

LA CARTE D'IDENTITÉ DU PROJET

US Biot Foot

Thématique(s)

Les thématiques visées par l'US Biot Foot porte sur : l'équipement (la tenue et les protections), l'hydratation, l'alimentation, l'échauffement et les étirements (pour la récupération).

Objectifs

Le projet de l'US Biot Foot vise plusieurs objectifs :

- > Agir en amont pour prévenir les blessures
- > Diminuer les blessures et les différents types blessures

Pour les catégories U6-U11 :

- > à titre éducatif, pour avoir les bons réflexes et qu'ils prennent l'habitude d'aller boire, de se doucher, de s'étirer

Pour les catégories U12-seniors :

- > à visée préventive de la pathologie sportive.





Public(s) concernés

Trois différentes catégories de public sont concernées : les catégories de pratiquants U6 à seniors, les entraîneurs sportifs et les licenciés et parents (conférence sport santé jeunesse)



Financements

L'US Biot Foot fait appel principalement aux ressources propres du club, principalement une forte implication bénévole



Stratégies d'action déployées

Pour atteindre ses objectifs, l'US Biot Foot déploie plusieurs stratégies :

- la formation,
- l'animation
- la communication



Territoire/lieu de déroulement de l'action

Biot : dans l'enceinte du club et dans une salle de conférence de la ville.

Au sein du cabinet de kinésithérapie à proximité du club, pour les soirées récupération pour les seniors.



Activités déployées

Plusieurs actions opérationnalisent ces stratégies :

- la formation de joueurs «réfèrent santé»
- la diffusion d'une Lettre santé, ainsi que via le site internet et une mailing list
- l'affichage dans les vestiaires
- l'utilisation de jeux (matériel, alimentation)
- l'organisation de la conférence sport santé jeunesse
- l'achat de livres pour les entraîneurs



Partenaires impliqués

Plusieurs types de partenaires sont impliqués :

- Un confrère d'un cabinet de kinésithérapie (soirées récupération)
- La mairie (prêt d'une salle pour conférence)
- Une marque de céréales (pour 1 matinée sur 1 action)



Indicateurs d'évaluation

Plusieurs indicateurs sont utilisés pour l'évaluation, comme l'observation et ressentis de la part de certains entraîneurs et des kinés mais pas ces indicateurs sont peu définis et ne font pas l'objet de suivi, par faute de temps.

Projet santé

US Biot Foot

L'action en quelques mots

Le porteur de projet, à l'époque kinésithérapeute de l'équipe première et exerçant la profession de kinésithérapeute, a souhaité mobiliser le club, des catégories jeunes (à partir de six ans) aux adultes, pour les impliquer sur des activités de prévention, grâce à quatre type d'action : la modification des entraînements, la nomination de référents santé dans les équipes, l'organisation d'ateliers et l'organisation d'une conférence grand public chaque saison.

Le contexte

L'US Biot est un club de football amateur, né en 1949 et qui évolue actuellement en promotion première division. Il comptait 324 salariés en 2015. Il emploie un salarié à temps plein et sollicite 16 entraîneurs. Ce club a fait partie des clubs pilotes dans la mise en place du Projet Educatif Fédéral et a été primé par le Fondation du football.

Le constat

Le constat posé par l'entraîneur de l'équipe première du club, qui est également kiné du sport, était qu'il y avait trop de blessures par des pratiques de mauvaise qualité, qui pouvaient être évitées par un échauffement : « m'occupant de l'équipe senior depuis sept, huit ans. On a remarqué que dans notre prise en charge quotidienne au sein de notre cabinet, beaucoup de blessures auraient pu être évitées si il y avait eu un message passé en amont, d'où l'idée, de mener des actions de prévention, pour pouvoir passer ce message et arrêter d'avoir des, j'ai envie de dire des petites pathologies du sportif au quotidien, qui nécessitent des arrêts sportifs et qui pénalisent de ce fait les équipes concernées. »

L'opportunité

Le projet a été lancé il y a quatre ans pour l'équipe sénior. Le porteur du projet a d'abord mis en place des actions lors des entraînements, « En menant des actions de prévention pour, pour pouvoir en fait passer ce message et arrêter d'avoir des, j'ai envie de dire des petites pathologies du sportif au quotidien qui, qui nécessitent des arrêts sportifs et qui pénalisent en fait les équipes ». Et ensuite, l'idée lui est venue de ne pas s'arrêter à l'équipe séniors, mais de toucher les jeunes également, et d' « en faire de bons sportifs, mais d'un point de vue santé et prévention ».

Par ailleurs, la fédération française de football a mis en place ce qu'on appelle le projet éducatif fédéral, qui contenait un module santé et à l'époque, le club n'était pas très attractif pour avoir des joueurs d'excellence. Le club s'est réinventé dans le volet technique du football et dans l'apprentissage à la jeunesse. L'idée était de pouvoir proposer aux parents non seulement une approche footballistique, technique et tactique, mais également une éducation citoyenne et à la santé et au sport. Cela a fait de nous le seul club de la Région à partir sur le volet santé plutôt que fair-play ou autre. Le projet a dès lors été inscrit dans le projet associatif du club et un volet santé figure sur le site internet.

Les principes d'action de l'action

Les principes d'action reposent sur la mise en place d'action de prévention avant les efforts. Principalement centré sur la prévention des blessures par l'apprentissage des échauffements, des étirements...l'alimentation, l'hydratation, le projet s'étend également aux valeurs et au rôle citoyen du sportif, à tout âge de la vie. Ils sont illustrés dans la citation suivante : « Notamment l'argument principal dans les catégories plus grandes, c'est en fait, plus vous faites du préventif en termes de santé, plus vous aurez vos joueurs compétents, à disponibilité et du coup vous aurez votre équipe type sûrement plus disponible que, que si on ne mettait pas ça en place, quoi. Voilà. »

Les objectifs du projet

L'objectif est de sensibiliser dès le plus jeune âge, jusqu'aux équipes séniors, les joueurs à la prévention, en insistant sur la qualité de l'échauffement, des étirements et des clés pour prévenir les blessures.

Le contenu de l'action

L'action est structurée sur quatre champs principaux, répartis sur une saison sportive :

- En début de saison, un premier atelier était dédié aux entraîneurs, « pour leur enseigner la bonne conduite (que ce soit sur les échauffements, les étirements, la récupération, l'alimentation, la préparation physique aussi d'avant 16 ans, pour que eux, eux, puissent être le relais sur le terrain au quotidien avec les enfants.) »
- Ensuite, la désignation de deux « joueurs référents santé » par équipe à partir des U11, pour prendre en charge les échauffements, les étirements et la récupération ; Ces joueurs étaient réunis le samedi matin pour leur apprendre à mener ces actions. A l'issue de la matinée, ils recevaient un diplôme et cela les responsabilisaient vis-à-vis de leurs pairs.
- Le troisième champ d'action était une journée alimentation, hydratation, sous forme de jeux ludiques, animée en partenariat avec une marque de céréales pour sensibiliser à l'alimentation, l'hydratation, le sommeil, etc.
- Le quatrième champ d'action était l'organisation en février d'une conférence pour 300 personnes sur le sport santé prévention, invitant joueurs, entraîneurs, parents et d'autre association de Biot, pour traiter des thèmes abordés dans le Projet Educatif Fédéral.

En outre, d'autres actions complètent les quatre champs :

- des interventions sur le terrain, pendant les entraînements, pour limiter les blessures en sensibilisant à l'échauffement, aux étirements pour toutes les catégories d'âge (à partir de six ans)
- Une newsletter trimestrielle, disponible sur le site internet du club, dans un volet santé, qui explique les principes de l'action et l'illustre par des photos.
- La prise en charge coordonnée avec le médecin et le cabinet de kiné, avec un retour fait aux joueurs, mais aussi à l'entraîneur, sur la gravité, l'indisponibilité, le feu vert de reprise.

Le kiné du sport investi au sein du club et le salarié, entraîneur général, sont les deux seuls personnes à travailler sur le projet. Un kinésithérapeute est aujourd'hui dédié aux équipes séniors et un second aux catégories de jeunes.

Les partenaires du projet/ de l'action

Le porteur de l'action au sein du club possède également son cabinet de kinésithérapie, il y a donc une relation forte entre ses activités au club et ses activités professionnelles. L'objectif du projet était de diminuer le nombre de consultations par les joueurs, pour ne pas être débordé.

Il y a des relations qui se sont tissées avec le médecin du sport, voisin du cabinet du kinésithérapeute, et qui est intervenu au cours de conférences.

La mairie met à disposition la salle de conférence ou les terrains quand le club en a besoin pour faire des animations de sensibilisation.

Un partenariat a été mis en place avec une marque de céréales, grâce à une connaissance du club qui y travaille, pour proposer une journée de sensibilisation à l'alimentation saine et à l'hydratation.

Le club n'a pas demandé de subventions pour le projet.

L'évaluation

Le porteur du projet explique : « ça fait un an qu'on l'a n'a pas désigné de joueur référent santé, on ne l'a pas fait, et j'ai des joueurs qui aujourd'hui ont 17 ans et que j'avais eus quand ils avaient 14 ans ou 13 ans, ils ont gardé ce réflexe de mener les échauffements, les étirements de l'avant-match, les étirements d'après match et le rappel de l'hydratation de leur équipe donc ça, c'est une belle victoire. »

En ce qui concerne l'évaluation, il confirme ses propos précédents, sans se fonder sur des indicateurs précis : « pour avoir un beau feed-back de ce qu'on avait fait, en général au printemps je prenais un peu de temps libre pour aller voir un petit peu toutes les équipes, des U6 jusqu'aux seniors, pour voir ce qui avait été mis en place notamment dans les échauffements ou les étirements, et à notre grande surprise, ça avait été complètement intégré dans le programme d'entraînement. » Par ailleurs, la communication via le site internet a permis aux parents d'être plus vigilants sur l'implication de leurs enfants lors des ateliers.

En outre, le porteur de projet confirme la diminution du nombre de blessures « bêtes » et de sollicitations de son cabinet. Il constate que la prise en charge est beaucoup plus rapide et que les pratiquants connaissent la procédure. Il constate aussi que les enfants se sont réinscrits plus facilement au club et que cela a diminué le turnover des entraîneurs, qui restent au club depuis un moment et qui ont vécu le projet, ont acquis des compétences et sont maintenant capables de transmettre.

Enfin, le porteur de projet souligne que « par ce projet, on se sent utile, et on rend un petit peu à la commune dans laquelle on travaille, voilà, c'est une manière de participer à la vie collective.. »

Sur la question de l'évaluation, c'est le manque de compétences informatiques qui a freiné la mise en place d'un questionnaire pour les joueurs : « Ça, ça aurait été intéressant de créer un questionnaire, un questionnaire sur une plateforme à laquelle les enfants, les joueurs du moins, auraient eu accès, par leur numéro de licence, et juste pour avoir en fait un retour, un retour avec des analyses pour savoir qu'est-ce qui a été compris, pas compris, quel message a été compris, et sur quoi il fallait s'améliorer. »

L'ancrage dans un modèle théorique ou des données scientifiques

Le porteur du projet a monté le contenu lui-même, grâce à sa formation de kiné et au plan éducatif fédéral. Il a créé les documents supports, notamment à destination des entraîneurs.

Les limites du projet/ de l'action

Pour le porteur du projet, il y a un nombre important de partenaires qui manquent : acteurs médicaux et paramédicaux, comme nutritionnistes, préparateurs physiques, etc. qui auraient pu intervenir sur des ateliers spécifiques.

Il y a plusieurs freins au projet :

- 1) L'intervention du porteur du projet est réalisée sur un temps de bénévole, ce qui limite le temps qu'il est capable d'investir pour ce projet et qui explique que le projet s'essouffle au vu du manque de temps et de soutien
- 2) Le manque de soutien de l'équipe dirigeante actuelle est un frein majeur, puisqu'aucun budget n'est alloué par le club pour cette action. Le porteur de projet l'exprime comme tel : « la nouvelle direction n'a pas compris l'utilité du projet ».
- 3) Le manque de communication autour de la conférence sport santé, qui limite la participation
- 4) La difficulté de mobiliser les pratiquants et les membres du club autour du projet

Les moments clés du projet

Le porteur de projet identifie deux moments clés : 1) à la fin de la première saison, lorsque le responsable du projet a vérifié les acquis dans les équipes et qu'il a remarqué que tout le monde « avait joué le jeu », que les référents santé s'étaient impliqués et 2) en février, la participation de 200 personnes à la conférence sport santé jeunesse organisée, malgré une communication difficile.

Le capitaliseur identifie un moment clé supplémentaire, qui est le changement de direction du club, il y a deux ans, direction qui n'a pas considéré le projet comme une priorité et n'y alloue pas de moyens.

Si c'était à refaire

Plusieurs points auraient été modifiés par le porteur si c'était à refaire :

- 1) Monter un groupe plus important, plus étoffé, avec les confrères du cabinet de kiné
- 2) De demander au club d'allouer un petit budget pour faire la communication (approximativement 1000 euros)

Les conditions pour reproduire l'action

Deux compétences majeures ont été acquises par le porteur de projet :

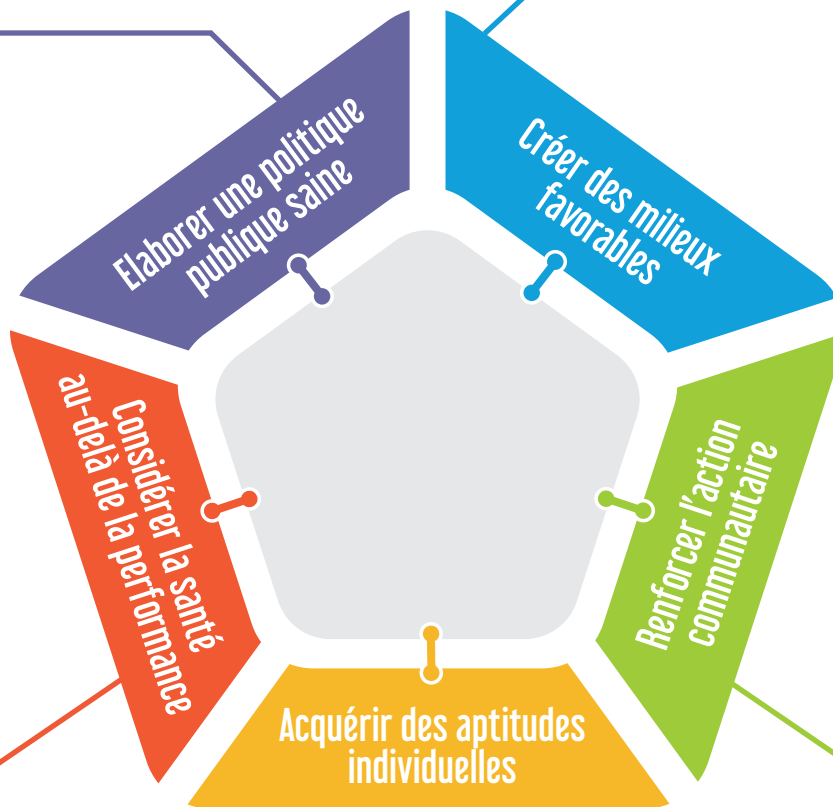
- 1) Une compétence en communication, par la création de poster, d'affiches, de newsletters
- 2) Une compétence pédagogique, par l'intervention lors des conférences devant un grand nombre de personnes

Une compétence en informatique et en création et traitement de questionnaire pour faire l'évaluation aurait été nécessaire pour pouvoir réaliser une vraie évaluation de l'action.

Éléments clés au regard de la Charte d'Ottawa

- > Le projet a été intégré au projet sportif du club
- > Un document socle a été distribué aux entraîneurs et un document d'information aux parents

- > Par ce projet, une responsabilisation des pratiquants, en les nommant référent santé, permet de développer leurs compétences liées à la santé et au sport

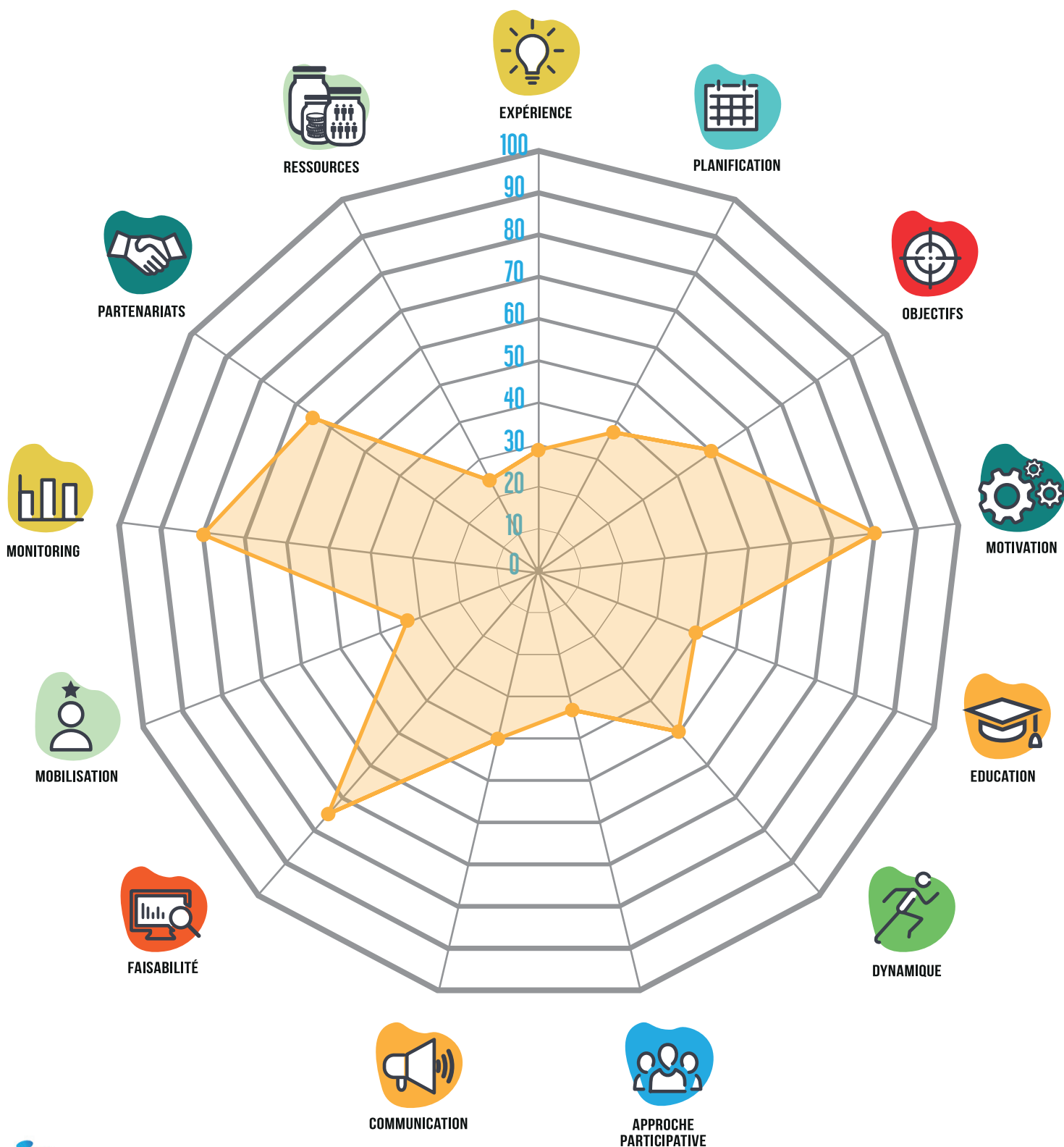


- > Le porteur du projet insiste sur le rôle de l'US Biot pour former des joueurs compétents (capable de prendre en charge leur corps, de prévenir leurs blessures) et citoyens
- > Le porteur du projet insiste sur le service rendu à la communauté par le projet (via les ateliers et la conférences, via la diffusion des newsletters)

- > Le projet est centré sur une double casquette entraîneur/kiné du porteur du projet, qui fait le lien avec le milieu médical et paramédical
- > Le club propose de dynamiser la communauté, par l'éducation de ses pratiquants, mais aussi l'organisation d'une conférence chaque année

- > Par la participation au projet, les pratiquants et les entraîneurs ont changé leurs habitudes de vie (échauffement, étirements, hydratation...)
- > Par l'organisation d'ateliers et de conférences, des informations sur la prévention au sein du sport ont été transmises à la population

Éléments clés au regard du modèle du club de sport promoteur de santé



Éléments clés au regard du modèle du club de sport promoteur de santé



Communication

L'US Biot a mis en place plusieurs stratégies de communication. Par la création d'un document à destination des entraîneurs et d'une plaquette à destination des pratiquants (lors de l'inscription), le porteur de projet a assuré la communication interne au club (COM3). Par la diffusion des actions, des Newsletters sur le site internet et l'organisation de la conférence sport santé jeunesse, il a assuré la communication externe également (COM4), sur le contenu de l'action, ainsi que sur ses bénéfiques (COM6).



Dynamique

La création du projet a permis, même avec un impact présenté modestement par le porteur de projet, de meilleures relations entre les pratiquants et d'améliorer le sentiment d'appartenance au club, même si ces points ne sont pas définis comme tels dans le projet de club (DYN2).



Education

Par les différents champs d'activités cités au sein du projet, différents composants d'interventions liés à l'éducation sont ciblés. Premièrement, le projet permet aux dirigeants et entraîneurs de s'engager activement dans l'acquisition de compétences pour promouvoir la santé. Deuxièmement ce soutien a été adapté aux différentes catégories d'âge et aux profils de leurs entraîneurs (EDU2), il a permis également un soutien mutuel entre les dirigeants et les entraîneurs (EDU3), par la mise en place d'activités variées (ateliers, conférences, newsletter...EDU4) et la création d'outils spécifiques (Module référent santé ; newsletter ; EDU5).



Expérience

Sans le soutien du club, le kiné qui a souhaité lancer le projet a identifié ses compétences et sa volonté comme moyen de mener ce projet (EXP2 et EXP3), en s'appuyant sur le projet éducatif fédéral (EXP5) et sur son constat d'un trop grand nombre de blessures « bêtes » (EXP6).

« Voilà, si le club à la volonté, et si le club met des moyens à disposition hein, c'est-à-dire des moyens humains, bénévoles, des moyens d'aide pour réserver les salles. Ce que j'avais au début, hein, ce que j'avais au début, hein, avec... donc ça, ça roule quoi, ça roule. Et de pas non plus, l'idée c'est de pas non plus... c'est de pas aller... de pas trop en faire. C'est-à-dire cibler les actions. C'est-à-dire ne pas partir sur dix mille thèmes à la fois, quoi. »



Faisabilité

Le porteur du projet a ciblé la première année certaines thématiques, et a commencé le projet avec uniquement l'équipe seniors, avant d'élargir aux autres catégories d'âge, en tenant compte de son temps et de l'investissement que cela peut représenter. En outre, il s'entoure d'autres personnes puisqu'il a moins de temps actuellement et que le projet s'essouffle sans moyens du club (FAIS2 ; FAIS3 ; FAIS4).

Objectifs

Les objectifs du projet ont été écrits dans le projet associatif de l'US Biot (OBJ1). Au sein des objectifs et dans les actions, le porteur de projet est sensible à la manière dont les pratiquants appréhendent leur santé (OBJ4).

Mobilisation

Au sein du projet, en interne, le porteur de projet a identifié et mobilisé des référents santé dans chaque équipe (MOB3), ainsi que des collègues kinés et médecins (MOB2) pour développer le projet.

Monitoring

Tout au long du projet, les activités ont été suivies et répertoriées, par un reportage photo, par un retour sur le terrain et par des discussions informelles avec les pratiquants et les entraîneurs (MON1 ; MON2). Ces retours oraux ont été collectés à court terme (MON3) et à plus long terme (sur plusieurs saisons ; MON4).

Approche participative

Les activités proposées ont été valorisées par des reportages photos, au sein de newsletters, par des affiches et de la communication sur la conférence (APP4). Des dirigeants et entraîneurs ont été impliqués dans le processus de décision et d'organisation de l'activité (APP5).

Partenariats

Des partenaires ont été identifiés comme porteurs pour le projet (kiné, médecin, nutritionnistes, préparateurs physiques, PART1) et certains d'entre eux ont collaboré au projet sur du long terme (PART2).

Planification

Un plan de mise en œuvre a été organisé sur une saison, améliorable et reproductible chaque saison, avec les objectifs, la population et les étapes clés (PLAN1 ; PLAN2 ; PLAN5).

Ressources

Au niveau des ressources, ce sont principalement les ressources humaines (RES2), mais également financières qui ont été évaluées par le porteur de projet (RES1), même si ces dernières n'ont pas fait l'objet d'une demande de financement.

Motivation

Le porteur de projet a été attentif à favoriser les relations interpersonnelles entre les parties prenantes (dirigeants, entraîneurs, pratiquants ; MOT1). Il a également tenu compte des compétences et de la motivation des entraîneurs pour la promotion de la santé (MOT2 et MOT3). Enfin, il a, par cette action renforcé le sentiment d'autonomie des entraîneurs pour prendre en charge seuls un échauffement, étirements, etc. (MOT4). Un extrait de l'entretien en témoigne : « si vous voulez, seul, je ne peux, on ne peut rien faire, mais, mais les entraîneurs, ce sont... c'est pour ça qu'ils ont, ils ont un rôle prépondérant dans ces actions parce que c'est eux qui sont, c'est eux qui sont au cœur du, au cœur de l'action par les messages qu'ils vont transmettre à leurs, à leurs enfants, aux enfants, au même titre que la politesse, le fair-play, voilà. »



PROSCeSS

PRoMotion de la Santé dans les Clubs Sportifs

UNIVERSITÉ
CÔTE D'AZUR

Santé
publique
France

UNIVERSITÉ
DE LORRAINE

