Publié par:
REISO.org
REVUE D'INFORMATION SOCIALE

Susciter l'envie de bouger au cœur de la ville

Itinérant et modulable, le projet SPARK ambitionne de redonner aux jeunes peu concerné·es par les activités physiques le goût du vivre ensemble et du mouvement. Un véritable enjeu de santé publique. Grand angle sur le projet.

@spark/wabs/CaféineMedia

Par ***Stéphane Tercier***, chirurgien-pédiatre et médecin du sport, responsable du Centre SportAdo, CHUV, Lausanne, et ***Philippe Furrer***, chef de projet, expert en sport & développement [1], Lausanne

Accélérée par deux ans de restrictions liées au Covid, la pandémie insidieuse de sédentarité progresse en Suisse comme dans les pays voisins, notamment parmi les jeunes. Les dégâts, actuels et à venir, tant physiques que psychosociaux, sont nombreux, durables et lourds de conséquences. Aujourd'hui, les politiques publiques doivent adopter de nouveaux modèles d'intervention pour atteindre leurs cibles : il n'est plus acceptable d'attendre qu'un·e jeune aille mal et se présente en consultation. On doit aller à sa rencontre, engager une relation bienveillante, l'écouter, l'impliquer, l'encapaciter et l'encourager à adopter un mode de vie plus sain et actif.

C'est dans ce contexte que le projet SPARK a été imaginé par le Centre SportAdo du CHUV. En se déployant pendant une période donnée dans une ville, il se veut une réponse modulable, mobile et de proximité, alliant promotion du mouvement et du bien-être, du lien et des rencontres, à destination des adolescentes et adolescents vaudois.

En 2023, deux villes vaudoises ont accueilli le premier pilote du projet : Renens, du 1er juillet au 19 août, et Yverdon, du 13 septembre au 21 octobre. Ouvert chaque jour en libre accès, le site de SPARK (déployé respectivement sur 2000 m^2 et 3000 m^2) dispose d'un ensemble de containers de chantier (bureau, atelier ou stockage de matériel), ainsi que d'équipements de sports essentiellement urbains (parkour, grimpe, basket de rue, terrains de street racket et de pickleball) et de petit matériel en libre-service (casiers Box-Up).

Comment citer cet article ?
Stéphane Tercier et Philippe Furrer, «Susciter l'envie de bouger au cœur de la ville», REISO, Revue d'information sociale, publié le 25 janvier 2024,
https://www.reiso.org/document/11934

SPARK déployé à Renens. Photos @spark/wabs/CaféineMedia

Durant l'ouverture, un programme varié est proposé chaque jour, avec des sessions de workout, de découverte de la boxe sans contact, de yoga ou de breaking, de sumo ou de capoeira. S'y déploient aussi des ateliers cuisine ou encore la découverte de l'improvisation à travers de petits shows en live et des ateliers d'arts graphiques. En plus, des concerts de jeunes talents musicaux de la région animent la scène. Il est à relever que le terme « sport » a été presque banni du vocabulaire du projet, ce dernier visant surtout des jeunes sédentaires, éloigné·e·s des pratiques sportives. Mouvement, découvertes, rencontres et explorations étaient les termes mis en avant, dans une logique d'accès et de pratiques libres, non-compétitives et bienveillantes.

Du curatif au préventif

Avec ce projet, le CHUV poursuit l'ambition de passer à l'action et de réexaminer le paradigme « curatif » de la consultation médicale afin de proposer une plateforme accessible, ludique et engageante de promotion de la santé biopsychosociale. Pour ce faire, il s'agit de s'appuyer sur une combinaison d'activités physiques et ludiques, culturelles et artistiques, nutritionnelles ou encore intergénérationnelles, avec la volonté de susciter des changements de comportement durables et bénéfiques. Ainsi, SPARK se fait l'éloge du mouvement et du lien social, pour toutes et tous.

Dans nos sociétés hyperconnectées, une part grandissante de la jeunesse (lire encadré ci-dessous) s'éloigne des pratiques sportives. Sédentarité et pauvre nutrition représentent des « armes de destruction massive », majoritairement laissées aux mains d'industries globales comme les géants du net ou de l'agro-alimentaires. SPARK, en revanche, s'inscrit comme un outil de transformation sociale. Développé d'abord en format pilote, il est voué à être mis à disposition des travailleuses et travailleurs sociaux de proximité (TSP), des associations, coaches, entrepreneurs et entrepreneuses sociales, afin de générer un capital social précieux au cœur des villes et des quartiers : du bien-être physique, mental et du vivre-ensemble.

Le saviez-vous ?

- Dans le monde, 81% des 11-17 ans (77.6% des jeunes hommes et 84.7% des jeunes filles) ne sont pas suffisamment actif·ves. (études publiées par l'OMS et le Lancet entre 2018 et 2020)
- L'insatisfaction face à son corps a augmenté chez les filles : en Suisse, elles étaient 56% entre 11 et 15 ans, en 2022, à ne pas être satisfaites de leur poids (contre 50% en 2018) et un tiers des 14-15 ans changerait bien une partie de son corps. (Addiction Suisse – Health Behaviour in School-aged Children – HBSC 2022)
- Entre 2017 et 2022, le taux de personnes avec détresse psychologique moyenne à élevée a progressé de 15% à 18%, tout particulièrement chez les 15 à 24 ans (22%), les femmes étant plus touchées : 29% d'entre elles souffraient de détresse psychologique moyenne à élevée. (Enquête Suisse sur la Santé 2022 – OFS/OFSP)

Répondre à une mutation des pratiques et une transformation des villes

Le monde sportif connaît aujourd'hui une transition, avec une demande croissante de pratiques plus urbaines, spontanées ou dites « libres ». Cette évolution vers moins de contraintes institutionnelles (cotisations, horaires fixes, compétition) suscite des questionnements de la part des clubs et des villes, qui doivent adapter leur offre et leur aménagement des espaces publics.

Dans cette optique, Renens a commandité un sondage public réalisé en automne 2022 [2]. Certaines observations de cette étude soutiennent l'intérêt de développer des projets tels que SPARK. Il ressort en effet que nombreuses sont les personnes souhaitant pratiquer **plus d'activités physiques et sportives,** invitant la Ville à muscler son offre, à la rendre **plus visible** et facilement accessible. La pratique **autonome** de ces activités s'est accrue au cours des dix à vingt dernières années dans des lieux privilégiés comme la **nature et les espaces publics**, en libre accès. Ainsi, même si la demande reste forte, il apparaît néanmoins que les **clubs sportifs** ne répondent aujourd'hui plus qu'à une partie du public et des besoins. En outre, ces clubs font face à des difficultés chroniques de trouver suffisamment d'infrastructures et de bénévoles pour poursuivre leurs activités.

Un dispositif novateur comme SPARK répond à de nouvelles attentes, tant d'un jeune public friand de pratiques sportives et culturelles plus « street », que de villes qui cherchent à régénérer d'anciens espaces publics.

Innover pour répondre à une (autre) urgence sanitaire

SPARK représente l'occasion d'explorer, de tester et d'innover, en façonnant une nouvelle destination urbaine éphémère et unique, offrant une combinaison d'activités qui engagent et responsabilisent les jeunes. Le projet souhaite aussi susciter de nouvelles collaborations interservices dans le cadre de sa co-construction avec les villes hôtes. De nombreux services sont impactés, au-delà des équipes en charge du sport et des activités physiques : urbanisme, parcs et jardin, services sociaux (TSP) ou encore communication. Sans oublier les liens indispensables à créer avec les écoles, les clubs sportifs et autres associations locales qui sont invités à participer et à contribuer à l'animation.

SPARK s'inscrit dans l'héritage jeunesse/sport/bien-être laissé par les Jeux olympiques de la jeunesse (JOJ) de Lausanne en 2020. La pandémie de Covid-19 ayant déployé ses effets délétères dès les semaines qui ont suivi la tenue de cet événement international, les porteurs du projet ont décidé de « rallumer la flamme » et de ressaisir l'élan que cet événement avait su générer dans la région auprès des jeunes.

Aux yeux des initiateurs du projet, il existe une évidente urgence sanitaire, politique et sociétale à agir, puisque les habitudes de vie prises dans les jeunes années perdurent habituellement à l'âge adulte (voir les liens en fin d'article). Elles sont difficilement modifiables et peuvent être dommageables à long terme. Les conséquences d'un mode de vie trop sédentaire occasionnent des coûts considérables en frais et suivis médicaux, en absentéisme et en manque de productivité, mais impactent également la confiance en soi ou encore le vivre-ensemble. Et dans une société vieillissante, de tels enjeux prennent une dimension stratégique majeure : (re)mettre la population en mouvement contribuera à d'importantes économies dans les années à venir.

SPARK, un projet pour et par la jeunesse

A l'image d'un grand nombre d'initiatives jeunesses développées dans le cadre de ces JOJ, SPARK a été conçu dans un esprit de « pour et par la jeunesse ». Mais comment aller au-delà du simple slogan ? Comment faire du projet une plateforme qui identifie, mentore et favorise l'émergence de jeunes talents ? La clé se trouve dans les contacts : avec des écoles professionnelles et des universités ou avec des réseaux comme les conseils de jeunes. Présenter le projet à de multiples reprises, afin de susciter curiosité et envies de contribuer, a également joué un rôle prépondérant.

Ainsi, au-delà de la participation des sociétés locales lors de son exploitation, SPARK aura représenté une plateforme d'apprentissage et d'épanouissement professionnel pour de nombreux·ses jeunes, stagiaires, coordinateurs·ices, étudiant·es universitaires ou des écoles professionnelles lors des phases de conception et de développement.

A Renens par exemple, des séances d'information et de réflexion ont été organisées en vue du déploiement du projet. Une trentaine de jeunes de la ville, de 15 à 25 ans, y ont pris part avec le concours des travailleurs et travailleuses sociales de proximité. Et c'est ensemble qu'une première version du dispositif a été conçue en termes de **hardware** (containers, équipements sportifs, ...), de **software** (expériences proposées, types d'activités à organiser) et d'**orgware** (programmation, définition d'une marque et politique d'engagement de la jeunesse).

De même, une grande partie des contenus numériques a été produite par de jeunes professionnel·les, dont « l'association Caféine Media ». Créée au printemps 2023 à Renens, cette dernière cherchait justement à développer un média pour et par les jeunes. Cette association a également eu l'opportunité de bénéficier d'un coaching personnalisé proposé par l'Innovation Hub de l'Université de Lausanne.

SPARK confirme donc la force que représente de jeunes talents lorsque ces personnes sont écoutées et encapacitées, afin de prendre des responsabilités et faire preuve d'initiatives. Dans ce projet, les jeunes n'étaient pas seulement considéré·es comme des cibles et des bénéficiaires, mais également et surtout comme une partie prenante centrale dans la conception et la livraison du projet.

Une double mission : le maintenant et l'après

Très vite dans le travail d'élaboration, il a été décidé de co-construire le dispositif et l'expérience proposée en étroite collaboration avec les villes hôtes. En effet, il importait de s'aligner de manière cohérente et harmonieuse avec les initiatives en cours dans la cité et de comprendre comment SPARK pouvait s'articuler, voire catalyser, certaines politiques publiques en place.

Ainsi, la mission de SPARK était double :

- Pendant l'exploitation de SPARK : générer **des émotions positives** et favoriser une envie d'appartenance, en proposant une expérience unique afin d'identifier le facteur addictif au mouvement.
- Après le passage de SPARK : laisser un **héritage** dans la ville hôte — une influence positive sur les comportements des jeunes, des idées d'équipements ou d'animations qui pourraient perdurer, mais aussi des réaménagements de plans d'urbanisme favorisant le mouvement, le vivre-ensemble et la biodiversité.

Un des grands atouts de ce projet-laboratoire a ainsi été sa capacité à agir au sein des communes comme un **catalyseur**, voir un **accélérateur** de collaborations interservices.

Les ressources indispensables au projet

Projet pilote mobile et modulaire, SPARK ne peut exister sans un soutien fort des pouvoirs publics [3]. Une possible pérennisation repose sur une plus grande part d'investissements privés.

En termes de ressources humaines, il aura fallu identifier de jeunes talents et les monter rapidement en compétences et en prises de responsabilités. Les nombreux jeunes professionnel·les engagé·es temporairement ont fait preuve de beaucoup d'engagement, d'entregent et d'agilité, au vu des horaires irréguliers et des ajustements nécessaires en cours de route.

Ce premier exercice a démontré l'importance des ressources en communication, afin de garantir suffisamment de visibilité. Une marque forte et unique a été développée pour le projet, avec les jeunes. La communication digitale a également pris une place importante dans la stratégie d'engagement de la jeunesse : des comptes Instagram et TikTok en ont été les principaux canaux.

Premiers résultats encourageants

Imaginé comme un laboratoire urbain et social, SPARK s'inscrit comme un projet ambitieux et novateur dans son ADN. Les résultats de cette première année d'exploitation s'avèrent très encourageants, de même que l'intérêt exprimé par plusieurs villes vaudoises et d'autres régions romandes pour l'accueillir en 2024.

En résumé…

- 14'000 participations entre Renens et Yverdon
- Une quasi parité avec 46% de participation féminine
- Plus de 41% des participant·es avaient entre 12 et 17 ans
- 73% des adolescent·es interrogé·es se qualifiaient de peu actif·ves physiquement en dehors de l'école, en-deçà des recommandations de l'OMS

Ces chiffres démontrent que SPARK a su toucher le public ciblé : les jeunes plutôt sédentaires et éloigné·es des pratiques sportives habituelles.

Effet protecteur des activités physiques sur le bien-être

Près de 200 jeunes visiteurs de SPARK, âgé·es majoritairement de 14 à 16 ans, ont répondu anonymement à un questionnaire en ligne, pendant la présence du dispositif sur le site d'Yverdon-les-Bains. Les principaux résultats indiquent que :

- Seul un quart des répondant·es était relativement actif·ves en pratiquant plus de deux heures d'activité physique hebdomadaire, en dehors de l'école (soit bien en deçà des soixante minutes quotidiennes recommandées par l'OMS pour les jeunes)
- Plus de la moitié d'entre eux disait se sentir isolé·e ou même déprimé·e (2/3 de jeunes filles contre 1/3 de garçons)
- Fait encore plus marquant : on constate une corrélation manifeste entre le genre et les sentiments d'isolement et de dépression, de même qu'un effet « protecteur » de la pratique d'activité physique contre les sentiments d'isolement et les pensées négatives. Les jeunes les plus actif·ves étaient en effet moins susceptibles de se sentir isolé·es ou déprimé·es.

Redonner goût au mouvement

SPARK, c'est l'éloge du mouvement, du vivre-ensemble et du bien-être accessible à toutes et tous, surtout aux personnes les plus éloignées des pratiques sportives. À l'image de nombreux retours encourageants des participant·es qui demandaient régulièrement quand SPARK allait revenir dans leur ville, l'accueil réservé à ce concept encourage les initiateurs à poursuivre leurs efforts pour, avec et par les jeunes.

Les résultats de cette année pilote suggèrent toutefois un certain nombre d'adaptations à aménager pour la suite, notamment pour encore mieux toucher son cœur de cible. Par exemple, les activités interactives, type ateliers cuisine ou cercles de parole, fortement appréciées, nécessiteront d'être reconduites et multipliées.

L'intérêt exprimé par de futures villes hôtes potentielles confirme le besoin, en leur sein, de repenser les espaces publics, en optimisant les équipements et animations qui permettent à des jeunes moins actif·ves et souvent isolé·es de se reconnecter. Redonner goût au mouvement à une génération de plus en plus éloignée des pratiques sportives traditionnelles représente un défi majeur, mais essentiel à relever au vu des dernières données (cf biographie) sur la santé biopsychosociale des jeunes.

SPARK a effleuré la problématique en proposant une solution novatrice, perfectible mais réplicable. L'équipe du

projet ressort enrichie de mille enseignements pour planifier la deuxième saison, ainsi que pour pérenniser une nouvelle offre indispensable et engageante, car créatrice d'expériences affectives, formatrices et profondément humaines. Un tel investissement dans la jeunesse et son bien-vivre se révèle plus important que jamais car il est devenu essentiel de modifier le paradigme du curatif et de tendre vers des approches préventives. Mais aussi, comme prévient l'OMS, parce que l'inactivité physique entraîne un coût élevé pour la santé – et pour l'économie.

SPARK a été conçu comme un laboratoire social et urbain, et comme un incubateur de talents. Le dispositif a prouvé sa faisabilité, sa pertinence et son intérêt pour des politiques publiques plus ambitieuses en matière de mouvement et de santé. La poursuite des développements et la pérennisation de SPARK dépendra des moyens financiers, encore à trouver.

Liens utiles

- SPARK à Yverdon-les-Bains, expériences et impressions
- SPARK, labo urbain et social, pilote 1
- Site du projet SPARK / @spark_vaud
- « Avec SPARK, le Centre SportAdo du CHUV part à la rencontre des jeunes cet été avec une soixantaine d'activités gratuites à Renens », communiqué de presse, CHUV, 2023

Bibliographie, ressources

Manque d'activités physiques chez les jeunes

- 85 % des adolescentes ont une activité physique insuffisante : l'appel à l'action d'une nouvelle étude de l'OMS (who.int)
- Guthold, Regina, et al.. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. The Lancet, 2019
- Hänggi, Johanna et al. Etude Sophya, Institut tropical et de santé publique suisse, 2022

Santé mentale des adolescent·es

- « Santé mentale des adolescents », OMS, 2021
- « Variation de la détresse psychologique ». Enquête suisse sur la santé 2022, OFS, 2023

Santé des élèves en Susse et image de soi parmi les adolescent·es

- https://www.hbsc.ch/
- Valentine Schmidhauser, Nora Balsiger et Marina Delgrande Jordan. Statut pondéral et image corporelle des jeunes adolescent·e·s. HBSC, Addiction Suisse, octobre 2023
- « Perception de l'image corporelle chez les adolescents: des mesures pour favoriser l'acceptation de soi et un comportement sain », Promotion santé suisse, 2020

Les coûts de l'inactivité physique

- « L'inactivité physique a un coût élevé pour la santé mais aussi les économies, prévient l'OMS », ONU, 2022

Persistance des modes de vie sédentaires parmi les jeunes

- Lioret, Sandrine et al. "Lifestyle Patterns Begin in Early Childhood, Persist and Are Socioeconomically Patterned, Confirming the Importance of Early Life Interventions." Nutrients vol. 12,3 724. 9 Mar. 2020

[1] Philippe Furrer est également géographe, entrepreneur, ainsi qu'expert en durabilité et design actif.

[2] Ce sondage a été réalisé pour la Ville de Renens par insPoweredBy, en collaboration avec l'institut M.I.S Trend.

[3] Les développements de SPARK sont principalement soutenus par des fonds cantonaux de l'État de Vaud, ainsi que par deux partenaires privés (Retraites Populaires et la Fondation Groupe Mutuel). Par ailleurs, le Fonds du sport vaudois a soutenu une partie de l'achat d'équipements.