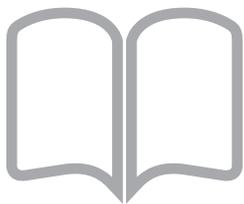


## Notice Bouge+



# // Présentation du Programme santé Atoutform'



Le programme santé Atoutform' a vu le jour au sein de la Fédération Sportive et Culturelle de France. Son objectif principal est de permettre à chacun de découvrir une pratique qui lui est adaptée quels que soient son âge, son état de santé et ses capacités physiques afin de prendre soin de sa santé.

Le programme Atoutform' est une marque protégée et déposée à l'INPI depuis le 25 novembre 2013. Ce dépôt de marque offre à la FSCF le monopole d'exploitation de l'appellation Atoutform', ainsi que de toutes ses déclinaisons possibles.

Ce monopole d'exploitation est valable pour 10 ans sur le territoire français et est renouvelable indéfiniment pour les classes de produits et services pour lesquelles il est à ce jour enregistré. Cela nécessite donc l'établissement de chartes d'engagement avec les associations souhaitant développer le programme. Ces associations peuvent bénéficier d'un accompagnement de proximité par leurs structures territoriales (comité départemental et/ou comité régional).



Le programme Atoutform' se compose de trois thématiques :



**Atout+**

La thématique **Atout+** constitue la porte d'entrée obligatoire pour toute association souhaitant développer le programme.



**Form+**

Les thématiques **Form+** et **Bouge+** sont optionnelles, et permettent ainsi à chaque association de développer uniquement les thématiques qui répondent aux besoins de son environnement.



**Bouge+**

Pour plus d'informations : [www.fscf.asso.fr/atoutform](http://www.fscf.asso.fr/atoutform)



# // Contexte Santé publique



La population française ne fait pas assez d'activité physique au quotidien. L'objectif de la thématique Bouge+ est de permettre à chacun d'augmenter ses déplacements actifs dans la vie quotidienne indépendamment des séances d'activités physiques et sportives faites par ailleurs.

## ■ QUELQUES CHIFFRES

Selon la dernière étude de l'ANSES<sup>1</sup> 2016 :

- Moins de 37% des adultes et moins de 32% des plus de 65 ans sont suffisamment actifs (selon les recommandations de l'OMS).
- Moins de 34% des enfants de moins de 11 ans pratiquent une activité physique quotidienne.
- Moins de 12% des enfants de 11 à 14 ans pratiquent au moins 1 heure d'APS<sup>2</sup> par jour.

## ■ CONCLUSION

Augmenter ses déplacements comme le propose la thématique Bouge+ concerne toutes les tranches d'âge du plus petit enfant dès l'acquisition de la marche jusqu'au grand âge. Il faut réapprendre à nos enfants à marcher, courir, faire du vélo pour se déplacer.

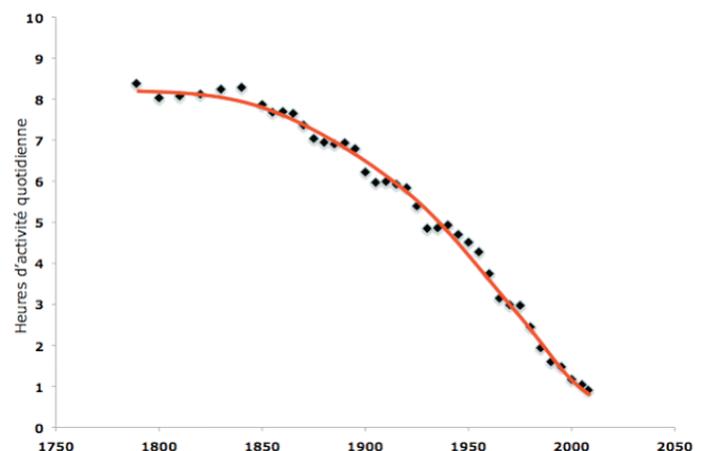
Le principe de base de toutes les activités physiques est « qu'un peu est de toute façon mieux que rien ».

## ■ LA NOTION DE SÉDENTARITÉ

La sédentarité est le fait d'être totalement inactif, le plus souvent assis. Même lorsqu'une personne pratique un sport de compétition, elle peut très bien s'entraîner deux fois une heure par semaine mais ne faire aucun autre exercice physique par ailleurs. Ainsi, elle peut être assimilée à une personne sportive mais sédentaire.

Aujourd'hui les jeunes de 3 à 17 ans passent plus de 2 heures par jour devant un écran, les adultes y passent 3 à 5 heures et plus de 3 heures pour les plus de 65 ans. Cette évolution des habitudes de vie amène la population tout âge confondu vers une sédentarité accrue. Cela est bien visible sur le diagramme ci-contre montrant l'évolution de la pratique d'activité physique en France depuis 1750 (source : IRMES)

Ce diagramme met en avant une évolution vers l'inactivité physique au sens large, c'est à dire en prenant en compte toutes les activités physiques de la vie, qu'elles soient professionnelles ou de la vie quotidienne.



1 ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation de l'environnement et du travail

2 APS : Activités Physiques et Sportives

# // La thématique Bouge+

La thématique Bouge+ permet aux associations volontaires déjà engagées dans la thématique Atout+ d'enrichir leur offre d'activités en proposant à un public sédentaire de modifier son mode de déplacement au quotidien, dans une démarche active de santé.

En effet, la thématique Bouge+ intègre toute activité mettant le corps en mouvement et permettant de prendre conscience de son mode de vie et de développer ainsi des réflexes afin de modifier durablement ses comportements.

Par exemple, le programme D-marche de l'association ADAL propose d'intégrer un réseau de D-marcheurs grâce à un kit composé d'un podomètre et de son application web, en relevant des défis individuels et/ou collectifs pour renforcer la motivation à pratiquer une activité physique quotidienne, à la pérenniser dans le temps, et à favoriser le lien social.

Pour s'engager dans cette thématique, les associations doivent signer la charte Bouge+. Pour une meilleure compréhension, les engagements de cette charte sont déclinés au sein de cette notice.

## ■ VIE ASSOCIATIVE

### **Adopter une démarche de promotion des modes de déplacements actifs auprès des membres de l'association (élus, bénévoles, animateurs, adhérents) et de leurs familles**

Au-delà de sa mission d'opérateur d'activités physiques et culturelles, l'association FSCF se doit d'être porteur de la politique de santé publique en terme de prévention santé notamment concernant la sédentarité.

Une personne pratiquant une activité physique ou culturelle régulière peut également être considérée comme sédentaire si elle n'utilise que des moyens motorisés pour ses déplacements, et si son activité principale (études, activité professionnelle, retraite ou demandeur d'emploi) ne provoque qu'une faible dépense énergétique. L'association doit donc promouvoir les déplacements actifs autant auprès de ses pratiquants et leurs familles qu'auprès de ses élus, ses bénévoles et ses animateurs.

Cette action de promotion peut prendre diverses formes :

- Mise en place de programmes de remise en mouvement (exemple programme D-marche de l'ADAL).
- Diffusion d'informations relatives aux risques de la sédentarité et/ou aux bénéfices de la pratique régulière d'une activité physique.
- Organisation de soirées thématiques autour de la notion de déplacements actifs.

- Mise en place d'un défi entre les membres de son association autour de la notion de déplacements actifs.

### **Favoriser un lien avec la municipalité pour envisager une collaboration avec l'association sur les problématiques de mobilité et de transport**

Dans le cadre de la thématique Bouge+ l'association sera amenée à mettre en place des actions en lien avec la notion de déplacements actifs, qui concernent autant les problématiques de mobilité et de transport de la ville, que la santé des bénéficiaires. C'est pour cette raison qu'il est important que l'association se rapproche de la commune / communauté de communes sur laquelle elle est basée pour connaître tout projet déjà existant sur ce thème ou tout appel à projet lancés par celle-ci.

### **Licencier tous les pratiquants et l'animateur de l'(des)activité(s) Bouge+**

Afin d'accéder aux différents programmes proposés sous l'égide de la thématique Bouge+ élaborée par la fédération, l'ensemble des pratiquants et animateurs de ces programmes doit être obligatoirement licencié auprès de la FSCF. Selon le programme proposé, la prise de licence peut concerner une licence ponctuelle dans le cas d'un programme D-marche par exemple, ou une licence loisir annuelle.

### Respecter la terminologie exacte de la thématique Bouge+

Le programme Atoutform' et ses thématiques sont des marques déposées à l'INPI (Institut National de la Propriété Individuelle). À ce titre, la fédération est donc détentrice des droits d'utilisation de cette marque, qu'elle délègue à ses territoires et à ses associations.

Par la charte Bouge+, l'association s'engage à respecter la terminologie exacte du programme et de sa thématique Bouge+ lors de toute promotion. Elle s'engage donc à respecter les éléments suivants :

- Bouge+ est une « thématique ».
- Bouge+ s'écrit en minuscules après un B majuscule, et comporte un sigle + placé sans espace après le mot.

### Respecter les conventions établies avec les partenaires pour le déploiement de leurs programmes sous l'égide de la thématique Bouge+, par exemple le programme D-marche de l'ADAL

La thématique Bouge+ vise à ce que toute association puisse proposer des programmes ou activités de remise en mouvement par l'augmentation des déplacements actifs. A ce titre, l'association peut être amenée à déployer un programme ou une activité appartenant à une autre structure. Dans ce cas, elle sera tenue de respecter la convention nationale ou régionale déjà établie avec cette structure, ou de participer à la rédaction d'une convention si celle-ci n'existait pas encore.

Par exemple, dans le cadre du programme D-marche appartenant à l'association ADAL, une convention nationale régit l'ensemble des conditions de mise en place qui sont à respecter par les associations FSCF proposant le programme.

Cette convention est disponible auprès de la fédération : [atoutform@fscf.asso.fr](mailto:atoutform@fscf.asso.fr)

### Porter attention à toujours resituer le programme proposé sous l'égide de la thématique Bouge+ dans le cadre du programme santé Atoutform' de la FSCF

La thématique Bouge+ englobe tout programme ou initiative favorisant les déplacements actifs. Ces programmes ou initiatives peuvent être proposés par des structures extérieures à la FSCF, détenteurs de leurs droits d'exploitation.

Par exemple, il est important d'exprimer que : *c'est dans le cadre de la thématique Bouge+ du programme Atoutform' de la FSCF que l'association développe le programme D-marche de l'ADAL.* Ainsi c'est la FSCF et son programme santé Atoutform' qui sont mis en avant, et pas uniquement le programme D-marche du partenaire, l'association ADAL.



## COMMUNICATION

### Réaliser une promotion uniforme de la thématique Bouge+ via les supports communiqués par la Fédération Sportive et Culturelle de France

Afin de renforcer l'identification par le grand public de la thématique Bouge+ du programme santé Atoutform' sur l'ensemble du territoire national, il est important d'utiliser pour toute communication les supports de promotion communiqués par la fédération (pack communication Bouge+).

Contenu du pack communication Bouge+ :

- Logo FSCF / Atoutform' / D-marche
- Éléments graphiques Bouge+
- Flyer de promotion de la thématique Bouge+

L'association pourra également utiliser des supports trames pour réaliser une communication spécifique en insérant son logo et ses coordonnées sur les supports suivants :

- Flyer personnalisable de la thématique Bouge+
- Affiche personnalisable de la thématique Bouge+

En écho aux engagements précédents, les supports du pack communication Bouge+ permettent de mettre à disposition des associations engagées des outils utilisant un vocabulaire adapté pour une promotion adéquate.

### Utiliser différents moyens de promotion de son (ses) activité(s) Bouge+ (affichages/stands/presse, etc.) auprès du grand public

En effet, les supports de promotion proposés par la fédération ne sont pas les seuls moyens de promotion des activités Bouge+. Il est important que l'association se saisisse de tous les moyens à sa disposition localement pour alimenter le développement de son offre Bouge+ :

- Affichage : Une action simple et efficace consiste à afficher des supports de promotion clairs et concis dans les locaux fréquentés par les adhérents de l'association et leurs familles, ou dans des structures extérieures (commerces, mairies, centres sociaux, établissements sanitaires, etc.).
- Stands : Il existe des événements grand public organisés par les collectivités locales ou départementales visant à promouvoir les activités physiques et culturelles comme facteur de santé (Salons, Forum, Colloques, Semaine sentez-vous sports, etc.). L'association a sa place dans de tels événements et se doit de se faire connaître pour augmenter sa visibilité en participant à ces derniers. Ces stands peuvent également être envisagés lors des événements

internes à l'association (Galas, Portes ouvertes, Journées d'inscription, Forums des associations, etc.).

- Presse : La promotion de l'offre Bouge+ de l'association doit également être faite au sein de la presse locale, qu'elle soit écrite : dans les journaux quotidiens ou hebdomadaires, radiophonique ou télévisuelle : en se rapprochant ponctuellement ou durablement des chaînes de TV et de radio locales.
- Le Web et les réseaux sociaux sont également à ne pas négliger. Cette mission peut éventuellement être confiée à la jeunesse active de l'association, afin de l'impliquer dans une promotion de l'ensemble des activités de l'association, dont l'offre Bouge+.

### Utiliser le logo FSCF/Atoutform' spécialement créé pour la promotion du programme D-marche pour toute action de promotion de la mise en place d'un programme D-marche sur son territoire

Il est obligatoire pour toute promotion d'un programme D-marche mis en place dans le cadre de la thématique Bouge+ d'utiliser les outils proposés par la fédération et disponibles dans le kit communication Bouge+.

## FORMATION

### Se référer aux conditions émises par les partenaires au sein des conventions régissant les programmes déployés sous l'égide de la thématique Bouge+

Toute personne de l'association (animateur, élu, bénévole, autres) souhaitant s'impliquer dans la thématique Bouge+ pour animer des activités ou programmes proposant une remise en mouvement devra se former selon les conditions émises par les structures détentrices des droits d'exploitation de ces activités ou programmes.



## Encourager son animateur à enrichir ses compétences dans le domaine du sport santé

Afin de permettre à son animateur Bouge+ de bénéficier d'une formation continue entretenant ses compétences d'accueil et lui permettant d'ouvrir ses activités à davantage de public, il est important de l'encourager à suivre des formations en lien avec le sport santé. La FSCF propose des modules de formation spécifiques dans le cadre du programme santé Atoutform'. L'association s'engage donc à favoriser un maximum le financement de ces modules de formation.

Pour plus de renseignements contacter la fédération :  
atoutform@fscf.asso.fr

## Dans le cadre du programme D-marche : faire suivre à la personne qui assurera l'animation du programme au sein de l'association la formation proposée par l'ADAL

L'association ADAL détentrice du programme D-marche propose trois journées de formation initiale complétées par deux journées de formation tutorée, pour devenir animateur de ce programme dans une association.

Pour plus de renseignements contacter la fédération :  
atoutform@fscf.asso.fr

## ■ ACTIONS

### Identifier les ressources existantes autour de l'association pour la mise en place de programmes sous l'égide de la thématique Bouge+ (bénéficiaires, locaux, animateurs, financements, etc.)

Afin d'envisager le meilleur développement possible de l'activité Bouge+, il est important de réaliser avant sa mise en place un état des lieux de son potentiel :

- Disponibilité du référent santé ou de toute autre volontaire pour porter le développement de la thématique Bouge+ dans l'association.
- Profil de la population locale révélant un besoin de remise en mouvement.
- Concurrence au sein des autres associations ou structures locales.
- Partenariats potentiels locaux pour envisager des financements par la commune / communauté de communes.

## Etre acteur du développement local de son(ses) activité(s) Bouge+

Comme évoqué dans les points précédents, l'association doit être actrice de la promotion de son offre d'activités Bouge+. Elle peut compter sur le soutien de la fédération pour l'aider à organiser son plan de développement.

## Informer chaque saison la FSCF de toute mise en place de programmes sous l'égide de la thématique Bouge+

La fédération au niveau territorial agit également à la promotion active de la thématique Bouge+ déclinée par les associations, auprès du grand public et de ses partenaires. Au titre de son engagement à déployer la thématique Bouge+, l'association doit fournir en début ou en cours de saison, tout élément relatif à la mise en place d'une activité ou d'un programme de remise en mouvement à son comité départemental (ou son comité régional s'il est l'interlocuteur unique).

## ■ ÉVALUATION

### Répondre à l'évaluation annuelle de la thématique Bouge+ déployée par la fédération

De ce fait, les référents santé des associations engagées dans le déploiement de la thématique Bouge+ reçoivent chaque fin de saison le lien vers un questionnaire en ligne à renseigner.

### Dans le cadre de la mise en place d'un programme sous l'égide de la thématique Bouge+, transmettre à la FSCF une copie de l'évaluation réalisée

La structure détentrice des droits d'exploitation du programme de remise en mouvement proposé par l'association sous l'égide de la thématique Bouge+ pourra mettre en place une évaluation de satisfaction ou de l'impact du programme sur les bénéficiaires. Dans ce cas, l'association s'engage à transmettre à la fédération une copie de cette évaluation.

# LA FÉDÉRATION SPORT ET CULTURE

Reconnue d'utilité publique, la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) rassemble depuis 1898 des associations partageant un projet éducatif commun basé sur des valeurs d'ouverture, de respect, d'autonomie, de solidarité et de responsabilité. Forte de ses 222 000 licenciés et 1500 associations affiliées, l'engagement de la FSCF s'exprime au travers d'une offre d'activités variées dans les domaines sportifs, artistiques et culturels. Les activités sont ouvertes à tous sans distinction, quels que soient le niveau et la forme de pratique souhaités : initiation, découverte, loisir et/ou compétition et donnent lieu chaque année à de nombreuses manifestations et rencontres nationales. La fédération dispense et délivre des formations pour garantir la qualité de ses intervenants, animateurs, entraîneurs, professionnels et/ou bénévoles (Brevets Fédéraux, BAFA/BAFD, BPJEPS, etc.).

La FSCF attache une attention particulière à la promotion du sport, vecteur de santé et de bien-être. Outre le cadre réglementaire et sécuritaire, la FSCF s'est notamment donnée pour mission de participer à l'effort collectif pour l'amélioration de la santé de la population par la pratique régulière d'une activité physique.



Pour toutes demandes de renseignements sur le programme santé Atoutform' :  
[www.fscf.asso.fr/atoutform](http://www.fscf.asso.fr/atoutform) ■ [atoutform@fscf.asso.fr](mailto:atoutform@fscf.asso.fr)

**Fédération Sportive et Culturelle de France**  
22 rue Oberkampf ■ 75011 Paris  
T +33(0) 1 43 38 50 57  
F +33(0) 1 43 14 06 65  
[fscf@fscf.asso.fr](mailto:fscf@fscf.asso.fr) ■ [www.fscf.asso.fr](http://www.fscf.asso.fr)