



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**  
LA RÉUNION

# Programme obésité : Les ateliers passerelles

Comité régional Sports pour Tous, 34 chemin kerbel, 97425 LES AVIRONS

Tel : 02 62 38 22 79. Messagerie : [mbesson.sportspourtous@gmail.com](mailto:mbesson.sportspourtous@gmail.com) Site :  
<http://cr.sportspourtous.org/la-reunion>

# Sommaire

I - Contexte et public .....	3
II- Analyse des besoins du public .....	5
III- Les Ateliers.....	5
a) Objectif Primaire .....	6
b) Objectifs secondaires .....	6
c) Programmation .....	6
d) Evaluation .....	7
IV - Moyens.....	7
V- Communication .....	7

## I - Contexte et public

D'après les nouvelles estimations de 2010 de IASO/IOTF (international association for the study of obesity/international obesity taskforce), environ 1 milliards d'adultes sur Terre sont actuellement en surpoids, et 475 millions souffrent d'obésité. Ces chiffres sont calculés grâce à l'IMC. En effet, il existe de nombreux moyens de calculer la surcharge pondérale d'un individu. Le plus commun reste le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC). C'est un outil précis de l'OMS déterminant une mesure efficace de l'obésité.  $IMC = \text{Poids} / (\text{taille})^2$ . Grâce à ce calcul qui estime la prévalence de l'obésité et ces risques associés, on peut classer la personne en fonction de l'importance de son obésité. Plus l'indice de masse corporelle est élevé, plus la personne est sujette à des risques importants.

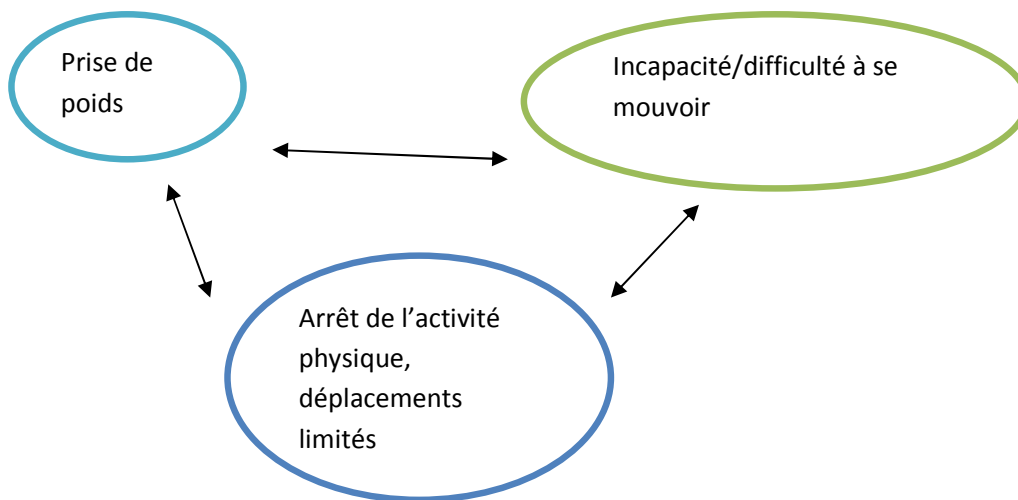
Fig.1

Classification de l'obésité pour un adulte, selon l'OMS et [International Obesity Task Force](#) (IOTF) :

Classes	IMC	Accroissement du risque encouru
Poids normal	18.5 à 25 Kg /m <sup>2</sup>	De référence (Nul)
Surpoids	25 à 30 Kg/m <sup>2</sup>	Un peu augmenté
Obésité modérée	30 à 35 Kg/m <sup>2</sup>	Facteur 1.5 à 2
Obésité sévère	35 à 40 Kg/m <sup>2</sup>	Facteur 3 à 4
Obésité morbide	Supérieur à 40 Kg/m <sup>2</sup>	Facteur 5 à 6

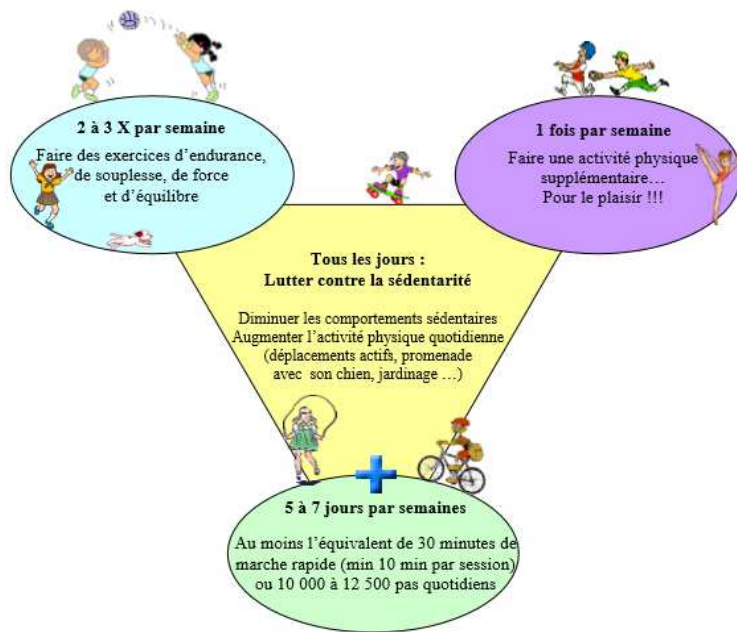
Les publics souffrants de surcharge pondérale ou d'obésité peuvent être victimes de conséquences graves pour la santé. En effet, ce sont des personnes plus sujettes aux maladies cardiovasculaires (essentiellement cardiopathies et accidents vasculaires), au diabète de type 2, aux troubles musculo-articulaires et à certains cancers tels que celui de l'endomètre, du sein et du colon. Ce sont des publics ayant une incapacité importante, il est important qu'il ne rentre pas dans le cercle suivant :

*Fig. 2*



Il est important alors d'atteindre un équilibre entre les calories consommées et les calories dépensées, d'avoir une balance énergétique équilibrée. Cela peut se réguler par l'alimentation, la consommation d'alcool, et bien sur l'activité physique.

*Fig. 3*



### Illustration des recommandations traditionnelles d'AP dans un but de santé.

(David Communal, prof APA, juin 2008)

## II- Analyse des besoins du public

- Renforcer sa confiance en soi, son sentiment de compétence.
- Equilibrer sa balance énergétique afin d'arriver à une perte de poids.
- Améliorer sa forme physique afin de limiter les risques de pathologies ou chutes.
- Permettre une « remise à niveau sportive » et un attrait pour le sport permettant dans un futur proche, l'inscription des participants dans des clubs sportifs.

## III- Les Ateliers

Il s'agit de cycle de prise en charge d'activités physiques adaptées sous forme de gym d'entretien, pour les adultes, et de multisport pour les jeunes. Ces ateliers, encadrées par une professeur APA, ont lieux 1h30 par semaine et sont suivis par une nutritionniste, Mme Mélissa LEVENT.

Toutes les séances comprennent une partie échauffement, exercices cardio et renforcement musculaire pour les adultes, étirement et bilan de séance.

### a) Objectif Primaire

Développer l'attrait et la motivation à l'activité physique et sportive à un public en marge, et pérenniser cette activité.

### b) Objectifs secondaires

- Renforcer la cohésion de groupe
- **Renforcer le sentiment de « plaisir » et de motivation pour l'activité physique** des participants
- Augmentation de la capacité cardio
- Augmentation de la force musculaire, de la souplesse et de l'équilibre
- Renforcer le **sentiment de confiance en soi par des feedbacks positifs**
- Equilibrer la **balance énergétique** : perte de poids ou du moins prise de conscience de l'importance de l'AP dans celle-ci

### c) Programmation

#### Micro cycle adulte

Fig.4

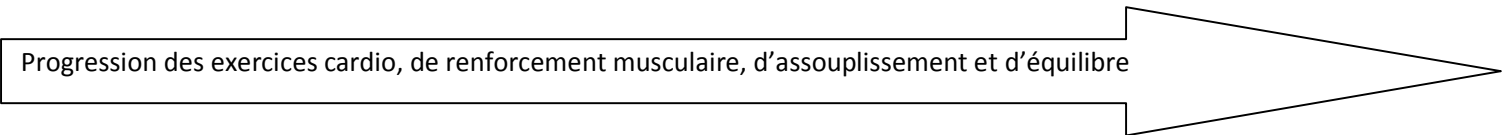
Lundi	Mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	30 min d'exercices de renforcement musculaire conseillés à la maison		18h-19h30 : séance collective encadrée par un prof APA		1 h minimum d'activité physique modérée conseillée (jardin, marche, promener le chien, vélo...)	

#### Macro cycle adulte

Fig.5

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Première évaluation du public			Seconds tests, observation de l'évolution			Troisième évaluation			Evaluation final, bilan et recherche de clubs

Progression des exercices cardio, de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre



Les enfants ont un créneau le samedi matin de 10 à 11h30. Le reste de la semaine, il leur est conseillé de se déplacer à pied ou à vélo, de sortir jouer dehors plutôt que de rester enfermé...

Macro cycle enfant : Alternance sports collectifs – sports individuels, l'objectif est de toucher à tout afin de choisir une activité.

Fig. 6

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Première évaluation du public			Seconds tests, observation de l'évolution			Troisième évaluation			Evaluation final, bilan et recherche de clubs
Jeux traditionnels	Sports de raquettes	Football/basketball	Randonnée		Tchoukball/kinball	kayak	Handball/volleyball	Expression corporelle/danse	Course d'orientation

#### d) Evaluation

- Mesure de l'IMC
- Tour de taille
- 6 min marche
- Test souplesse/force/équilibre par les tests Form + Sport
- Questionnaires motivationnels

#### IV - Moyens

Humain : 1 éducateur APA pour 15 pratiquants maximum, appuyé par une nutritionniste.

Matériel : Plateau et matériel de l'association Réunisport ainsi que les tests Form + Sport.

#### V- Communication

- Auprès des médecins et centres spécialisés
- Auprès de nos associations affiliées

- Sur les réseaux sociaux