici en termes de méthode. Ainsi, comment, dans ce contexte de libéralisation et de mondialisation, l'Etat peut-il intervenir pour permettre un développement harmonieux de ces PLRF ?

VII. RESULTATS ET PRECONISATIONS

A. Notre vision

Nous proposons un accompagnement de l'Etat pluri forme, caractérisé par les rôles suivants :

« **Développer, Eduquer, Réguler, Analyser** »

Par ailleurs, cet accompagnement est mis en œuvre en réponse aux grands enjeux précités :

« **Santé, Education, Observation, Equité, Sécurité** »

Lors de l'écriture de nos préconisations, il nous apparaît qu'il existe des porosités entre les enjeux : ils ne sont pas exclusifs les uns des autres, et les préconisations se colorent différemment en répondant parfois simultanément à :

	Des orientations sanitaires : Répondrait pour l'Etat à un rôle de prévention et d'éducation à la santé
	Des orientations éducatives : Répondrait pour l'Etat à un rôle d'information, sensibilisation, formation
	Des orientations d'analyse : Répondrait pour l'Etat à un rôle de veille et d'observation
	Des orientations d'équité : Répondrait pour l'Etat à un rôle de régulation de la concurrence entre les offreurs
	Des orientations sécuritaires : Répondrait pour l'Etat à un rôle régalien de législation et de contrôle

Pour tâcher de faire un lien tenant compte de ces porosités, nous présentons les préconisations en leur attribuant une « batterie » plus ou moins chargée selon l'orientation considérée :

Orientation majoritaire	Orientation forte	Orientation probante	Orientation secondaire	Orientation faible	Orientation non concernée

B. Notre plan d'action

Voici les préconisations concrètes que nous obtenons à l'issue de notre démarche RECC⁶⁶ :

SOCLE CONDITIONNEL DES PRECONISATIONS



PLRF dans la SNSS						
Inscrire dans la stratégie nationale sport santé 2025-2028, la notion de PLRF						
P1⁶⁷	Les PLRF revêtant, selon nous, un caractère incontournable pour l'action de l'Etat, l'inscrire dans la future stratégie sport santé 2025-2028 nous apparaît un bon point de départ pour le plan d'action, convergeant vers un idéal stratégique à atteindre. En ce sens, cette 1ère préconisation est centrale, et donne sens aux autres qui lui succèdent.					

DEVELOPPER



Mission mobilité active MSS						
P2	Ajouter aux missions des maisons de sport-santé, l'accompagnement des usagers vers les mobilités actives					
SRAV adultes						
P3	Elargir le financement projet sportif territorial aux activités d'apprentissage du vélo pour les adultes					
Mode consortium PLRF						
P4	Privilégier le mode consortium pour les appels à projet					
Etats généraux PLRF						
P5	Favoriser l'échange entre les acteurs du sport, à propos des PLRF : <i>Etats généraux : interactions PLRF - Mouvement sportif : quel impact ?</i>					
Fonds ANS-PLRF						
P6	Créer un fonds ANS pour l'animation des équipements de PLRF financés					

EDUQUER



Savoir marcher						
P7	Développer une offre de marche comme activité physique du quotidien au service de la santé					
Start PLRF						
P8	Créer une application d'accompagnement des néo-pratiquants d'APS					
Bouge tes parents !						
P9	Rendre les publics jeunes acteurs du déploiement d'un habitus santé					
E-Coach						
P10	Prévoir la compétence d'encadrement en distanciel dans le référentiel de la formation professionnelle					

REGULER



Label PLRF en ligne						
P11	Promouvoir les incitateurs numériques qui s'inscrivent dans une démarche qualitative					
Guide SDJES contrôle PLRF						
P12	Accompagner et contrôler les EAPS offreurs de PLRF.					

⁶⁶ Le détail de chaque préconisation est à la disposition du lecteur en annexe du rapport.

⁶⁷ P1 = préconisation n°1

Pas de Coach PRO sans carte PRO

P13 Lancer une campagne de communication grand public à partir d'un recensement des actions préexistantes



Pass Muscu

P14 Créer une carte pour les nouveaux adhérents des salles de fitness, notamment low cost



ANALYSER



Lab' PLRF

P15 Créer un observatoire des PLRF



Suivi équipements PLRF

P16 Travailler sur la mesure des usages des équipements sportifs d'accès libre financés par les pouvoirs publics : la construction d'un outil



VIII. EN GUISE DE CONCLUSION

Dans le cadre de notre année de formation statutaire professionnelle, le travail de rapport d'étude collectif de cas porte sur un sujet problématisé, validé par le Ministère, et réputé comporter un intérêt pour l'élaboration des politiques publiques en matière de sport.

Notre groupe s'est penché sur les Pratiques Libres de Remise en Forme : en effet ce sujet nous est apparu comme majeur, tant par sa dimension que par les enjeux qu'il génère. Etant « libres », ces pratiques comportaient un défi de taille, celui de connaître précisément les activités. Leur diversité de natures, de supports juridiques, et de modalités d'intervention (...) offre un vaste champ d'investigation. Ainsi, si la définition et la circonscription de notre sujet ont demandé un effort particulier, elles ont aussi permis de mettre à jour d'emblée des points de tension qui les traversent.

En effet, le développement des PLRF pose des questions sur sa régulation. Plusieurs exemples ont montré combien les nouvelles formes de ces pratiques pouvaient concerner des masses importantes de citoyens. L'influence des incitateurs de pratique directement impliqués dans le déploiement massif des PLRF échappe a priori aux cadres traditionnels de lecture et de surveillance. Les questions qui se posent alors font émerger justement des enjeux pour l'Etat, de santé, d'éducation, de sécurité, d'observation et d'équité. Quand, comment et pourquoi l'Etat devrait-il jouer un rôle dans leur développement ? Finalement, dans un contexte mouvant, la question est de savoir si l'Etat doit intervenir davantage, ou laisser s'exercer la concurrence.

Les préconisations issues des travaux préalables et des entretiens ont fait l'objet d'un classement en quatre verbes d'intention : développer, éduquer, analyser, réguler. Chacun renvoie à une manière pour l'Etat de s'impliquer dans le développement maîtrisé des PLRF.

Développer :

Il s'agit pour l'Etat de mettre en place des dispositifs d'encouragement à la pratique, dans les programmes existants, à travers des extensions ou créations. Des modalités spécifiques d'accompagnement seront incitatives pour les pratiquants comme pour les incitateurs de PLRF. Ainsi, l'Etat garantit sa mission d'intérêt général et d'accessibilité devant les offres de pratiques.

Eduquer et former :

Si l'opportunité d'une pratique libre n'est pas accessible d'emblée à tout un chacun, il s'agira de doter les pratiquants comme les encadrants d'outils pour se familiariser avec les conditions nouvelles de ces pratiques. Ainsi, l'Etat prévoit et accompagne les démarches de formation, d'information et de sensibilisation des différents acteurs.

Réguler :

Afin d'assurer la sécurité et l'équité, l'Etat pourra renforcer son rôle notamment dans la production d'outils de discernement et d'appréciation des pratiques. Plus que contrôleur, il offrira des garanties d'une démarche qualité et s'assurera que la concurrence soit équitable entre les incitateurs.

Analyser :

Le développement massif des PLRF, la porosité de leur périmètre et la rapidité des mutations sociétales rendent complexes l'agrégation de données fiables et exhaustives. Ainsi, il est apparu primordial pour l'Etat de se doter d'un observatoire. Cette analyse permettra à terme de mieux appréhender ces réalités et mieux cibler le contenu des prochaines politiques publiques.

Les **préconisations nous paraissent relever typiquement du rôle de l'Etat**, que ce soit le souci de l'accessibilité des loisirs, des activités physiques et de sport pour tous, que ce soit d'assurer la sécurité des concitoyens, ou l'équité entre les différents acteurs.

Ce travail collectif a ouvert de nombreuses pistes probantes pour la mise en place prochaines des préconisations. En effet, celles-ci ouvrent la voie d'actions concrètes, motivées par la rencontre avec des vrais acteurs de la vie sociale et confortées par les personnalités interviewées. Ainsi, elles offrent des opportunités de collaborations stimulantes avec les établissements de l'Etat, que ce soient les pôles ressources et en particulier, le Pôle Ressources National Sport Innovations, ou les services du ministère en lien avec l'ANS. En ce sens, à l'aube des Jeux Olympiques et Paralympiques, elles pourraient compléter l'arsenal des **politiques publiques en faveur des pratiques physiques et sportives des Français**.

BIBLIOGRAPHIE

CALLEDE Jean-Paul, (2002). Les politiques du sport en France. L'Année sociologique, 52, 437-457. <https://doi.org/10.3917/anso.022.0437>

CANNEVA Hervé (Ed.) (2005). La pratique des activités physiques et sportives en France : Enquête 2003 – Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, Ministère de la Culture et de la Communication, INSEE. Paris : INSEP-Éditions. Doi :10.4000/books.insep.796

CHAIX Paul, CHAVINIER-RELA Sabine, (2015). Évolution de la demande sociale de sport et remise en cause de la compétition. Reflets et perspectives de la vie économique, LIV, 85-97. <https://doi.org/10.3917/rpve.543.0085>

CROUTTE Patricia, MÜLLER Jörg, (2021). Avec le concours d'Augustin Baron et Raphaël Brosseau, Sous la direction de Sandra Hoibian, Rapport d'études, Publié le 02/03/2021, N°2021/03, 98 p., https://injep.fr/wp-content/uploads/2021/02/rapport-2021-03-Barometre_sport2020.pdf

DUMAZEDIER Joffre, (1962), Vers une civilisation du loisir ? Paris, Editions du Seuil.

EHRENBERG Alain, (1998). La fatigue d'être soi, perte du lien social, Dépression et société, Paris, Éditions Odile Jacob

MÜLLER Jörg, LOMBARDO Philippe, Comment l'après-Covid stimule l'élan sportif des Français, Collection INJEP Analyses & synthèses, INJEP, Publié le 02/03/2023

SIMON Gérald (1990), Puissance sportive et ordre juridique étatique, LGDJ

VIGARELLO Georges (2014), Le sentiment de soi, Histoire de la perception du corps, Collection l'Univers historique, Editions Seuil.

RAPPORTS D'ETUDES EN LIGNE

AGENCE NATIONALE DU SPORT, site officiel, [Accueil | Agence nationale du sport \(agencedusport.fr\)](#)

CDES, Diagnostic sur le décalage entre l'offre et la demande de pratique sportive, Conseil National du sport, Décembre 2016, [DIAGNOSTIC SUR LE DÉCALAGE ENTRE L'OFFRE ET LA DEMANDE DE PRATIQUE SPORTIVE - CDES](#)

CONSEIL DEPARTEMENTAL VAL DE MARNE, Quelle utilisation du numérique ? Pour quelle sportive ou sportif ? mis à jour le 16/02/2022, Newsletter / Sébastien LACROIX, Directeur du département SESS, <https://www.valdemarne.fr/newsletters/sport-sante-et-preparation-physique/quelle-utilisation-du-numerique-pour-quelle-sportive-ou-sportif>

ETUDE NATIONALE (2022) sur les attentes et besoins des acteurs du sport, Pour une ambition commune pour le sport de demain, Agence du sport, mai 2022. [220509 Etude besoins attentes acteurs sport VF.pdf \(cdes.fr\)](#)

FFEPGV, Baromètre IPSOS EPGV [Barometre sport sante FFEPGV.pdf \(franceolympique.com\)](#)

FRANCE STRATEGIE (strategie.gouv.fr), Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous [Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous | France Stratégie \(strategie.gouv.fr\)](#)

INJEP, Baromètre national des pratiques sportives, INJEP, 2018 [INJEP](#)

IRDS, Diagnostic territorial des pratiques sportives en Ile de France, IRDS, 2021. [Diagnostic territorial du sport - Institut Paris Région \(institutparisregion.fr\)](#)

INJEP, Observatoire de la jeunesse, du sport, de la vie associative et de l'éducation populaire [INJEP](#)

INSEE FOCUS, N° 259, paru le : 24/01/2022 [94 % des 15-29 ans ont un smartphone en 2021 - Insee Focus - 259](#)

KANTAR PUBLIC, Trajectoires individuelles d'activités physiques et Sportives, Rapport d'étude qualitative ?
[https://www.agencedusport.fr/sites/default/files/2022-05/220509 Etude besoins attentes acteurs sport VF.pdf](https://www.agencedusport.fr/sites/default/files/2022-05/220509_Etude_besoins_attentes_acteurs_sport_VF.pdf)

L'ACTIVITE PHYSIQUE, L'EPS ET L'HABITUS SANTE, Académie de Poitiers, L'activité physique, l'EPS et l'habitus santé - Pédagogie - Direction des services départementaux de l'éducation nationale de la Vienne - Pédagogie - Académie de Poitiers ([L'activité physique, l'EPS et l'habitus santé - Pédagogie - Direction des services départementaux de l'éducation nationale de la Vienne - Pédagogie - Académie de Poitiers \(ac-poitiers.fr\)](#))

LEPETIT Christophe, RANNOU Perrine, GOUGUET Jean-Jacques, Etude nationale sur les attentes et besoins des acteurs du sport, [Rapport de recherche] Centre de Droit et d'Économie du Sport. 2022. (hal-03758361), 2022, ÉTUDE NATIONALE SUR LES ATTENTES ET BESOINS DES ACTEURS DU SPORT - Archive ouverte HAL

RAPPORT D'ÉTUDE, Baromètre nationale des pratiques sportives 2022, INJEP Notes & Rapports, INJEPR-2023/02, Mars 2023 (rapport-2023-02-Barometre-pratiques-sportives-2022.pdf) [INJEP](#)

DOCUMENTS OFFICIELS

CODE DU SPORT, Articles L111-1 à L111-3

CODE DU SPORT, Article L212-2 - Code du sport - Légifrance ([legifrance.gouv.fr](#))

BULLETIN OFFICIEL (2022), NOR : MENH2220579N / Note de service du 21 juillet 2022 / MENJ - MSJOP - DGRH F1, Organisation de la formation professionnelle statutaire des agents relevant des corps spécifiques de la jeunesse et des sports | Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse

DIRECTIVE NATIONALE D'ORIENTATION du 19-10-2022 NOR : MENG2228933X - ANS mis à jour le 14/01/2022

GUIDE SUR LE RAPPORT D'ÉTUDE COLLECTIVE DE CAS,
[file:///C:/Users/scammas/Downloads/formation-personnels-js---guide-sur-le-rapport-d-tude-collective-de-cas-98774%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/scammas/Downloads/formation-personnels-js---guide-sur-le-rapport-d-tude-collective-de-cas-98774%20(4).pdf)

ARTICLES OU DECLARATIONS EN LIGNE

LEMAIRE Bruno, Ministre économie et des finances « J'ai besoin de vous », janvier 2023

LESAY Jean Damien, Laura FLESSEL a arrêté sa feuille de route, Publié le 31 juillet 2017, Laura FLESSEL a arrêté sa feuille de route ([banquedesterritoires.fr](#))

LESAY Jean Damien, Rapport, En référence à « Les chiffres clefs du sport, INJEP 2020, Publié le 11 janvier 2021

MINISTERE DES SPORTS, Le ministère des sports lance sa web application BOUGEZCHEZVOUS.FR, <https://www.modernisation.gouv.fr/presse/le-ministere-des-sports-lance-sa-web-application-bougezchezvousfr>

PRESIDENT DE LA REPUBLIQUE, Plan « 5000 terrains de sport », 14 octobre 2021

SOULARD Odile, Laure THEVENOT, Le sport connecté, revisite les pratiques et enrichit le spectacle, IRDS, LES CAHIERS n° 174, Institut régional de développement du sport (IRDS)

[IRDS-Dossier-41-2021.indd \(irds-idf.fr\)](#)

UNION SPORT ET CYLCE, 3 applis recommandées par le ministère pour faire du sport à domicile, <https://www.unionsportcycle.com/2020-03-20/3-applis-recommandees-par-le-ministere-pour-faire-du-sport-domicile>

ACRONYMES

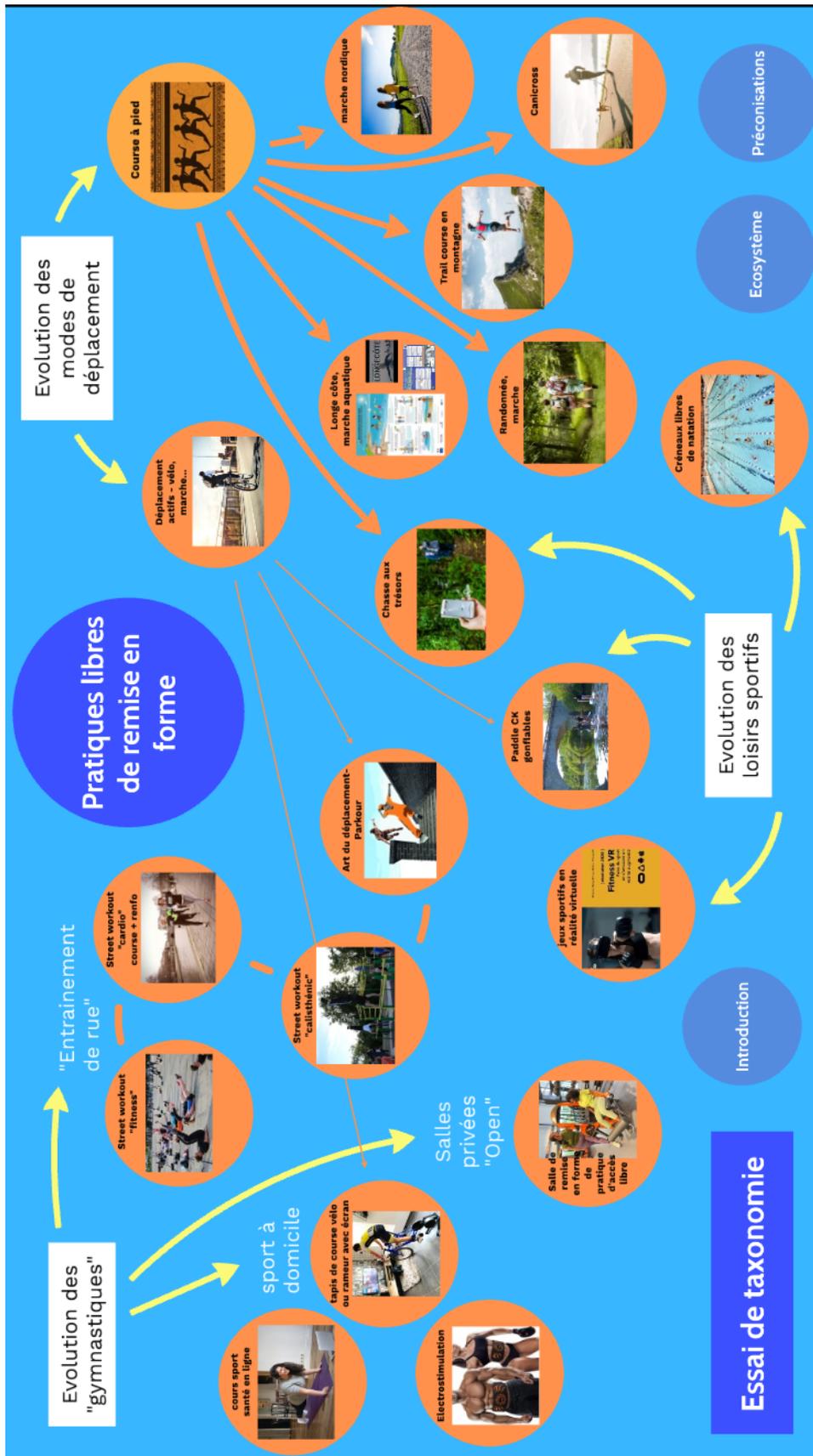
ANS	Agence nationale du sport
APS	Activité physique et sportive
CTPS	Conseiller technique et pédagogique supérieur
CSP	Catégorie socioprofessionnelle
CREPS	Centre de ressources, d'expertise et de performance sportive
DGRH	Direction générale de ressources humaines
DRAJES	Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports
EAPS	Etablissement d'activité physique et sportive
EPCI	Établissement public de coopération intercommunale
FAE	Formation d'adaptation à l'emploi
FF	Fédération française
FFHM	Fédération française d'haltérophilie musculation
FIS	Formation initiale statutaire
FPS	Formation professionnelle statutaire
FSCF	Fédération sportive et culturelle de France
INJEP	Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire
JOP	Jeux olympiques et paralympiques
MEDES	Mission enquêtes, données et études statistiques
MJEN	Ministère de la jeunesse et de l'éducation nationale
MMA	Mixed martial arts
MSS	Maison sport-santé
OF	Organisme de formation
PLRF	Pratiques libres de remise en forme
PPF	Projet de performance fédéral
PRN SI	Pôle ressources national sport innovations
PSF	Projet sportif fédéral
PST	Projet sportif territorial
RECC	Rapport d'étude collective de cas
SDJES	Service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports
SNSS	Stratégie nationale sport santé
SRAV	Savoir rouler à vélo

ANNEXES

ANNEXE 1 : Modélisation des PLRF	36
ANNEXE 2 : Outil Excel d'objectivation des PLRF	37
ANNEXE 3 : Infographie/modélisation des incitateurs de PLRF.....	38
ANNEXE 4 : Ecosystème PLRF	39
ANNEXE 5 : Réponse du collectif à la consultation nationale Influenceurs (janvier 2023).....	40
ANNEXE 6 : Analyse d'une vidéo de Sonia TIEV, influenceuse, en situation d'encadrement	43
ANNEXE 7 : Conditions de passation des entretiens	45
ANNEXE 8 : Résultats des entretiens et messages clés.....	47
ANNEXE 9 : Exemple de grille d'entretien semi-directif.....	48
ANNEXES 10 : Détail des fiches préconisations	49

ANNEXE 1 : Modélisation des PLRF

Pour découvrir la modélisation et ses vidéos, cliquer ici => <https://prezi.com/view/nYpBsiGjP0q6lEoAIwTQ/>



ANNEXE 2 : Outil Excel d'objectivation des PLRF

[Lien vers l'outil en ligne.](#)

Feuille 1 : Guide d'utilisation

	1	2
1		
2		
3	1	copier la feuille "PLRF type"
4	2	ouvrir une nouvelle feuille
5	3	y coller la feuille "PLRF type"
6	4	renommer la nouvelle feuille du nom de l'activité à évaluer
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		

Feuille 3 : PLRF type

	1	2	3	4
1	NOM DE L'ACTIVITE			Total
2			0	0
3	1	Quel est l'objectif principal du pratiquant ?		
4		choisissez dans le menu déroulant	0	
5	2	L'activité est-elle déléguée à une fédération ?		
6		choisissez dans le menu déroulant	0	
7	3	Compét vs Loisir		
8		choisissez dans le menu déroulant	0	
9	4	Liberté dans le choix du moment de pratique ?		
10		choisissez dans le menu déroulant	0	
11	5	Liberté dans le lieu de pratique ?		
12		choisissez dans le menu déroulant	0	
13	6	Coût de la pratique ?		
14		choisissez dans le menu déroulant	0	
15	7	Coût de l'équipement individuel ? (hors vêtement)		
16		choisissez dans le menu déroulant	0	
17	8	Activité facilitée par les usages du numériques ?		
18		choisissez dans le menu déroulant	0	
19	9	La pratique est-elle massive ?		
20		choisissez dans le menu déroulant	0	
21	10	L'activité met-elle en jeu la contraction musculaire		
22		choisissez dans le menu déroulant	0	
23				
24				
25				

Feuille 2 : menus déroulants

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	question 1		question 2		question 3		question 4		question 5		question 6	
2	Quel est l'objectif principal du pratiquant ?		L'activité est-elle déléguée à une fédération ?		Compét vs Loisir		Liberté dans le choix du moment de pratique ?		Liberté dans le lieu de pratique ?		Coût de la pratique ?	Coût de l'équ (hors vêteme
3	choisissez dans le menu déroulant		choisissez dans le menu déroulant		choisissez dans le menu déroulant		choisissez dans le menu déroulant		choisissez dans le menu déroulant		choisissez dans le menu déroulant	choisissez da
4	santé, esthétisme	10	oui	0	uniquement compétitif	0	totalemt libre	20	je peux pratiquer n'importe où	20	gratuit	10
5	entraînement à la compétition	0	non	2	majoritairement compétitif	0	grande latitude	7	je peux pratiquer presque n'importe où	7	peu onéreux	7
6	loisir occasionnel	-50			majoritairement de loisir	7	créneaux contraints	0	je suis contraint dans un lieu de pratiqu	0	onéreux	0
7	utilitaire ou de loisir régulier	0			uniquement de loisir	10						matériel oné
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												

ANNEXE 3 : Infographie/modélisation des incitateurs de PLRF

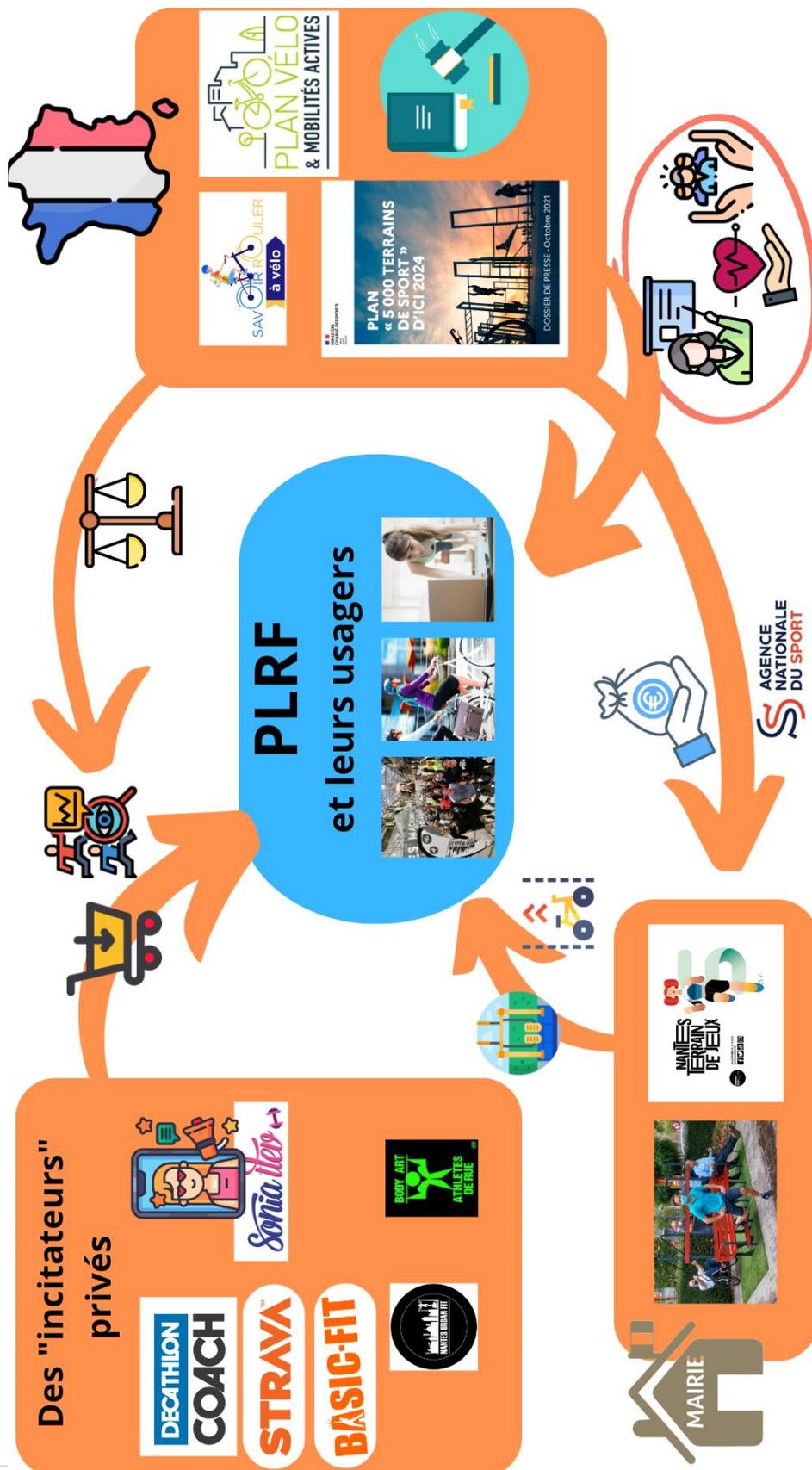
Pour découvrir la modélisation, cliquer ici => <https://prezi.com/view/ffEamImtDSJIsXyyKJVy/>



ANNEXE 4 : Ecosystème PLRF

Pour découvrir la modélisation, cliquer ici =>

https://www.canva.com/design/DAFzBRAReKg/a0alwxFLRHUo6WBpWskV0A/view?utm_content=DAFzBRAReKg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor



ANNEXE 5 : Réponse du collectif à la consultation nationale Influenceurs (janvier 2023)



COMMUNIQUE DE PRESSE :

Lancement de la consultation publique « Influenceurs / Créateurs de contenus »

08/01/2023 : Lancement de la consultation publique Influenceurs et créateurs de contenus

Lien de la consultation : concertation-influenceurs.make.org

Initiée par Bruno Le Maire, ministre de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté industrielle et numérique, la réflexion autour de la définition et de l'encadrement du métier d'influenceur doit permettre de protéger les consommateurs et les créateurs de contenus. Pour l'alimenter, Bruno Le Maire lance une consultation publique « Influenceurs / Créateurs de contenus », accessible du 8 au 31 janvier sur le site concertation-influenceurs.make.org. Cette consultation permettra à tous les Français qui le souhaitent de s'exprimer sur 11 mesures réparties en quatre thématiques.

Autorités de régulation, associations de consommateurs, associations de professionnels, plateformes du numérique, agences et influenceurs ont ainsi déjà été consultés pour élaborer ces propositions de mesures.

Ces 11 mesures se déclinent selon quatre grandes thématiques :

Les droits et les obligations des influenceurs pour permettre de poser une définition légale de l'influenceur / créateur de contenus et de l'agent d'influenceur. Une autre proposition consiste à imposer un contrat écrit et des obligations contractuelles entre influenceurs et marques ainsi qu'entre influenceurs et agences d'influence.

La propriété intellectuelle avec notamment le souhait de créer un site d'information à destination des influenceurs pour les protéger.

La protection des consommateurs avec notamment l'idée de renforcer les obligations des plateformes numériques ou la création d'un guide de bonnes pratiques et d'un site dédié pour les créateurs de contenus.

La gouvernance du secteur en proposant par exemple la création d'un label ou en encourageant la fondation d'une fédération professionnelle pour aider les influenceurs.

En parallèle de cette consultation, 8 groupes de travail sont menés en janvier et février entre le ministère et les acteurs du secteur. Portant sur les quatre grandes thématiques prédéfinies, l'objectif reste le même, à savoir protéger les consommateurs et les influenceurs, de manière à mettre en place des mesures justes, proportionnées, protectrices de la créativité tout en respectant les droits des consommateurs.

Bruno Le Maire a déclaré : « *Les 150.000 créateurs de contenus que compte la France font partie de nos vies et sont une formidable source de créativité et de richesse lorsque les règles sont claires et connues. Fondée dans une logique collaborative avec les différents acteurs du secteur, cette consultation publique doit nous permettre d'avancer sur la question de la définition des droits et des devoirs des influenceurs mais aussi de la protection des consommateurs. L'influence représente une opportunité de développement personnel et professionnel, et c'est mon rôle en tant que ministre de l'économie et de la consommation de les accompagner correctement, sans faire peser des obligations disproportionnées au secteur.* »

REPONSES DU GROUPE RECC A LA CONSULTATION

1. Une définition pour l'influenceur (F. ARINO)

Concernant les productions dans le champ sportif.

Les producteurs de contenus en ligne (cours, conseils, programmes, tutoriel...) doivent informer leurs usagers de leur qualification et de leur possession (ou non) d'une carte professionnelle d'éducateur sportif (information libre sur internet : <https://eapublic.sports.gouv.fr/CarteProRecherche/Recherche>).

Par effet miroir des obligations du code du sport pour les éducateurs sportifs et les établissements d'activités physiques et sportives (EAPS) en présentiel :

- Éducateurs sportifs rémunérés : obligation de qualification et déclaration => carte professionnelle (vérification honorabilité) ;
- Établissements d'APS : obligation d'information du public par affichage des diplômes et cartes professionnelles.

Ces producteurs de contenus qui ne réalisent pas d'interactions avec leurs usagers ne sont pas considérés comme un EAPS, cependant au vu du nombre de personnes touchées par certains influenceurs sportifs, cette obligation permettrait d'identifier de manière objective la qualité des contenus proposés.

Je suis influenceur sportif :

- Si j'ai une qualification et une carte professionnelle (honorabilité) je dois l'indiquer sur mes contenus.
- Si je n'ai pas de qualification et / ou de carte professionnelle, je dois également l'indiquer sur mes contenus.

En parallèle de cette obligation il serait souhaitable de réaliser une campagne d'information sur la possibilité de vérifier, par chaque usager, la qualification et l'honorabilité de chaque influenceur sur le site :

<https://eapublic.sports.gouv.fr/CarteProRecherche/Recherche>

Je suis membre d'un groupe de réflexion composé de 4 cadres du ministère des sports.

2. L'obligation pour les influenceurs d'indiquer les contenus visuels retouchés (F. ARINO)

Autre obligation à prévoir dans le statut particulier des influenceurs du champ sportif qui permettrait de renforcer la protection des usagers :

Les producteurs de contenus en ligne (cours, conseils, programmes, tutoriel...) doivent informer leurs usagers de leur qualification et de leur possession (ou non) d'une carte professionnelle d'éducateur sportif (information libre sur internet : <https://eapublic.sports.gouv.fr/CarteProRecherche/Recherche>).

Par effet miroir des obligations du code du sport pour les éducateurs sportifs et les établissements d'activités physiques et sportives (EAPS) en présentiel :

- Éducateurs sportifs rémunérés : obligation de qualification et déclaration => carte professionnelle (vérification honorabilité) ;
- Établissements d'APS : obligation d'information du public par affichage des diplômes et cartes professionnelles.

Ces producteurs de contenus qui ne réalisent pas d'interactions avec leurs usagers ne sont pas considérés comme un EAPS, cependant au vu du nombre de personnes touchées par certains influenceurs sportifs, cette obligation permettrait d'identifier de manière objective la qualité des contenus proposés.

Je suis influenceur sportif :

- Si j'ai une qualification et une carte professionnelle (honorabilité) je dois l'indiquer sur mes contenus.
- Si je n'ai pas de qualification et / ou de carte professionnelle, je dois également l'indiquer sur mes contenus.

En parallèle de cette obligation il serait souhaitable de réaliser une campagne d'information sur la possibilité de vérifier, par chaque usager, la qualification et l'honorabilité de chaque influenceur sur le site :

<https://eapublic.sports.gouv.fr/CarteProRecherche/Recherche>

Je suis membre d'un groupe de réflexion composé de 4 cadres du ministère des sports.

3. Des obligations renforcées pour les réseaux sociaux (F. ARINO)

Pour garantir la qualité des contenus diffusés sur les plateformes il faudrait leur imposer de ne référencer que les influenceurs sportifs qui indiquent sur leurs contenus la possession (ou non) de leur qualification et d'une carte professionnelle. en référence à la proposition ci-dessous déjà réalisé sur d'autres thème de consultations :

Les producteurs de contenus en ligne (cours, conseils, programmes, tutoriel...) doivent informer leurs usagers de leur qualification et de leur possession (ou non) d'une carte professionnelle d'éducateur sportif (information libre sur internet <https://eapublic.sports.gouv.fr/CarteProRecherche/Recherche>).

Par effet miroir des obligations du code du sport pour les éducateurs sportifs et les établissements d'activités physiques et sportives (EAPS) en présentiel :

- Éducateurs sportifs rémunérés : obligation de qualification et déclaration => carte professionnelle (vérification honorabilité) ;
- Établissements d'APS : obligation d'information du public par affichage des diplômes et cartes professionnelles.

Ces producteurs de contenus qui ne réalisent pas d'interactions avec leurs usagers ne sont pas considérés comme un EAPS, cependant au vu du nombre de personnes touchées par certains influenceurs sportifs, cette obligation permettrait d'identifier de manière objective la qualité des contenus proposés.

Je suis influenceur sportif :

- Si j'ai une qualification et une carte professionnelle (honorabilité) je dois l'indiquer sur mes contenus.
- Si je n'ai pas de qualification et / ou de carte professionnelle, je dois également l'indiquer sur mes contenus.

En parallèle de cette obligation il serait souhaitable de réaliser une campagne d'information sur la possibilité de vérifier, par chaque usager, la qualification et l'honorabilité de chaque influenceur sur le site :

<https://eapublic.sports.gouv.fr/CarteProRecherche/Recherche>

Je suis membre d'un groupe de réflexion composé de 4 cadres du ministère des sports.

4. Contrôle administratif (L. MUNOZ)

Sur les réseaux sociaux, d'une manière ou d'une autre, l'influenceur de contenus sportifs doit mentionner son identité de manière à vérifier s'il est qualifié ou non.

Information grand public : Apposer une pastille sport = santé, mais sport = danger si ce n'est pas bien réalisé, tendinites, lombalgies, peuvent aussi être provoqués par des contenus non adaptés Pouvoir contrôler comme un EAPS quand il y a des interactions pédagogiques Contrôle pédagogique : Vérifier que l'influenceur mentionne les niveaux, propose des variantes et donne des consignes pour prévenir de mauvais placements ou gestes Bonne foi et transparence : Que les influenceurs soient volontaires pour se faire contrôler afin d'apposer une pastille « gouv » Je suis membre d'un groupe de réflexion composé de 4 cadres du ministère des sports.

ANNEXE 6 : Analyse d'une vidéo de Sonia TIEV, influenceuse, en situation d'encadrement

Analyse réalisée par une enseignante en fitness experte, diplômée d'Etat des métiers de la forme, ex-gérante de salles de remise en forme, formatrice en CREPS et actuellement Conseillère d'Animation Sportive.

Vidéo "Best Of Live Workout" : <https://youtu.be/dxwHCKp60CQ>

Savoir être et faire :

Elle ne donne aucune consigne, ce qui implique que les gens vont adopter la pédagogie du modèle et sa posture est mauvaise donc...

Elle compte jusqu'à 30, ce qui n'est pas du tout dans le code du fitness, nous ne comptons que jusqu'à 8 pour rester sur la phrase musicale, cela répond à une question, elle n'a pas pu avoir de formation AF.

Pas de correction, mais je pense qu'elle ne sait pas comment corriger, elle est elle-même mal placée.

Pas de remédiations mais c'est normal elle ne regarde pas son public et lorsqu'elle le regarde, bien je ne sais pas pourquoi elle le regarde mais elle ne change rien. Je pense qu'elle ne voit pas les mauvaises postures et ne sait pas remédier à cela ou alors « elle s'en moque », l'un comme l'autre sont à mon sens des attitudes dangereuses qui peuvent mettre les pratiquantes en grande difficulté.

Elle a un discours qui peut aussi mettre en difficulté lorsqu'elle dit, c'est très facile. Voilà ce qu'entend l'adhérente : si je n'arrive pas à le faire je suis nulle parce qu'elle dit que c'est facile, donc elle va forcer, vu que l'intervenante ne décèle pas les mauvaises postures et ne corrige rien et surtout ne remédie à rien = danger, risque de danger. Sur cet exercice particulièrement (relevé total du buste), 1 ce n'est pas facile et 2 elle n'a pas l'air de s'en rendre compte.

Quelques exercices « limite » :

Relevé total du buste, pieds au sol (enfin ça c'est moi qui le dit puisqu'il n'y a pas de consigne). Exercice difficile et limite pour le dos, les cervicales, les gens vont avoir tendance, surtout avec les bras à l'arrière à prendre de l'élan, c'est un exercice pour les confirmés, maintenant je pense que sur les vidéos elle ne choisit pas les plus mauvaises.... Elle ne corrige personne et encore une fois aucune remédiation. Elle parle du périnée c'est bien mais ce qu'elle dit ne veut rien dire.

Elle fait le mouvement du chien qui lève la patte mais allongée sur le côté son discours : on ne bascule pas le bassin et elle le fait. Ici pareil, limite pour le dos si elle bascule le bassin et va chercher loin avec le genou vers l'arrière tout en laissant les épaules fixes et c'est ce qu'elle fait. Et comme d'habitude, pas de correction, de plus elle ne travaille plus les fessiers

Beaucoup d'exercices qui ne servent à rien parce que mal fait

Vidéo « Abdos hypopressifs / Ventre plat » : <https://youtu.be/97NLIhuJoWU>

Rétroversion du bassin ? Ça fait très longtemps qu'on ne fait plus ça car on privilégie la posture naturelle, une position neutre où la pratiquante est à l'aise et ne force pas. On privilégie cela pour éviter les contraintes osseuses et musculaires. Bien sûr on laisse la pratiquante choisir la posture qui lui convient le mieux, sommes tous différents. Et en plus elle le fait mal.

On ne plaque pas le dos au sol avant de gérer sa respiration, même chose posture naturelle et grâce à la respiration hypopressive, on laisse le bassin prendre une position naturelle.

Elle rentre son ventre sous les côtes !!!

Ca paraît bête de dire qu'on ne doit pas pratiquer la rétroversion forcée pour faire un exercice en pensant que ça bloque le bas du corps mais faire tout un exercice en adoptant une posture qui n'est pas naturelle peut faire plus de mal que de bien. Par contre on peut utiliser anté et rétro pour travailler la mobilité du bassin et là ce n'est pas ce qu'elle fait. On l'utilise aussi en réadaptation du dos

Compléments de Philippe GEISS, CTN, Fédération Haltérophilie-Musculation

Le plus dérangent, c'est que la mise en scène joue sur une représentation de cours collectifs « professionnels » en salle de remise en forme. La personne qui visionne peut donc croire qu'il s'agit d'un cours animé par un professionnel diplômé, dans une salle professionnelle. L'animatrice est équipée d'un micro-casque, et reprend tous les codes des cours « pro ».

Tout cela peut donc amener de la confusion chez le pratiquant qui prend « au pied de la lettre » ce qui est dit.

Or, un vrai professionnel du fitness voit immédiatement que cette animatrice n'est pas formée. Mais qu'en est-il pour un novice ?

Les commentaires montrent d'ailleurs que les internautes pensent que l'animatrice est « coach sportive », voire « coach alimentaire », ce qui montre d'autres dérives.



Juliette Calens il y a 4 ans

Génial !!!! 😄😄👍👍 de super conseils pour pratiquer les exercice sans ce blesser !
Sonia pour Moi la Meilleur Coach sportif , alimentaire et surtout généreuse... ❤️
Continue tu me motive chaque jour à être ma meilleur version 😊 Merci 😊😊



1



Répondre

Les consignes de placements ou d'amplitudes de mouvement sont inexistantes, certains commentaires le montrent d'ailleurs.



by Léa il y a 4 ans

Les cours en petit groupe comme ça c'est le top ! Dommage qu'il n'y ai pas plus de consigne de placement et d'animation dans ton cours. Sinon super vidéo :)



2



Répondre

Heureusement, les exercices sont exécutés sans charge : les exercices sont peu efficaces et présentent globalement peu de danger.

Par contre, dans une autre vidéo, on parle d'exercices post-partum, ce qui est déjà plus dérangent puisque cela s'adresse à un public particulier, potentiellement « fragile ».

ANNEXE 7 : Conditions de passation des entretiens

Nom	Profil, fonction/mission	Structure	Quel intérêt pour le REEC ?	CATEGORIES	Référent collectif RECC	Date horaire	Modalité entretien	
1	Sébastien BORREL	Responsable bureau réglementation	Direction des Sports MSJOP	Savoir s'il existe une jurisprudence relative à au moins un accident lié à des modes de pratiques émergentes liée au vecteur numérique (influenceur, applications...) et question juridiques en général, éducateur professionnel référencé plateforme	Cadre d'Etat	Frédéric	12/01/2023 11H30-13H	Distantiel
2	Gérard BAUDRY	Responsable	PRNSI	Le pôle a pour mission de développer la pratique sportive hors performance et s'attache en particulier à identifier les nouveaux modes de pratiques, innovations technologiques, innovations de pratiques, innovations de service ou encore innovations sociales. Intérêt sur les équipements.	Cadre d'Etat	tous	26/01/2023 9H30-10H30	Présentiel
3	Samuel SOUFFOY	Chargé de mission	PRNSI	Le pôle a pour mission de développer la pratique sportive hors performance et s'attache en particulier à identifier les nouveaux modes de pratiques, innovations technologiques, innovations de pratiques, innovations de service ou encore innovations sociale	Cadre d'Etat	tous	26/01/2023 9H30-16H30	Présentiel
4	William SALINIERE	Directeur	Fitex	Evolution des PRLF. Avoir la vision d'un acteur du monde de la remise en forme	Secteur marchand	Philippe	30/01/2023 14H30-16H	Distantiel
5	Emmanuelle BONNET OULALDJ	Co-présidente FSGT et membre du CA du CNOSF, responsable observatoire fédéral, élue ANS	Mouvement sportif	Dans quelles mesures les fédérations s'emparent-elles de ces PLRF? Est ce un sujet pour l'ANS? Des débats existent-ils sur la professionnalisation des PLRF?	Elus mouvement associatif	Laurence	09/03/2023 16H17H	Distantiel
6	Régis JUANICO	Député de la Loire (2007-2022)	Gouvernement	Point de vue général sur le rôle de l'Etat dans la régulation et le développement des PLRF. La loi doit-elle prévoir les conditions de telles pratiques?	Elu politique Représentant collectivité territoriale	Laurence	10/03/2023 11H12H	Distantiel
7	Marie PINEL	Responsable Sport Santé France	Décathlon	Leurs travaux sur l'application pour les pratiquants débutants . Pas de suite donnée dans l'entreprise	Secteur privé marchand	Frédéric	14/03/2023 13H45-15H00	Distantiel

8	Gatien LETARTRE	Chief Information Officer	Train Me	Comment rendre les plateformes facilitant les PLRF plus en phase avec la réglementation des EAPS.	Secteur privé marchand	Frédéric	14/03/2023 17H-18H	Distantiel
9	Valérie SAPLANA	Directrice du service Equipements	ANS	Connaitre la stratégie de l'ANS concernant l'objectif des 3 millions de pratiquants supplémentaires. Stratégie et ampleur des financements des aires de pratiques en extérieur et en libre accès. Quid de la convention d'animation obligatoire de ces aires pratique ?	Cadre d'Etat	Philippe	17/03/2023 14H30-16H	Distantiel
10	Lionel BREZEPHIN	Professeur de sport directeur de la performance Pôle-France	FF Boxe	L'émergence du MMA, un exemple de gestion en cours d'une pratique sportive émergente et sa structuration, gestion de la pratique "sauvage". Le rôle de l'Etat dans la structuration des sports émergents/ conduite du changement	Cadre d'Etat	Sylvie	21/03/2023 14H-15H30	Distantiel
11	Clément PERRIER	Docteur en Sciences Politiques Elu en charge du sport santé à la FFBB	Université de Lyon	Difficultés rencontrées par les fédérations à déployer dans les clubs leurs projets sport santé. Comment améliorer l'offre des clubs pour qu'elle puisse mieux accueillir les aspirations des pratiquants libres de remise en forme ? Démarche d'institutionnalisation d'une activité émergente, course hors stade, et place des acteurs privés	Universitaire	Frédéric	04/04/2023 11H30-13H	Distantiel
12	Amélie MAUROUX	Chef de la MEDES	INJEP	Echanges sur le baromètre des pratiques. Matérialiser la massification de ce phénomène social. Caractériser les pratiquants des PLRF	Chargée de mission Etat Economiste et statisticienne	Sylvie et Frédéric	26/04/2023 10H30-12H	Distantiel
13	Valérie RAFFIN	Chargée de mission sur l'ENPSF	INJEP	Echanges sur le baromètre des pratiques. Matérialiser la massification de ce phénomène social. Caractériser les pratiquants des PLRF	Chargée de mission Etat Sociologue démographe	Sylvie et Frédéric	26/04/2023 10H30-12H	Distantiel
14	Stéphanie DECOU	Contractuelle	CREPS de Poitiers	Avoir un point de vue de formateur sur la filière professionnelle de l'animation sportive, sur la mention Activités de la Forme	Contractuelle	Sylvie	30/04/2023 9H30-11H	Présentiel
15	Giovana TROVATO	Responsable salle de remise en forme	Coordonnatrice de BPJEPS AF (CREPS Guadeloupe)	Avoir une analyse technique d'une vidéo postée par une influenceuse. Identifier les bons réflexes, et les points défaillants dans l'encadrement à distance	Salariée secteur marchand	Philippe et Frédéric	5/5/2023	Distantiel

ANNEXE 8 : Résultats des entretiens et messages clés

Nom		Messages à retenir
1	Sébastien BORREL	Clarté dans la définition de ce qui est une EAPS, notamment sur les productions de contenus à distance : Si pas d'interaction alors ce n'est pas un EAPS. Proposition de création d'un label ou d'une norme sur les offreurs de PLRF à distance.
2	Gérard BAUDRY	Les échanges avec le pôle ressources n'ont cessé de renforcer notre conviction que le sujet des PLRF était majeur dans l'évolution des pratiques et répondait de fait à la notion d'innovation du PRNSI. Les modes de pratiques, qui ont considérablement changé en quelques années devraient faire l'objet d'une analyse plus fine pour tâcher de construire l'héritage sanitaire des JOP. En outre, la modification des standards de pratiques hérités du 20ème siècle ne doit pas constituer un frein au développement de nouvelles manières de pratiquer.
3	Samuel SOUFFOY	
4	William SALINIÈRE	A mis en lumière les pratiques hybrides dans le secteur de la remise en forme : les sportifs pratiquent parfois de manière très encadrée (CrossFit par exemple) et parfois de manière autonome. A confirmé, par des exemples, la facilitation apportée par le numérique quant aux pratiques libres. A partir de son expérience dans le secteur du tourisme, il a suggéré la création d'un Label permettant de valoriser les contenus proposés par des influenceurs diplômés.
5	Emmanuelle OULALDJ	A permis de se saisir de la vision du mouvement sportif associatif. Il s'agissait de voir si le mouvement fédéral né au début du XXème siècle s'était saisi de ces nouvelles pratiques. La fibre de la personne interrogée renvoie en particulier à la nécessité de passer par le milieu associatif pour remplir l'ensemble des fonctions sanitaires de la pratique qu'elles soient physiques, mentales ou sociales.
6	Régis JUANICO	L'entretien a mis en évidence que le développement des PLRF ne constituait pas spécialement de sujet au plan politique, ni d'inquiétude, ni d'intérêt. Le constat est important notamment auprès d'une personnalité qui a énormément œuvré pour le sport pour tous et toutes.
7	Marie PINEL	Mise en lumière de l'intérêt et de l'engagement de la marque dans des missions de politiques publiques et notamment du développement des PLRF et du sport santé en général. Volonté de structurer leurs multiples offres en ligne sous un format à entrée unique.
8	Gatien LETARTRE	Les responsables de cette plateforme expriment la concurrence vécue avec les contenus "gratuits" des influenceurs. Ils s'inscrivent dans une démarche de qualité et sont totalement ouverts à l'inclusion dans les fiches descriptives de leurs coaches de l'information sur la carte pro.
9	Valérie SAPLANA	A permis de prendre la mesure du nombre d'équipements extérieurs de libre accès financés, et de comprendre comment la stratégie de financement de ces équipements avait évolué. La convention d'animation de ces espaces semble être une réponse adaptée pour la bonne utilisation de ces équipements. L'entretien a montré comment le travail en partenariat et interministériel permettait de réguler le projet (plan 5000 équipements). A néanmoins permis de caractériser l'absence d'évaluation de l'utilisation qualitative de ces équipements, ce qui a confirmé l'idée de création d'un observatoire des PLRF.
10	Lionel BREZEPHIN	Une discipline qui s'est structurée à partir de la filière professionnelle (développement à l'inverse). L'Etat s'est positionné au départ en autorisant l'entraînement, non la compétition, jusqu'à la création en 2017 d'un observatoire des sports de contacts et arts martiaux. 2019 : Dépôt d'une AMI par le ministère des sports, qui missionne la fédération de boxe (parmi une dizaine d'autres) pour accompagner le développement du MMA Depuis 2020 : travail de structuration (diplômes fédéraux, réglementation...) Ainsi, une discipline en structuration avec des enjeux forts à relever, et, parfois, des moyens qui mériteraient d'être renforcés.
11	Clément PERRIER	Constat de la difficulté des associations à mettre en place les stratégies nationales en matière de SS. Une solution, l'appréhension de ces politiques par des agents de développement territoriaux.
12	Amélie MAUROUX	Les deux chercheuses corroborent nos sentiments sur la massification de ces pratiques avec des indicateurs chiffrés. Elles constatent le besoin de recherches approfondies sur les caractéristiques des pratiquants libres de remise en forme. Elles semblent intéressées par ce travail qui s'inscrit en continuité de ce qu'elles produisent aujourd'hui. Elles contribuent à mieux positionner notre définition des PLRF par rapport aux pratiques autonomes.
13	Valérie RAFFIN	
14	Stéphanie DECOU	Point de vue d'une formatrice qui distingue le métier d'éducateur sportif et de coach digital. Son expérience confirme le peu de contenus relatifs à l'enseignement à distance dans les formations professionnelles. Elle identifie un potentiel de dérives liées aux usages du numérique. Parmi les stagiaires qu'elle accompagne, seule une minorité de stagiaires porte un intérêt (un projet) à être coach en ligne. Ses conclusions mettent l'accent sur l'opportunité de création d'un module complémentaire plutôt que d'une modification des référentiels de formation en vigueur.
15	Giovana TROVATO	Le retour d'analyse technique démontre des limites de l'exercice de donner des cours à distance en l'absence de formation. Non individualisation des options proposées aux pratiquants

ANNEXE 9 : Exemple de grille d'entretien semi-directif

Sujet RECC – Pratiques libres de remise en forme INTERVIEW de personnalités

Comment qualifieriez-vous les pratiques libres de remise en forme ?

Si je vous dis "pratique libre de remise en forme, quels sont les 3 premiers mots qui vous viennent à l'esprit ?" Pourriez-vous citer 3 PLRF ?

Comment l'industrie du fitness s'est-elle emparée des pratiques libres de remise en forme ? L'essor de ces pratiques est-il une menace ou une opportunité pour les acteurs de la remise en forme ?

Qu'est-ce que le COVID a changé sur les pratiques (libres) de remise en forme ? d'après vous, ces changements sont-ils durables ?

Comment l'usage du numérique transforme-t-il les pratiques ? et l'encadrement des pratiques ?

Quelles sont les nouvelles pratiques qui vont émerger ? se renforcer ? ou qui sont appelées à disparaître ?

D'après vous, quelles sont les opportunités, les dangers de ces nouvelles pratiques ? Y voyez-vous des limites juridiques, réglementaires ou de santé ?

Comment voyez-vous l'évolution de ces pratiques libres ? quels sont les différents scénarios qui vous semblent envisageables ?

D'après vous, quel rôle peut (et doit) jouer l'Etat quant à ces pratiques libres de remise en forme ?

Quelles seraient les précautions à prendre ? les règles à mettre en place ? pertinence de faire une norme ?

Quelle complémentarité peut-il y avoir entre les différents acteurs (état, collectivités, industrie du fitness...) ?

A l'issue de ce temps d'échange, si je vous redis "pratique libre de remise en forme", quels sont les 3 premiers mots qui vous viennent à l'esprit ?" Pourriez-vous citer 3 PLRF ?

ANNEXES 10 : Détail des fiches préconisations

SOCLE CONDITIONNEL DES PRECONISATIONS

- | | |
|-----------|--|
| P1 | <u>PLRF dans la SNSS</u>
Inscrire dans la stratégie nationale Sport santé 2025-2028, la notion de PLRF |
|-----------|--|

DEVELOPPER

- | | |
|-----------|--|
| P2 | <u>Mission mobilité active MSS</u>
Ajouter aux missions des Maisons de sport santé, l'accompagnement des usagers vers les mobilités actives |
| P3 | <u>SRAV adultes</u>
Elargir le financement PST aux activités d'apprentissage du vélo pour les adultes |
| P4 | <u>Mode consortium PLRF</u>
Privilégier le mode consortium pour les appels à projet |
| P5 | <u>Etats généraux PLRF</u>
Favoriser l'échange entre les acteurs du sport, à propos des PLRF : <i>Etats généraux : interactions PLRF - Mouvement sportif : quel impact ?</i> |
| P6 | <u>Fonds ANS-PLRF</u>
Créer un fonds ANS pour l'animation des équipements de PLRF financés |

EDUQUER

- | | |
|------------|--|
| P7 | <u>Savoir marcher</u>
Développer une offre de marche comme activité physique du quotidien au service de la santé |
| P8 | <u>Start PLRF</u>
Créer une application d'accompagnement des néo-pratiquants d'APS |
| P9 | <u>Bouge tes parents !</u>
Rendre les publics jeunes acteurs du déploiement d'un habitus santé |
| P10 | <u>E-Coach</u>
Prévoir la compétence d'encadrement en distanciel dans le référentiel de la formation professionnelle |

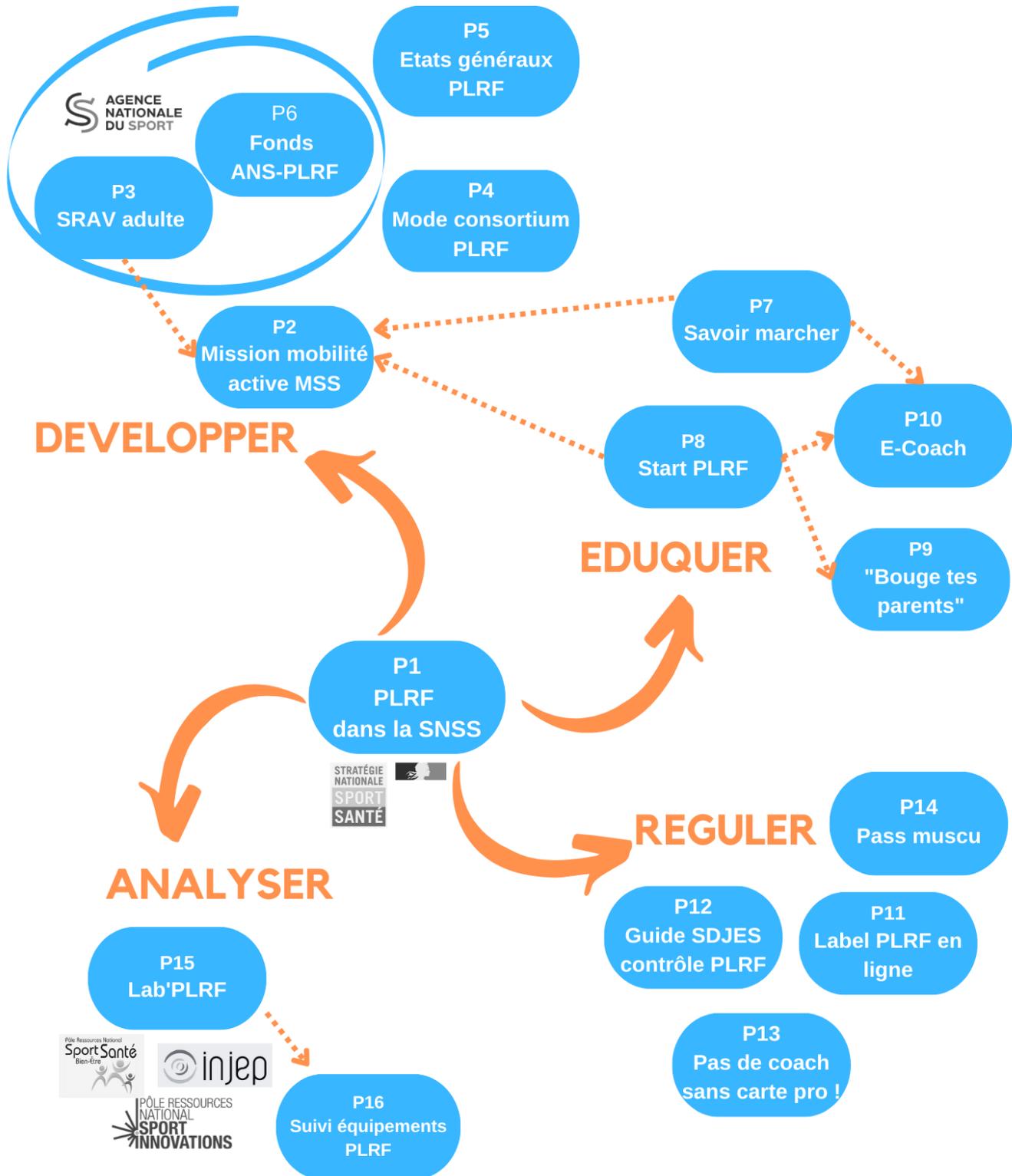
REGULER

- | | |
|------------|--|
| P11 | <u>Label PLRF en ligne</u>
Promouvoir les incitateurs numériques qui s'inscrivent dans une démarche qualitative |
| P12 | <u>Guide SDJES contrôle PLRF</u>
Accompagner et contrôler les EAPS offreurs de PLRF |
| P13 | <u>Pas de Coach PRO sans carte PRO</u>
Lancer une campagne de communication grand public à partir d'un recensement des actions préexistantes |
| P14 | <u>Pass Muscu</u>
Créer une carte pour les nouveaux adhérents des salles de fitness, notamment low cost |

ANALYSER

- | | |
|------------|---|
| P15 | <u>Lab' PLRF</u>
Créer un observatoire des PLRF. |
| P16 | <u>Suivi équipements PLRF</u>
Travailler sur la mesure des usages des équipements sportifs d'accès libre financés par les pouvoirs publics : la construction d'un outil |

LES PRECONISATIONS



FICHE PRECONISATION PLRF

N°1/16 Inscrire dans la stratégie nationale Sport santé 2025 la notion de PLRF : « PLRF dans la SNSS »

Constats :

- La rédaction en 2019 de la stratégie SS ne fait pas apparaître la notion de pratique libre de remise en forme.
- Le baromètre national des pratiques sportives de 2023 fait apparaître la montée en puissance de ce phénomène social.
- Une enquête territoriale de bilan de cette stratégie est en cours de réalisation (mission Delandre)

Références :

- Stratégie nationale sport-santé 2019 -2024
- Baromètre national INJEP 2023
- Mission Delandre - Questionnaire DRAJES/ARS de février 2023

Répond à un enjeu :

Santé

Education

Observation

Equité

Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Equité					
Sécurité					

Description :

Il s'agirait donc d'inscrire dans la future stratégie nationale sport santé 2025, la notion de pratique libre de remise en forme et d'y reprendre certaines des actions de ce rapport afin de faciliter le déploiement raisonné de ces pratiques.

Dans un premier temps notre rapport pourrait utilement abonder la mission Delandre d'enquête sur le déploiement de la Stratégie nationale sport santé par les ARS – DRAJES, en mettant en évidence la nécessaire prise en compte de ce phénomène dans la future stratégie nationale.

Les pratiques libres de remises en forme sont aujourd'hui une des issues les plus choisies par les usagers des MSS suite à un cycle d'APA. Il convient de s'en emparer pour éviter qu'elles soient improductives au regard des objectifs que les pratiquants fondent sur elles.

Un certain nombre de préconisations de ce RECC peuvent participer à une évolution vertueuse de ces PLRF notamment pour les personnes les plus éloignées de la pratique.

Si tant est que les 4 axes de la SNSS soient repris nous pourrions proposer :

Axe 1- Objectif 2 - Action 9 : Accompagner le développement raisonné des pratiques libres de remise en forme.

Axe 4 - Objectif 2 - Action 27 : Création d'un observatoire des PLRF

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

- MSJOP
- + PRNSS
- + Ministère santé et solidarité

Échéance possible :
Rédaction 2024

FICHE PRECONISATION PLRF

N°2/16

Ajouter aux missions des Maisons sport-santé l'accompagnement des usagers vers les mobilités actives : « Mission mobilité active MSS »

Constats :

- L'ensemble des MSS doivent en 2023 obtenir une habilitation répondant à un cahier des charges dans lequel l'ensemble de leurs missions obligatoires seront clairement identifiées.
- Aujourd'hui plusieurs MSS mettent en place des cycles de remise en selle afin de permettre à des néo pratiquants de pouvoir utiliser cette mobilité active dans leur quotidien.
- La marche est l'activité physique la plus facile d'accès, son adhésion ne cesse de croître dans la société, mais son efficacité en tant qu'activité sanitaire mérite un accompagnement, dont les MSS pourraient s'emparer.
- A l'issue des MSS les pratiquants vont majoritairement vers une pratique autonome.

Références :

- Loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France
- Décret n° 2023-170 du 8 mars 2023 relatif à l'habilitation des MSS et arrêté habilitation
- Baromètre INJEP 2023
- Plan vélo du gouvernement
- Enquête 2022 des sortants de la MSS Labsport (depuis 2019)

Répond à un enjeu :

Santé

Education

Observation

Equité

Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Equité					
Sécurité					

Description :

A l'issue et même au sein d'un programme d'APA initié dans une MSS, les pratiquants ont des difficultés à respecter les préconisations en termes de volume et d'intensité d'activité physique.

Ils rencontrent des difficultés à être actif au-delà de la séance d'APA hebdomadaire, or, sans régularité dans la pratique d'activité physique (plusieurs fois par semaine), les effets sur la santé sont limités. Inscrire les mobilités actives en parallèle de séances encadrées semble indispensable à l'efficacité d'une démarche sanitaire.

Même si un certain nombre de MSS se sont emparées de la question, il nous semble important de poser la recherche d'autonomie dans les mobilités actives au centre des missions d'une MSS. Nous proposons donc d'indiquer dans le cahier des charges de l'habilitation des MSS une mission de ce type :

- Accompagne ses usagers dans leur choix de pratique autonome en les formant notamment à l'usage quotidien des mobilités actives. Cette préconisation pourrait s'accompagner du financement PST "savoir rouler à vélo adulte" prévu dans la préconisation n°3. Ceci devrait permettre d'en réduire considérablement le coût usager et de toucher ainsi les publics les plus éloignés de ces pratiques pour des raisons financières et culturelles.
- D'autres dispositifs pourraient être mobilisés pour faciliter cette mission notamment le programme D-marche qui permet de sensibiliser, motiver et accompagner les néo marcheurs vers une pratique régulière et pérenne.

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

- Bureau réglementation DS + PRN SSBE
- + SDJES concernées

Échéance possible :

Production second semestre 2023

FICHE PRECONISATION PLRF

N°3/168

**Elargir le financement PST
aux activités d'apprentissage du vélo pour les adultes : « SRAV adultes »**

Constats :

- Il existe dans le cadre du PST de l'ANS, un financement sur le "savoir nager" pour les adultes de plus de 45 ans ne sachant pas nager, résidant prioritairement dans les zones carencées.
- Il existe dans le cadre du PST de l'ANS, un financement possible pour le "savoir rouler à vélo" (6 - 11 ans). Ce financement est complémentaire à d'autres : Génération vélo, collectivités territoriales.
- Le plan vélo prévoit des financements pour faciliter l'accès des plus démunis à l'achat d'un vélo.

Références :

- Note de service n° 2023-DFT-02 du 17 février 2023 relative au PST
- Plan vélo

Répond à un enjeu :

- Santé**
- Education**
- Observation**
- Equité**
- Sécurité**

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Equité					
Sécurité					

Description :

Financer dans le cadre du Projet Sportif Territorial (PST) de l'Agence Nationale du Sport (ANS) des activités de remise en selle pour des adultes éloignés de la pratique sportive : **SRAV adulte**.

Sur le modèle de l'élargissement du savoir nager aux adultes, la prochaine note de service sur le PST 2024 devrait pouvoir permettre aux Conférences régionales du sport de financer les activités de remise en selle pour les adultes. Un pourcentage de l'enveloppe SRAV pourrait également être fléché sur ce public particulier. Un centrage sur les publics adultes socialement défavorisés nous semble essentiel au-delà du seul territoire d'implantation de l'action. Cette action pourrait accompagner efficacement les dispositions financières pour l'acquisition de vélo pour les personnes démunies prévues dans le plan vélo du gouvernement.

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

- Rédaction de la note par l'ANS sous orientation du MSJOP.
- Mise en œuvre opérationnelle dans chaque CRdS.

Échéance possible :
Début 2024

FICHE PRECONISATION PLRF

N°4/16

**Privilégier le mode consortium pour les appels à projet :
« Mode consortium PLRF »**

Constats :

- Le positionnement des différents acteurs des PLRF, qui a fortement évolué ces dernières années, a amené de nouvelles formes de concurrence entre ces incitateurs. L'Etat, par son rôle de régulateur, doit intervenir dans le domaine pour favoriser la collaboration et le travail en complémentarité des acteurs.
- La complexité de la thématique des PLRF, qui nécessite des compétences variées (qualité de production numérique, développement d'équipements, infrastructures urbaines, puis utilisation de ces équipements) rend le mode "consortium" pertinent.
- Certaines initiatives vertueuses que nous avons repérées, montrent la plus-value des actions réussissant plusieurs acteurs (ex : action "Paris Sport Dimanche" pour l'animation d'espaces de street workout réussissant Mairie de Paris - CROSIF - Fédérations, ou l'appel à projet IMPACT 2024 qui valorisent les consortiums).

Références :

- Appel à projet IMPACT 2024, entretien avec Valérie SAPLANA (ANS), et diverses actions repérées dans le cadre de nos travaux

Répond à un enjeu :

Santé
Education
Observation
Equité
Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Equité					
Sécurité					

Description :

- Mise en place d'appels à projets qui favorisent le mode consortium lorsqu'il s'agit de PLRF ou évolution des critères des appels à projets existants : on peut citer, par exemple, les appels à projets nationaux comme l'appel à projet "transformation numérique des fédérations" ou le Savoir Rouler à Vélo.
- On peut aussi envisager la pérennisation de l'appel à projet IMPACT 2024, post JOP, qui repose en grande partie sur le mode consortium.
- Enfin, ce mode de fonctionnement pourrait être privilégié par les conférences régionales des financeurs pour les actions touchant aux PLRF.

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

- Direction des Sports et ANS pour les critères des appels à projets
- Conférences régionales du Sport (et des financeurs)

Échéance possible :

Appels à projet 2025 (post JOP)

FICHE PRECONISATION PLRF

N°5/16

Favoriser l'échange entre les acteurs du sport, à propos des PLRF : "Etats généraux PLRF : interactions PLRF-Mouvement sportif : quel impact ? »

Constats :

- La multiplication des acteurs, incitateurs de pratiques PLRF fait apparaître une grande hétérogénéité : les offreurs traditionnels du mouvement sportif associatif se trouvent confrontés à des logiques de concurrence nouvelle auxquelles ils ne sont pas préparés. Alors que l'Etat leur confère toujours une délégation de service public, les orientations et le fléchage des moyens ne semblent plus uniquement focalisés sur les fédérations.
- Si les plans pluriannuels de développement engagent d'ores et déjà les fédérations à trouver de nouveaux partenaires ou de nouveaux pratiquants, force est de constater que la culture sportive fédérale tend à la reproduction du modèle et bride les innovations

Références :

- Note de service n° 2023- Plan 5000 - ES-01, du 27 décembre 2022 + mission PRNSI

Répond à un enjeu :

Santé

Education

Observation

Equité

Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Equité					
Sécurité					

Description :

Dans le cadre des questions d'héritage des JOP, organiser un temps de partage autour de la prise en compte des PLRF, pour, à la fois accompagner les acteurs historiques dans la mise à jour de leur modèle d'organisation, inciter à la diffusion de bonnes pratiques et embarquer le mouvement sportif dans le déploiement d'une offre plus agile, adaptée au monde contemporain.

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

- Les services de l'Etat pourraient être à l'initiative de la mise en place des Etats généraux des PLRF, en invitant les différents incitateurs et en créant des synergies entre eux.
- Être aux prises avec la réalité sociale devrait permettre de faire émerger de nouvelles manières d'être au monde associatif.
- Les échanges et discussions pourraient participer des prochaines orientations nationales.

Échéance possible :
Septembre 2024

FICHE PRECONISATION PLRF

N°6/16

Créer un fond ANS pour l'animation des équipements de PLRF financés « Fonds ANS-PLRF »

Constats :

- Les subventions d'équipements sportifs de proximité et de libre accès, dans le cadre du plan 5000 équipements, sont conditionnées à la signature d'une convention d'animation de ces équipements. La pérennité de ces animations, une fois l'équipement construit, peut poser question.
- La pratique hybride, parfois libre et parfois encadrée, permet de concilier intelligemment apports éducatifs et "liberté de pratique" (qui fait la force et qui constitue l'essence même des PLRF). Il s'agirait ici de favoriser le développement de ces pratiques hybrides.

Références :

- Entretien avec Valérie SAPLANA dans le cadre du RECC - 13 mars 2023

Répond à un enjeu :

Santé
Education
Observation
Equité
Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Equité					
Sécurité					

Description :

A partir de la liste des équipements financés, une partie du budget "Equipements de proximité" pourrait être consacrée à l'animation de ces espaces. Les associations, qui animent ces équipements sur une partie du temps, pourraient être subventionnées pour ces actions, à deux conditions :

- qu'elles interviennent sur les équipements de proximité financés (équipements de remise en forme en libre accès);
- qu'elles intègrent, dans leur message éducatif, des notions relatives à la promotion de la santé par le sport, à la prévention des discriminations, au bon partage des espaces de pratiques (citoyenneté, mixité), et à la prévention du dopage.

Cela ne ferait que renforcer l'utilité des équipements construits et permettrait de s'assurer de leur bonne utilisation dans le temps. Ceci serait un gage d'efficacité de cette dépense publique (192 millions d'€ sur 3 ans).

Les crédits pourraient être gérés par le département "développement des pratiques" de l'ANS. Le lien avec le département des équipements serait grandement facilité.

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

- Agence Nationale du sport (département Développement des pratiques)

Échéance possible :

Etude par le CA de l'ANS fin 2023 avec mise en place en 2024

FICHE PRECONISATION PLRF

N°7/16

Développer une offre de marche comme activité physique du quotidien au service de la santé : "Savoir marcher"

Constats :

- Sur le site de référencement régional (PDL) des offres d'activités physiques disponibles sur prescription, les offres de marche sont peu nombreuses alors que cette activité est l'APS la plus pratiquée, de par sa facilité d'accès.
- L'intensité des activités physiques pratiquées est déterminante dans l'efficacité de ces dernières sur la santé.

Références :

- Site On y va : <https://onyva-paysdelaloire.fr>
- Baromètre APS INJEP (+7 % marche et course // à 2018)
- Recommandations OMS en matière de sport santé

Répond à un enjeu :

Santé

Education

Observation

Équité

Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Équité					
Sécurité					

Description :

Développer un "savoir marcher" en créant une offre de formation pour les éducateurs et un guide pour les pratiquants.

Cette préconisation vise à inciter le développement de la "marche comme activité physique du quotidien au service de la santé" notamment pour les personnes les plus éloignées de l'activité physique.

Pour faciliter ce développement, un guide et une formation pourraient être construits :

- Une formation à destination des éducateurs (éducateurs sportifs bénévoles, professionnels (diplômes généralistes) ou des ETAPS) : l'objectif de cette action serait de montrer comment utiliser la marche à des fins sanitaires et comment l'inscrire dans son quotidien. Quels indicateurs d'intensité, comment utiliser ma montre connectée ou mon podomètre, où trouver une communauté de pratiquants, comment utiliser les défis numériques collectifs au service de la motivation de pratiquants, comment préparer ma sortie et réguler son intensité ?...

- Un guide à destination des futurs marcheurs éloignés de la pratique sportive : au format papier (et numérique) qui pourrait être distribué aux usagers des MSS ou dans les cabinets médicaux. L'objectif de cet outil serait de lever les freins à l'engagement de l'activité "marche" et de montrer comment on peut l'inclure dans son quotidien (sans surplus de temps) et en faire un outil efficace pour améliorer sa santé.

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

- Un groupe de travail territorial (pilotage d'une DRAJES ou SDJES) : 1 représentant PRNSS, 1 représentant CREPS, 1 représentant ligue rando, ligue affinitaire, ANDIISS, Décathlon...
- Pilotage DRAJES et/ou SDJES en réponse à un appel d'offre qui permettrait d'abonder le BOP régional pour mettre en œuvre l'action

Échéance possible :
Rentrée 2023

FICHE PRECONISATION PLRF

N°8/16

Créer une application d'accompagnement des néo-pratiquants d'APS « Start PLRF »

Constats :

- Les bénéfices visibles de la pratique d'APS ne sont pas instantanés mais ils impactent la motivation à se maintenir dans l'activité.
- Les PLRF qui sont en grande partie autonome, poussent l'utilisateur à se tourner vers les incitateurs numériques pour trouver des conseils techniques d'entraînement. Ces "conseils" en ligne sont très nombreux et de qualité très inégale.

Références :

- Rapport coordonné par Décathlon : « Comment faire pour augmenter le nombre de pratiquants d'APS en France » : https://www.decathlon.media/fr_FR/dossiers-communiques/decathlon-redonne-le-gout-du-sport-aux-francais.
- Concept 5 application "journal de bord"

Répond à un enjeu :

Santé

Education

Observation

Équité

Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Équité					
Sécurité					

Description :

Développer une application numérique MSJOP gratuite pour téléphone portable à destination des néo-pratiquants sportifs.

Objectifs : Entretenir la motivation des pratiquants lorsque les bienfaits de la pratique ne se font pas encore sentir et que l'on trouve plus de désagrément à pratiquer qu'à rester dans son canapé.

Pour cela il semble nécessaire que l'application fasse prendre conscience de son activité, de ses efforts et des bienfaits ressentis pour qu'ils impactent véritablement la motivation. Le néo pratiquant devra indiquer des informations sur ses pratiques et son ressenti, l'application devra être interactive pour répondre à ces informations par des encouragements personnalisés ou des solutions pour remédier aux freins rencontrés. Une possibilité de connexion à des outils de mesure pourrait être envisagée (montre, balance).

Proposer des séances et des exercices très simples, adaptés à des néo-pratiquants. Au fur et à mesure de son avancée dans la pratique, l'intensité pourrait évoluer. Il existe déjà un grand nombre de contenus en ligne, certains sont de valeurs, il convient peut-être de tisser un lien avec un offreur en ligne répondant au label PLRF (préconisation 11). La proposition des contenus doit être en relation avec les informations renseignées par l'utilisateur.

Un des objectifs de ces contenus est de rendre les pratiquants progressivement plus autonomes.

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

- Pilotage PRNSI en collaboration avec l'expertise de fédérations expertes, de Décathlon ou d'un ou plusieurs autres incitateurs en ligne répondant au cahier des charges de notre label.

Échéance possible :
Rentrée 2024

FICHE PRECONISATION PLRF

N°9/16

Rendre les publics jeunes acteurs du déploiement d'un habitus santé : Guide "Bouge tes parents !"

Constats :

- Augmentation du temps libéré des français, développement des infrastructures en libre accès sur l'espace public
- Les outils connectés sont présents dans le cercle familial, le numérique est un facilitateur d'accès au sport
- La gamification est une source de motivation à la pratique sportive autonome, amateur, à domicile et en milieu extérieur
- La santé est une source d'engagement dans la pratique sportive, volonté affichée de l'Etat d'augmenter de 3 millions le nombre de pratiquants d'activités physiques et sportives, et de faciliter l'accès aux pratiques physiques et sportives pour tous les Français, notamment ceux qui en sont aujourd'hui les plus éloignés
- Les JOP sont une actualité incitante pour pratiquer une activité sportive

Références :

Directive nationale d'orientation du 19-10-2022, MENJ - MSJOP - SG - DJEPVA - DS :

- "1.1. Développer une offre éducative périscolaire et extrascolaire de qualité dans un cadre sécurisé en articulation avec les temps scolaires et familiaux" et "1.2. Développer la place du sport à l'école et l'articulation avec le sport en dehors du temps scolaire, à travers la mise en place d'un parcours sportif jusqu'à l'université"
- "5. Renforcer la place du sport dans la société"

Répond à un enjeu :

Santé

Education

Observation

Equité

Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Equité					
Sécurité					

Description :

Objectifs :

- Rendre les enfants et les jeunes acteurs dans la transmission des valeurs vertueuses de la pratique sportive (dynamique de "socialisation ascendante", à la manière de la transmission de l'utilisation des outils numériques des enfants vers leurs grands-parents)
- Promouvoir une approche intergénérationnelle de la pratique sportive.
- Contribuer à l'action de l'Etat dans son rôle éducatif par la mise en œuvre d'une action innovante.
- Créer une dynamique d'ambassadeurs des bonnes pratiques libres de remise en forme.

Public cible : Les enfants et jeunes, leurs parents, les membres de leurs familles, leurs proches, les représentants des structures contribuant à la co-éducation et à l'harmonisation des temps scolaires et périscolaires

Mise en œuvre :

1. Créer un guide "Bouge tes parents !"

- Constitution d'un groupe de travail et de réflexion composé de professionnels de l'APS, de représentants des structures scolaires et périscolaires, d'agents du ministère, de techniciens informatiques...
- Format : un outil ludique, adapté aux publics jeunes, offrant les possibilités autour de chez soi pour faire du sport en famille, format papier et numérique
- Contenus possibles : géolocalisation des espaces en libres accès, listing d'applications (chasse au trésor, course d'orientation, parcours de footing, plateformes de coaching pour tous...), bonnes pratiques à suivre : en termes d'utilisation des espaces libres en accès public, exemple de jeux et d'activités à mener en famille, les bons gestes (savoir se corriger), la nutrition, relever ses résultats (challenge)

2. S'appuyer sur les structures d'accueil des mineurs (accueil de loisirs, accueils de jeunes, centres de vacances, associations sportives, établissements scolaires)

- Identifier des structures sensibilisées à la transmission intergénérationnelle
- Former des relais pour expliquer le guide aux enfants et aux jeunes
- Intégrer cette démarche dans les projets d'établissements et les accueils de loisirs
- Valoriser l'action auprès des financeurs (CAF)
- Valoriser, par l'attribution d'un label, l'existence de cette action dans les structures
- Procéder à une phase d'expérimentation sur la base du volontariat

3. S'appuyer sur les instances de co-éducation institutionnelles (comités de pilotages des PEDT, conseils de jeunes) pour soutenir la démarche et être force de proposition

- Promouvoir l'initiative "Bouge tes parents !" au grand public
- Création d'un visuel, d'un slogan, d'une campagne de communication
- Encourager le déploiement du dispositif par un financement dans le cadre des PEDT ou du FDVA

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

Le PRN Sport Innovations en collaboration avec le PRN Sport Santé et l'UFR STAPS de Nantes

Échéance possible :

Mise en place en septembre 2024

FICHE PRECONISATION PLRF

N°10/16

Prévoir la compétence d'encadrement en distanciel dans le référentiel de la formation professionnelle : « E-Coach »

Constats :

Généralités

- Les plateformes de cours en ligne se développent, les PLRF sont amplifiées grâce aux applications et aux plateformes numériques, tous les Français ou presque disposent d'un téléphone mobile
- Le profil des pratiquants PLRF est diversifié (Jeunes, + de 50 ans, reprise après un arrêt de 20 ans d'APS...)
- Les PLRF ont un impact sur la santé des individus (bienfaits / blessures)

En lien avec la formation des éducateurs sportifs

- Pas de diplôme professionnel ou de certificat complémentaire "coach sportif numérique"
- Dans les formations professionnelles, pas (ou peu) de contenus relatifs à l'encadrement à distance de séance de coaching
- Les annexes à la création du diplôme BPJEPS AF évoquent les « libres services », sans évoquer le coaching via des plateformes numériques
- Le secteur d'emploi d'un titulaire du BPJEPS de la fiche RNCP ne prévoit pas le coaching numérique
- Le référentiel BPJEPS AF permet d'intégrer ces contenus dans l'Unité capitalisable n°4 "Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme"

Références :

- Arrêté du 5 septembre 2016 modifié portant création de la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « éducateur sportif » et son annexe
- Fiche RNCP BPJEPS AF: <https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/28573/#ancre2>
- DNO 2022, chapitre « 5.2. Sécuriser les pratiques sportives »
- Baromètre INJEP 2023, entretien avec S. DECOUT (CREPS Poitiers)

Répond à un enjeu :

Santé

Education

Observation

Equité

Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Equité					
Sécurité					

Description :

Objectifs :

- Inciter les organismes de formation à prendre en compte la dimension numérique dans les formations professionnelles amenant au métier de coach sportif (BPJEPS, DEJEPS)
- Soutenir les encadrants sportifs qui souhaitent se former dans l'animation en distanciel par le développement d'une offre de formation diplômante

Mise en œuvre :

Étape 1 : Diagnostic

- Constitution d'un groupe de travail national référent sur les diplômes de l'animation sportive afin de partager l'état des lieux de l'impact de la digitalisation des pratiques sur le métier de coach
- Observer les bonnes pratiques déjà existantes
- Identifier les compétences nécessaires pour animer des cours en ligne
- Evaluer les mesures à prendre : création d'un certificat complémentaire ou actualiser le référentiel diplôme en intégrant la dimension numérique dans les compétences visées
- Construire le plan d'action en fonction de(s) option(s) choisie(s)

Étape 2 : Mise en œuvre de la démarche :

=> Actualisation de l'annexe à l'arrêté de création du diplôme en tenant compte des nouveaux métiers du coaching à l'ère du numérique

=> Création d'un module complémentaire E-coach

=> Actualisation des fiches RNCP

Étape 3 : Communication nationale en direction des organismes de formation et des services (veille réglementaire)

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

- DS3 du ministère chargé des sports, France compétences
- Organismes de formation BPJEPS AF (et autres), formateurs

Échéance possible :

Étape 1 : de janvier 2024 à mars 2024

Étape 2 : de septembre 2024 à décembre 2024

Étape 3 : à partir de janvier 2025

FICHE PRECONISATION PLRF

N°11/16

Promouvoir les incitateurs numériques qui s'inscrivent dans une démarche qualitative : « Label PLRF en ligne »

Constats :

- Développement exponentiel des plateformes de coaching à distance
- Des influenceurs (certains à plusieurs millions de followers) donnent accès aux cours de fitness qu'ils animent. En parallèle, l'Etat s'intéresse à ce phénomène (consultation janvier 2023)
- Croissance du nombre de pratiquants autonomes, tendance à la désinstitutionnalisation des pratiques sportives des Français
- Non visibilité des diplômes des coachs sur certaines plateformes numériques (certains se contentent de présenter leurs compétences comme "passionné de sport...")
- Ressenti de concurrence déloyale et accueil favorable de la part du secteur marchand (entretien avec les représentants de Décathlon) sur la proposition de la mise en place d'une démarche qualité

Références :

- Article L111-3 qui pose le rôle de l'Etat en matière de protection du public, notamment par le contrôle des activités
- DNO 2022, chapitre 5 : « 5.2. Sécuriser les pratiques sportives »
- Instruction du 7 février 2022 relative au programme national d'inspection et de contrôle 2022 publié au BOENJS n° 10 du 10 mars 2022
- Consultation nationale lancée en janvier 2023 par Bruno LEMAIRE, Ministre de l'économie et des finances, au sujet des influenceurs

Répond à un enjeu :

Santé

Education

Observation

Equité

Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Equité					
Sécurité					

Description : Objectifs : Créer un "Label PLRF" qui contribue à la fois à protéger les usagers dans leur pratiques libres de remise en forme, réguler la concurrence entre les offreurs de PLRF, valoriser les bonnes pratiques des incitateurs numériques, encourager la qualité des services rendus aux consommateurs de PLRF. Public cible : Les incitateurs de PLRF en ligne. Mise en œuvre en 3 étapes :

Etape 1 : création d'un groupe de travail national de réflexion visant, à terme, la création d'un label national PLRF

1. Création d'un groupe de travail national représentatif des acteurs des PLRF, tels que : représentants du Ministère chargé des sports, des services déconcentrés, des collectivités territoriales, offreurs de PLRF marchands, influenceurs-coachs, concepteurs de plateformes, pratiquants, juriste...
2. Identification des critères de labellisation, par exemple : affichage clair des diplômes/numéro de carte professionnelle, modalités pédagogiques démontrant la possibilité d'adaptation des séances au niveau des pratiquants, diffusion des bonnes pratiques relatives au matériel à utiliser, outil de suivi de la progression des pratiquants, informations minimum à mentionner, promotion de la démarche de développement durable et de sobriété énergétique, tarifs plafonnés, respect des exigences RGPD, sécurisation des paiements en ligne...
3. Détermination des effets du label à la faveur des offreurs de PLRF, notamment : servir la bonne image de la plateforme auprès de ses utilisateurs grâce au logo du label PLRF / Marianne (affichage du partenariat avec l'Etat = gage de qualité et de sérieux), permettre à la plateforme de coaching de figurer sur un site internet national porté par l'Etat dédié au label PLRF (augmentation de la visibilité par le grand public), profiter par ricochet des campagnes de communication grand public (augmentation du nombre d'utilisateurs), mise à disposition par l'Etat du kit de communication, devenir membre d'une communauté d'offeurs PLRF, bénéficiaire de l'animation de réseaux (veille réglementaire, webinaires, événements...)
4. Rédaction du cahier des charges du "label PLRF" (conditions d'éligibilité au label, attribution et retrait du label, durée de la labellisation, bénéfices)
5. Identité visuelle du "label PLRF" : slogan, visuel et charte graphique, supports de communication

Etape 2 : expérimentation sur 1 an

1. Identification de régions d'expérimentation à physionomie contrastée (urbain, rural, ultra-marin)
2. Déploiement du label et accompagnement des acteurs par les agents du ministère ou des services déconcentrés, avec une coordination régionale et nationale
3. Encouragement à s'engager dans la démarche par des avantages financiers la 1ère année (dégrèvement de certaines charges ?)
4. Suivi et évaluation de l'opération

Etape 3 : généralisation : mise en œuvre suivant les résultats de l'expérimentation (nombre de demandes croissant ou pas ? pertinence de l'élaboration d'un plan de priorisation de la labellisation ? état des lieux des éventuels moyens internes au ministère et ses services ?)

1. Intégration du label dans les orientations nationales
2. Promotion du "label PLRF" : médiatisation, campagne grand public
3. Incitation à la labellisation vers les offreurs : informer et accompagner le secteur marchand pour informer de l'existence du label PLRF

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

Un pôle ressource national => porteur du lancement, de la coordination et de l'évaluation nationale

- le Pôle ressources national sport-innovations (PRNSI) à Nantes, ou le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être à Vichy

Eventuellement :

- DRAJES => coordination interdépartementale => 1 référent régional PLRF
- Services départementaux => déploiement opérationnel => 1 chargé de mission départemental PLRF

Échéance possible :

Etape 1 : de janvier 2023 à septembre 2024

Etape 2 : de janvier 2024 à septembre 2025

Etape 3 : à partir de janvier 2026

FICHE PRECONISATION PLRF

N°12/16

Accompagner et contrôler les EAPS offreurs de PLRF : « Guide SDJES contrôle PLRF »

Constats :

- De nouvelles offres de pratique de remise en forme organisées apparaissent ces 10 dernières années : communauté de pratiquants WhatsApp, offre associative ou commerciale d'accès libre en extérieur, salle de remise en forme low cost d'accès libre. Ces pratiques peuvent être massives dans certains territoires urbains. Ces nouveaux offreurs interrogent notre système régalién basé sur la notion d'établissement d'APS.
- Ces pratiques sont souvent difficiles à identifier sur nos territoires, sans espace de pratique dédié, en extérieur. Cela complexifie l'intervention des services déconcentrés en matière de protection des usagers face des structures qui pour beaucoup n'ont pas conscience qu'elles sont des EAPS.

Références :

- TITRE II : obligations liées aux activités sportives (Articles L321-1 à L322-9) du code du sport
- Expérience de contrôle SDJES 44 sur Body art Saint Nazaire
- Entretien avec Sébastien BORREL

Répond à un enjeu :

Santé

Education

Observation

Equité

Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Equité					
Sécurité					

Description :

Sous la coordination du bureau réglementation des APS de la DS un groupe de travail composé de collègues en services déconcentrés ayant travaillé sur la question, pourrait produire une "fiche guide de préconisations" pour procéder à un contrôle de ce type de pratiques libres de remise en forme.

Ce document à l'usage de tous les services déconcentrés pourrait se composer :

- D'une série d'exemples de "PLRF organisées" permettant de définir clairement le champ mais aussi de faire prendre conscience de ce qui se fait aussi sur son territoire ;
- De process d'investigation pour les identifier sur son territoire ;
- D'exemples de procédures mises en place suite à des contrôles effectués sur ces pratiques : Vidéos de la pratique en question, fiche de. contrôle avec préconisations, fiche de contre visite, actions mises en place par l'offreur pour répondre aux exigences du SDJES.

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

- Bureau réglementation DS
- + SDJES concernées

Échéance possible :

Production second semestre 2023

FICHE PRECONISATION PLRF

N°13/16

Réaliser une campagne de communication grand public : "Pas de Coach PRO sans carte PRO"

Constats :

- Une multitude de contenus, sur les réseaux sociaux, sont produits par des influenceurs non diplômés. Mais cela est également le cas lors de certains cours en ligne, où ces interactions nécessitent légalement d'être titulaire d'une carte professionnelle permettant de vérifier des conditions d'exercice de la profession.
- Cette obligation est méconnue du grand public, tout comme la possibilité de vérifier facilement que l'éducateur possède sa carte professionnelle en utilisant la plate-forme EAPS.

Références :

- Entretiens avec Sébastien BORREL (12 janvier 2023) et William SALINIERE (30 janvier 2023)

Répond à un enjeu :

Santé

Education

Observation

Equité

Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Equité					
Sécurité					

Description :

Il s'agirait déjà de recenser les actions existantes, donc certaines sont déjà menées par des services déconcentrés, puis de généraliser une campagne de communication grand public sur l'usage du moteur de recherche EAPS public. "Lorsque je suis un cours en ligne je dois pouvoir vérifier la compétence et l'honorabilité de la personne qui dispense le cours, pour cela un outil en ligne : eaps.sports.gouv.fr !"

Si l'éducation du grand public est une piste d'action, il est nécessaire également de convaincre le professionnel de valoriser "au quotidien" sa possession d'une carte professionnelle.

Voici quelles pourraient être les grandes lignes de l'action :

- La création d'un logo "sans carte pro c'est pas pro" ou "pas de coach PRO sans carte PRO" et d'une campagne de communication vers les "consommateurs" de contenus Fitness.
- L'utilisation, pour diffuser cette campagne, de médias fitness qui font référence. Ils existent mais sont souvent méconnus ou ignorés par nos institutions : c'est le cas, par exemple, des réseaux de communication du salon FITEX (anciennement Salon du Fitness) qui rassemble bon nombre de professionnels et passionnés du secteur (70000 visiteurs en 2019). On peut envisager également la tenue d'une stand institutionnel Ministère des Sports et des JOP sur cet événement.
- L'utilisation de publications "boostées" (sponsorisées) sur les réseaux sociaux, notamment Instagram et pourquoi pas TIK TOK, qui permettent une grande visibilité pour des sommes modiques : par exemple, plusieurs milliers de vues pour 500€, grâce à l'utilisation de mots clés et le ciblage de "communautés". Imaginons le nombre de personnes touchées avec un budget supérieur.
- La promotion de la carte professionnelle auprès des stagiaires des organismes de formation préparant au BPJEPS. L'obligation d'avoir sa carte pro, pendant sa période de formation, est déjà connue des stagiaires en formation mais elle est souvent vue comme une contrainte. Il s'agirait ici de sensibiliser le futur professionnel à l'intérêt, pour lui, de valoriser sa carte professionnelle pour la pérennité de son activité. Des outils de communication modernes pourraient tourner le message de manière plus positive. Le professionnel participera ensuite, lui-même, à l'éducation du public.
- La promotion de la carte professionnelle vers les syndicats d'employeurs et de professionnels du secteur, à qui on peut légitimement demander de relayer la campagne de communication institutionnelle.
- La mobilisation de quelques grands influenceurs fitness diplômés pour relayer cette campagne de communication.

Cette préconisation est complémentaire de la numéro 11 : Promouvoir les incitateurs numériques qui s'inscrivent dans une démarche qualitative : "Label PLRF en ligne". La possession d'une carte Pro serait logiquement l'un des critères pour l'obtention de ce label.

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

- Ministère des Sports et des JOP : bureau de l'Ethique sportive et protection des publics (DS3A) en lien avec le bureau de la Communication

Échéance possible :

Réalisation des outils à partir de janvier 2024 et déploiement en septembre 2024

FICHE PRECONISATION PLRF

N°14/16

Créer une carte pour les nouveaux adhérents des salles de fitness, notamment low cost : « Pass muscu »

Constats :

- Les salles de remise en forme "low cost" ont permis de démocratiser la pratique de la musculation, très en vogue chez les adolescents et jeunes adultes. Les adhérents y ont accès à faible coût, et sur des plages horaires très larges.
- Cependant, cette pratique n'est pas encadrée ce qui questionne en termes éducatifs (prévention du dopage, ou alimentation adaptée par exemple), en termes de santé (pratique pouvant être risquée car emploi de charges potentiellement "lourdes") ou en termes de citoyenneté (mixité, ou partage des espaces de pratiques, par exemple).

Références :

- Entretien avec William SALINIERE dans le cadre du RECC - 30 janvier 2023.
- Discussion entre Philippe GEISS et une enseignante de fitness en 2019.

Répond à un enjeu :

Santé
Education
Observation
Équité
Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Équité					
Sécurité					

Description :

Cette préconisation est inspirée du Pass "Go for golf" qui permet à un golfeur débutant d'effectuer 4 cours collectifs de golf sur 1 mois avec un professeur. Le Pass est vendu 59€.

Il s'agit ici de créer un Pass Muscu : chaque nouvel inscrit à une salle de musculation "low cost" pourrait bénéficier de 3 séances de coaching avec un professionnel diplômé. Le tarif de ce Pass pourrait être intégré au tarif de la première inscription ou "en sus". Il pourrait être de 49€ pour 3 séances d'une heure, pouvant être réalisées en "small group" (maximum 6 personnes).

Au programme de ces 3 séances :

- Apprentissage des exercices de bases de la musculation, avec les principales consignes de sécurité sur la technique, les placements, la respiration, ...
- Education sur la structure d'une séance type de musculation : importance de l'échauffement adapté, du retour au calme, comment régler ses charges d'entraînement, ...
- Notions de prévention du dopage. Notions de base de l'alimentation, et notamment concernant la prévention des usages abusifs des compléments alimentaires.
- Notions de partage des espaces, postes et machines de musculation. Rangement du matériel. Mixité.

Ce dispositif serait également un atout pour promouvoir le plus-value des séances de coaching encadrées par un professionnel diplômé. Il contribuerait, en outre, à développer l'activité des coachs diplômés. Enfin cela permettrait à tous les publics, y compris à ceux ayant le moins de moyens, de bénéficier de séances de coaching. On peut y voir une forme d'équité sociale.

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

- Création des contenus du Pass par la Fédération Délégitaire (musculation)
- Diffusion du Pass au sein des enseignes de fitness, avec soutien des syndicats des professionnels du fitness

Échéance possible :

Mise en place en septembre 2024

FICHE PRECONISATION PLRF

N°15/16

Créer un observatoire des PLRF : « Lab' PLRF »

Constats :

Si on constate une massification des pratiques libres de remise en forme, un certain nombre d'éléments restent manquants quant à la connaissance des pratiquants, ou à l'impact de ces pratiques sur les plans social et sanitaire :

- Qui sont ces pratiquants de PLRF ? Pratiquent-ils uniquement sous cette forme ou mixent-ils les formes de pratique ? Ainsi on peut interroger le terme même de « développement », et se demander si l'expansion de ces pratiques libres amène réellement de nouveaux pratiquants, à moins qu'elles ne soient le signe d'une diversification de pratiques d'individus déjà sportifs ? Les données manquent à ce sujet.
- Quel est l'impact de ces pratiques sur la santé des individus ? Comment comparer le bénéfice « santé » de ces pratiques libres par rapport aux pratiques encadrées ? A l'inverse, quels sont les risques avérés pour la santé, provoqués par ces pratiques ?
- Si le sport en club est traditionnellement associé à une forme d'inclusion sociale, à un apprentissage des règles et du « vivre ensemble », la transmission de ces valeurs "citoyennes" peut être interrogée avec l'arrivée de ces formes de pratique davantage individuelles et « libertaires ».

Références :

- Baromètre des pratiques - INJEP

Répond à un enjeu :

Santé

Education

Observation

Equité

Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Equité					
Sécurité					

Description :

Création d'une équipe de travail chargée de mettre en place (et de compiler) des études, observations ou recherche sur les PLRF, afin de répondre aux questions soulevées plus haut.

Par exemple : étude sur les pratiquants de PLRF, observation sur la fréquentation des équipements de libre accès, étude sur l'impact des PLRF en termes de santé et comparative avec les pratiques encadrées, recherche sur la sociologie de ces activités et notamment leur impact social.

Ceci permettra de mesurer l'efficacité de politiques publiques conduites (ex : plan 5000 équipements) et d'orienter les futures politiques publiques du sport quant à la pertinence de soutenir le développement des pratiques libres.

Nous proposons que cet observatoire soit porté par le Pôle Ressources National Sport Innovations (CREPS des Pays de la Loire), avec un lien fort avec le Pôle Ressources National Sport Santé (CREPS de Vichy). Par ailleurs, la proximité géographique et les habitudes de collaboration entre le CREPS des Pays de la Loire et l'UFR STAPS de Nantes, nous semblent propices à la conduite de protocoles de recherche et de veille confiés au STAPS, par le PRN SI.

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

- Le PRN Sport Innovations en collaboration avec le PRN Sport Santé et l'UFR STAPS de Nantes

Échéance possible :

Mise en place en septembre 2024

FICHE PRECONISATION PLRF

N°16/16

Travailler sur la mesure des usages des équipements sportifs d'accès libre financés par les pouvoirs publics : la construction d'un outil « Suivi équipements PLRF »

Constats :

- L'Agence Nationale du Sport, à travers le programme des 5000 équipements a stimulé la mise en place de terrains de sport en libre accès.
- Ce plan contribue à l'action de l'Agence en matière de correction des inégalités sociales et territoriales.
- Des constats ont déjà été dressés notamment en ce qui concerne leur usage massif par les personnes de sexe masculin. Peu de moyens ont été mis en œuvre pour mesurer avec précision la fréquence et la nature des usages, que ce soit sur un volet sociologique ou technique.
- Le Pôle Ressource National Sport Innovations a été récemment investi du recensement des équipements sportifs.

Références :

- Note de service n° 2023- Plan 5000 - ES-01, du 27 décembre 2022 + mission PRNSI

Répond à un enjeu :

Santé
Education
Observation
Equité
Sécurité

	1	2	3	4	5
Santé					
Education					
Observation					
Equité					
Sécurité					

Description :

Il s'agira de penser des outils de mesure de l'usage des équipements en libre accès. La construction de l'outil devrait permettre de recueillir des éléments quantitatifs et qualitatifs. La distribution de la fréquentation en fonction des horaires de la journée et des jours de la semaine, la catégorie socio-professionnelle des usagers libres, les types d'exercices réalisés, conformes ou pas à l'usage initialement prévu, l'accidentologie, la répartition spatiale des individus et la formation de groupes d'origines diverses. L'outil doit interroger la pertinence du fléchage des fonds publics.

Cette préconisation est un prolongement/ramification de la préconisation n°15.

La mise en œuvre pourrait être assurée par :

- La mise en place d'un groupe de travail technique sur la construction de l'outil pourrait être réalisée sous la responsabilité du PRNSI, et rassembler des représentants de l'ANDES, l'ANDIISS et des constructeurs d'équipements. Un laboratoire de recherche sur la mesure d'impact pourrait être associé.

Échéance possible :
Septembre 2023



EN RÉSUMÉ...

LES PLRF :

QUEL RÔLE L'ETAT PEUT-IL
JOUER DANS LA PRISE EN
COMPTE DE CE NOUVEAU
PHÉNOMÈNE SOCIAL ?

Tendances lourdes
Méthodologie du travail collectif
Éléments de caractérisation des PLRF
Ecosystème : incitateurs, pratiquants
Enjeux et rôle de l'Etat
Problématisation
Préconisations