



COMITÉ  
INTERNATIONAL  
OLYMPIQUE

# PROJETS DE SPORT ET SOCIÉTÉ ACTIVE

GUIDE PRATIQUE - 2015



Avant-propos.....	3
<b>Introduction : les composantes du succès</b> .....	4
<b>1. Une compréhension du mouvement sport et société active</b> .....	5
<b>2. Le soutien du CIO au mouvement sport et société active</b> .....	8
<i>Agenda olympique 2020 – Recommandation 21</i> .....	8
<i>La commission sport et société active du CIO</i> .....	9
<i>Financement de la Solidarité Olympique</i> .....	10
<i>Journée olympique</i> .....	11
<i>Partenaires et villes actives</i> .....	12
<b>3. Une gestion efficace</b> .....	15
<i>Phase de planification</i> .....	16
<i>Phase de mise en œuvre</i> .....	17
<i>Phase d'évaluation</i> .....	18
<b>4. La recherche</b> .....	19
<i>Pour plus de détails</i> .....	21
<i>Bien-être physique et émotionnel</i> .....	21
<i>Une gestion efficace des dépenses publiques</i> .....	22
<i>Communautés plus heureuses</i> .....	22
<b>5. Des initiatives réussies</b> .....	23



**Thomas Bach**  
Président du CIO

Il n'y a pas si longtemps encore, le sport faisait partie intégrante de l'éducation.

Dans ma jeunesse, la pratique du sport était presque impossible à éviter. Mais aujourd'hui, d'innombrables autres centres d'intérêts sont en concurrence directe avec celui-ci.

En tant qu'organisation sportive, nous ne pouvons pas nous contenter de savoir qu'un nombre croissant de jeunes regardent les Jeux Olympiques. Nous devons inciter les téléspectateurs à quitter leur fauteuil pour faire entrer le sport et l'activité physique dans leur vie quotidienne. Seuls les enfants pratiquant un sport peuvent être de futurs athlètes et seuls les enfants pratiquant un sport peuvent bénéficier des bienfaits que leur apporte le sport sur les plans de l'éducation et de la santé. Le sport leur inculque des valeurs telles que l'esprit d'équipe, le fair-play, le respect des règles, le respect des autres et la discipline, soit autant de conditions requises pour connaître le succès.

Notre mission, en qualité de dirigeants sportifs, consiste donc à encourager les jeunes à se détacher de leurs ordinateurs et de leurs divers appareils mobiles, afin de se lancer également dans des activités physiques. Si les jeunes ne veulent pas venir au sport, alors il faut que le sport aille à eux.

C'est la raison pour laquelle le travail de la commission sport et société active du CIO constitue un élément essentiel de la vision du CIO pour l'avenir. La rédaction de ce guide en fait partie. Le but principal de ce guide est de favoriser la mise en oeuvre de projets visant à intensifier la pratique du sport et de l'activité physique dans le monde.

Ensemble et grâce au sport, nous pouvons créer un avenir meilleur, en construisant une société plus saine et en transmettant aux jeunes la joie que procure le sport.



**Sam Ramsamy**  
Président  
de la commission  
sport et société  
active du CIO

En ma qualité de président de la commission sport et société active du CIO, je suis très heureux de présenter aujourd'hui ce document intitulé : « Projets de sport et société active : guide pratique ».

L'objectif principal de ce guide est d'encourager et de soutenir des projets qui peuvent aider les populations à vivre plus sainement, contribuant ainsi à construire une société meilleure grâce à un mouvement sportif durable.

Nous voulons aider les citoyens à mettre eux-mêmes sur pied des projets couronnés de succès, cela en leur apportant la compréhension et les outils pratiques nécessaires à la réalisation de leurs projets.

Nous voulons encourager les citoyens dans ce sens, en leur montrant comment d'autres leur ont ouvert la voie.

Si ce guide constitue un bref aperçu de la marche à suivre pour réussir, la commission sport et société active entend bien poursuivre ses activités sans relâche, afin que la pratique du sport et de l'activité physique devienne une réalité dans le monde entier.

Nous encourageons par conséquent tous les lecteurs à prendre le temps de consulter le site internet officiel du Mouvement olympique – [www.olympic.org](http://www.olympic.org) – de manière à disposer d'informations détaillées et pratiques concernant le contenu du guide, ainsi que de prendre connaissance des initiatives et des projets déjà sur pied dans divers pays.

Nous sommes intimement convaincus que la possibilité de pratiquer un sport et une activité physique est un droit de l'homme, qui devrait être à la portée de tous, dans le monde entier et sans discrimination d'aucune sorte.

Grâce à ce guide, nous espérons parvenir à transformer ce rêve en réalité.

# Introduction : les composantes du succès

## Sport et société active

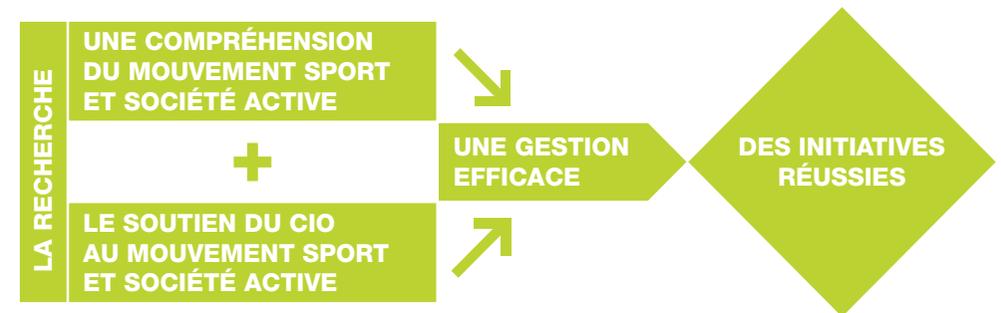
L'idée fondamentale qui sous-tend le concept de sport et société active est le fait qu'une population active et pratiquant du sport à tous les niveaux constitue la base d'une société plus saine. Pour que la société prenne conscience de tous les bienfaits dont bénéficie une population active, il est indispensable que tous les membres de cette population se lancent dans la pratique d'un sport ou d'une activité physique.

L'une des composantes essentielles de la croissance du mouvement en faveur du sport pour tous est la mise en oeuvre d'initiatives et de projets qui permettent à des individus du monde entier d'avoir accès au sport, indépendamment de leur sexe, de leur âge, de leur statut social ou de tout autre facteur. Ces projets sont destinés à faire entrer le sport dans la vie de personnes ou de groupes au sein de la société qui, sans cela, n'auraient jamais l'occasion d'en pratiquer. Les projets ont pour but d'offrir une meilleure qualité de vie aux participants, tout en apportant un plus grand bien-être à l'ensemble de la société. C'est là que réside la raison d'être du mouvement sport et société active.

## Les étapes menant au succès

Si l'on veut que ces projets de sport et société active soient couronnés de succès, il convient toutefois de s'appuyer sur un certain nombre de composantes essentielles.

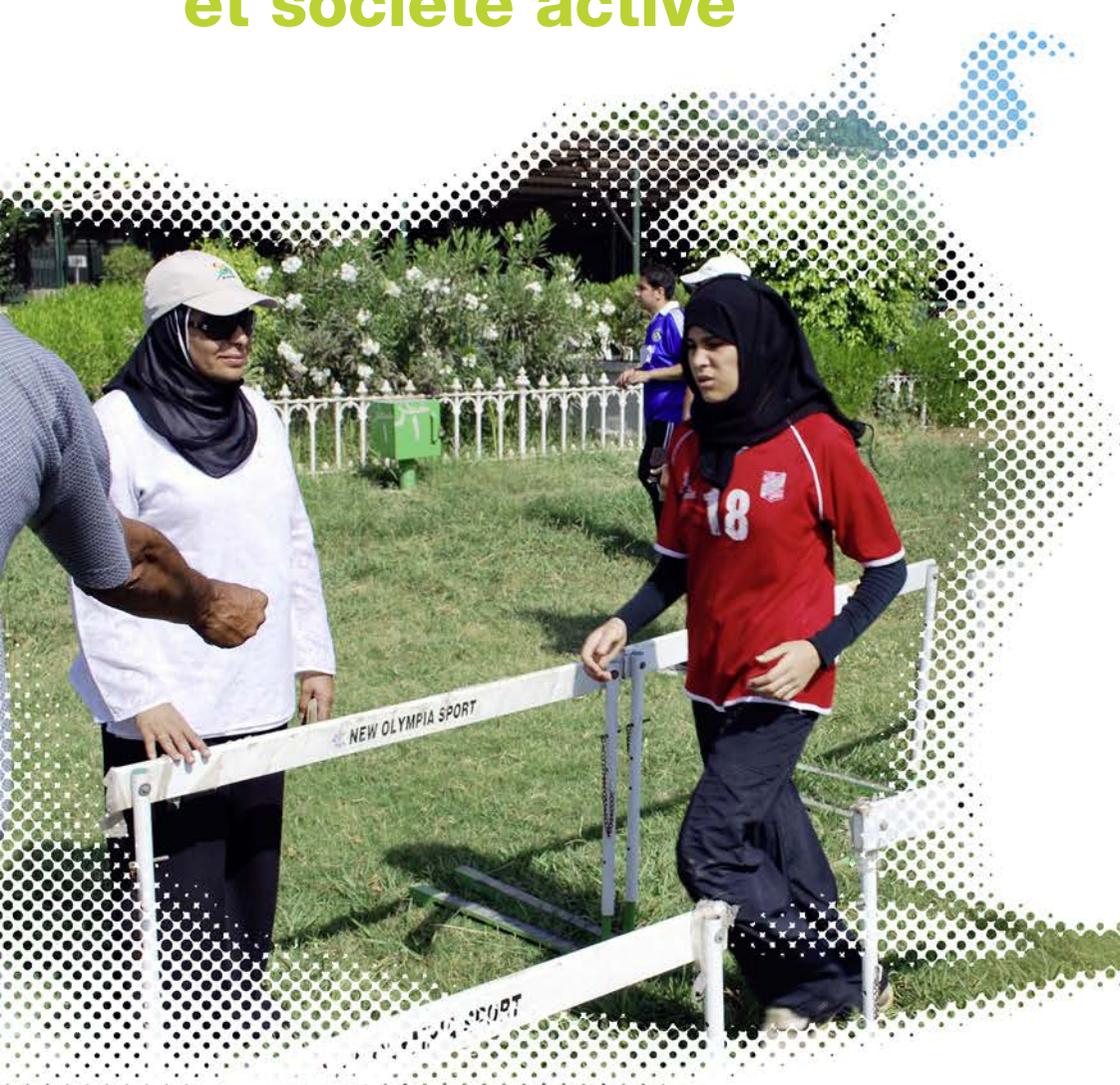
Le succès repose sur :



Une fois ces composantes en place, les chances de succès augmentent de manière exponentielle.

Ce guide succinct vous présente donc ces diverses composantes, tout en vous donnant un aperçu de la manière dont vous pouvez lancer un projet de sport et société active, afin de rendre le sport plus accessible à l'avenir à tous les membres de votre communauté.

# 1. Une compréhension du mouvement sport et société active



## Grands principes

Toute initiative de sport et société active se fonde sur le même ensemble de principes fondamentaux :

**Le sport est accessible à tous**

La Charte olympique reconnaît que « Chaque individu doit avoir la possibilité de faire du sport sans discrimination d'aucune sorte et dans l'esprit olympique, qui exige la compréhension mutuelle, l'esprit d'amitié, de solidarité et de fair-play ».

**L'accès au sport est un droit de l'homme**

La Charte olympique reconnaît également que « la pratique du sport est un droit de l'homme ».

**Le sport favorise le bien-être physique, mental et social**

La pratique du sport peut améliorer de manière directe la condition physique et mentale des individus, comme de la société dans son ensemble. Par conséquent, la promotion du sport auprès de tous les segments de la société est d'une importance cruciale pour le bien-être collectif de l'espèce humaine.

**De nombreux partenaires contribuent ensemble à créer un monde plus actif**

Parvenir à créer une société active pour le bien des êtres humains dans le monde entier constitue un but très ambitieux. C'est pourquoi les responsables des projets de sport et société active doivent chercher aide, conseils et inspiration auprès d'un nombre important de partenaires, actifs sur le terrain et œuvrant au service du caractère bénéfique universel de cet objectif.



## Organisations actives dans le domaine du sport pour tous

La plupart du temps, ces principes ont été clairement définis et documentés par des instances directement engagées dans la pratique et le développement du sport pour tous. Ci-dessous quelques exemples de la manière dont ces principes ont été exprimés dans les documents officiels de nombreuses organisations internationales importantes, actives dans le domaine du développement sportif.

### L'Olympisme en action par le Comité International Olympique

« La pratique du sport est un droit de l'homme. Chaque individu doit avoir la possibilité de faire du sport sans discrimination d'aucune sorte et dans l'esprit olympique. »

Charte olympique  
CIO  
[www.olympic.org](http://www.olympic.org)

« Le sport transmet aussi l'espoir, la fierté, un sens d'identité et de la santé, et ainsi forme le corps et l'esprit. »

Manuel d'éducation olympique  
PEVO  
[www.olympic.org](http://www.olympic.org)

« Seuls les enfants qui pratiquent un sport peuvent bénéficier des valeurs éducatives et de santé du sport. Nous voulons être une source d'inspiration pour ces jeunes en leur offrant un meilleur accès au sport. Nous voulons aller à leur rencontre, où qu'ils soient. »

Agenda olympique 2020  
CIO  
[www.olympic.org](http://www.olympic.org)

### Partenaires

« Tout être humain a le droit fondamental d'accéder à l'éducation physique et au sport, qui sont indispensables à l'épanouissement de sa personnalité. »

UNESCO, Charte internationale de l'éducation physique et du sport  
UNESCO  
[www.unesco.org](http://www.unesco.org)

« L'objectif de l'Association pour le Sport pour tous international (TAFISA), en collaboration avec les organisations membres, est la promotion d'une pratique individuelle et collective du sport au service de la santé et de la qualité de la vie sociale. »

Statuts de TAFISA  
TAFISA  
[www.tafisa.net](http://www.tafisa.net)

« Il existe une chance unique de formuler et de mettre en oeuvre une stratégie efficace pour réduire sensiblement la mortalité et la morbidité dans le monde en améliorant l'alimentation et en préconisant l'exercice physique. »

Stratégie mondiale de l'OMS pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé  
OMS  
[www.who.int](http://www.who.int)

« ... soutenir les villes organisatrices des Jeux Olympiques et des Jeux Olympiques de la Jeunesse en discutant des idées et des initiatives qui peuvent être mises en oeuvre pour garantir un héritage positif et durable et pour promouvoir le sport et la santé durable. »

Statuts de l'Union mondiale des villes olympiques  
Union mondiale des villes olympiques  
[www.olympiccities.org](http://www.olympiccities.org)



## Défenseurs

« La Société internationale pour l'activité physique et la santé veillera à promouvoir et à développer l'activité physique en tant que priorité mondiale en matière de santé grâce à l'excellence sur les plans de la recherche, de l'éducation, du renforcement des capacités et de la sensibilisation. »

Mission de l'ISPAH  
Société internationale pour l'activité physique et la santé  
[www.ispah.org](http://www.ispah.org)

« Le Conseil a aussi appelé les États membres et la Commission à élaborer et à lancer des initiatives pour encourager l'alimentation saine et l'activité physique. »

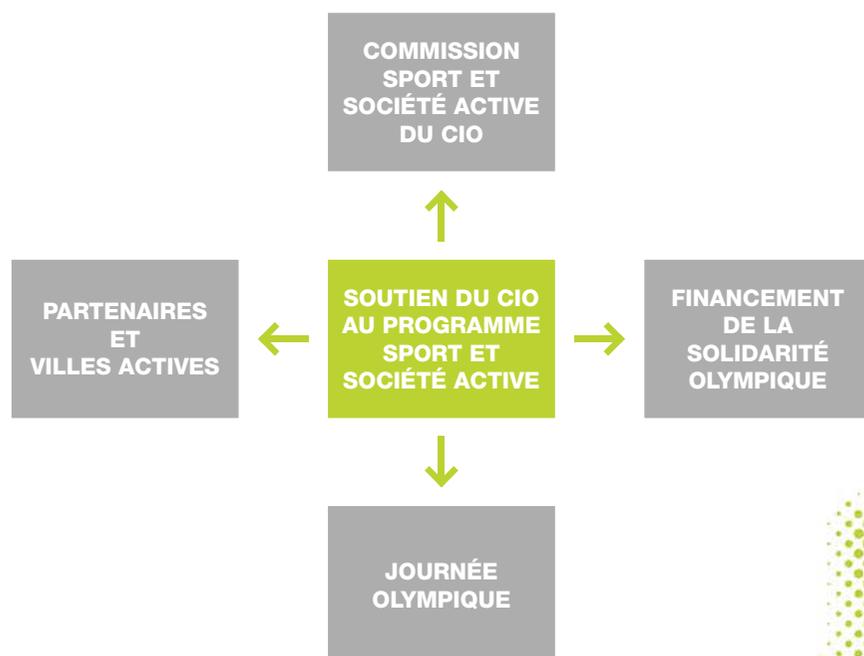
Rapport de la Commission sur la promotion  
d'une alimentation saine et de l'activité physique  
Commission européenne  
[www.europa.eu](http://www.europa.eu)

« Designed to Move s'appuie sur une base solide de preuves. Les conclusions de la science sont claires. Le débat est clos. Il convient donc de donner une priorité absolue aux efforts visant à accroître de façon très nette l'engagement de la population mondiale en faveur de l'activité physique. »

Rapport de Designed to Move  
Nike  
[www.designedtomove.org](http://www.designedtomove.org)



## 2. Le soutien du CIO au programme sport et société active



Le CIO a, depuis longtemps, reconnu le fait qu'il joue un rôle important de porte-parole en matière de promotion de la pratique du sport et de l'activité physique, à tous les niveaux, et cela dans le monde entier.

Ce rôle s'est clairement traduit dans les propositions qui ont servi de base à l'Agenda olympique 2020 – feuille de route stratégique pour l'avenir du Mouvement olympique.

### Agenda olympique 2020 – Recommandation 21

Renforcer la capacité d'influence du CIO :

- **Le CIO exercera son influence auprès d'organisations et agences intergouvernementales.**
- **Le CIO encouragera et soutiendra les efforts de sensibilisation des CNO.**

Un volet de cette approche a incité le CIO à élaborer un certain nombre d'initiatives, cela en collaboration avec des partenaires partageant les mêmes intérêts.

La présente section donne un aperçu de diverses initiatives, des partenaires concernés et des actions entreprises pour atteindre l'objectif qui est de créer une société plus active.

Pour plus de détails, nous vous invitons à consulter la page suivante de notre site internet : [www.olympic.org/olympic-agenda-2020](http://www.olympic.org/olympic-agenda-2020)



## Commission sport et société active du CIO

La mission de la commission sport et société active du CIO est d'encourager la société à participer régulièrement à des activités physiques et de promouvoir les avantages sanitaires et sociaux qui en découlent.

L'Agenda olympique 2020 reflète le fait que le sport est devenu de plus en plus important au sein de la société. Par conséquent, accroître d'une part l'activité sportive et, d'autre part, renforcer l'engagement de la société en faveur du sport représentent des objectifs clés pour les gouvernements et les organisations non gouvernementales.

Cette réalité a donc amené la commission sport et société active du CIO à revoir sa position, laquelle était jusqu'ici axée uniquement sur la promotion et la défense du sport pour tous.

En vertu de ce nouveau rôle, la commission sport et société active conseillera la Session du CIO, la commission exécutive du CIO et le président du CIO concernant toutes les activités du Mouvement olympique s'appuyant sur le sport pour augmenter le niveau d'activité physique de la population en donnant accès au sport en tant que droit fondamental de tout individu, ainsi que sur le plan d'un engagement particulier en faveur des activités physiques pour les jeunes.

### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

Si vous vous intéressez aux activités de la commission et souhaitez en savoir davantage sur les actions entreprises en faveur de la promotion du sport et d'une société active, n'hésitez pas à consulter régulièrement le site internet, afin de suivre l'évolution des initiatives mises en œuvre par la commission et ses partenaires, ou contactez directement la commission à l'adresse : [activesociety@olympic.org](mailto:activesociety@olympic.org)

Les travaux de la commission se concentrent sur les objectifs suivants :

- **Fournir des informations sur les activités adéquates liées à la mise en œuvre de l'Agenda olympique 2020 et plus particulièrement à la promotion de modes de vie actifs pour la société, en mettant l'accent sur les jeunes.**
- **Se concentrer sur l'engagement de la société en faveur du sport et la collaboration avec diverses parties prenantes, afin d'inciter le grand public à pratiquer des activités physiques.**
- **Faciliter la création de synergies entre diverses organisations œuvrant pour faire de l'accès au sport un droit pour tous.**

La commission travaille en étroite collaboration avec un certain nombre d'organisations actives en matière de promotion de la pratique du sport et de l'activité physique dans le monde. Ces organisations sont, entre autres, les fédérations sportives internationales, les Comités Nationaux Olympiques, les instances sportives nationales, ainsi qu'un grand nombre d'autres partenaires officiels.

La commission se compose de membres du CIO, de représentants de l'ensemble du Mouvement olympique, tels que des Comités Nationaux Olympiques et des Fédérations Internationales de sport, ainsi que des athlètes et des experts en matière de promotion de l'activité physique dans la société moderne. Ces membres se réunissent chaque année pour définir les grandes lignes de la stratégie du CIO en matière de promotion d'une société active dans les diverses régions du globe.

La commission est issue du repositionnement de la commission du sport pour tous qui, depuis 1983, avait pour but de promouvoir les bienfaits du sport dans le monde entier.



## Financement de la Solidarité Olympique

La Solidarité Olympique gère la part des droits de diffusion des Jeux Olympiques qui revient aux Comités Nationaux Olympiques (CNO) et redistribue ces fonds par le biais de programmes offerts à tous les CNO reconnus par le CIO.

La Solidarité Olympique cherche en particulier à soutenir les CNO les plus démunis, cela grâce à des programmes pluridimensionnels qui mettent l'accent sur le développement des athlètes, la formation d'entraîneurs et d'administrateurs sportifs, ainsi que sur la promotion des valeurs et des idéaux olympiques.

Dans le cadre du plan quadriennal actuel 2013-2016, l'un des programmes de la Solidarité Olympique est entièrement consacré au sport pour tous. Grâce à ce programme, les CNO peuvent soumettre des demandes en vue de l'obtention d'un soutien financier pour des initiatives lancées au niveau national et visant à promouvoir la pratique du sport et de l'activité physique à tous les niveaux de la société, cela plus spécialement afin de favoriser l'inclusion sociale et la sensibilisation aux questions liées à la santé.

Le programme sport pour tous de la Solidarité Olympique comprend des fonds accordés par la commission sport et société active du CIO, laquelle octroie chaque année des subventions et une aide financière en faveur de 15 à 20 initiatives mises sur pied par des CNO. Les initiatives ainsi soutenues – lesquelles couvrent un certain nombre de sports et de groupes cibles – sont réparties dans de nombreux pays et sur les cinq continents.

Pour de plus amples renseignements sur les programmes de la Solidarité Olympique, veuillez consulter les pages consacrées à la Solidarité Olympique sur le site internet du CIO : [www.olympic.org/olympic-solidarity](http://www.olympic.org/olympic-solidarity)

### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

Si vous souhaitez lancer un projet de sport et société active dans votre pays, il convient de prendre contact avec la Solidarité Olympique, afin de savoir de quelle manière celle-ci peut soutenir le projet que vous envisagez de réaliser. Si vous n'êtes pas un CNO, vous pouvez solliciter l'aide de votre CNO, afin qu'il entreprenne ces démarches pour vous. Nous vous suggérons également de vous documenter en ligne sur le travail accompli par la Solidarité Olympique et les principes qui sous-tendent son action.



## Journée olympique

La Journée olympique est bien plus qu'une manifestation sportive. C'est une journée d'activités pour tous qui entend promouvoir l'enseignement des valeurs olympiques et la découverte de nouveaux sports.

Sur la base des trois piliers bouger, apprendre et découvrir, les Comités Nationaux Olympiques proposent des activités sportives, culturelles et éducatives partout dans le monde.

Citons, parmi les activités lancées dernièrement, des rencontres entre jeunes et athlètes d'élite/olympiens ainsi que la création de sites web orientant les internautes vers des initiatives organisées près de chez eux. Il est ainsi plus facile pour chacun de participer à la Journée olympique.

## Bouger, apprendre et découvrir

Certains pays ont intégré la manifestation dans leurs programmes scolaires et, récemment, certains CNO ont ajouté des concerts et des expositions au programme des festivités.

### Bouger

Encouragez la population de votre pays à être active à l'occasion de la Journée olympique! «Bouger» peut faire référence à toutes sortes d'activités physiques destinées à des personnes de tout âge, indépendamment de leurs aptitudes: la course de la Journée olympique, sports individuels et sports d'équipe.

### Apprendre

La Journée olympique permet de réfléchir à la contribution du sport aux grandes questions sociales qui touchent votre communauté telles que l'éducation, la promotion de la santé, la prévention du VIH, la responsabilisation des femmes et des jeunes filles, la protection de l'environnement, l'édification de la paix et le développement communautaire. Être un citoyen responsable fait également partie de la philosophie de l'Olympisme! L'enseignement des valeurs olympiques que sont l'excellence, de l'amitié et du fair-play à l'excellence, l'amitié et le respect est également important ici.

### Découvrir

Il s'agit ici d'inviter et d'encourager les citoyens à essayer de nouveaux sports et de nouvelles activités qu'ils n'ont jamais pratiqués auparavant. C'est également l'occasion de leur présenter des sports auxquels ils n'ont pas facilement accès ou qui sont moins connus dans leur région.





## Partenaires et villes actives

### Partenaires dans la promotion de sport et société active

Toute personne prenant part à des programmes sportifs mis sur pied dans le monde contribue au développement du sport et d'une société active et peut, de ce fait, être considéré comme un «partenaire». À cet égard, nous dressons ci-dessous une liste non exhaustive d'organisations importantes dont la mission est de promouvoir les valeurs du sport et d'une société active sur le plan international.

### Organisation mondiale de la Santé (OMS)

L'OMS et le CIO collaborent tant sur le plan national qu'international afin de promouvoir les activités et les choix stratégiques visant à réduire le risque de maladies non transmissibles, telles que les maladies cardiovasculaires, les cancers et le diabète.

Un groupe de suivi se réunit au moins une fois par an pour définir, élaborer et mettre sur pied un programme de coopération internationale ainsi que des activités d'intérêt commun entre l'OMS et le CIO.

[www.who.int](http://www.who.int)

### Union mondiale des villes olympiques

L'Union mondiale des villes olympiques est une association à but non lucratif réunissant les villes qui ont accueilli ou s'appêtent à accueillir des Jeux Olympiques ou des Jeux Olympiques de la Jeunesse.

Cette Union a pour mission de faciliter le dialogue entre ses membres, afin d'entretenir l'impact positif des Jeux. Elle aide les villes hôtes à conserver des héritages olympiques positifs et durables, ainsi qu'à promouvoir le sport et des modes de vie sains. L'Union organise également une assemblée annuelle, connue maintenant sous le nom de «Smart Cities & Sport Summit» et réunissant toutes les villes désireuses de contribuer à créer une vie meilleure pour les générations futures grâce au sport, cela sur les plans du développement urbain, de la cohésion sociale, de la santé, de la solidarité et de la paix.

[www.olympiccities.org](http://www.olympiccities.org)

### Association pour le Sport pour tous international (TAFISA)

La TAFISA est la principale organisation responsable de la promotion du sport pour tous dans le monde. Son but est d'apporter la joie, la santé, l'interaction sociale, l'intégration et le développement aux collectivités et habitants du monde entier au moyen de la promotion du sport pour tous et de l'activité physique. Elle y parvient grâce à la coordination de programmes et de manifestations entre partenaires répartis sur l'ensemble du globe. Le CIO soutient bon nombre de ces initiatives, afin d'aider la TAFISA à diffuser la pratique du sport pour tous et de l'activité physique dans le monde entier.

[www.tafisa.net](http://www.tafisa.net)

### Bureau des Nations Unies pour le sport au service du développement et de la paix

Le Bureau des Nations Unies pour le sport au service du développement et de la paix, basé à Genève et soutenu par un bureau de liaison à New York, constitue la porte d'entrée dans le système onusien en matière de sport au service du développement et de la paix, afin de rapprocher les sphères du sport et du développement. Le bureau est chargé de mener à bien de nombreuses activités sur le plan international en agissant en qualité de défenseur, de responsable et de représentant de l'impact social du sport dans un contexte de développement dans toutes les régions du globe.

[www.un.org/wcm/content/site/sport](http://www.un.org/wcm/content/site/sport)

### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

Si le projet que vous souhaitez entreprendre correspond au mandat de l'une de ces organisations, nous vous recommandons de consulter son site internet et de vous documenter, afin de savoir si elle peut apporter un soutien à votre cause.



### Villes actives

Le projet des villes actives est un nouveau projet, résolument révolutionnaire, qui a pour but de fournir un ensemble bien défini des meilleures pratiques, sous la forme d'un système d'accréditation conforme aux normes ISO pour les villes et les collectivités cherchant à promouvoir l'activité physique et un mode de vie sain auprès de leurs habitants.

Pour être plus précis, le projet des villes actives entend donner aux communautés les moyens nécessaires pour :

- **Évaluer et améliorer le niveau d'activité physique de leurs habitants, en se concentrant en particulier sur les jeunes, cela d'une manière structurée et efficace.**
- **Assurer la mise en oeuvre d'un héritage efficace, laissé par les grandes manifestations sportives en matière d'activité physique et de sport pour tous.**

Ce projet constitue un prolongement du programme de Triple CA de l'association TAFISA (Communes actives, communautés actives, concitoyens actifs), lequel a été également soutenu par le CIO. Le système de Triple CA a répertorié les meilleures pratiques des communautés sur le plan de leurs initiatives en matière de santé publique, créant ainsi une base de données et un réseau mondial de communes actives, tout en veillant à promouvoir les meilleures pratiques auprès des membres de ce réseau.

Le projet des villes actives continuera à développer les meilleures pratiques enregistrées par la TAFISA, pour les réunir sous la forme d'un système de mise en oeuvre aisé de la gestion des normes ISO.

### Pourquoi le projet des villes actives a-t-il été mis sur pied ?

Le projet des villes actives s'appuie sur le constat de deux tendances mondiales.

Premièrement, les populations sont de moins en moins actives physiquement. Ce problème ne se limite pas à certaines régions, mais il s'agit au contraire d'une tendance générale, constatée dans le monde entier, dans les pays développés, comme dans les pays en développement. Certains pays pourraient même voir la chute de l'activité physique de leur population atteindre un taux de 51 % d'ici à 2030 (pour de plus amples informations, lire la [section sur la recherche](#)). Compte tenu du fait que ces changements impliquent d'énormes défis à relever sur les plans du bien-être et du coût économique, il est désormais évident qu'il convient d'agir pour remédier à cette situation. Deuxièmement, le milieu urbain s'est rapidement imposé en tant que scène incontestée pour une participation à la pratique sportive.

De plus, un nombre croissant d'habitants migre vers les grandes villes. D'ici à 2050, on prévoit que 70 % de la population mondiale vivront en milieu urbain. Les villes doivent, par conséquent, faire face à une responsabilité accrue en matière de promotion de l'activité physique auprès de leur population et de soutien dans sa pratique. Cette responsabilité s'étendra à de nombreux aspects de la gestion des municipalités dont, entre autres, les infrastructures, les espaces publics, les programmes, les budgets et la communication. La meilleure façon d'aider les villes à relever ces défis est de leur fournir un cadre clairement normalisé destiné à gérer ces processus.



### Comment le projet des villes actives fonctionnera-t-il ?

Le projet se compose de deux phases :

#### Phase I – Développement

Trois niveaux différents de normes compatibles ISO seront créés sur la base des divers besoins et des circonstances propres à chaque ville candidate. Ces trois niveaux de normes seront établis par le réseau de l'association Evaleo, partenaire du projet, qui tiendra compte de facteurs, tels que la taille, la capacité budgétaire et les objectifs de la ville.

Le nombre et la nature des conditions requises auxquelles il conviendra de se conformer pour chaque niveau de normes augmenteront selon le degré de reconnaissance acquis. Les villes seront ensuite classées selon leurs normes spécifiques.

Cette phase s'étendra sur une période de deux ans et sera mise au point avec l'aide de villes pilotes. Ces villes feront ainsi part de leurs expériences, de leurs besoins, des défis auxquels elles sont confrontées, de leurs observations et de leurs suggestions pour éclairer les aspects opérationnels et techniques du système des villes actives.

Les représentants de chaque ville pilote travailleront ensemble, ainsi qu'avec des experts, afin de partager leurs expériences et identifier les meilleures pratiques qui se dégageront de leur réflexion. Celles-ci seront développées pour créer une approche systématique, testée en profondeur, laquelle apportera des solutions aux villes du monde entier désireuses de devenir, à leur tour, des villes actives accréditées.

#### Phase II – Mise en oeuvre

Cette phase consistera en une mise en place du système d'accréditation. Les villes candidates feront l'objet d'une évaluation et recevront une accréditation correspondant à l'un des trois niveaux définis, cela en fonction de leurs circonstances particulières.

### Qui se chargera de la gestion du programme des villes actives ?

Le programme des villes actives continuera à être géré par le CIO, en collaboration avec la TAFISA. Ce programme sera également soutenu par le réseau de l'association Evaleo, organisation non gouvernementale qui met en relation les techniques et les professionnels des domaines de la santé, du sport, du bien-être, de la culture, de l'environnement et de la gestion dans le cadre d'un système de gestion de la santé publique durable et compatible avec les normes ISO.

#### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

Si votre ville souhaite faire partie du programme des villes actives, n'hésitez pas à en informer l'équipe responsable de ce programme à l'adresse suivante :  
[example@activacities.com](mailto:example@activacities.com)

### 3. Une gestion efficace

Il est juste de dire que presque chacun des projets qui cherchent à promouvoir le sport et la société active est motivé par les meilleures intentions dès le départ.

Cependant, les bonnes intentions ne suffisent pas à assurer le succès d'un projet. Certaines des équipes responsables de projets sont conscientes des difficultés posées par le projet envisagé et sollicitent, par conséquent, le soutien nécessaire pour entreprendre leur initiative. Néanmoins, cela ne suffit pas toujours à atteindre les résultats escomptés.

En d'autres termes, ce qui fait la différence entre un projet couronné de succès et un projet qui n'aboutit pas au résultat souhaité est une bonne gestion.

La gestion est un processus continu et les projets doivent donc faire l'objet d'une gestion suivie tout au long de leur cycle de vie, afin d'avoir les meilleures chances de réussite.

Bien que continu, le processus de gestion peut se diviser en une série d'étapes, lesquelles nécessitent chacune leur propre approche gestionnelle.



Les pages suivantes présentent un bref aperçu de chacune de ces différentes étapes.

Si vous souhaitez vous lancer dans un projet de sport et société active, nous vous recommandons d'étudier chacune de ces étapes de manière approfondie.

Vous trouverez de plus amples informations, ainsi que des liens utiles concernant chacun des outils de gestion pratique, adaptés aux diverses étapes du processus, sur le site internet :

[www.olympic.org/sport-and-active-society](http://www.olympic.org/sport-and-active-society).



## Phase de planification

Cette phase constitue le fondement de votre projet. Il s'agit de l'étape durant laquelle vous décidez de la taille et de la portée du projet, ainsi que de la meilleure voie à suivre pour assurer son succès. Il est possible que cette phase implique des heures, plusieurs jours, voire quelques mois de préparation, en fonction du projet envisagé.

### 1. DÉFINIR VOTRE PROJET

Au cours de cette étape, il convient de définir les objectifs visés au moyen du projet que vous souhaitez mettre sur pied. En bref, il convient d'avoir une vue d'ensemble de ce à quoi le projet doit aboutir. Il est important d'avoir d'emblée un panorama clairement établi, car cela permet de donner une orientation stratégique concernant toutes les activités dès le lancement du projet.

Les démarches suivantes peuvent vous aider à bien concevoir votre projet :

- **Définir votre vision et votre mission.**
- **Déterminer le public cible.**
- **Établir des buts et des objectifs clairs.**

### 2. CONCEVOIR UN PLAN D'ACTION

Le plan d'action présente la liste de toutes les activités qui seront entreprises pour vous permettre d'accomplir ce que vous aurez défini comme étant le but principal de votre projet au cours de l'étape précédente. Le plan d'action constitue donc un moyen d'atteindre son objectif. Présenté conjointement à votre cadre stratégique, il vous aidera ainsi à montrer clairement à tous vos partenaires en quoi consiste votre projet et quel est son objectif.

Un plan d'action doit servir à :

- **Identifier les rôles du projet.**
- **Assigner les tâches et les responsabilités.**
- **Évaluer le temps et les ressources nécessaires.**
- **Établir un plan de communication.**
- **Prévoir tous les risques et éventualités.**





## Phase de mise en oeuvre

Cette phase implique le lancement et la gestion du projet, en faisant de votre plan d'action une réalité. Cette étape présente également un aspect crucial, puisqu'elle permet de déterminer si le projet – désormais sur les rails – atteint réellement les objectifs fixés dans votre définition de départ. Il s'agit donc d'assurer le suivi des progrès, de mesurer les résultats enregistrés et d'entreprendre les éventuelles modifications nécessaires.

### 3. ASSURER LE SUIVI DE VOS PROGRÈS

Comme c'est le cas pour les athlètes, les dirigeants doivent aussi mesurer leurs résultats. L'évaluation des premiers progrès accomplis, la comparaison avec les résultats escomptés et la mise en œuvre de modifications éventuellement nécessaires sont autant de mesures qui vous permettront de faire avancer votre projet dans la bonne direction, afin d'atteindre finalement les objectifs fixés.

Cette étape est essentielle pour les raisons suivantes :

- **Elle améliore la gestion: «Ce qui est mesurable est gérable».**
- **Elle permet de mieux cibler l'action: «Ce qui se mesure se fait».**
- **Elle apporte des résultats: «Il y a des résultats lorsqu'il y a tout d'abord des objectifs».**

### 4. RÉEXAMINER VOS IDEES

Le fait de réexaminer systématiquement le plan de votre projet et vos idées de départ peut s'avérer être un exercice extrêmement bénéfique. La meilleure façon de procéder est d'intégrer cette démarche dans l'étape précédente qui consiste à assurer le suivi de votre projet. Cela vous permet de garantir que tout problème inattendu surgissant dans le déroulement du projet sera traité efficacement et sans retard. Cela sous-entend également des améliorations constantes.

Les aspects qui doivent entrer en ligne de compte dans ce processus de révision sont, entre autres :

- **Déterminer si certains éléments doivent être ajoutés à votre plan d'action ou, au contraire, si des éléments existants doivent être supprimés ou modifiés.**
- **Identifier les points forts et les points faibles qui ont surgi concernant votre équipe, vous-même ou votre projet.**
- **L'évaluation de risques relative au projet et la possibilité que certaines données aient changé.**

## Phase d'évaluation

Le démarrage de cette phase est possible une fois que le projet est sur les rails et réellement opérationnel. À ce stade, les obstacles à l'efficacité ont déjà été éliminés au cours de la phase de mise en oeuvre et votre principal souci est alors de tirer pleinement parti des leçons tirées, comme des résultats déjà enregistrés, afin de les communiquer aux autres et de leur permettre de bénéficier de votre expérience.

### 5. MAXIMISER L'APPRENTISSAGE

Ce processus est lié à l'activité qui a consisté à assurer le suivi de vos progrès et à réexaminer vos idées au cours de la phase de mise en oeuvre. Toutefois, à ce stade, vous devez mesurer les résultats finaux et les comparer aux résultats planifiés au début, puis aux résultats ayant fait l'objet d'une révision au cours de la mise en oeuvre. Observer quelles sont les différences entre ces divers résultats, et analyser les raisons pour lesquelles elles ont surgi à un moment particulier, constitue une démarche importante si l'on veut pouvoir éviter que les mêmes phénomènes ou les mêmes erreurs se reproduisent à l'avenir. En définitive, il s'agit tout simplement de tirer des leçons de son expérience.

Ce processus d'apprentissage est essentiel au futur succès du projet, car :

- **C'est avantageux sur le plan économique: refaire deux fois la même erreur peut coûter plus cher que la mise en oeuvre d'un nouvel enseignement.**
- **C'est intéressant pour l'avenir: tout ce que vous apprenez développe vos compétences et vos capacités, ce qui vous permettra de faire face à des problèmes nouveaux et différents dans le cadre de futurs projets.**
- **Cet apprentissage représente la mémoire du projet: vous avez ainsi la garantie de ne pas perdre des informations cruciales.**

### 6. COMMUNIQUER LES RÉSULTATS

Vous devez saisir toute occasion de communiquer vos succès aux autres. En veillant à promouvoir le sport et une société active, le fait de diffuser les résultats obtenus peut encourager d'autres personnes déjà engagées dans le projet, ou celles et ceux qui envisagent de lancer leur propre projet, et de poursuivre ainsi le processus positif que votre projet aura permis d'entamer.

En faisant connaître les résultats obtenus, vous pouvez :

- **Encourager d'autres personnes à entreprendre des projets semblables.**
- **Accroître la visibilité de votre projet (par ex., en diffusant des informations auprès de la communauté, des écoles, etc.).**
- **Créer une plateforme spéciale, afin de clore le projet de manière adéquate et de remercier les bénévoles, les sponsors et toutes les parties prenantes.**



## 4. La recherche

Pourquoi envisager la mise en oeuvre d'un projet sport et société active ?

Le fait de promouvoir le sport et un modèle de société active auprès des nations du monde entier peut engendrer d'énormes avantages au niveau individuel pour les membres d'une population, de même que des avantages collectifs qui profitent à tous.

Voici quelques exemples des **bienfaits constatés en matière de sport et de société active** :

### AVANTAGES INDIVIDUELS

#### BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Baisse de la mortalité et du risque de maladie.
- Amélioration de la santé mentale.
- Amélioration de l'estime de soi.
- Réduction du degré d'anxiété.
- Réduction du niveau de stress.
- Amélioration des habitudes alimentaires.

### AVANTAGES COLLECTIFS

#### EFFETS ÉCONOMIQUES POSITIFS

- Réduction des coûts liés aux soins de santé.
- Baisse des dépenses publiques courantes.
- Réduction des dépenses liées au système de justice et d'aide sociale.
- Augmentation de la productivité.
- Amélioration des résultats académiques.

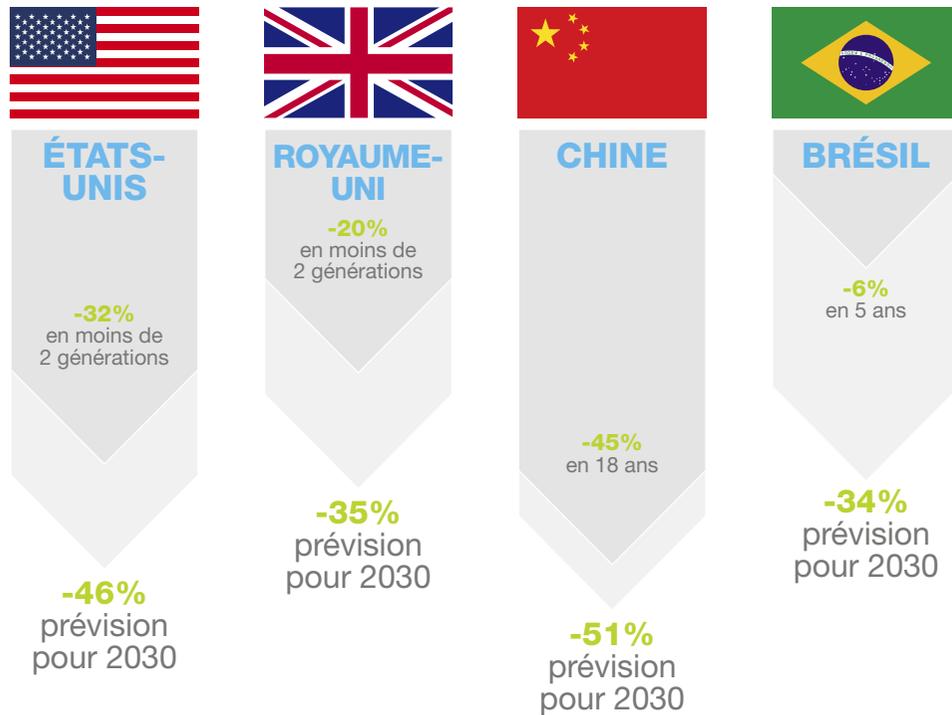
#### COMMUNAUTÉS PLUS HEUREUSES

- Fierté communautaire accrue.
- Confiance accrue en la collectivité.
- Sécurité accrue au sein de la communauté.
- Plus vaste participation des citoyens à la vie civique.
- Plus grande égalité entre les sexes.
- Diminution de la discrimination.





Les études sur le sujet révèlent une forte baisse de l'activité physique des populations au cours de ces dernières années, cela dans toutes les régions du monde, et cette tendance ne semble montrer aucun signe de ralentissement.



Cette tendance a donné lieu à un accroissement important des efforts et du temps investis dans les recherches consacrées à l'étude du lien entre l'activité physique et ses effets sur le bien-être individuel et collectif.

Ces travaux de recherche ont démontré qu'une population active jouit de nombreux bienfaits et avantages. Parallèlement, ces recherches ont bien entendu mis en évidence le fait que la tendance mondiale à la baisse de l'activité physique a de lourdes conséquences pour l'état physique, émotionnel et économique de la société.

Cette tendance a été directement reliée à :

- **Des augmentations massives des dépenses publiques en matière de soins de santé et en rapport direct avec l'inactivité physique et les maladies que celle-ci engendre.**
- **Une augmentation des comportements antisociaux.**
- **Des cas de dégradation de la santé mentale.**
- **Une baisse du rendement économique sur le marché du travail.**

Soit autant de raisons démontrant qu'il est capital d'aider la population mondiale à devenir plus active. Le programme de sport et société active a pour but d'éliminer les obstacles empêchant un accès au sport et à l'activité physique pour les populations, en apportant un cadre permettant d'inciter les sociétés à élever le niveau d'activité physique de leur population. Le programme de sport et société active met au point et transmet des outils destinés à aider les communautés à mettre en œuvre ces changements, ainsi qu'à faciliter les interactions entre toutes les parties prenantes et les organisations concernées par cette volonté de faire bouger le monde.

Par conséquent, en mettant sur pied un projet de sport et société active, vous pouvez contribuer à inverser cette tendance à l'inactivité physique dans votre communauté et faire en sorte que le monde soit plus agréable à vivre pour tous.

## Pour plus de détails

Vous souhaitez peut-être en savoir plus sur les travaux de recherche consacrés aux bienfaits de l'activité physique pour la société et dont nous avons parlé plus haut.

Si tel est le cas, nous vous donnons ci-après quelques exemples de sources de recherches à l'origine des conclusions présentées. Pour des informations plus détaillées, prenez le temps de consulter ces sources et découvrez les travaux de recherche entrepris, ainsi que leurs résultats.



## Bien-être physique et émotionnel

Les recherches ont démontré que certains des effets bénéfiques que le sport et l'activité physique ont sur le bien-être physique et émotionnel sont :

- **Une baisse de la mortalité et du risque de maladie.**
- **Une meilleure santé mentale.**
- **Une meilleure estime de soi.**
- **Une réduction des niveaux d'anxiété et de stress.**
- **Une amélioration des habitudes alimentaires.**

Exemples de la littérature existante et des recherches les plus récentes dans ce domaine :

- Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Ekeland E, Heian F, Hagen K, et al, Cochrane Database of Systematic Reviews 1, 2004*
- Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Larun L, Nordheim L, Ekeland E, et al, Cochrane Database of Systematic Reviews 3, 2006*
- A metaanalysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *S. Ahn & A. Fedewa, IN: Paediatric psychology advanced access, 2011.*
- Enhancing our understanding of physical activity and well-being with a lifespan perspective. *Amanda L. Hyde, Jaclyn P. Maher, Steriani Elavsky. IN: International Journal of Well-Being, 2013, 3(1), 98-115.*
- Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *George Mammen, Guy Faulkner. IN: American journal of preventive medicine, volume 45, issue 5, November 2013, pp. 649-657.*
- British Heart Foundation National Centre (BHFNC) for Physical Activity and Health, Making the case for physical activity, Loughborough University, 2013
- Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions. *Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie and Trish Gorely. Routledge, 3rd ed., 2015*

## Une gestion efficace des dépenses publiques

Les travaux de recherche ont démontré que le sport et l'activité physique ont la capacité d'entraîner un effet économique positif pour les sociétés, y compris et en particulier dans les domaines suivants :

- **Une baisse des coûts liés aux soins de santé.**
- **Une réduction des dépenses publiques courantes.**
- **Une baisse des dépenses liées au système de justice et d'aide sociale.**
- **Une productivité accrue.**
- **Une amélioration des résultats académiques.**

Exemples de la littérature existante et des recherches les plus récentes dans ce domaine :

- Quality physical education: guidelines for policy-makers. *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2015.*
- The economic cost of physical inactivity in Europe: an ISCA/ Cebr report. *Centre for economics and business research, June 2015.*
- Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action: policy summary. *World Health Organization, 2013.*
- Design to move: a physical activity agenda. *Nike, Inc., American College of Sports Medicine (ACSM), and International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE), 2012*
- Start active, stay active: a report on physical activity for health from the four home countries' chief medical officers. *London, England: The Department of Health; 2011.*
- The economics of sport, health and happiness: the promotion of well-being through sporting activities. *Plácido Rodríguez Guerrero... [et al.]. Edward Elgar, 2011*
- Global perspectives on physical education and after-school sports programs. *Jepkorir Rose... [et al.]. University Press of America, 2015.*

## Des communautés plus heureuses

Les travaux de recherche entrepris ont également montré que les communautés qui s'engagent dans une pratique régulière du sport et d'activités physiques sont généralement des communautés plus heureuses à bien des égards. Les améliorations constatées sur ces divers plans sont, entre autres :

- **Une fierté communautaire accrue.**
- **Une confiance plus grande en la collectivité.**
- **Une sécurité accrue au sein de sa communauté.**
- **Une plus vaste participation des citoyens à la vie civique.**
- **Une plus grande égalité entre les sexes.**
- **Une diminution de la discrimination.**

Exemples de la littérature existante et des recherches les plus récentes dans ce domaine :

- Sport and Recreation and Community Building. *Larkin, A., NSW Department of Arts, Sport, and Recreation, 2008*
- Her Life Depends On It: Sport, Physical Activity and the Health and Well-Being of American Girls and Women. *Staurowsky, E.J., DeSousa, M.J., Ducher, G., Gentner, N., Miller, K.E., Shakib, S., Theberge, N., and Williams, N., East Meadow, NY: Women's Sports Foundation, 2008.*
- Evaluating the relationship between physical education, sport, and social inclusion. *Bailey, R., Educational Review, 2005.*
- Youth Sport vs. Youth Crime. *Carmichael, D., Active Healthy Links, Inc., 2008.*
- Community wide interventions for increasing physical activity. *Philip RA Baker... [et al.]. Editorial Group: Cochrane Public Health Group, published. CPublished online: 5 January 2015.*
- Benefits to the community: the value of sport and recreation. *Australia, Department for sport and recreation, Online 2015.*

## 5. Des initiatives réussies

En suivant les lignes directrices énoncées plus haut, vous aurez toutes les chances de vous lancer avec succès dans la réalisation d'un projet de sport et société active.

Ces lignes directrices ont été tirées de diverses sources, y compris des méthodes éprouvées en matière de gestion. Toutefois, ce qui s'avérera peut-être encore plus utile, pratique et intéressant sera de voir de quelle manière ces principes ont été mis en oeuvre dans le cadre d'autres projets de sport et société active ailleurs dans le monde et comment ils leur ont permis d'être couronnés de succès.

Vous trouverez quelques exemples sur notre site internet : [www.olympic.org/sport-and-active-society](http://www.olympic.org/sport-and-active-society) afin de vous aider à démarrer et à vous lancer dans votre propre projet.

Si vous souhaitez poser des questions concernant les informations données ci-dessus, mettre à disposition vos propres supports, les conclusions de vos recherches ou des études de cas, veuillez nous contacter à l'adresse électronique suivante : [activesociety@olympic.org](mailto:activesociety@olympic.org)

**Lorsque vous vous serez préparés et vous serez lancés, n'oubliez pas de nous envoyer tous les détails concernant votre projet, afin qu'il soit à la portée de tous sur notre site [olympic.org](http://olympic.org)!**

