HAL
open science

Les activités physiques de bien-être, une nouvelle orientation pour la politique touristique et sportive de Vittel

Quentin Chapon

To cite this version:

Quentin Chapon. Les activités physiques de bien-être, une nouvelle orientation pour la politique touristique et sportive de Vittel. Sociologie. 2013. hal-01865211

HAL Id: hal-01865211

https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01865211

Submitted on 31 Aug 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

UNIVERSITÉ DE LORRAINE

AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : ddoc-memoires-contact@univ-lorraine.fr

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4
Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10
http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php
http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm

UNIVERSITÉ DE LORRAINE

Master
« Conduite de Projets &
Développement des Territoires »

Spécialité « Conduite de Projets en Sport, Santé et Société »

Parcours « Activités Corporelles Santé et Société »

Mémoire de fin d'études présenté pour l'obtention du grade de master

Les activités physiques de bien-être, une nouvelle orientation pour la politique touristique et sportive de Vittel

Présenté par

Quentin CHAPON

Maître de stage : Christophe, MORIN, Directeur du service des sports, Centre de Préparation Omnisports de Vittel, Vittel

Guidant universitaire : Anne, VUILLEMIN, Responsable Master, Université de Lorraine, Nancy

Juin 2013

Remerciements

A mes parents, pour avoir toujours été présents, pour avoir fait preuve de patience et m'avoir toujours accordé la plus grande confiance,

à mon frère et ma sœur qui m'ont soutenu pendant de longs mois,

à tous mes amis qui ont pu m'accompagner dans cette dernière épreuve, Victor, Kevin, Julien, Thomas, Anthony, Aurélien et tous les autres,

à Anne VUILLEMIN, responsable universitaire, qui m'a guidé tout au long de ces années de master et transmis la passion du sport-santé,

à Gil DENIS, responsable du master Proj&ter, pour nous avoir permis de réaliser cette dernière année de master,

à Christophe MORIN, directeur du service des sports de la ville de VITTEL, sans qui rien n'aurait été possible, et pour m'avoir octroyé la chance de réaliser ce stage,

à toute l'équipe du Centre de Préparation Omnisports de VITTEL, Murielle, Marc, Sylvianne, Bibi, les hôtesses et toutes les personnes que j'ai pu rencontrer lors de ce stage, qui m'ont aidé à m'intégrer à la structure, et qui m'ont conseillé,

à la ville de VITTEL pour m'avoir facilité le stage, et avoir accepté la réflexion portée,

MERCI à toutes et à tous.

« Nos sociétés font du corps une entreprise à gérer au mieux. Sa valeur intrinsèque tient au travail exercé à son propos. Il faut mériter sa forme et la plier à sa volonté. Dans un monde où règne la désorientation du sens, nombre d'acteurs trouvent prise sur leur existence à travers une discipline du corps. A défaut de contrôler sa vie, on contrôle au moins son corps. »

(Postface inédite) David Le Breton – Anthropologie du corps et modernité 5éme édition 2008

Acronymes :

APA : Activité Physique Adaptée

APTE : Application aux techniques d'entreprises

CPO : Centre de Préparation Omnisports

DRJSCS : Direction régionale de la jeunesse des sports et de la cohésion sociale

FAST : Fonctionnal Analysis System Technique

INSEE : Institut National de la Statistique et des études économiques

INSERM : Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale

IREPS : Institut Régional d'Education et de Promotion de la Santé

MNS : Maitre-Nageur Sauveteur

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

PNNS : Programme National Nutrition Santé

SAPHYR : Santé par l'activité physique régulière

Tableaux

Tableau 1 : Population vittelloise par sexe et âge

Tableau 2 : Aide à la construction de l'évaluation de processus

Tableau 3 : Aide à la construction de l'évaluation de résultat

Figures

Figure 1 : Domaine forestier de Vittel

Figure 2 : Relation entre bénéfice et niveau de pratique

Figure 3 : Rapport entre âge et motivation à la pratique d'activités physiques

Figure 4 *:* Définition du but de l'étude

Figure 5 : La cible dans son environnement

Figure 6 : Schéma récapitulatif des acteurs du projet

Table des matières

Introduction 10

CHAPITRE I : Un projet « bien-être » pour Vittel 13

Partie I : Le bien-être à Vittel 13

1) Contexte global du projet 13

2) Les atouts pour la ville 15

3) Les faiblesses de la ville thermale 17

Partie II : Le choix des activités physiques comme vecteur de bien-être 19

1) Les bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être 19

2) Des pratiques qui évoluent 20

3) L'activité physique sur Vittel : environnement et motivation 22

Partie III : Synthèse du contexte 26

1) Forces 26

2) Faiblesses 27

3) Opportunités 27

4) Menaces 28

CHAPITRE II : Méthodologie de développement vers une nouvelle approche pour la pratique de l'activité physique 29

Partie I : Le contexte de l'étude 29

Partie II : La démarche de promotion de la santé 31

1) La démarche de projet en promotion de la santé… 31

2) … un outil pertinent pour ce projet 31

3) Le diagnostic de la situation 32

Partie III : L'analyse fonctionnelle vers une définition des axes de développement du projet 35

1) Objectifs généraux 35

2) Les dimensions extérieures au projet 36

3) Fonctions par rapport à la cible (objectifs spécifiques) 38

4) Anticipation du projet.....41

CHAPITRE III : La réponse au contexte, la planification des activités physiques de « bien-être ».....43

Partie I : Le concept : un programme planifié d'activités physiques « bien-être ».....43

Partie II : Concrétisation du projet.....45

1) Les acteurs du projet et leur rôles 45

2) La mise en oeuvre 48

Partie III : L'étape de l'évaluation.....52

1) L'évaluation de processus 52

2) L'évaluation de résultat 54

3) L'évaluation des moyens.....55

Partie IV : Clôturer le Projet 58

1) Pourquoi et comment clôturer le projet ? 58

2) La rédaction du rapport 58

CHAPITRE IV : Analyse, un projet aux multiples enjeux.....59

Partie I : Organiser la politique locale sur le développement des activités physiques bien-être 59

Partie II : La nécessité d'une politique participative 62

Partie III : Le Centre de Préparation Omnisports un outil promotionnel majeur pour la promotion de l'activité physique sur le territoire 64

CONCLUSION.....65

Bibliographie.....67

Introduction

« Ville d'eau, ville verte, ville sportive »[1] telles sont les spécificités que nous pouvons rattacher à Vittel. Les bienfaits de son eau minérale sont largement vantés sur le plan national et international et participe à l'image de ville bien-être qui lui est attribuée. Vittel qui a obtenu le label de ville thermale propose un contexte où détente, calme et paysage naturel sont présents. Ajoutons une image sportive à la ville avec l'acquisition en 1972 du Centre de Préparation Olympique qui deviendra par la suite Centre de Préparation Omnisports (CPO) pour accueillir dans un cadre exceptionnel des professionnels sportifs de haut niveau. Le développement du sport sur le territoire vittellois, qui nous intéresse plus particulièrement dans notre sujet, s'est largement concentré sur la pratique de haut niveau, vers la compétition sportive. Cependant la politique actuelle de Vittel, souhaiterait ajouter à son choix le développement de la pratique d'activité physique « pour tous » qu'il soit curiste, touriste ou public local, et surtout l'accroissement des activités physiques à des fins de santé et de bien-être sur le territoire vittellois tout en valorisant les équipements sportifs existants.

Avant toutes choses revenons sur la distinction entre la notion de sport et d'activités physiques car celle-ci s'avère être importante pour notre étude. En effet, le terme de sport est utilisé pour identifier une pratique institutionnalisée (c'est-à-dire respectant une éthique et une réglementation), compétitive, ainsi que fédérée. En revanche ce que nous appelons activité physique correspond à tous mouvements qui sont produit par les muscles squelettiques, et qui sont responsables d'une augmentation de la dépense énergétique (Organisation Mondiale de la Santé, 2010). De nombreuses activités qui, de nos jours, sont encore trop peu associées au sport, comme le jardinage, les tâches ménagères, et autres, tendent à être prises en compte dans la notion d'activité physique. Dans cette étude nous avons choisi de confronter les deux concepts car c'est le développement du sport qui a été mis en avant au CPO de par les nombreux stages professionnels que la ville a pu accueillir, ainsi que les compétitions. Le haut niveau a pendant longtemps fait l'objet de l'attractivité de la structure et par ailleurs de la ville. Aujourd'hui la volonté du CPO tend à se développer vers les activités physiques, et l'objectif de l'étude doit résider dans la justification de ce choix politique.

[1] Slogan utilisé par la ville de vittel pour mettre en avant la ville

Le deuxième élément de compréhension pour notre sujet démontre que la question des bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être (INSERM, 2008) semble être acquise par les politiques, ce sont ces effets sur la santé qui tendent à entrainer la société dans un objectif de promotion de la pratique physique. L'activité physique va donc se placer comme un objet, un outil au service de la santé et du bien-être de la population. Cette ambition de promouvoir l'activité physique à des fins de santé nous la retrouvons depuis quelques années déjà dans les programmes proposés sur différentes échelles du territoire.

Nous prendrons en exemple, sur le plan national, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) qui fait partie des programmes nationaux de santé publique, et qui réserve un axe au développement de la pratique d'activité physique pour tous. Ainsi le programme tend à promouvoir, développer et augmenter le niveau d'activité physique quotidien de tous dans un premier temps. De plus il a également pour objectif de promouvoir l'activité physique adaptée (APA) chez la population en situation de handicap, défavorisée, âgée, ou atteinte de maladies chroniques (PNNS 2011-2015) tout cela dans l'objectif de lutter contre l'inégalité d'accès à la pratique sportive.

Sur le plan local, la région lorraine s'est aussi développée dans le sens des pratiques physiques pour tous, et nous noterons notamment la mise en place du dispositif SAPHYR Lorraine qui a été créé sous l'impulsion de la DRJSCS de Lorraine avec un engagement pour la pratique physique régulière. Rappelons que SAPHYR s'adresse à toute personne encouragée par son médecin à pratiquer une activité régulière, en club, association sportive ou autre mais qui décline ce conseil pour différentes raisons comme : je n'ai pas le temps, je ne me sens pas sportif, je n'ai plus d'énergie, je ne sais pas faire. (SAPHYR, 2010)

Ainsi les bienfaits de l'activité physique, et son utilisation à travers les nombreux programmes pourraient justifier en partie l'apparition de ce thème au sein du territoire vittellois. Toutefois même si l'activité physique semble tendre vers le développement des pratiques à des fins de santé nous pouvons nous intéresser à l'organisation autour de ces activités d'un point de vu local. Sur Vittel l'offre sportive est nombreuse et facilitée avec plus de 80 infrastructures sportives recensées par l'état à destinations du public local. Le cadre semble, à première vue, propice à la pratique

physique. Dans une démarche de redynamisation des politiques touristiques et promotionnelles nous avons pour objectif d'étudier l'existant en termes de pratique physique à des fins de santé bien-être sur le territoire mais aussi les alentours proches, pour pouvoir analyser si l'implantation d'une future offre d'activité physique bien-être pour tous semble être judicieuse.

Nous pouvons alors ressortir de nombreuses questions et notamment Pourquoi le CPO veut-il tendre vers un changement de politique sportive ? Quelles sont les raisons qui lui font penser que la pratique d'activité physique et sportive à des fins de santé et de bien-être est un marché porteur sur son territoire ? Que peut apporter ce domaine d'activité sur le territoire ? Quelles activités de bien-être sont déjà présentes sur Vittel ? Quels acteurs vont être mis en jeu ? Vers qui va s'adresser l'offre ? Quels sont les besoins du public local ? Comment rendre accessible l'offre et l'organiser pour faciliter la démarche d'adhésion de l'utilisateur ?

Notre étude portera sur la problématique suivante :
Pourquoi et comment permettre à la ville de Vittel d'envisager un nouvel axe de développement pour sa politique sportive afin de s'orienter vers les activités physiques à des fins de santé et de bien-être ?

Dans une première partie nous tenterons d'expliquer les raisons du changement de politique sportive vers le développement des activités physiques de santé et de bien-être. Et dans un second temps nous identifierons la méthodologie utilisée afin de tendre vers le développement d'un projet idéal pour favoriser la pratique d'activité physique bien-être sur Vittel et le CPO.

CHAPITRE I : Un projet « bien-être » pour Vittel

Depuis de nombreuses années la marque d'eau « Vittel » a développé une image sportive en association avec la ville. Ainsi l'entreprise d'embouteillage de la ville investissait dans le sport de façon à attirer le public et perpétuait l'image sportive à travers son eau. Mais aujourd'hui la marque s'est légèrement détachée de la ville car l'image sportive est directement attachée à la bouteille d'eau Vittel, à un tel point que l'entreprise n'a plus besoin d'investir dans le domaine sportif pour continuer à garder cette image. Par la suite la ville, perdant cet investissement dans son budget réservé au sport, se doit d'ajuster sa politique et de trouver un nouveau moyen d'attraction. La collectivité a donc choisie, non par hasard, de se tourner vers le bien-être. Et le service des sports de Vittel chargé du développement du sport sur le territoire, à côté de ce projet plus global, a également décidé de se diversifier vers les pratiques physiques à des fins de santé et de bien-être. Dans cette première partie nous allons donc tenter de démontrer les raisons du changement de politique touristique et sportive et pourquoi avoir choisi les activités physiques à destination de la santé et du bien-être.

Partie I : Le bien-être à Vittel

1) Contexte global du projet

a) Projet et enjeux pour la ville

Revenons maintenant sur le projet global dans lequel s'inscrit politiquement la ville. En effet, depuis quelques mois déjà la ville a décidé de redynamiser sa politique touristique et sportive. L'enjeu étant de trouver un nouveau centre d'attractivité afin d'approcher un nouveau public plus important. A travers un projet intitulé « Vittelité », « un concept de séjour thermal unique à venir qui traitera aussi bien le corps que l'esprit et favorisera un bien-être général approuvé scientifiquement » [2](MAUPETIT Sophie, 2013), la ville va tenter de recentrer son attractivité sur le bien-être. Vittel a choisi le domaine du bien-être pour de nombreuses raisons.

[2] MAUPETIT Sophie. L'avenir passe par « le tout compris ». Vosges Matin. 2013

La première raison se rattache à l'histoire de la ville car sa réputation s'est largement forgée autour de l'eau comme source de bien-être. C'est Jean Bouloumié en 1854 qui, à la suite de grave maladie au foie et au rein, viendra réaliser plusieurs cures à Contrexéville dans un premier temps, et qui découvrira des sources d'eau qui deviendront par la suite les thermes de Vittel et qui en feront sa réputation mondiale. Par la suite des slogans comme « réveillez la vitalité qui est en vous », ainsi que « ville verte, ville d'eau, ville sportive » continueront à accroitre la renommée de Vittel. Ainsi la notion de bien-être qui se dégage de Vittel n'est pas quelque chose de nouveau.

La seconde raison est, selon moi, une perspective politico-économique. Comme nous l'avons dit la ville a aujourd'hui besoin de changer de direction touristique pour attirer de nouveau public. Et ce changement vers le sport et le bien-être pourrait avoir des répercussions positives d'un point de vue économique en attirant un nouveau public.

Enfin le choix de se tourner vers le bien-être cela revient aussi à s'appuyer sur des arguments scientifiques, car il est reconnu que l'eau de Vittel apporte tous les éléments nutritifs dont a besoin la population. Ainsi il a été démontré que l'eau vittelloise participe belle et bien à la construction du bien-être de la personne. Et plus encore l'eau de Vittel contient tous les éléments essentiels aux besoins du sportif, domaine qui nous intéresse plus particulièrement pour notre sujet et que nous allons tenter d'investir.

b) Sur le plan sportif

Après avoir appréhendé le contexte global dans lequel la ville de Vittel s'inscrit intéressons-nous à l'organisation du sport sur le territoire. Nous débuterons notre analyse du sport sur Vittel par quelques repères historiques. En effet, c'est en 1972 que le Centre de Préparation Olympique fait son apparition dans les stratégies de la ville. Cette structure va alors permettre d'accueillir des professionnels sportifs de haut niveau avec l'objectif d'entrainement ou encore de compétition. Pendant de nombreuses années l'organisation du sport à Vittel est restée figée sur le développement des pratiques de haut niveau, et encore aujourd'hui cette partie reste présente. Cet aspect du « sport de compétition » a longtemps fait la notoriété de la ville avec le passage de quelques équipes professionnelles prestigieuses comme l'équipe de football nationale de Côte

d'Ivoire en 2006, les passages de l'équipe de France d'escrime et bien d'autres. Cela permettait au CPO et au sport de se développer, mais aujourd'hui la notoriété pour ce type de pratique à quelques peu diminuée. Les stages sportifs sont encore nombreux mais ont évolué et l'accueil est moins important qu'à la naissance du CPO. Il est donc impératif de trouver un moyen pour pallier à ce problème et pour maintenir l'existence de la structure en gardant son attractivité.

L'intérêt d'implanter un nouveau projet sur Vittel est donc justifié par le fait qu'il est nécessaire pour le territoire de redynamiser sa politique touristique et sportive. Et plus particulièrement pour le CPO qui se doit de se diversifier pour toucher un public plus important et revaloriser la structure. Les atouts et les faiblesses de la ville autour de la notion de bien-être vont nous permettre d'appréhender le contexte actuel pour identifier la solution la plus adaptée pour un nouveau dynamisme touristique et sportif.

2) Les atouts pour la ville

Vittel est située à l'Ouest des Vosges sur le territoire de la plaine, au cœur d'un environnement préservé. La ville est également localisée à quelques kilomètres de la préfecture d'Epinal, et à 1 heure de Nancy. D'un point de vu démographique Vittel recense 5434 personnes avec une majorité ciblée entre 20 et 64 ans, comme l'atteste le tableau 1 relatif à la population vittelloise par sexe et âge, ainsi c'est une population plutôt dynamique qui est présente.

Par rapport à la construction de la ville nous pouvons remarquer que celle-ci s'est largement dirigée vers le thermalisme, domaine privilégié sur Vittel avec ses sources d'eau qui en font sa renommée et qui est lié au bien-être, puisque les personnes qui participent aux services proposés par les thermes viennent essentiellement pour prendre soin de leur santé, ou encore simplement pour des moments de détente et de calme. La beauté du cadre, et la construction de la ville autour des thermes sont des atouts touristiques important. Les espaces sont aménageables avec beaucoup de paysages naturels, et notamment des espaces verts ainsi que des forêts qui favorisent également l'attraction de la population sur la ville, en atteste la figure 1 qui représente les domaines forestiers sur Vittel. La construction de la ville autour des thermes, c'est aussi

l'arrivée de structures qui vont participer à l'attractivité de la ville, comme le Casino, le Club Med, les thermes, mais aussi le CPO,… Toutes ces structures se sont construites rapidement sur le territoire en ayant un objectif, que la ville tente de démontrer aujourd'hui, c'est-à-dire de favoriser le bien-être de tous dans un contexte de calme et de détente.

Enfin un dernier point important est a relevé sur les caractéristiques positives du territoire vittellois, qui réside dans la proximité. En effet, la ville est relativement petite ce qui lui permet d'avoir des installations concentrées. Mais ce qui nous intéresse également c'est la construction de la ville thermale à côté d'une autre qui est Contrexéville. Nous percevons ce point comme un atout pour la ville car une collaboration entre les 2 collectivités pourrait être envisagée pour développer l'attractivité sportive du territoire. Pendant trop longtemps la ville est restée fermée sur elle-même ce qui aujourd'hui pourrait poser quelques difficultés, faiblesses que nous allons aborder dans une prochaine partie.

Tableau 1 : Population vittelloise par sexe et âge

	Hommes	%	Femmes	%
Ensemble	2510	100	2914	100
0 à 14 ans	375	14,9	369	12,7
15 à 29 ans	378	15	393	13,5
30 à 44 ans	500	19,8	529	18,2
45 à 59 ans	589	23,4	641	22
60 à 74 ans	458	18,2	528	18,1
75 à 89 ans	210	8,3	400	13,7
90 ans ou plus	10	0,4	54	1,9
0 à 19 ans	503	20	489	16,8
20 à 64 ans	1529	60,7	1657	56,9
65 ans ou plus	488	19,4	768	26,4

Source : INSEE ville de Vittel, 2009

Figure 1 : Domaine forestier de Vittel

Source : www.carte-france.fr

3) Les faiblesses de la ville thermale

Avant de parler de faiblesses, revenons brièvement sur ce que nous entendons à travers la définition du mot. Une faiblesse peut être définie comme quelque chose qui manque de force. Dans notre sujet il s'agit d'évaluer tous les éléments limitants qui vont avoir un impact négatif. Ces faiblesses peuvent représenter des freins pour notre projet mais ne sont en aucun cas incontournables, nous tenterons de donner une parade à chaque faiblesses identifiées.

Le premier élément que nous avons noté correspond à l'organisation des structures. En effet, chaque structures fonctionnent indépendamment des autres et convergent pourtant vers le même objectif sans pour autant collaborer. Pour notre projet il serait intéressant de coordonner les services, de collaborer pour avoir une proposition efficace.

Nous avons pu le constater la construction de la ville et de ses structures autour du domaine thermal est relativement ancienne. Le constat est le même pour le CPO, qui a aujourd'hui la nécessité de rénover les installations dont il dispose. Cet élément peut être appréhendé comme une faiblesse pour la ville car les structures étant vieillissantes,

l'attractivité de la ville peut en être touchée. Mais ceci n'en fait pas un frein incontournable, la ville a de nombreux atouts à faire valoir et peut se permettre de faire du neuf avec l'ancien sans pour autant avoir des dépenses trop importantes. Aujourd'hui la ville réfléchit aux rénovations à apporter sur son territoire, mais pour pouvoir redonner une légitimité aux structures et regagner l'attractivité perdue, il sera nécessaire d'apporter de nouveaux centres d'attractions, et nous sommes persuadés que les activités physiques de bien-être peuvent en faire partie.

Le manque de moyen est une faiblesse que nous pourrons également rencontrer, car comme beaucoup de collectivité Vittel se doit aujourd'hui de faire attention aux dépenses et ne peut pas investir n'importe comment. L'objectif pour nous est aussi de faire le plus avec le moins et nous verrons que ceci est possible car Vittel a un existant conséquent que nous pouvons valoriser avant même d'apporter de nouveaux concepts.

Avec cette première partie nous avons appréhendé le contexte global dans lequel s'inscrit le projet, nous avons identifié les atouts et les faiblesses de la ville de façon générale pour envisager la construction d'un projet spécifique autour des activités physiques pour redynamiser la politique touristique et sportive. Dans une nouvelle partie nous allons tenter de comprendre pourquoi choisir les activités physiques à des fins de santé et de bien-être plus précisément pour le projet du CPO.

Partie II : Le choix des activités physiques comme vecteur de bien-être

Aujourd'hui pour maintenir en activité la structure du CPO et continuer à développer le sport sur la ville de Vittel, la recherche de solution doit être une priorité. La politique touristique et sportive doit être redynamisée. Dans cette étude nous ne donnerons pas de réponse exacte au problème mais nous identifierons des pistes de réflexions qui pourraient être l'enjeu de demain pour le domaine du sport sur Vittel. La diversification vers un autre domaine d'activité semble être une solution apportant du dynamisme et du renouveau dans le contexte sportif. Choisir les activités physiques à destination de la santé et du bien-être n'est pas anodin, cette deuxième partie va tenter de démontrer les raisons de ce choix.

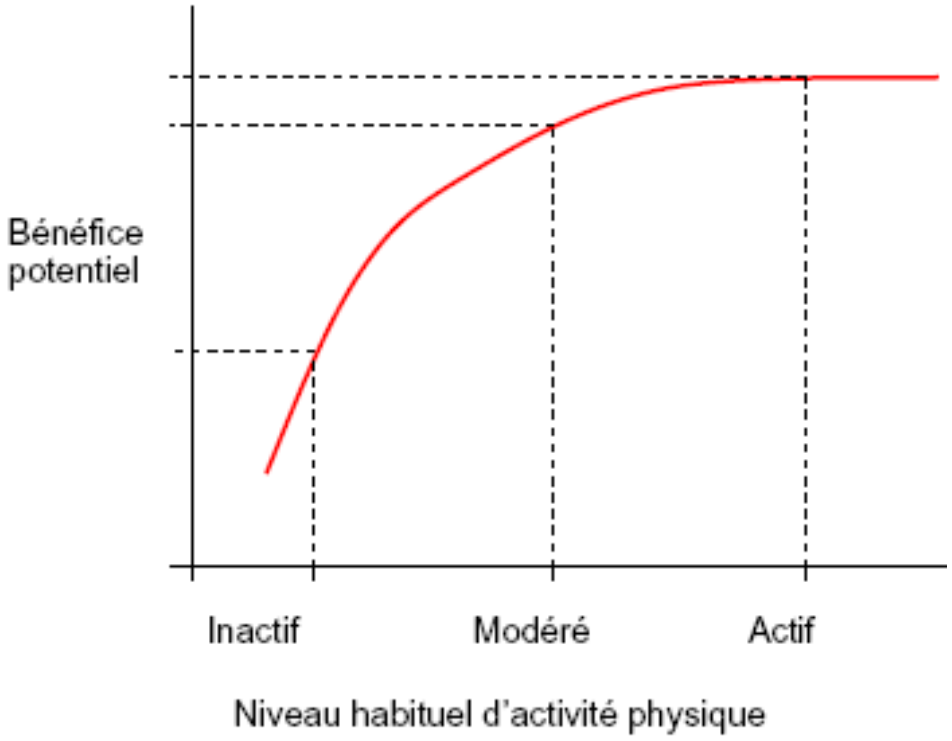
1) Les bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être

L'intérêt de choisir les activités physiques pour relancer la dynamique touristique et sportive de la ville c'est déjà rentrer dans la politique actuelle qui veut démontrer la présence du bien-être sur le territoire. Car les activités physiques sont intiment liées au bien-être, en se plaçant comme vecteur permettant l'accroissement de celui-ci. Et plus encore comme nous l'avons déjà entrevu l'activité physique apporte de nombreux bénéfices sur la santé. L'OMS a pendant longtemps défini la santé comme « un état de complet bien-être mental, physique, social qui ne consiste pas en l'absence de maladie ou d'infirmité » (OMS, 1946). L'activité physique peut alors se placer comme un déterminant de la santé qui s'avère être modifiable et sur lequel nous pourrons agir.

Dans notre société actuelle il est reconnu que la pratique d'activité physique peut avoir des effets bénéfiques sur la santé du pratiquant, en atteste les premiers essais de remboursement par la sécurité sociale dans la région Alsace, prescrite chez le médecin. Sur ce principe, le rapport de l'INSERM montre que l'activité physique pratiquée même en faible quantité aurait déjà un impact sur la santé des individus, et continuerait d'augmenter si cela s'accompagne d'une hausse de la pratique, en témoigne la figure 2. Des études publiées depuis 1992 tendraient à montrer que l'activité physique réduirait la mortalité, et diminuerait le risque de certaines maladies, comme les maladies

cardiovasculaire, l'hypertension artérielle, le diabète de type II, cancer, et bien d'autres. L'activité physique est aujourd'hui un enjeu de promotion pour de nombreuses actions, de nombreux plans nationaux, et pourrait bien-être l'enjeu de demain pour Vittel, car les préoccupations de santé attire largement le public.

Figure 2 : Relation entre bénéfice et niveau de pratique



Source : Rapport du 1 avril 2008 de l'INSERM sur l'activité physique

2) Des pratiques qui évoluent

Vous l'aurez compris, il existe de nombreuses définitions au terme activité physique, et pour mieux comprendre de quelles activités nous parlons pour le territoire vittellois, et pourquoi choisir ce type d'activité, revisitons les morceaux de l'histoire qui ont fait évoluer le sport, et la politique sportive.

<u>L'Antiquité : le sport</u>

Dans l'antiquité l'activité physique révèle une stature particulière. Nous avons tous en tête l'image de cette statue de l'athlète grec au corps musclé qui lance le disque.

Le sport antique comme nous l'appelons aujourd'hui représentait donc la beauté du corps mais aussi la recherche de l'agôn un esprit de compétition permettant la construction de soi. Déjà à cette époque les bienfaits du sport sur le corps sont mis en avant et la société se développe autour du sport de compétition.

Pierre de COUBERTIN : L'éducation par le sport

L'Olympisme de Coubertin est une seconde période à laquelle nous pouvons nous rattacher car c'est par ce mouvement que vont commencer à se développer certaines infrastructures sportives comme le Centre de Préparation Olympique de Vittel en 1972. L'olympisme prôné par Pierre de Coubertin est une période marquante de notre histoire car elle présage l'arrivée des grands jeux, le début du sport spectacle, du dépassement de soi. Cette ère nous permettra de retrouver le développement des fédérations, des associations, et autres clubs sportifs qui vont faire émerger un engouement général vers une pratique sportive accentuée. C'est le début de l'institutionnalisation du sport, nous allons distinguer l'amateurisme du professionnalisme sportif, chacun va pouvoir pratiquer à sa façon. Ainsi les politiques sportives du XXème siècle ont tenté d'organiser la pratique vers une éducation du corps, cette période nous intéresse particulièrement car le concept de sport va commencer à être utilisé comme un outil pour atteindre des objectifs spécifiques et en l'occurrence une éducation pour le corps. Sur Vittel l'éducation par le sport a longtemps dominée et encore aujourd'hui avec d'un côté l'aspect nutritionnel du sportif avec son eau minérale et le centre de préparation Olympique pour pratiquer dans de bonne condition. Ce fut pendant longtemps un élément majeur d'attraction pour le public.

Aujourd'hui : Les activités physiques pour le plaisir

Depuis les années 1980 les pratiques physiques ont évolué, l'aspect de compétition disparait peu à peu des esprits, et c'est peut-être l'une des raisons qui nous fait penser que le CPO de Vittel n'a plus la même attractivité. En effet l'attention qui est portée au corps change de façon considérable, l'idée de prendre soin de son corps en utilisant l'activité physique va être révolutionnaire, c'est le début des joggers, des parcours de santé, des activités de pleines natures, des salles de fitness, des activités venues des pays asiatiques (Yoga, Tai Chi,…). Yves Travaillot divise la période de

1960 à nos jours en 3 parties, la première de 1960 à 1980 où l'objectif est « d'être beau et en bonne santé », la seconde de 1980 à 1985 nous allons passer à « la forme à tout prix », jusqu'à une évolution de nos jours où la pratique sportive devient un plaisir, volonté de tendre vers un hédonisme (TRAVAILLOT, 2012). Cette notion de plaisir est aujourd'hui importante pour nous, car les activités physiques changent perpétuellement pour tendre vers des pratiques plus ludiques, plus conviviales. La notion de santé dans le sport est apparue peu à peu à partir de la fin du XXème siècle en apportant avec elle de nouveaux modes de pratique et un nouvel engouement politique vers la promotion de l'activité physique à des fins de santé, c'est vers ce domaine que souhaite s'aventurer Vittel.

A travers ces parties d'histoires relatant les évolutions de l'activité physique et la comparaison avec Vittel nous remarquons que la ville ne s'est pas assez penchée sur les activités physiques de plaisir, alors qu'elle a en sa possession tous les atouts nécessaires pour valoriser ce type d'activité. Certes l'aspect compétition a, pendant de nombreuses années, dominé la scène sportive mais aujourd'hui ce sont les pratiques de bien-être qui sont mises en avant et qui tendent à rattraper les activités purement sportives. Nous allons maintenant discuter des pratiques de bien-être à Vittel pour montrer qu'il y a réellement des possibilités d'aménagements en vue d'une redynamisation de la politique touristique et sportive.

3) L'activité physique sur Vittel : environnement et motivation

a) Un cadre dynamique

Précédemment nous avons montré que les pratiques physiques ont évoluées, et le constat sur Vittel était clair avec une grande partie du développement sportif consacré au sport de haut niveau, et une plus faible part pour les activités physiques de plaisir. Cependant nous ne pouvons pas dire que Vittel ne propose pas d'activité physique de plaisir. En effet, c'est un cadre dynamique qui est proposé, avec un tissu associatif dense et des infrastructures sportives qui, à travers le recensement des équipements sportifs de l'état dépassait les 80 infrastructures. Nous pouvons remarquer que la ville s'engage vers une favorisation de la pratique sportive, avec notamment le CPO où se

situe également le service des sports de la ville. Des offres sportives sont proposées par la ville avec un éducateur sportif diplômé engagé par la ville pour encadrer des activités. Ajoutons à cela l'office de tourisme et le service tourisme de la ville qui compte bien favoriser la pratique en offrant également des prestations pour tous public, il propose notamment des activités bien-être tel que le yoga, le tai chi chuan, et autres qui attirent beaucoup le public local. Mais l'office de tourisme a également à charge les sentiers pédestres et d'autres éléments où l'activité physique peut être mise en avant. Enfin pour terminer ce point rajoutons à cela le fait que les thermes ainsi que le club Med de Vittel participent à l'action sportive en proposant des services de tous genres avec en plus la possibilité d'avoir des animateurs qualifiés sur les deux structures.

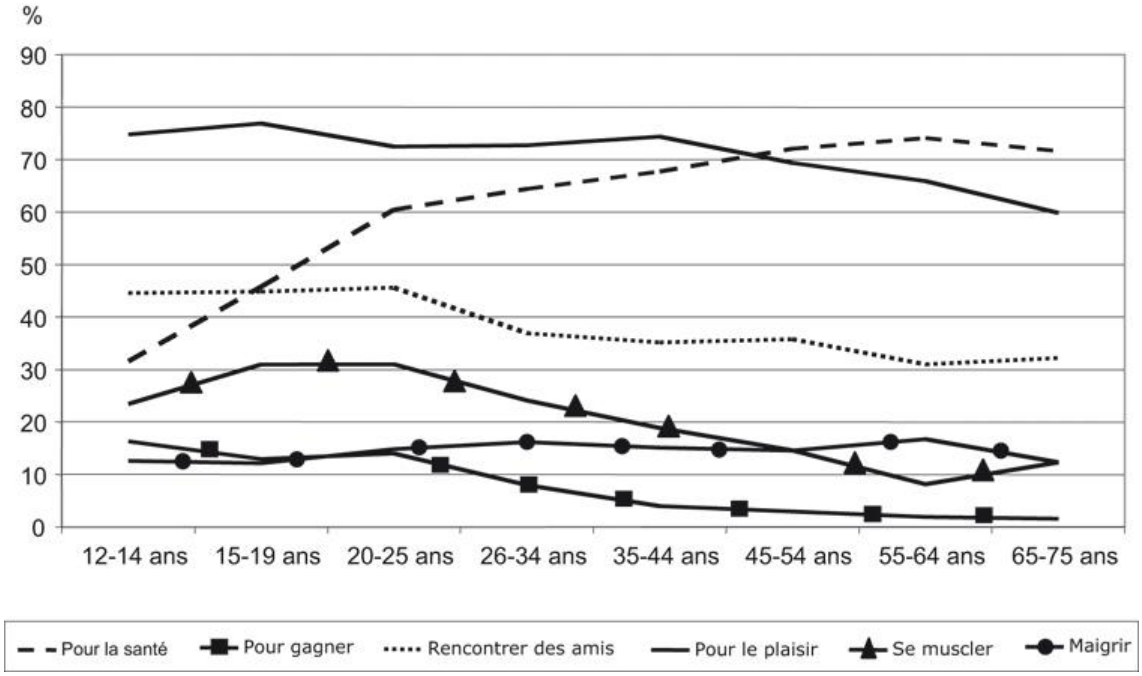
Le cadre d'influence de la pratique d'activité physique semble à première vue être favorable sur le territoire vittellois. Nous pouvons d'ailleurs définir celui-ci comme un cadre dynamique pour la pratique d'activité physique. Cependant c'est un problème d'organisation des activités physiques de bien-être qui peut être constaté car l'offre est nombreuse mais pas assez coordonnée entre les services pour qu'elle puisse attirer le plus grand nombre. Par ailleurs intéressons-nous à la motivation de la population vittelloise en termes de pratique à des fins de bien-être pour évaluer si notre action peut être judicieuse.

b) De la motivation aux freins à la pratique

La motivation pour la pratique d'activité physique peut s'évaluer en fonction de l'âge, du sexe, et de la catégorie socioprofessionnelle de la population. Le constat réalisé sur Vittel, montre qu'une large partie de la population se situe entre 45 et 59 ans avec 23,4% pour les hommes et 22% pour les femmes. La population entre 0 et 29 ans représente 30% de la démographie vittelloise (INSEE, 2009). Ajoutons à cela les chiffres que nous avons observés sur la répartition des salariés, puisque Vittel à la particularité d'avoir un maximum d'employés et de professions intermédiaires avec notamment l'industrie Nestlé Waters Vosges qui est un acteur majeur en terme d'emploi sur le territoire. Pour ce qui est de la motivation des gens il semblerait que celle si soit favorable à la pratique d'activité physique puisque l'étude de l'INSERM analysée plus tôt a montré que ce type de public, employés et professions intermédiaires, était plus

apte à la participation aux activités. De plus ajoutons à cela le fait que la volonté du CPO est de tendre vers les pratiques physiques à des fins de santé et bien-être, ce qui correspondrait en théorie aux demandes du public. Car rappelons que la pratique à des fins de santé augmente en fonction de l'âge comme nous le montre la figure 4, or il s'avère que la population vittelloise se situe entre 45 et 59 ans nous pouvons alors supposer que le développement de ce type de pratique pourrait correspondre aux besoins du public. Pour rentrer plus en détail, nous utiliserons une étude réalisée auprès du public vittellois. Cette étude s'adresse aux personnes participant aux activités bien-être proposées par les thermes de Vittel. Les résultats montre que 40% des personnes interrogées souhaitent réaliser des cours de relaxation, et 3 activités arrivent presque au même niveau avec la musculation 16,1%, le stretching 15,7% et le renforcement musculaire en musique 16,1% (LE BOLC'H, 2011). Ainsi la volonté du public se tourne largement vers des activités physiques de santé bien-être et une large partie du public local vittellois pourrait être intéressé par une nouvelle offre en direction de ce nouveau mode de pratique.

Figure 3 : Rapport entre âge et motivation à la pratique d'activités physiques



Source : Rapport de l'INSERM 2008

Cependant relativisons légèrement nos propos, car de nombreux freins pour l'activité physique vont avoir un impact sur le taux de pratique de la population vittelloise, avec notamment le manque de temps, les horaires non-adaptés en fonction de l'emploi, le CPO qui est légèrement éloigné du centre-ville (environ 20 à 30 minutes à pieds), l'adhésion à une association ou un club peu rentable car pas assez de pratique, et autres. Tous ces éléments vont avoir un impact sur la motivation des habitants envers la pratique d'activité physique. Nous regrettons que l'analyse mise en avant ne s'adressait qu'à une partie de la population, et une partie que nous pouvons qualifier de déjà engagée dans la pratique à des fins de santé et de bien-être puisque ce sont les personnes entre 40 et 60 ans, en majorité des femmes qui pratiquent ce genre d'activité. Etudier la question de la motivation sur une plus large partie de la population aurait été intéressant mais le temps réservé à l'étude n'était pas assez important pour s'attarder sur ce genre d'enquête préalable, mais pour la construction du projet il serait intéressant d'aller plus loin et d'enquêter sur la population non pratiquante en particulier.

En résumé nous expliquerons que le public vittellois serait potentiellement demandeur et motivé pour des activités à des fins de santé et bien-être notamment avec le public curiste et hospitalisé de Vittel où l'activité serait complémentaire aux activités déjà proposées. Ajoutons à cela l'engouement du public local présent sur le territoire participant déjà en partie aux activités proposé cependant il n'y a pas de registre qui permette d'identifier le type de public que nous retrouvons sur ces activités. Par des entretiens directs avec le public pratiquant nous noterons que celui-ci est globalement âgé de 40 à 60 ans et plutôt féminin. En réalité de nombreux freins à la pratique sont encore trop présents et c'est la raison pour laquelle nous avons été contactés pour mettre en place un projet sport-santé sur le territoire dans le but d'organiser la pratique.

Partie III : Synthèse du contexte

Après avoir donné les grandes raisons qui ont poussé Vittel à vouloir changer d'orientation pour sa politique touristique et sportive vers les activités physiques de bien-être nous allons réaliser une analyse détaillée du contexte en utilisant la démarche du SWOT, c'est-à-dire en explorant les forces, faiblesses, opportunités et menaces d'un projet sport-santé sur le territoire vittellois.

1) Forces

Nous avons identifié de nombreuses forces qui peuvent caractériser notre projet et notamment les atouts touristiques de la ville de Vittel que sont les thermes, le CPO, ainsi que le palais des Congrès, car ces atouts permettent d'accueillir un public particulier qui pourrait participer aux activités physiques proposées, ce sont des cibles potentielles. La diversité de la ville peut également être perçue comme une force, car les pratiques n'en seront que variées, des pratiques qui pourront être de pleine nature, aquatique, ou indoor. Le territoire est également un atout pour la diversification des activités car la pratique est favorisée par un grand nombre d'infrastructure. Une autre force va découler des activités de bien-être déjà présente sur le territoire ou en cours de préparation, et nous citerons notamment l'hôpital de Vittel qui utilise l'activité physique comme complément aux soins transmis au patient. Le projet « Vittelité » que la ville de Vittel souhaite mettre en place, est également un exemple que nous mettrons en avant ici, car la ville à la volonté de se définir comme une ville bien-être et l'intérêt de ce projet tente de démontrer en quoi Vittel pourrait transmettre le bien-être plus qu'une autre ville. Ce changement de politique vers le sport pour tous apparait également en tant que volonté politique nationale du moment ce qui en fait également une force pour un tel projet au niveau local, et rappelons également que les activités physiques à destination de tous et à des fins de santé et de bien-être sont en pleine expansion et que la population est attirée par ce genre d'activités y compris le public vittellois. Enfin la ville voisine de Contrexéville à une organisation sportive qui propose déjà des activités physiques pour la santé et le bien-être de la population ainsi il serait intéressant de travailler en collaboration avec cette commune pour obtenir une meilleure efficacité en termes de qualité de prestation.

2) *Faiblesses*

D'un point de vu interne quelques aspects négatifs à ce type de projet ont pu ressortir. Le premier est lié au positionnement des infrastructures sportives, en effet il s'avère que celles-ci sont dispersées sur toute la ville de Vittel, or il n'y a aucun moyen d'accéder à ces infrastructures autrement que par voiture ou à pieds. Nous noterons que le CPO est situé à 20 minutes du centre-ville et c'est souvent la raison pour laquelle les habitants de Vittel ne souhaitent pas participer aux activités. Le deuxième élément est beaucoup plus lié à l'aspect économique sur le territoire car certes la ville n'est pas en déficit et aurait même les moyens d'investir dans de tel projet cependant le budget sport pour ces prochaines années restera serré et ne laissera que peu de place pour un projet comme le sport-santé car des besoins de première nécessité sont à combler en terme de sport, notamment la rénovation du CPO. Enfin un troisième point essentiel sera à prendre compte si la ville choisit de réaliser un projet à travers le sport-santé, c'est son organisation. Nous avons pu observer que l'organisation du sport était dense au sein du CPO, avec l'accompagnement des associations sportives locales, le soutient des pratiques non-associatives, l'occupation des salles par les stagiaires sportifs de haut niveau, et autres. Il est donc difficile de prévoir une organisation préalable et des changements pourraient être fréquents pour le futur développement d'une offre sportive bien-être.

Des faiblesses peuvent donc être présentes par rapport au développement d'un projet sport-santé sur le territoire vittellois, mais celles-ci ne sont en aucun cas un frein à la pratique, il s'agit tout simplement de les prendre en compte afin de les contourner. Et nous allons d'ailleurs observer que certaines de ces faiblesses peuvent se transformer en opportunités.

3) *Opportunités*

Par rapport à la mise en place d'un projet sport pour tous à destination du bien-être de la population vittelloise nous pourrons identifier de nombreuses opportunités. En effet, nous l'avons observé l'objectif d'un tel projet sur le territoire de Vittel est de se détacher de l'image du sport de haut niveau qui a pu dominer jusqu'à aujourd'hui. De plus proposer de nouvelles pratiques au public permettra de maximiser l'utilisation des

infrastructures du CPO, ce qui aura l'avantage d'être positif pour l'image que la structure souhaite dégager. Le projet comme il est entendu pour le CPO aura l'opportunité de valoriser l'existant ou d'identifier les améliorations ou problèmes rencontrés dans l'organisation actuelle. Nous pourrons ainsi tendre vers la création d'un nouveau projet innovant ou vers l'amélioration de l'existant. La volonté politique nationale du moment tend à se tourner vers le développement des pratiques physiques pour tous, ainsi des aides des instances supérieures pourraient être accordées pour un projet local comme celui du CPO, nous pensons notamment au conseil régional, mouvement sportif, et autres. Nous pourrons également utiliser les démarches déjà en place sur les projets similaires, avec par exemple l'utilisation des recommandations en termes de pratique. Enfin ce projet semble être également intéressant pour travailler sur des aspects négatifs de l'organisation actuelle de la ville comme la coopération entre les services qui peut être favorisé dans notre projet, ou encore la mobilité de la population qui pour pratiquer a besoin de se déplacer et à moindre frais.

4) Menaces

Un projet peut avoir de multiples répercutions et il est important de pouvoir les anticiper pour éviter toutes complications et pérenniser l'action. Pour notre projet nous identifierons deux grandes menaces extérieures. L'une concernant l'activité physique en elle-même car si la population semble de plus en plus attiré par les activités physiques de santé et de bien-être, les activités dites « sédentaires » reste largement mise en avant dans notre société et peuvent être considérées comme un frein à la pratique. Ce problème est rencontré aujourd'hui sur chaque territoire et y compris sur Vittel, le projet devra être dirigé de façon dynamique pour pouvoir attirée un maximum de personne sur l'offre. La seconde menace à identifier est à la fois interne et externe à la structure car la ville souhaite s'ouvrir vers les pratiques physiques de bien-être mais le problème qui se pose aujourd'hui est que les services de la collectivité vont subir une restructuration avec les élections municipales. Ainsi il est difficile d'appréhender le futur car nous ne pouvons savoir qu'elles vont être les évolutions, la pérennité du projet par la suite pourrait être incertaine.

CHAPITRE II : Méthodologie de développement vers une nouvelle approche pour la pratique de l'activité physique

Après avoir consacré un chapitre à l'étude des raisons qui ont poussé la ville à se diriger vers les activités physiques de bien-être sur le plan sportif, nous allons, dans ce chapitre, tenter de revisiter les étapes qui nous ont permis d'arriver à la construction du projet. Nous montrerons la méthodologie utilisée en justifiant l'emploi de certains outils. Cette partie comprendra notamment deux outils importants d'un côté la démarche de projet en promotion de la santé qui est souvent utilisée pour des projets à des fins de santé, et de l'autre l'analyse fonctionnelle pour avoir un projet construit de façon efficace. Nous démontrerons alors comment mettre en place un projet en faveur des activités physiques bien-être sur le territoire de Vittel.

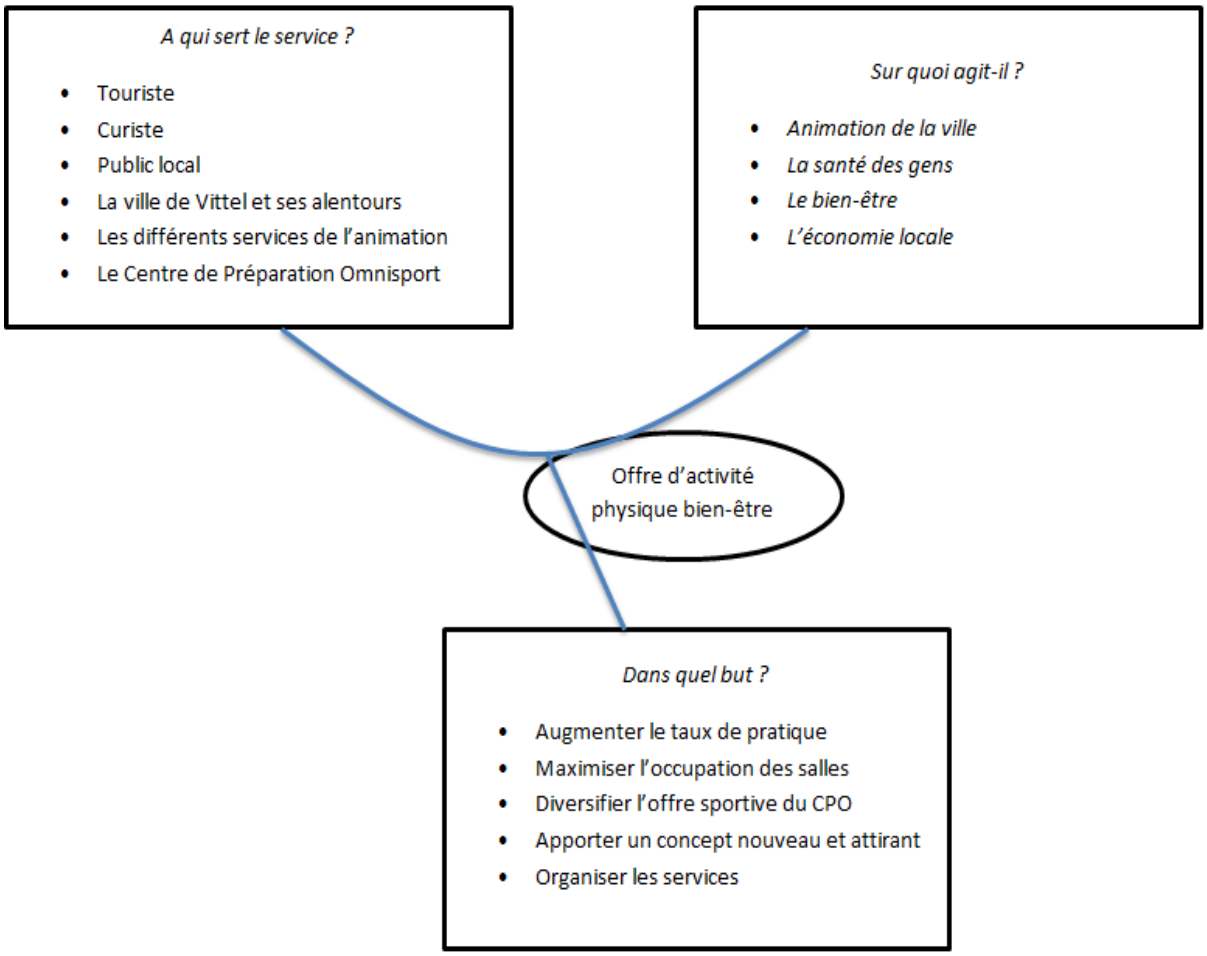
Partie I : Le contexte de l'étude

Le Centre de Préparation Omnisports de Vittel a fait appel à un stagiaire provenant du Master Proj&Ter de Nancy dans l'objectif de réaliser une étude d'implantation d'un nouveau projet portant sur l'activité physique bien-être. Nous avons pu noter que la nécessité de trouver une attractivité vers d'autres offres sportives pour cibler un nouveau public semblait être la raison de ce changement. Mais dans un premier temps intéressons-nous au contexte de l'étude. En effet, définir le contexte va permettre de resituer le projet à travers différentes notions telles que le territoire, la population, et les actions déjà réalisées.

Le constat d'aujourd'hui montre que la pratique d'activité physique évolue, les activités de bien-être tendent à rivaliser avec les sports associatifs. Les activités sédentaires augmentant, il est impératif de s'intéresser au développement actuel de l'activité physique. La prise en compte d'un stagiaire universitaire dans le projet va permettre d'apporter un nouveau regard sur l'activité déjà proposée. Par ailleurs le CPO tente actuellement de trouver de nouvelles offres sportives pour amener plus de personnes à pratiquer, et à utiliser les infrastructures présentes sur Vittel.

Pour cette partie nous avons utilisé un outil qui peut être considéré comme le début de tout projet vers la compréhension du but de l'étude, outil que nous pouvons découvrir par le nom de « bête à corne ». Son usage va permettre de redéfinir le contexte, avec les 3 grandes questions : À qui sert le service ? Sur quoi agit-il ? Dans quel but ?

Figure 4 *:* Définition du but de l'étude



La bête à corne fait partie d'une méthode que nous appelons la méthode APTE qui désigne l'analyse fonctionnelle pour la conduite de projet. Cette démarche est pertinente pour un tel projet car elle permet d'en réduire les coûts et d'optimiser la qualité de son développement.

Partie II : La démarche de promotion de la santé

Rappelons que le CPO a pour mission la gestion de l'activité sportive, ainsi elle est fortement investie dans le champ de la promotion de l'activité physique et par ailleurs la santé car nous avons pu démontrer que l'activité physique avait un impact direct sur celle-ci. Mais pourquoi utiliser cette démarche dans un tel projet ?

1) La démarche de projet en promotion de la santé…

Avant de pouvoir donner une quelconque explication à l'utilisation de la démarche de projet en promotion de la santé, revenons brièvement sur un aperçu général. La base théorique de cette démarche peut nous être utile, car nous pouvons assimiler notre projet à une action qui aura un impact sur la population même si ce n'est pas son objectif premier. En effet pour construire une action de santé un cheminement précis est utilisé avec des étapes à ne pas rater. Nous sommes notamment passés par l'étape de l'analyse de la situation qui pourrait être exploitable dans chaque projet, puis nous avons observé les besoins de la structure, les demandes du public, mais aussi les réponses à apporter. Enfin il nous faut définir nos priorités d'actions, nos objectifs généraux, spécifiques et opérationnels, puis mettre en œuvre notre action sans oublier l'évaluation qui s'avère être une phase incontournable en action de santé. Nous pourrons retrouver à travers l'**annexe 1** un résumé de la méthode de planification d'un projet en promotion de la santé par l'IREPS (institut régional d'éducation et de promotion de la santé).

2) … un outil pertinent pour ce projet

La démarche de projet pour une action en promotion de la santé va être particulièrement pertinente pour répondre aux objectifs de développement du CPO. Les missions confiées au stagiaire sont de deux ordres, d'une part établir un état des lieux de l'existant en termes de pratique sportive vers le bien-être, et d'autre part réaliser des scénarios qui permettront le changement au niveau du CPO. Ainsi la première grande mission comprendra une étude diagnostic qui identifiera le contexte dans lequel nous nous inscrirons, cette étape pourrait être corrélée à la phase 1 d'une action en promotion de la santé c'est-à-dire l'analyse de la situation. Quant au reste de la démarche de

promotion de la santé, elle peut être assimilée à la seconde grande mission, correspondant à la création de scénarios possibles. Au sein de la structure l'analyse de la situation permet de poser un cadre de travail, pour une identification précise des améliorations, problèmes que nous avons soulignés. Tout en séparant les demandes de la structure et celles du public nous aurons l'opportunité d'avoir un diagnostic précis afin d'adapter au mieux notre offre. Par la suite nous présenterons le choix des priorités que nous évaluerons préalablement.

3) Le diagnostic de la situation

a) Des besoins

Il est nécessaire de rattacher la notion de besoin aux attentes de la structure d'accueil, ou commanditaire du projet. Tout cela ressort d'une étude préalable du contexte et va permettre de resituer le projet. Dans la démarche de promotion de la santé les besoins doivent être tournés sur cette notion de santé à savoir la nécessité d'amélioration afin que la population sur le territoire d'implantation du projet puisse avoir une bonne qualité de vie.

Dans le cas présent, le CPO de Vittel souhaite ouvrir son activité vers les pratiques de bien-être. Cette volonté marque l'évolution du sport qui s'estompe petit à petit pour laisser la place aux activités bien-être qui émergent. L'ambition revient à installer une nouvelle offre sur la ville dans le but de satisfaire les demandes de chacun. Nous resterons assez vagues sur la notion d'installation, car avant d'implanter un nouveau concept il est nécessaire d'observer l'existant et savoir si celui-ci ne peut pas subir d'amélioration. La collaboration entre les services devra être un point d'ancrage majeur pour un quelconque projet car des difficultés ont été observées dans le domaine de la coopération. Enfin nous mettrons un point d'honneur à tenter d'avoir des coûts raisonnables dans la structuration d'un futur projet sans pour autant perdre la qualité de l'offre pour répondre aux enjeux du CPO qui s'avère avoir quelques difficultés financières comme beaucoup de services de notre époque. Cette dernière volonté sera réalisable en utilisant la méthode de l'analyse fonctionnelle et nous expliquerons en quoi dans une prochaine partie.

b) La demande

Après avoir analysé la situation pour le projet dans lequel nous sommes inscrits, nous devons renseigner les attentes du public, c'est à dire l'expression de la demande. Dans le cadre d'une telle étude plusieurs outils peuvent être utilisés, le questionnaire, l'entretien, internet, et autre.

Le questionnaire va permettre de prendre en compte des parts de population que nous voulons cibler, ils vont permettre d'avoir un aperçu assez vaste de la demande. Cependant le questionnaire nécessite une démarche d'enquête préalable avec une définition précise des objectifs du questionnaire, et le problème majeur qui est souvent rencontré est le manque de temps dans le projet, car cet outil demande beaucoup de temps.

L'entretien peut être favorisé pour ce type d'étude car c'est un moyen efficace de connaître les attentes de la population. Facile d'accès lorsqu'il est bien conduit, peut être directif, ou semi-directif selon les personnes, et permet vraiment d'avoir le ressenti de la personne. Le problème est encore une fois le manque de temps qui pourrait poser problème car là aussi il nécessite une construction rigoureuse et la retranscription finale est parfois longue.

Internet est un outil de plus en plus utilisé aujourd'hui. En effet, les études réalisées sur la population sont, pour la plupart, disponible sur le web ce qui facilite la démarche de recherche pour les personnes travaillant sur le même concept. Nous relativiserons tout de même cet outil car il s'avère parfois dangereux sur ce que nous pouvons trouver sur internet avec des données parfois erronées.

Sur ce projet nous avons définis la demande de façon générale, avec une méthode directement au contact du public. Les tendances actuelles en ce qui concerne le sport montre que ce sont les pratiques de bien-être qui prennent le devant de la scène (**Annexe 2** Brainstorming sur les tendances). La volonté des français se dirige vers les pratiques libres, de proximités, low-cost, ou encore de convivialités en groupe. Sur Vittel nous ajouterons que la population est attirée par les activités de bien-être et nous l'avons noté avec l'étude présenté précédemment au sein des thermes de Vittel (LE BOLC'H Fabien, 2011).

c) Les réponses déjà apportées

De nombreuses réponses ont déjà été apportées par la ville de Vittel, pour exemple nous citerons l'espace dédié entièrement au bien-être dans le guide du visiteur que prévoit l'office du tourisme. Le choix de l'activité pour la population réellement varié, et c'est peut-être la raison pour laquelle les personnes ne pratiquent pas car trop de choix. Ainsi il est important d'observer l'existant avant de proposer des solutions aux problèmes rencontrés.

Dans un second temps la démarche de « Benchmarking », permet également de retranscrire certaines solutions qui sont apportées, en rapport au même problème que nous pouvons rencontrer sur notre projet, mais sur un autre territoire. Cette méthode est constamment utilisée dans la conduite de projet car il permet une optimisation du concept en s'appropriant l'existant.

Vittel étant une station thermale, dans le cadre de notre projet, nous pourrions par exemple nous intéresser au développement des autres stations, à la démarche mise en place par les stations voisines pour développer le sport et particulièrement le bien-être dans la ville. Il est évident que l'analyse du fonctionnement des différentes stations thermales autre que Vittel vont nous apporter des concepts qui sont à réfléchir pour une future utilisation sur notre territoire d'action. Et nous pensons surtout à la ville de Contrexéville qui, pour sa part, a déjà mis en place un service de pratique sportive bien-être à destination de tous et qui semble fonctionner.

Partie III : L'analyse fonctionnelle vers une définition des axes de développement du projet

Une fois que le contexte à bien été posé il devient nécessaire de faire des choix de développement. De la première étape, des problèmes, des questionnements, des idées, vont émerger dans les esprits. Et pour pouvoir les replacer dans notre projet nous devons construire une liste des plus importantes aux moins importantes afin de pouvoir planifier notre action et établir nos objectifs c'est l'étape du choix des priorités. Une fois cette phase de projet réalisée il devient nécessaire de mettre en place des objectifs généraux.

1) Objectifs généraux

Au CPO de Vittel nous avons fixé deux objectifs généraux. Pour créer tout objectif qu'il soit général, spécifique ou opérationnel, certaines règles sont à respecter, il doit par exemple être spécifique, mesurable, atteignable, réalisable, et doit avoir une durée. Un objectif général en promotion de la santé vise la qualité de vie, l'espérance de vie, la mortalité, ou autre. Pour notre projet au CPO nous avons mis en place un objectif en rapport à la santé et un autre plus détaché de la notion de santé mais qui est essentiel pour le CPO. Nous rappellerons que l'objectif de l'étude est de réaliser un diagnostic et de construire un projet que le CPO pourra mettre en place par la suite, les objectifs généraux seront donc fixés en rapport au projet que nous allons construire et devront servir à :

- ✓ **Augmenter le taux de pratique d'activité physique bien-être de X% du public séjournant à Vittel d'ici 2 ans suite à la mise en place du projet**

- ✓ **Augmenter de 2% par an l'utilisation des locaux par le public séjournant à Vittel pour valoriser l'image du CPO**

2) *Les dimensions extérieures au projet*

Pour continuer à avancer dans la construction de notre projet nous avons décidé d'utiliser la démarche de l'analyse fonctionnelle pour pouvoir obtenir un projet de qualité. Une des premières étapes de l'analyse fonctionnelle tend à identifier les dimensions extérieures au projet c'est-à-dire tous les éléments qui peuvent avoir une influence sur le projet, les acteurs qui seront mis en relation à travers le projet. Cette étape est également importante parce qu'elle va permettre de construire la cible, c'est-à-dire l'orientation que nos actions dans le projet vont prendre.

Nous avons pu identifier 8 dimensions qui nous intéressent pour ce projet :

- ***La dimension utilisateur*** qui représente les cibles que nous allons prendre en compte dans notre projet en l'occurrence tout public, touriste, curiste, public local, et public hospitalisé

- ***La dimension médicale*** correspondant notamment à l'hôpital de Vittel, acteur majeur du territoire, qui utilise l'activité physique à des fins de santé pour les patients qu'il accueille. Cette dimension nous sera utile en termes de connaissance dans la prise en charge du patient

- ***La dimension environnement*** définit les atouts de Vittel pour ce qui est de la pratique d'activité physique, ce qui va inciter les gens ou non à pratiquer

- ***La dimension structure voisine***, et en particulier la ville de Contrexéville qui a déjà un fonctionnement sportif particulier sur lequel nous pourrons nous appuyer pour améliorer celle de Vittel, de plus Contrexéville à la particularité d'avoir des éducateurs compétents en termes de pratique physique tournée sur le bien-être

- ***La dimension communication*** caractérisée sur notre territoire par l'office de tourisme qui s'occupe de gérer toute la partie communication pour les animations sportives, nous les inclurons dans notre projet pour avoir une communication efficace autour de l'offre

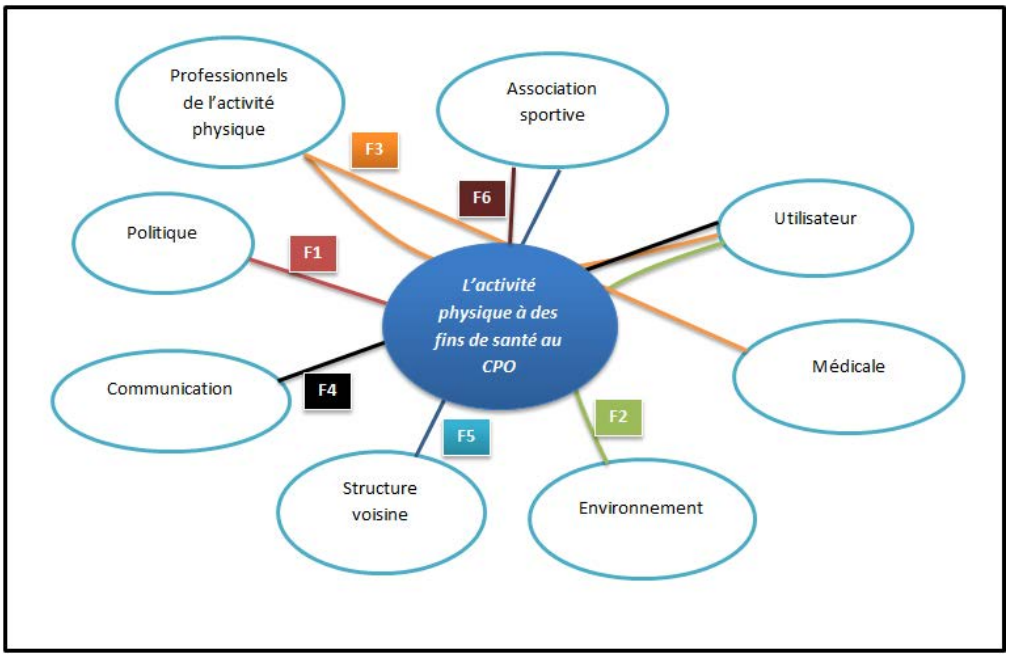
- ***La dimension politique*** est évidement à prendre en compte dans ce projet puisque Vittel à l'intention de se tourner tout particulièrement vers le bien-être, il est donc important de rester en accord avec les politiques du moment et pourquoi ne pas inclure certains aspects des projets nationaux déjà en place, comme les recommandations

- ***La dimension professionnelle de l'activité physique*** peut être abordée dans notre projet puisque nous cherchons à nous adresser à tous les publics y compris le public malade, la prise en charge dans les activités physiques devra donc être adaptée à tous et pour cela nous pourrons discuter des professionnels en APA, des éducateurs spécialisés, ou encore des éducateurs du projet SAPHYR

- ***Les associations sportives*** représentent l'organisation du mouvement sportif au sein du CPO, elles proposent déjà des activités physiques de bien-être ou non, elles seront donc obligatoirement concernées par notre offre

La figure 5 montre la cible dans son environnement avec toutes les dimensions qui la composent.

Figure 5 : La cible dans son environnement



3) Fonctions par rapport à la cible (objectifs spécifiques)

Comme vous pouvez le voir sur la figure 5 des fonctions vont être liées à l'environnement extérieur de la cible. Il s'agit dans cette partie d'identifier les interactions entre les cibles pour pouvoir obtenir nos objectifs spécifiques ou fonctions, ainsi que nos objectifs opérationnels pour déterminer notre action. Pour obtenir ces interactions entre les fonctions, nous avons utilisé la méthode de la pieuvre qui provient de la méthode APTE (Application aux techniques d'entreprise). Nous avons donc ciblé la construction de notre projet en 6 objectifs spécifiques que nous allons résumer et que nous retrouverons en détail à travers l'**annexe 3** sur le détail des fonctions de la cible.

F1 : Tenir compte des volontés politiques du moment pour organiser la mise en place d'une future offre sportive tournée vers le bien-être

Les missions consisteront à prendre contact avec les acteurs susceptibles d'être intéressés par l'offre (**Annexe 4** Lettre adressée aux acteurs), inclure des éléments essentiels des programmes nationaux sur le sport-santé, et impliquer les acteurs dans l'offre du CPO.

F2 : Créer un environnement favorable à la pratique d'activité physique à des fins de santé au CPO pour les différents publics que nous voulons cibler

Les missions tenteront d'identifier les activités que nous pouvons proposer, les équipements que nous pouvons utiliser, ainsi que les freins à la pratique. Enfin il s'agira de mettre en place un programme attirant.

F3 : Utiliser les connaissances médicales et des éducateurs compétents pour établir une prise en charge adaptée (à destination de tous types de publics : curistes, touristes, public local, public hospitalisé)

Dans cet objectif les missions devront être tournées sur l'identification des besoins du public sur le territoire, l'approfondissement des connaissances sur les professionnels les plus adaptés pour proposer les activités que nous voulons mettre en place ainsi qu'une sensibilisation particulière aux professionnels en activité physique adaptée.

F4 : Mettre en place une communication efficace autour d'une offre claire et précise présente au CPO pour informer les utilisateurs de son existence

Dans cette partie l'enjeu sera de trouver un moyen efficace pour vendre l'offre aux utilisateurs, et d'avoir un lien permanent entre les acteurs et le CPO

F5 : S'appuyer sur le fonctionnement sportif des structures voisines comme Contrexéville pour améliorer l'organisation sportive actuelle afin de faciliter la démarche auprès de l'utilisateur

L'importance de cette fonction résidera dans la réalisation d'une étude benchmarking, ainsi qu'une identification des problèmes rencontrés dans l'organisation de l'offre sportive ou les points à améliorer.

F6 : Prendre en compte les associations sportives locales qui développent déjà certaines activités bien-être pour construire notre offre

Pour construire le projet nous devrons également construire une liste des acteurs avec lesquels nous pourrions réaliser un partenariat dans le cadre de l'offre, réaliser un listing des activités physiques proposées par les associations locales, et identifier le type de public auquel s'adressent les associations

a) Ordonner les fonctions de la cible

La méthode FAST (Fonctionnal Analysis System Technique) va nous permettre d'ordonner nos fonctions. Ainsi nous aurons un cheminement qui pourra se construire en partant des fonctions les plus importantes à réaliser en priorité jusqu'à atteindre la cible finale en passant par toutes les fonctions.

Pour développer la pratique d'activité physique bien-être il semblerait qu'il soit important de tenir compte dans un premier temps des volontés politiques du moment afin d'identifier les possibilités d'implanter une nouvelle offre, ce qui justifiera sa possible implantation (F1). Pour que cela soit réalisable il sera nécessaire d'étudier l'environnement (F2), mais aussi d'identifier le type de pratique déjà présent sur le

territoire de Vittel (F6). Pour mettre en place un environnement favorable nous devrons élaborer une prise en charge adaptée à tous les publics (F3) et utiliser la communication pour valoriser l'offre et informer nos utilisateurs (F4). Enfin identifier les pratiques sportives présentes (F6) ne suffit pas il sera nécessaire de comprendre le fonctionnement sportif des espaces voisins pour pouvoir améliorer celui déjà en place sur Vittel (F5). (**Annexe 5** Ordre des fonctions de la cible)

b) Analyser l'existant

Nous avons ordonné nos fonctions pour atteindre la cible, cependant cette étape n'est pas suffisante. Des changements peuvent apparaitre au cours de la mise en place du projet, c'est la raison pour laquelle une analyse des fonctions de l'existant permettra d'optimiser notre plan d'action. Nous allons dans un premier temps redéfinir nos fonctions de l'existant avec les mêmes dimensions que nous avons vues précédemment puis nous les ordonnerons pour pouvoir définir un plan d'action.

F1 : Pour identifier les volontés politiques du moment il faut nécessairement définir le contexte politique actuel

F2 : Avant d'avoir un environnement favorable il faut définir quel environnement est déjà présent. Que se passe-t-il sur Vittel et ces environs en termes d'activité physique bien-être ? Et quels sont les freins à la pratique ?

F3 : Pour élaborer une prise en charge adaptée, nous devons connaître le public auquel l'offre va s'adresser, leurs besoins en termes de pratique

F4 : Avant de valoriser l'offre avec une communication efficace il est nécessaire d'être au point sur le concept à mettre en place, à savoir comment le mettre en place

F5 : Pour parler d'amélioration de l'organisation sportive nous devons identifier comment est organisée l'offre actuelle, et comment l'est-elle sur les territoires voisins ou dans d'autres projets du même ordre. Ainsi nous en ressortirons les points forts et les points faibles

F6 : Avant de prendre en compte les associations sportives locales, nous devons réaliser un listing des activités présentes sur le territoire vittellois pour choisir celles qui pourraient rentrer dans notre offre

c) *Ordonner les fonctions de l'existant*

Définir le contexte politique présent sur le territoire (F1) et observer l'organisation de l'activité bien-être sur le territoire semble être notre priorité (F6). Par la suite nous devrons être au point sur le concept que nous voulons mettre en place (F4) tout en identifiant les besoins du public sur l'activité physique (F3) ainsi que les freins à la pratique (F2) pour arriver au choix qu'il serait judicieux de mettre en place à travers l'offre (F6).

Une fois les objectifs fixés et bien en place, nous pourrons partir sur une planification Gantt qui nous permettra d'organiser nos actions dans le temps avec les différentes tâches à accomplir pour arriver au projet idéal. Mais avant de partir sur la conception du projet nous devons anticiper les risques et les contraintes que nous allons rencontrer pour nous adapter plus facilement.

4) *Anticipation du projet*

Tout projet est fait de contraintes et de risques plus ou moins mesurables, mais qu'il est important d'anticiper pour pouvoir s'adapter le plus rapidement possible. Anticiper sur les risques du projet permet de contrôler le projet.

a) *Contraintes*

- ✓ *Budget*

Comme nous l'avons déjà expliqué la ville doit restreindre son budget il est impératif de trouver des solutions qui permettent d'avoir un projet de qualité pour un budget moindre. Utiliser l'existant semble être une bonne parade à cette contrainte

- ✓ *Restructuration des services*

Des élections municipales vont avoir lieu dans quelques temps sur le territoire, les services de la mairie seront amenés à être réaménagés. Cette contrainte pourra avoir un impact sur la continuité du projet

- ✓ *Organisation actuelle*

L'adaptation aux activités présentes au CPO, et notamment l'accueil des stages sportifs de haut niveau, nécessitera une adaptation particulière de notre projet, des aménagements seront à penser pour ne pas réduire cette activité première du CPO qui est l'accueil de stagiaires

- ✓ *Qualification des professionnels de l'activité physique*

Si notre projet s'adresse à tous publics, le CPO devra s'adapter et déterminer quel personnel est qualifié pour proposer des activités physiques de façons à ce que chacun puisse participer y compris les publics en difficultés. Le public participe à un projet plus facilement lorsque le personnel est compétent

b) Risques

- ✓ *Pas de participant au projet*

Le manque d'engouement pour le projet est toujours un risque à mesurer, si la population n'est pas motivée pour participer, l'utilité du projet pourrait être remise en cause mais encore une fois nous avons remarqué que le public est demandeur pour de telles activités physiques

- ✓ *Pas de coordination entre les services*

Ce projet va permettre de donner des rôles à chacun, la coordination des services sera donc mise en avant. Le risque réside ici dans le fait que si les services ne collaborent pas l'image véhiculée par le projet pourrait en être sévèrement touché et les objectifs ne seraient pas atteints

- ✓ *Non-continuité du projet*

De nombreux risques peuvent être identifiés à travers ce projet mais la pérennité du projet est de loin la plus difficile à contrer. Pour pouvoir mesurer l'impact de ce projet, la durée de celui-ci devra être suffisamment longue. Il est donc nécessaire de tout mettre en œuvre afin que ce projet puisse s'inscrire dans une continuité par rapport aux activités du CPO

CHAPITRE III : La réponse au contexte, la planification des activités physiques de « bien-être »

A travers ces deux premiers chapitres, l'importance du changement d'orientation de politique sportive a largement été mise en avant. Nous avons expliqué les raisons qui peuvent conduire à ce changement, et comment nous sommes arrivés à ce constat. Par la suite, la méthodologie que nous avons utilisée nous montre la construction du projet depuis le départ. L'enjeu repose désormais dans la présentation d'un projet idéal sur le territoire vittellois pour montrer comment est-il possible aujourd'hui de changer l'orientation de la politique touristique et sportive de Vittel et aussi pour justifier ce choix.

L'annexe 6 nous permettra de résumer fortement la construction du projet.

Partie I : Le concept : un programme planifié d'activités physiques « bien-être »

Nous avons envisagé plusieurs possibilités de réponses à la problématique qui nous a été donnée, qui consistait à définir quelles prestations la ville peut mettre en place autour des thèmes du sport, de la santé et de la nature pour redynamiser ses politiques touristique et sportive. Celle que nous avons choisi de présenter, dans notre étude, montre le projet que nous pensons idéal pour Vittel après avoir appréhendé le contexte.

Ainsi de la méthodologie et du diagnostic sont ressortis des constats, avec notamment comme ligne directrice, de l'existant en terme d'activité physique « non-sportive » à destination du bien-être sur la ville, mais aussi une organisation imparfaite qui reste à améliorer pour pouvoir attirer le plus grand nombre. Nous avons noté le problème posé par l'éloignement du CPO par rapport au centre-ville, qui a aussi un impact important sur le taux de pratique. Les problèmes, les freins à la pratique, le contexte global, nous ont permis de réfléchir aux solutions à apporter sur le territoire, beaucoup ont été envisagées mais une seule a été retenue. Nous aurions pu alors penser à **développer une nouvelle activité bien-être** type fitness, aqua activité, ou autre, avec

une communication efficace sur l'offre pour attirer le plus de monde possible, mais cette idée ne nous paraissait peu avantageuse car elle réduit l'attractivité à une seule catégorie de gens, elle ne répond pas aux objectifs fixés, et ne favorise pas la pratique comme nous le souhaitons aujourd'hui. **Créer une manifestation annuelle portant sur la découverte des activités physiques bien-être** était une autre idée envisagée, mais la critique nous a amené à penser que cela bloquerait une journée au CPO, que le public ne serait pas forcement attiré par cette journée, n'aurait pas l'envie de se déplacer, et qu'il n'y aurait pas réellement d'impact sur la pratique par la suite.

De toutes les possibilités envisagées, c'est **la réalisation d'un programme planifié d'activités physiques « bien-être »** que nous souhaitons mettre en avant comme solution efficace pour répondre aux différents enjeux du territoire ainsi qu'aux objectifs que nous avons fixés. Le projet consistera alors à :

- ✓ Organiser l'offre autour de l'existant
- ✓ Enlever la contrainte de la licence
- ✓ Réduire la contrainte de temps comme frein à la pratique
- ✓ Réaliser une offre sportive à destination de tous
- ✓ Rentrer dans la dynamique du moment
- ✓ Offrir un cadre de pratique dynamique et motivant

Les atouts de cette offre sont importants puisque le projet nous permet d'utiliser l'existant en terme de pratique, et donc de réduire le coût global du projet, avec cette idée nous pourrons également aborder tous les types de public, avec les différentes offres déjà présentes nous réfléchirons aux éducateurs compétents, enfin nous répondrons à la volonté politique du moment qui est de favoriser le bien-être. Ainsi les activités physiques bien-être pourraient permettre la redynamisation de la politique touristique et sportive en attirant le plus de personne possible sur le programme puisqu'il concernera tous les publics y compris le public venant simplement en séjour sur Vittel.

Partie II : Concrétisation du projet

Il s'agit maintenant de rentrer dans le cœur du projet de façon à présenter nos solutions pour chaque axe demandé et pour mieux comprendre le développement de notre idée. Nous visualiserons le projet à travers plusieurs aspects, et notamment les acteurs du projet, l'organisation du projet, ainsi que le budget à mettre en place. Ainsi nous présenterons le projet à travers les questions quelles offres, quels acteurs, où, comment, quoi, et avec quels moyens.

1) Les acteurs du projet et leur rôles

Nous avons identifié sept grands groupes d'acteurs qui seront importants pour mener à bien ce projet. Nous allons tenter de décrire chacun des groupes et visualiser quelles pourraient être leurs missions dans le projet.

Un chef de projet, son rôle est primordial dans la conduite du projet car c'est lui qui va diriger les actions, et qui va les organiser de façons à atteindre les différents objectifs prévus.

Les éducateurs sportifs, qui ont aussi un rôle important puisque ce sont eux qui sont au contact direct du public et qui doivent s'adapter à tous. Pour cette catégorie d'acteurs des choix seront à faire, car de nombreux acteurs sont présents sur le territoire. Ainsi il faudra choisir quels éducateurs semblent le plus adaptés pour proposer le service. Nous proposons 5 possibilités pour ce groupe :

- ✓ Educateur sportif de l'Office Municipal des sports de Contrexéville qui pourrait s'engager à travers notre offre car elle propose déjà des activités à destination du bien-être des curistes de Contrexéville et serait favorable à une coopération entre les deux structures CPO – Office Municipal des sports

- ✓ Educateur en activité physique adaptée, qui est particulièrement conseillé sur notre offre si celle-ci veux tendre à attirer tous les publics y compris les publics en difficultés. Car la formation en activité physique adaptée tente de valoriser la pratique avec les personnes en situation de handicap physique, mental, ou social.

Elle ferait d'ailleurs l'objet d'une sensibilisation particulière au CPO qui pourrait envisager d'employer un éducateur de ce type

- ✓ La formation SAPHYR propose également des éducateurs compétents pour ce genre de programme qui vise à favoriser la pratique de tous à travers l'activité physique bien-être

- ✓ Le Maitre-Nageur Sauveteur (MNS) qui est déjà présent au CPO pour proposer les activités aquatiques et qui est obligatoire dans ce cadre de pratique devra aussi être mis en avant dans notre projet si toutefois nous proposons des activités aquatiques

- ✓ La ville, et l'office de tourisme de Vittel, ce sont aussi deux acteurs que nous pouvons prendre en compte dans cette partie sur les éducateurs adaptés car les deux structures proposent déjà des activités physiques bien-être à la population et pour rentrer dans une phase de coopération, collaboration ces acteurs devront absolument être pris en compte

Le tissu associatif aux alentours de Vittel est aussi intéressant à mettre en avant dans ce projet car pour organiser l'offre nous devrons impliquer au maximum les acteurs locaux. De plus se sont eux qui ont la connaissance par rapport aux différents publics pratiquant les activités physiques.

Une entité responsable de la communication qui va gérer tous les éléments qui entourent le projet et surtout la vente du projet auprès des utilisateurs (affiches, flyers, et autres). Sur Vittel il faut noter que l'office de tourisme à pour charge la communication autour de l'animation de la ville, la structure serait d'ailleurs intéressée pour participer à la mise en place du projet dans ce domaine ce qui encore une fois nous intéresse fortement puisque cela permettra de collaborer entre les services.

Le centre de renseignement, qui aura pour gestion les inscriptions à l'offre, devra prendre en compte les utilisateurs, procédera au règlement de l'offre, et autres. Par ailleurs le CPO semblerait être l'organe le plus apte à réaliser cette mission

puisqu'il a déjà à disposition des hôtesses compétentes dans ce domaine d'activités, ainsi que les outils pour faciliter la démarche d'adhésion.

Les partenaires, qui sont également des acteurs du projet, peuvent nous aider d'un point de vu matériel, financier, ou humain. Cependant il est à noter que le CPO est un service de la ville et que les fonds qui lui sont octroyés proviennent essentiellement de la ville, ainsi elle n'a pas de partenaire particulier. Sur ce plan la nécessité des partenaires n'est pas indispensable au bon fonctionnement du projet mais pourrait le faciliter.

Enfin le dernier acteur important et non des moindres, le public qui doit être placé au centre du projet, puisque ce sont tous les publics que nous cherchons à attirer sur l'offre. Il devra être acteur de son projet et pourra proposer des solutions d'amélioration du projet et nous expliquerons comment un peu plus tard.

Pour résumer les acteurs et leurs rôles nous avons réalisé à travers la figure 6 un schéma récapitulatif des acteurs du projet.

Figure 6 : Schéma récapitulatif des acteurs du projet

2) *La mise en œuvre*

Maintenant discutons des moyens qui vont nous permettre d'organiser l'action vers le changement de politique, pour une favorisation des activités physiques de bien-être. Le premier élément revient à répondre à la question où pratiquer. Dans un premier temps il serait intéressant de centraliser les activités sur le CPO, car tous les éléments nécessaires à la pratique sont sur place et permettraient de contribuer à la mise en place d'un environnement favorable à la pratique. Cependant le CPO devra rester ouvert à toutes autres possibilités sur les alentours (type centre équestre, randonnée,…) pour pouvoir élargir son offre et attirer encore plus de personnes. La faiblesse que peut avoir cette offre résidera alors dans l'éloignement du CPO par rapport au centre-ville, faiblesse que nous pourrons contourner par des horaires adaptés, des navettes pédestres avec l'éducateur sportif en charge de l'activité, ou autres. Après avoir réfléchi au lieu idéal pour la pratique, tentons de répondre à la question comment proposer l'offre.

a) *La planification*

Le cœur de notre offre doit être centré sur la planification des activités physiques car c'est un des éléments problématiques que nous avons pu relever sur la pratique actuelle au CPO. Celle-ci doit être facilitée pour favoriser la participation de tous, et accentuer l'effet de collaboration, coopération.

Pour notre projet nous proposons une planification mensuelle pour permettre aux différentes structures de s'organiser autour de l'offre. Celle-ci pourrait se réaliser autour d'une réunion avec les différents acteurs du projet que nous avons cités, y compris le public qui pourrait apporter des solutions à l'organisation de l'offre et qui deviendrait alors acteur du programme. C'est ce que nous pouvons appeler une **politique participative**, qui s'avère être relativement peu utilisé dans le sport et qui pourtant serait avantageuse pour certains aspects. A la suite de cette réunion une planification sera mise en place avec les activités choisies à des horaires précis et mis à disposition du public par différents moyens de communication. Par la suite nous allons poursuivre notre explication du projet idéal par un raisonnement sur la méthode d'inscription des utilisateurs au projet.

b) L'inscription des utilisateurs

L'inscription est également un point essentiel sur lequel nous avons reçu une demande particulière d'aménagement. Car si l'inscription est simple et rapide, le public sera plus apte à adhérer à l'offre proposée, mais l'objectif est aussi de simplifier la démarche pour les structures qui proposent l'offre afin que leur coût dans l'organisation soit le plus faible possible.

Préalablement au programme à proposer au CPO, un règlement intérieur de l'offre devra être rédigé avec les grandes règles à respecter pour l'utilisateur de façon à ce que l'offre ne fonctionne pas de façon anarchique. Par exemple un minimum de 5 personnes par activité pour que l'activité ait lieu, la confirmation de l'inscription sur une activité une semaine à l'avance, et autres. Mais revenons maintenant sur l'inscription pour l'utilisateur.

Tout utilisateur pourra s'inscrire sur le programme d'activité, pour cela des documents seront demandés, un certificat médical de non contre-indication, ainsi qu'un document de renseignement sur la personne (nom, prénom, informations particulières,…). Une fois ces documents remplis et validés par la structure proposant le concept l'utilisateur pourra pratiquer les activités. Toutefois pour faciliter le fonctionnement il devra choisir les activités qu'il souhaite faire et s'inscrire pour certaines activités qui nécessitent une inscription. Ainsi la démarche est facilitée et la contrainte de la licence enlevée.

Pour la structure proposant l'offre, en l'occurrence le CPO, ce sont les hôtesses qui auront pour mission d'enregistrer les inscriptions à l'offre et de procéder au règlement financier de l'offre. Elles devront veiller à ce que les documents soient valides et que chaque personne ai bien procédé à l'inscription dans les règles. A la demande des utilisateurs elles pourront fournir les informations que ceux-ci expriment. Les hôtesses du CPO ont déjà à charge ce type d'action, et sont donc compétentes dans le domaine, ce qui peut valoriser notre offre. Ce sont les hôtesses qui feront également le relais avec l'éducateur qui prendra en charge le public dans une activité, en leur donnant les listes des utilisateurs sur une activité.

c) Les activités bien-être

Après avoir vu l'organisation globale du projet, revenons rapidement sur les activités que nous avons choisi. Comme nous l'avons vu l'activité physique bien-être c'est la pratique de demain, l'objectif de notre offre est donc de faire pratiquer les utilisateurs sur les activités qu'ils veulent et quand ils le souhaitent. Il sera donc nécessaire de varier les activités dans le temps, mais aussi de varier entre les types d'activités entre dynamiques, relaxantes et autres de telles sortes que chaque utilisateur puisse trouver des intérêts dans le programme. L'objectif des activités est de répondre aux besoins du public, chaque activité apporte des bénéfices sur la santé des utilisateurs et leur bien-être, le choix des activités pourra également être fait en fonction des bienfaits qui lui sont attribués (**Annexe 9**). C'est de la concertation entre les éducateurs et le public que le programme sera construit pour plus de cohérence, par ailleurs sur chacune des activités un éducateur sportif sera présent pour conseiller la personne et discuter des bienfaits de l'activité. Ainsi nous pourrons nous retrouver avec des programmes différents selon les mois, et un guide des activités sera proposé pour que chaque utilisateur puisse avoir connaissance des bienfaits des activités. De plus nous pourrons rajouter les recommandations de l'OMS en terme de pratique pour justifier l'intérêt de l'activité physique auprès du public (**Annexe 7**). Pour faciliter le choix des activités le CPO pourra construire une liste non exhaustive avec les avantages et inconvénients de chaque activité (**Annexe 8**).

d) Le budget

Pour cette partie nous avons évalué les coûts en fonction des frais de personnel, des coûts éventuels sur le matériel et la location des salles, ainsi que sur les coûts liés à la communication. Pour ce qui est des recettes, étant dans l'objectif de définir un projet idéal de façon à ce qu'il puisse être réalisable, nous n'avons pas précisé comment l'offre pourrait être financée mais nous avons évalué ce que pourrait rapporter l'offre en termes de recette. Puis nous avons réfléchi aux moyens les plus efficaces de proposer l'offre aux utilisateurs.

- ✓ Les dépenses :
    - Frais de personnel : 1 éducateur sportif 24€/heures, 1 Maitre-nageur Sauveteur 25€/heures, ainsi qu'une hôtesse pour le centre d'inscription de l'offre (déjà présente au CPO). Ces dépenses ne comprennent pas les coûts du chef de projet.
    - Location de salle et matériel : Tout cela est à la charge du CPO qui a déjà du matériel en place pouvant servir pour le projet, aucun coût supplémentaire n'est donc envisagé. Il est difficile de mesurer combien peut coûter la location d'une salle pour 1 heure celui-ci étant fixé à 30€ (en moyenne) au CPO mais nous diminuerons ce coût en proposant des horaires déjà programmés par le CPO.
    - Communication : Sur ces dépenses il est à prévoir une création d'affiches et de flyers (environ 2500 chiffre idéal pour une communication efficace) qui couterait 165 € en moyenne.

- ✓ Les recettes :
    - Produit essentiellement de l'activité du programme, un minimum de 5 personnes par séance d'activité permettrait une rentabilité de l'offre pour une séance fixé à 5€ car un éducateur coûte 24€.

Sur le plan de la commercialisation de l'offre auprès des utilisateurs nous pourrions envisager deux solutions, une sur la mise en place de tarif préférentiel, plus un utilisateur achète d'activités moins il payera, l'autre sur la mise en place d'un système de fidélisation, au bout de 5 activités réalisées une activité gratuite. Nous avons notamment penser utiliser le symbole des anneaux olympiques comme signe de fidélisation, symbole qui représente le CPO de Vittel, ainsi chaque fois qu'un utilisateur réalise une activité il gagne un anneau olympique et au bout de 5 il peut réaliser une activité gratuite. Le problème que cela pose se situe par rapport au coût de la mise en place du système car tout est à créer, la création de tarif préférentiel est donc à favoriser car cela reviendra relativement moins cher. Sur le plan du budget l'objectif était de rester dans un projet qui soit réalisable, et il semblerait que la diminution de certains coûts permette la réalisation de ce projet.

Partie III : L'étape de l'évaluation

Pour pouvoir proposer un projet complet il est impératif de mettre en place une série d'évaluation tout au long du projet. La première évaluation que nous devons réaliser doit être sur le projet en lui-même pour savoir si celui-ci a bien été construit, et respecte bien les différentes étapes du projet. Cette évaluation n'est pas obligatoire mais conseillée en promotion et éducation pour la santé (INPES 2012). Pour cela nous utiliserons l'outil preffi 2.0 élaboré par le NIGZ (Netherlands Institute for Health and Disease Prevention). Ce premier outil est un questionnaire qui regroupe l'analyse du problème, les déterminants du problème, la population concernée, les objectifs, la conception de l'intervention, la mise en œuvre, l'évaluation ainsi que les ressources et faisabilité. Ces 8 éléments tendent à déterminer l'efficacité du projet.

Nous pouvons retrouver le questionnaire à l'adresse :
http://www.inpes.sante.fr/preffi/Preffi2_Outil.pdf

Après avoir construit le projet depuis sa base, et pour qu'il continue de vivre suite à sa mise en place, il sera nécessaire de réfléchir à un moyen de pérenniser l'action. Pour cela l'évaluation semble être un moyen efficace. Cette évaluation doit se réaliser tout au long du projet et va permettre :

- ✓ D'identifier les points à améliorer
- ✓ Réfléchir à l'efficacité du projet
- ✓ Communiquer avec les utilisateurs

1) L'évaluation de processus

La première évaluation à réaliser et celle qui concerne le processus, c'est-à-dire le déroulement de l'action. Pour pouvoir réaliser cette évaluation nous allons devoir identifier les dimensions principales du projet. Dans le développement du programme d'activité physique bien-être que nous voulons mettre en place nous allons évaluer :

1) Les utilisateurs ou futurs utilisateurs
2) Les acteurs politiques
3) L'information et la communication

4) La mise en œuvre
5) Les moyens humains et financiers
6) Le suivi du programme

En utilisant les tableaux réalisés par l'IREPS nous pouvons faire ressortir une grille d'évaluation de processus qui comprend une partie questions évaluatives, une autre partie sur les indicateurs ainsi que les sources de données. Le tableau 2 relatera une aide à la construction de l'évaluation de processus.

Tableau 2 : Aide à la construction de l'évaluation de processus

Questions relatives	Indicateurs	Sources de données
Les utilisateurs ou futurs utilisateurs		
Quelles sont les personnes qui participent à l'action ?	Age et CSP des personnes	Registre dans l'inscription
Combien de personne par activité ?	Nombre de personne dans les activités	Liste pour émarger
Sont-ils satisfait par l'offre ?	Proportion de personnes satisfaites	Questionnaires
Les acteurs politiques		
Quelle est l'implication des acteurs politiques dans l'offre ?	Nombre, et rôle dans le projet, degrés d'implication	Convention
Le projet apportent-ils des satisfaction ?	Taux de satisfaction	Questionnaire, entretien
Information et communication		
Combien de plaquettes ont été distribuées pour parler de l'offre ?	Nombre de plaquettes distribuées	Nombre restant par rapport au nombre de départ
Comment le public a-t-il entendu parler de l'offre ?	Réponse du public	Questionnaire
La mise en œuvre		
La mise en place est elle conforme à la base du projet ?	Respect de la mise en œuvre	Plannification de l'action
L'organisation du programme est-elle efficace ?	Points forts et points faible de l'offre	Rapport des réunions et questionnaires auprès des utilisateurs
L'organisation est-elle respectée ?	Critiques positives ou négatives	Rapport des réunions
Les moyens humains et financiers		
Le budget à t'il été respecté ?	Budget	Bilan financier
Les moyens humains sont-ils suffisants ?	Répartition des tâches	Bilan des acteurs
Le suivi du programme		
Le suivi est-il conforme à ce qui était prévu ?	Nombre de réunions prévues/ réalisées	Rapport des réunions

2) *L'évaluation de résultat*

A travers ce type d'évaluation nous cherchons à identifier si les objectifs fixés au départ du projet ont été atteints ou non. L'atteinte sera expliquée par une évaluation approfondie des objectifs spécifiques, ceux-ci pourront être évalués à différents moments du projet, à moyen ou long terme.
Le tableau 3 illustrera un exemple de construction de l'évaluation de résultats.

Tableau 3 : Aide à la construction de l'évaluation de résultats

Objectifs stratégiques	Indicateurs	Sources de données
1 : Tenir compte des volontés politiques du moment pour organiser la mise en place d'une future offre sportive tournée vers le bien-être	Nombre d'acteurs convaincus des bienfaits de l'activité physique	Entretien acteurs politiques
	Nombre d'utilisateurs ayant connaissance des recommandations de santé publique	Questionnaires utilisateurs
2 : Créer un environnement favorable à la pratique d'activité physique à des fins de santé au CPO pour les différents publics que nous voulons cibler	Type de freins à la pratique	Enquête
	Type de motivation	Enquête
	Nombre de personne déclarant avoir plus de facilité à pratiquer	Enquête auprès des utilisateurs
	Nombre de personne déclarant être motivé à pratiquer	Enquête auprès des utilisateurs
	Comparer les typologies de freins et motivations avant et après la mise en place du programme	Analyse comparative
3 : Utiliser les connaissances médicales et des éducateurs compétents pour établir une prise ne charge adaptée à tous les types de publics	Taux de satisfaction des adhérents	Questionnaires utilisateurs
	Nombre de personne déclarant ressentir les bienfaits de l'activité sur leur santé, bien-être	Questionnaires utilisateurs
4 : Mettre en place une communication efficace autour d'une offre claire et précise présent au CPO pour informer les utilisateurs de son existence	Nombre d'adhérent au programme	Statistiques internes
	Nombre de personne discutant du programme	Enquête auprès des hôtesses
	Nombre de personne ayant eu connaissance du programme	Statistiques externes
5 : S'appuyer sur le fonctionnement sportif des structures voisines comme Contrexeville pour améliorer l'organisation sportive actuelle afin de faciliter la demande auprès de l'utilisateur	Nombre de personnes satisfaites de l'organisation du programme	Enquête auprès des utilisateurs et acteurs proposant l'offre
6 : Prendre en compte les associations sportives locales qui développent déjà certaines activités physiques bien-être pour construire notre offre	Profil des utilisateurs participant aux activités	Questionnaires utilisateurs
	Nombre d'utilisateurs pratiquant une activité en association suite au programme	Enquête
	Nombre d'association adhérent au programme	Statistiques internes

3) *L'évaluation des moyens*

Nous pouvons ensuite évaluer les outils utilisés dans ce projet. Le choix de ces outils de construction va permettre d'optimiser le bon fonctionnement du projet. Ainsi nous pourrons évaluer si les outils utilisés sont efficaces ou doivent subir des modifications pour améliorer le projet. Nous présenterons ici des exemples d'outils que nous avons mis en avant dans le projet présenté au CPO, pour montrer l'importance qu'apporte l'évaluation de ceux-ci.

Outil de recueil de données :

La remarque que nous pouvons faire est que ce projet a la volonté de s'adresser au public, et pour qu'ils deviennent acteurs du projet la sollicitation de ceux-ci va permettre d'identifier leurs besoins et de répondre à leurs attentes. Des outils sont donc à mettre en avant.

- ✓ **Le questionnaire :**

Le questionnaire est un outil qui permet de recueillir des données sur une population ciblée, il est constamment utilisé dans les études diagnostic. Le choix du questionnaire doit servir à obtenir des informations du public ciblé, c'est pourquoi il nécessite un travail préalable pour identifier ce que nous voulons ressortir de l'étude. Par ces questionnaires ce sont les freins à la pratique que nous voulons identifier, et les améliorations à apporter pour que le public pratique d'autant plus. Mais attention, car pour que la personne ai envie de répondre il sera nécessaire de bien réfléchir préalablement aux questions à poser, et de proposer un questionnaire relativement court pour obtenir les résultats escomptés.

- ✓ **L'entretien :**

Celui-ci peut être réalisé de plusieurs façons, directif, semi-directif, ou non-directif, selon le public interrogé. Il s'agit de recueillir diverses informations, divers sentiments, pour arriver à identifier les représentations de la population ciblée. La précision des réponses sera d'autant plus importante si l'entretien se déroule avec des questions précises (entretien directif). En revanche avec des questions plus vagues qui nécessitent une réflexion plus posée pour la personne interrogée nous chercherons plus à identifier des ressentis (entretien semi-directif). A l'aide de ces différents entretiens

nous pourrons identifier les besoins du public et proposer une organisation spécifique des activités.

- ✓ **Les réunions mensuelles :**

Les réunions mensuelles pour l'organisation du planning d'activité comme nous l'avons souhaité permettra également à la population cible de participer à l'organisation du projet et de proposer leurs pistes d'amélioration. Son évaluation sera également à réaliser une fois l'offre mise en place.

Outils de communications :

- ✓ **La plaquette d'information de l'offre**

L'objectif d'un tel outil est de présenter brièvement au public l'offre qui est proposée, son déroulement, les différents aspects du concept dans les grandes lignes.
Pour attirer le lecteur cette plaquette doit être claire et concise, abordable par tous les publics, et surtout doit attirer dès le premier coup d'œil.
Nous avons choisi de parler de cet outil car le manque de communication à travers les différentes offres sur Vittel était l'un des problèmes rencontrés. L'évaluation de la plaquette sera donc importante et nécessitera un travail rigoureux pour attirer le public sur l'offre. Nous avons conseillé notamment d'utiliser un appui national avec les recommandations en termes d'activités physiques pour obtenir un appui scientifique. Cette plaquette devra donner l'envie à tous les publics de pratiquer une activité physique de type bien-être.

- ✓ **Affiches**

Document de présentation d'un concept de masse, l'affiche est un outil constamment utilisé pour ce type de projet. Là encore nous conseillons à Vittel d'aménager une plaquette attirante pour le public de telle sorte que celle-ci suscite l'envie du public d'aller en apprendre plus sur le programme.

Outils pour l'activité physique :

- ✓ **Référencement des équipements sportifs**

Pour faciliter la pratique l'outil de référencement des équipements sportifs permettra au public de connaître l'endroit où pratiquer rapidement. Celui-ci sera concentré sur le CPO de Vittel mais pourra se diriger vers l'extérieur afin de se diversifier. Nous avons créé cet outil à l'aide du recensement des structures sportives de l'état ainsi que les activités actuelles du CPO. Ce document sera disponible par l'intermédiaire d'internet.

- ✓ **Le guide des pratiques physiques et leurs bienfaits**

Un tableau présentant les pratiques physiques ainsi que leurs bienfaits sera également transmis, au pratiquant, par l'intermédiaire d'internet. Basé sur des données scientifiques chaque pratique présente des bienfaits, et les utilisateurs en prenant conscience pourront choisir leur activité en fonction de leurs propres besoins. Là encore cet outil a été créé pour être au plus près des utilisateurs afin d'adapter la pratique aux besoins de chacun.

A travers cette dernière partie, nous avons fait ressortir l'importance de l'évaluation tout au long du projet. Celle-ci peut se dérouler de différentes façons mais ne doit pas être laissée au hasard pour obtenir un projet construit efficacement et qui réponde aux objectifs fixés au départ de l'action. De plus nous rajouterons que l'évaluation ne doit jamais être réalisée par la seule personne chargée du projet par manque d'objectivité, et pour aller plus loin nous conseillons que l'évaluation se fasse en équipe avec des personnes extérieures pour obtenir de meilleurs résultats.

Partie IV : Clôturer le Projet

1) Pourquoi et comment clôturer le projet ?

Suite au recueil des données une dernière étape est primordiale, la clôture du projet qui consiste à faire un bilan global du projet réalisé. Nous n'avons pas réalisé cette étape car nous sommes restés à la phase d'évaluation du contexte ainsi que du diagnostic, pour aller sur la présentation d'un futur projet idéal pour le CPO de Vittel. Nous présenterons donc les aspects théoriques pour ne pas manquer la phase de clôture du projet.

La phase finale de clôture du projet provient d'une décision prise une fois que toutes les actions ont été conduites. Suite à cette étape il s'agit de réaliser un rapport d'évaluation qui va permettre de mesurer l'efficacité de l'action, de savoir si oui ou non le projet doit être prolongé, s'il doit être amélioré, ou autre. Egalement destiné à valoriser l'action, le rapport doit permettre de mesurer l'écart entre les attentes du projet et les résultats obtenus.

2) La rédaction du rapport

Pour réaliser ce rapport nous pourrons suivre les indications de l'IREPS, rappelons que ce rapport peut s'adapter en fonction du projet mais doit représenter la conclusion du début du projet jusqu'aux ajustements proposés. Le plan du rapport pourrait être :

- Introduction (Description du contexte à travers le diagnostic, les objectifs fixés qu'ils soient généraux, spécifiques ou opérationnels ainsi que les acteurs du projet)
- Présentation de ce qui a été fait (Identification de la méthode utilisée, des outils utilisés, ainsi que l'échéancier mis en place)
- Les observations (Présentation de l'évaluation de processus et de résultats, ainsi que des impacts observés)
- Conclusion (Synthèse de l'évaluation ainsi que réajustements proposés)
- Annexes

Une fois ce rapport rédigé il s'agit de le communiquer à tous les acteurs, de le mettre en avant pour valoriser l'action passée. La rigueur dans la méthodologie de projet, le respect des étapes présentées permettra d'avoir un projet construit de façon efficace.

CHAPITRE IV : Analyse, un projet aux multiples enjeux

A travers l'identification des différents éléments qui composent le projet quasi finalisé que nous venons de présenter, notre objectif était de donner des clés, un cheminement possible qui va permettre au service des sports de Vittel de changer d'orientation politique pour une redynamisation touristique et sportive. Proposer le projet d'un programme planifié d'activités physiques tournées sur le bien-être pourrait permettre de répondre à cette volonté de retrouver un centre d'attractivité pour Vittel. Mais à travers cette offre ce sont les enjeux et la rigueur méthodologique que nous voulons faire ressortir, et en aucun cas la solution parfaite. Rappelons que l'objet de notre étude consiste à réaliser un diagnostic sur l'existant en terme de pratique physique, et suite à cela réaliser une proposition pour un projet qui permette de redynamiser la politique touristique et sportive de la ville. C'est pourquoi le but de ce chapitre est donc de présenter les évolutions qui nous amènent à penser le changement pour Vittel. Et pour cela nous avons identifié les éléments précis du projet qui peuvent favoriser l'attraction pour les activités physiques de bien-être afin que le CPO puisse mettre en place son propre projet.

Partie I : Organiser la politique locale sur le développement des activités physiques bien-être

Nous allons tenter de comprendre, d'expliquer pourquoi il est nécessaire aujourd'hui de tendre vers une nouvelle organisation des pratiques de bien-être. Et dans un premier temps partons dans l'exploration du passé, à travers l'organisation du sport sur Vittel. Comme nous l'avons déjà aperçu celui-ci s'est largement concentré sur la pratique de haut niveau, avec un cadre propice à l'entrainement physique. Ce même cadre qui a pendant longtemps dominé sur Vittel et qui a attiré de nombreux publics sur la ville. Aujourd'hui les pratiques ont évolué, le haut niveau se fait de plus en plus petit car rattrapé par les autres pratiques qui émergent, « pratique de plaisir » qui touche un public plus important. Rajoutons à cela le sport de haut niveau qui a perdu de son attraction. L'heure est à la pratique hédoniste, ou les aspects de santé et de bien-être à travers la pratique sont à mettre en avant. En tant que ville thermale, les offres sportives peuvent évoluées pour aller vers ce type de pratique, avec notamment des associations

locales comme Vittel Forme Impact, les activités venues d'Asie proposées par les services de la ville. Ces évolutions sont, par ailleurs, présentes aux thermes de Vittel qui commencent peu à peu à se concentrer plus largement sur l'offre SPA bien-être. Le problème que nous avons alors identifié était d'expliquer que l'offre était belle et bien présente mais seulement une partie de la population se sentait touché par ces activités car elles ne semblent pas assez organisées. De plus, de nombreux freins à la pratique sont présent tels que le climat, le temps dédié par les ménages aux activités, le système d'adhésion, et autres. Pour toucher un plus large public nous proposons alors d'organiser les activités physiques bien-être. Mais de quoi parle-t-on lorsque nous voulons organiser les activités physiques ?

Pour répondre à cette dernière question nous allons tenter de réaliser une prospective sur les évolutions possibles et de présenter un scénario. Afin d'organiser l'offre sur Vittel, il sera nécessaire de proposer un environnement favorable à la pratique tout en réduisant les freins à la pratique et permettant la satisfaction des besoins des utilisateurs. Le scénario positif reviendrait à supposer que la population est beaucoup plus apte aujourd'hui à adopter de nouveau comportement en terme de pratique physique en allant sur des activités de santé et de bien-être. Ceci nous l'avons démontré plus précisément avec une étude réalisée sur le territoire qui montre l'intérêt porté sur ces activités. Vittel peut alors avoir l'opportunité, en organisant les activités, d'attirer de nouveaux publics sur la pratique avec notamment les curistes, touristes et bien sûr public local. La réduction des freins à la pratique, la mise en place d'un environnement favorable, la communication efficace autour d'une offre, suffirait à organiser la pratique physique de bien-être pour la ville et remplirait parfaitement les objectifs d'augmentation du taux de pratique, et d'utilisation des locaux disponibles au CPO. C'est la raison pour laquelle notre premier scénario peut être identifié par « ***l'organisation des activités physiques de bien-être*** ». De plus rappelons qu'il serait plus aisé pour la ville d'investir dans ce type de projet puisqu'il rentrerait en accord avec la politique du moment et répondrait aux exigences d'une nouvelle attraction touristique et sportive pour le public. Enfin la tendance que nous ressortons, c'est celle de l'augmentation du budget pour les pratiques physiques de bien-être qui sont en développement, que nous mettrons en opposé à la diminution de l'investissement dans la pratique de haut niveau qui comme nous l'avons remarqué attire de moins en moins.

Si nous prenons maintenant le scénario inverse c'est-à-dire un programme d'activité physique qui n'aurait pas le suivi nécessaire par rapport à l'organisation pour fonctionner. Si Vittel décide de continuer à organiser les activités physiques de bien-être par activité physique, c'est-à-dire en supprimant le lien entre les différentes activités, quelles évolutions pourrions-nous imaginer ? Notre point de vu, par rapport à cela, tend à montrer qu'il y aurait toujours un public présent sur les activités physiques de bien-être car comme nous l'avons présenté ce type de pratique est déjà adopté par une partie de la population. Nous avions identifié cette partie par un public type, plutôt féminin dans une moyenne de 40 à 60 ans. Mais si nous prenons le cas où la pratique commencerait à se développer plus que fortement au niveau national, une organisation de plus en plus poussée avec des remboursements de la sécurité sociale pour les pratiquants, des aides, et autres. La nécessité d'aménager des programmes sur les territoires locaux deviendrait une priorité, et les collectivités seraient obligées de s'adapter. Cette tendance vers le bien-être n'est pas quelque chose de nouveau, comme nous l'avons déjà expliqué elle ressort des politiques sportives actuelles, la santé par le sport est un concept qui aurait de nombreux bénéfices, et notamment la réduction des coûts de santé, l'attraction du public, le bien-être, et autres. Sur Vittel nous avons observé des tentatives pour organiser un programme avec l'exemple du projet intitulé « pass activités sportives : des formules toniques ». Cependant le projet n'a pas fonctionné car le lancement a été difficile avec une communication peu efficace, et une démarche d'adhésion peu évidente à mon sens pour le public, et pourtant un projet qui paraissait intéressant qui aurait mérité d'être mis en avant.

Ainsi organiser les activités physiques bien-être sur Vittel ce n'est pas seulement proposer un projet en adéquation avec les besoins du public c'est aussi être novateur pour la ville en étant un des premiers à réfléchir à un programme sport et santé sur le territoire vittellois voir Vosgiens. La prétention n'est pas de démontrer que cette solution est parfaite pour Vittel mais bien d'envisager le projet comme réponse aux enjeux actuels.

Partie II : La nécessité d'une politique participative

Dans ce scénario nous allons montrer que c'est la participation de tous, depuis la conception du projet jusqu'à la mise en place qui apportera de la cohérence dans l'action. Et pour décrire ce scénario nous partirons du présent en comparant le programme que nous avons proposé à celui existant sur la ville voisine de Contrexéville. En effet, Contrexéville est une ville à laquelle nous pouvons nous rattacher car celle-ci propose déjà des activités physiques de bien-être, avec une affluence du public relativement importante. La question que nous pouvons alors nous poser revient à savoir pour quelles raisons y a-t-il autant d'affluence sur Contrexéville par rapport aux activités physiques de bien-être. Bien sûr, loin de nous l'idée de comparer les deux villes, car le contexte est différent, notre intérêt se retrouve dans l'organisation que peut prendre le domaine des activités physiques bien-être. Et le premier élément qui nous a fait réagir par rapport aux deux organisations, se retrouve dans la collaboration et la coopération. En effet, la ville de Contrexéville organise les activités physiques en collaboration avec son office municipal des sports, ainsi que les thermes. Les 3 entités, ville, office municipal des sports, et thermes sont reliés par un même domaine, « les activités physiques ». Ainsi chacun à un rôle défini, les thermes transmettent l'information à l'office municipal des sports sur le public présent, et l'office municipal propose à la ville un programme planifié d'activité physique bien-être à mettre en place en fonction des besoins du public. Les services travaillent en coopération pour faciliter la démarche de l'utilisateur puisque la pratique d'activité physique est comprise dans le forfait thermal des clients, et la ville propose des tarifs aménagés pour les utilisateurs locaux. Ainsi tout est fait pour faciliter la pratique, et mettre en place un environnement favorable. C'est la participation de tous au programme qui donne une importance et une cohérence au projet, c'est aussi une des raisons qui pourrait expliquer son affluence.

Quand est-il sur la ville de Vittel, qu'elles sont les améliorations à apporter ? Et pour décrire cela partons dans l'exploration d'un nouveau scénario que nous avons intitulé « ***un programme régie de façon collaborée et coopérée*** ». L'aspect positif de ce scénario reviendrait à montrer que la ville est prête à développer sa politique sportive vers les activités physiques de bien-être. Ainsi la ville pourra proposer une réflexion en mettant en lien tous les acteurs locaux ayant à charge le développement du sport,

comme nous avons pu le faire sur le projet proposé. Par ailleurs on remarque que cette démarche de mise en relation a déjà commencé sur Vittel avec le projet « Vittelité » dont nous avons déjà parlé. Nous rajouterons à cela le besoin d'une communication accentuée sur l'offre auprès des futurs utilisateurs pour que celle-ci puisse attirer le plus grand nombre. Enfin la tendance que nous avons tenté de mettre en avant dans le projet présenté précédemment et qui se retrouverait dans ce scénario, revient à mettre l'utilisateur au cœur de l'action en le plaçant comme acteur du projet. En effet, la démocratie participative et souvent utilisée en promotion de la santé car elle permet à la personne de travailler sur ses propres savoir-faire, et savoir-être. Et c'est avec ce principe de la participation que le projet va plus loin en instaurant des comportements favorables à la santé de la population. C'est en apportant la connaissance nécessaire, ainsi qu'un travail sur les attitudes du public que nous pourrons changer le comportement pour se tourner vers le bien-être et la santé. Nous remarquons que c'est avec la participation de tous, acteur locaux, public, et autres, que le projet prend tout son sens et peut ainsi atteindre les objectifs fixés.

La difficulté que nous pouvons ressortir de ce scénario, et qui différencie Vittel de Contrexéville, c'est le mode d'organisation des structures, en effet sur Contrexéville tout est relié à la ville. En revanche pour Vittel, les thermes sont une société à part entière, et le service des sports est géré en régie mais appartient toujours à la ville. C'est une difficulté de mise en commun entre les projets que nous avons relevé. Cependant cette difficulté ne doit pas être un frein à la mise en place d'un tel projet, des adaptations sont possibles et chacun peut y trouver sa place. Car comme nous l'avons expliqué ce n'est qu'avec la participation de tous que le projet deviendra enrichissant. Pour aller plus loin que les objectifs fixés nous devons permettre aux services de la ville de travailler ensemble pour améliorer l'efficacité du projet.

Partie III : Le Centre de Préparation Omnisports un outil promotionnel majeur pour la promotion de l'activité physique sur le territoire

Vous l'aurez compris, le projet sur les activités physiques bien-être va permettre de redonner un dynamisme au mouvement sportif sur le secteur. C'est avec une organisation spécifique ainsi que la participation de tous que cela va être possible. Mais pour notre part, le projet va bien plus loin que l'augmentation du taux de pratique. Il s'agit de mettre en avant, le rôle du Centre de Préparation Omnisports dans la promotion de l'activité physique sur le secteur. En effet, le projet proposé par le CPO pourrait être un moteur pour organiser la promotion de l'activité physique sur le secteur. Pour favoriser la pratique de tous, le CPO à toutes les ressources dont il a besoin, de façon à créer un environnement favorable. Il s'agit simplement de donner les informations nécessaires aux utilisateurs pour leur donner envie de pratiquer une activité physique dans un objectif de santé et de bien-être, avec une prise en charge adaptée ce sont les attitudes qui vont alors être touchées pour enfin atteindre les comportements souhaités c'est-à-dire une augmentation du taux de pratique pour en tirer des bénéfices sur la santé. Ce scénario nous pouvons le consacrer au « ***CPO comme moteur de la promotion de l'activité physique sur le territoire vittellois*** ».

C'est pour cette raison que les activités physiques devront être préalablement choisies en fonction des besoins du public et proposées par un professionnel en activité physique qualifié de façon à ce que celles-ci soient attirantes, et plaisantes pour les utilisateurs afin de susciter la motivation à la pratique. Améliorer la démarche de promotion de l'activité physique sur le secteur vittellois c'est aussi mettre en place une évaluation spécifique autour du projet pour identifier les attentes du public, ainsi que les satisfactions ou non par rapport aux activités physiques. Le projet du CPO va donc permettre de guider les utilisateurs à travers les activités physiques pour arriver aux comportements favorables à la santé. Et la promotion de l'activité physique passe par la connaissance avec les informations données aux utilisateurs, par la pratique, pour agir sur les comportements pratiques.

Ce qui fera la force du projet aujourd'hui c'est l'utilisation de l'existant car le projet ne partira pas sur des bases totalement nouvelles mais utilisera ce qui est déjà acquis sur le territoire.

CONCLUSION

C'est à travers un contexte délicat où le sport et le tourisme sur le territoire de Vittel n'attirent plus autant de public par rapport au passé que nous avons tenté, à travers ce mémoire, de répondre à la question pourquoi et comment permettre à la ville de Vittel d'envisager un nouvel axe de développement pour sa politique sportive afin de s'orienter vers les activités physiques à des fins de santé et de bien-être ?

Le contexte nous a permis d'expliquer que la ville tente de se tourner vers le bien-être comme nouveau centre d'attractivité à la fois touristique, sur le plan global, mais également sur un plan spécifique avec le domaine du sport. La ville a fait ce choix du bien-être car c'est une notion qui concerne tous les publics, et qui actuellement attire beaucoup de personne. Le domaine du bien-être est aussi un concept privilégié sur Vittel de par sa présence depuis la construction de la ville autour des thermes, ainsi que l'image qui ressort de son eau minérale. Il parait évident que la ville tente d'améliorer encore plus en profondeur son image bien-être pour pouvoir à nouveau en faire son centre d'attractivité. Sur le plan sportif, qui nous a intéressé plus particulièrement, c'est la volonté de changement d'orientation qui est ressortie. En effet, rappelons que le sport s'est largement développé autour du haut niveau sur Vittel avec le CPO, lui offrant par ailleurs une grande renommée. Aujourd'hui le CPO peut se raccrocher au projet bien-être de la ville car nous l'avons vu, le haut niveau ayant perdu de son attraction, l'activité physique à des fins de santé et de bien-être se place comme un moteur de redynamisation du territoire, parce que c'est un domaine qui attire le public et qui permettrait de revaloriser la structure en lui octroyant une nouvelle image.

Ainsi l'enjeu de ce mémoire a été de formaliser notre démarche de projet depuis sa conception pour tenter de donner les possibilités au CPO de choisir comment mettre en place un projet sur les activités physiques bien-être de façon efficace tout en gardant l'existant. La base de ce mémoire se porte donc sur une réflexion progressive de la façon dont nous pouvons faire entrer ce domaine des activités physiques sur le territoire et le choix de la mise en place sera réalisé ou non par la ville. De tout cela c'est la rigueur méthodologique qui a été mise en avant, pour mettre un projet en place, des

étapes doivent être respectées. La première étape consiste à situer le contexte à travers une étude diagnostic, une fois celle-ci analysée nous pourrons alors ressortir les points forts et les points faibles dans le but d'envisager le meilleur projet possible pour la ville. Par la suite d'autres étapes ne doivent pas être manquée tel que le choix des priorités, la mise en place des objectifs, mais aussi la phase d'évaluation qui permet de valoriser le projet. Cette étude de l'existant nous permet également d'appréhender le futur en proposant des scénarios prospectifs qui tentent de comprendre ce qui pourrait être amélioré en éclairant sur des tendances à venir.

Les résultats de notre étude ont montré que c'était dans l'organisation, la coopération et collaboration, que le projet du CPO deviendrait enrichissant et pourrait prendre de l'ampleur. C'est en proposant un projet d'organisation des activités physiques tout en mettant un point d'honneur à la valorisation des bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être, ainsi que la coopération avec les différents acteurs concernés par le domaine, que le projet pourra répondre aux objectifs de la redynamisation politique. Car le projet, pour répondre à la demande de réorientation et attirer un plus large public devra mettre en place un environnement favorable, réduire les freins à la pratique, et transmettre à l'utilisateur des savoir-faire, savoir-être en le rendant acteur du projet (et de son bien-être).

C'est à travers la recherche de projet pour une action locale que nous avons compris l'impact que peut avoir l'activité physique sur une ville. En effet, ce domaine englobe bien d'autres systèmes tels que le tourisme, la santé, l'éducation, et autres ce qui le rend difficile à appréhender puisqu'il est en constante évolution. Cependant chaque territoire peut avoir un contexte différent mais la méthodologie reste la même et peut être réutilisée d'un territoire à l'autre en respectant les étapes décrites. Aujourd'hui il est impératif que les collectivités locales s'organisent autour des activités physiques car elles tendent à prendre le dessus sur les autres pratiques sportives et pourrait devenir l'enjeu de demain.

Bibliographie

1. Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale. Activité Physique, Contextes et effets sur la santé, Expertise collective. Inserm. Paris; 2008.

2. David Le Breton. Anthropologie du corps et modernité. PUF. 2008.

3. brochure.pdf - guide-evaluation-vf.pdf [Internet]. [cité 21 mai 2013]. Disponible sur: http://www.ireps-lorraine.com/images/stories/publications/guide-evaluation-vf.pdf

4. SAPHYR, CROS Lorraine. Dispositif régional de promotion et de pratique de l'activité physique à des fins de santé. 2010.

5. Fabien LEBOLC'H. Etude de Marché de Vittel « Les Vittelois et la remise en forme ».

6. Insee - Territoire - Écoscopie des Vosges [Internet]. 2009 [cité 6 avr 2013]. Disponible sur: http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?reg_id=17&ref_id=14399&page=EL/EL158-159/Synthese.htm

7. Yves TRAVAILLOT. Les Français à la conquête de leur corps. Sciences Humaines. nov 2012;(132).

8. L'histoire de Vittel | Office de Tourisme de Vittel [Internet]. [cité 13 mai 2013]. Disponible sur: http://www.vitteltourisme.com/node/134

9. PREFFI 2.0 - Outil d'analyse -2008 - Preffi2_Outil.pdf [Internet]. [cité 21 mai 2013]. Disponible sur: http://www.inpes.sante.fr/preffi/Preffi2_Outil.pdf

10. Ministère du travail de l'emploi et de la santé. Programme national nutrition santé 2011-2015. 2011.

11. Organisation Mondiale de la Santé. Recommandations Mondiales sur l'activité physique pour la santé. OMS. Genève; 2010.

Annexes

Annexe A : La méthode de planification d'un projet pour des actions de santé par l'IREPS

Annexe B : Brainstorming sur les tendances

Annexe C : Détails des fonctions de la cible

Annexe D : Lettre adressée aux acteurs

Annexe E : Ordre des fonctions de la cible

Annexe F : Le projet Sport-Santé

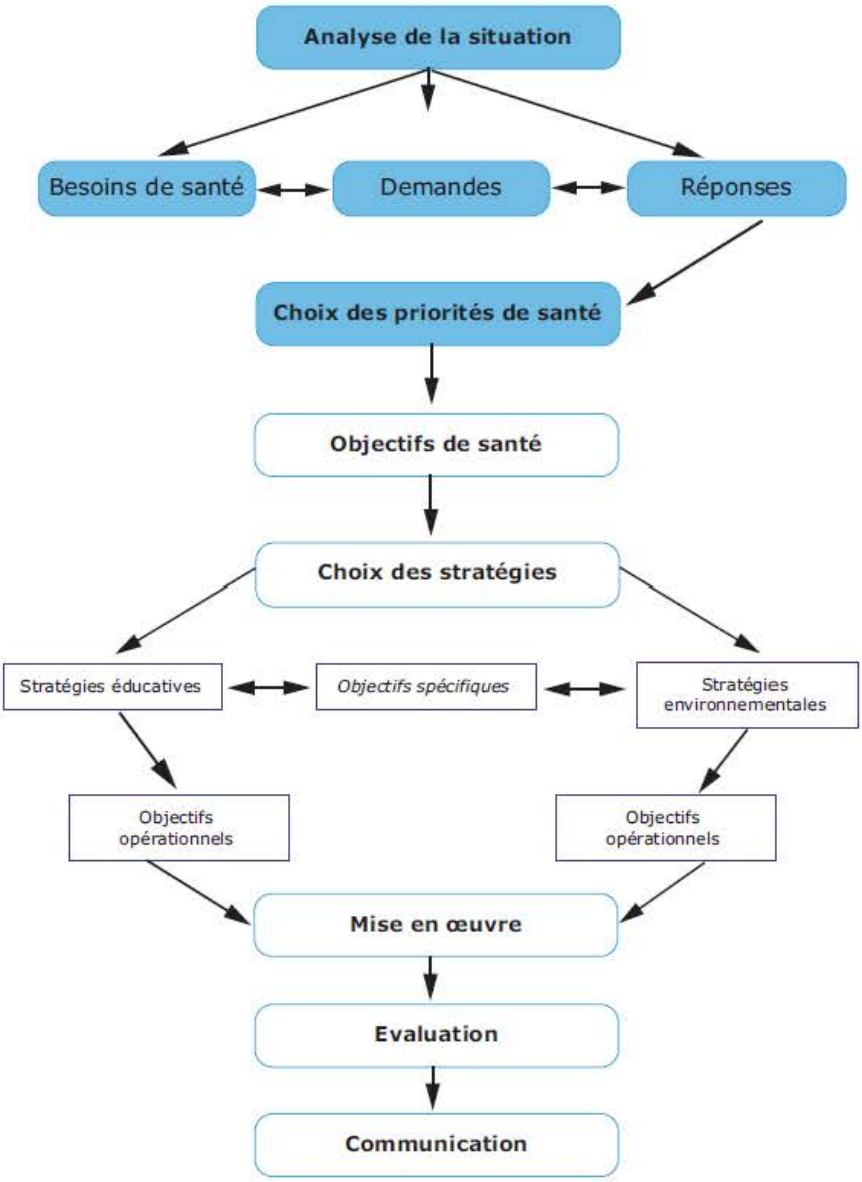
Annexe G : Récapitulatif des recommandations

Annexe H : Exemple de liste d'activité

Annexe I : Les activités choisies et leurs bienfaits

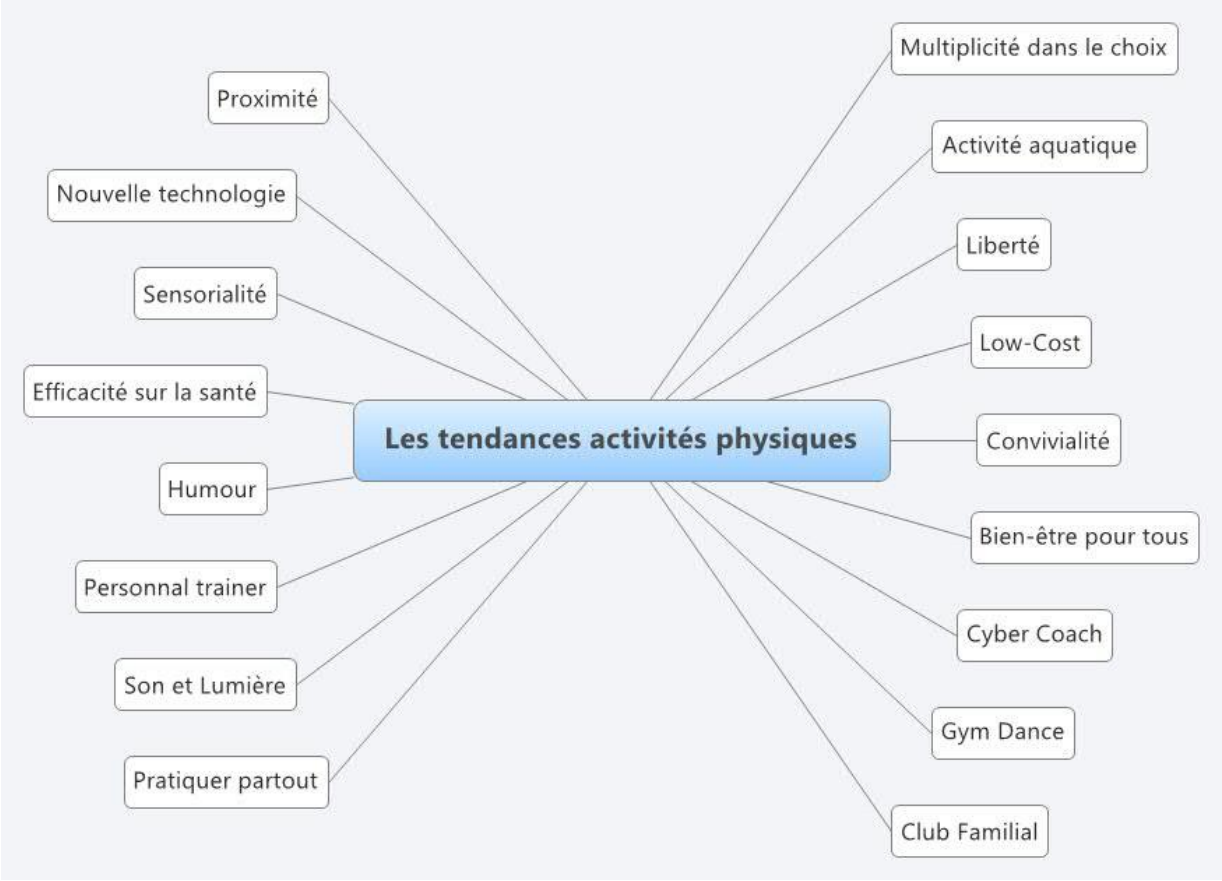
Annexe A

La méthode de planification d'un projet pour des actions de santé par l'IREPS



Annexe B

Brainstorming sur les tendances



Quelques activités tendances du moment :

- Les activités de relaxation massage
- Le Fit VIBE
- Le Big Dance (danse de salon)
- Le Jump fit
- Le cardio training
- Les activités aquatiques (vélo dans l'eau)
- Cross fit (entrainement de l'armée)
- La marche
- Le Swiss Ball
- Toutes les activités autour de la dance : Pole Dance, Urban Dance,…
- Aquabiking
- Gym suédoise

Annexe C

Détails des fonctions de la cible

F1 : Tenir compte des volontés politiques du moment pour organiser la mise en place d'une future offre sportive tournée vers le bien-être

Missions :

➔ Prendre contact avec les acteurs susceptibles d'être intéressés par l'offre

Description de la mission : Se présenter aux différents services de la ville, pour leur expliquer les enjeux du projet

Réalisation : Lister les décideurs par rapport à l'offre, création d'un courrier type de présentation pour les acteurs

Résultats attendus : Suite au rendez-vous obtenir des informations pour le diagnostic de départ, et implication des acteurs dans différents niveaux du projet

Conditions nécessaires : Etre au clair sur le concept à proposer et la volonté du CPO

➔ Inclure des éléments essentiels des programmes nationaux

Description de la mission : Mettre en avant les grands aspects du sport-santé inclut dans les programmes nationaux (PNNS, PO,…)

Réalisation : Expliquer les éléments intéressants des programmes à prendre en compte, notamment les recommandations de l'OMS, la mise en avant des éducateurs en APA pour les publics en difficultés dans le PNNS et autres

Résultats attendus : Suite aux explications, aux informations données voir si nous pouvons les inclure dans le projet

➔ Impliquer les acteurs dans l'offre du CPO

Description de la mission : Contacter le plus souvent possible les acteurs afin de les tenir au courant des avancées du projet

Réalisation : Réaliser des rendez-vous le plus souvent possible, ou les contacter par mail, ou téléphone

Résultats attendus : Adhésion des acteurs au projet et implication

F2 : Créer un environnement favorable à la pratique d'activité physique à des fins de santé au CPO pour les différents publics que nous voulons cibler

Missions :

➔ Identifier les activités que nous pouvons proposer

Description de la mission : Observer qu'elles sont les activités en vogues du moment auprès du public pour susciter la pratique, et les activités qui commencent à s'essouffler

Réalisation : Recherche sur internet, discussion avec la structure d'accueil, entretien avec les acteurs locaux du bien-être pour réaliser ces observations

Résultats attendus : Obtenir une liste non exhaustive des activités à proposer

Conditions nécessaires : Avoir un outil qui permet de recenser les activités

➔ Identifier les équipements que nous pouvons utiliser

Description de la mission : Recenser les équipements sportifs et identifier si la structuration du sport et dense ou non sur la ville.

Réalisation : Utiliser les fichiers du CPO, le recensement du ministère des sports, et autres pour lister les infrastructures présentes sur Vittel

Résultats attendus : Montrer la densification structurelle de la ville de Vittel en termes de sport

➔ Identifier les freins à la pratique

Description : Travailler sur le moyen d'attirer un maximum de personnes sur le projet

Réalisation : Prendre en compte les freins à la pratique

Résultats attendus : Obtenir une liste des éléments qui ne favorisent pas la pratique

➔ Mettre en place un programme attirant

Description : Trouver une façon innovante d'apporter le projet

Réalisation : Réaliser un dossier concept du projet pour que la ville puisse le mettre en place facilement en ayant éclaircit tous les aspects du projet

Résultats attendus : Un projet clair et précis sur lequel nous avons éclaircit au maximum les zones d'ombres pour que la ville puisse le pérenniser

F3 : Utiliser les connaissances médicales et des éducateurs compétent pour établir une prise en charge adaptée à tous les types de publics (à destination de tous types de publics : curistes, touristes, public local, public hospitalisé)

Missions :

➔ Identifier les publics présents sur le territoire vittellois

Description de la mission : Pour être au plus près des besoins du public, préparer des questionnaires, entretiens, afin de connaître leurs attentes et limites à la pratique

Réalisation : Réaliser des entretiens avec le public local et les acteurs locaux pour identifier ce qu'ils attendent en termes de pratique physique. Utiliser les études passées.

Résultats attendus : Identification des attentes en termes d'activité physique, et limitation à la pratique

Conditions nécessaires : Avoir le temps de réaliser ces questionnaires et les transmettre.

➔ Connaître les professionnels les plus adaptés pour proposer les activités que nous voulons mettre en place

Description de la mission : Définir quel éducateur peut prendre en charge le public vittellois

Réalisation : Rechercher sur internet, renseignement auprès de la structure d'accueil et des différentes structures dont le public serait susceptible de participer au développement de l'offre

Résultats attendus : Définition des éducateurs qui vont proposer l'offre

➔ Sensibiliser le CPO aux professionnels en activité physique adaptée

Description de la mission : Discuter avec l'équipe du CPO de la place du professionnel en APA dans un tel projet

Réalisation : Réaliser des entretiens avec les décideurs par rapport au projet

Résultats attendus : Faire prendre conscience qu'il existe des éducateurs compétents pour les publics en difficultés particulièrement et qu'il serait intéressant d'en avoir un au sein de la structure.

F4 : Mettre en place une communication efficace autour d'une offre claire et précise présente au CPO pour informer les utilisateurs de son existence

Missions :

➔ Trouver un moyen efficace pour vendre l'offre aux utilisateurs

Description de la mission : Réaliser une recherche pour trouver un moyen de vendre efficacement le projet

Réalisation : Créer des outils qui permettront au CPO de vendre l'offre. Proposer des éléments pouvant aider à communiquer autour de l'offre.

Résultats attendus : Trouver la méthode qui permettra au CPO de vendre son produit

Conditions nécessaires : Identifier qu'elles sont les moyens réservés à la communication

➔ Avoir un lien permanent entre les acteurs et le CPO

Description de la mission : Prendre rapidement contact avec tous les acteurs nécessaire au bon fonctionnement du projet et préserver le lien tout au long de la construction du futur projet pour qu'ils puissent par la suite le mettre en place.

Réalisation : Rester en contact avec les acteurs par l'intermédiaire de mail, téléphone ou entretien direct

Résultats attendus : Engagement des acteurs dans le projet

Conditions nécessaires : Savoir quels acteurs sont présents dans le projet

F5 : S'appuyer sur le fonctionnement sportif des structures voisines comme Contrexéville pour améliorer l'organisation sportive actuelle afin de faciliter la démarche auprès de l'utilisateur

Missions :

➔ Réaliser une étude de benchmarking

Description : Etudier les offres proposées dans les autres structures alentours proche et lointain pour un projet quasiment identique

Réalisation : Utiliser internet, des entretiens, pour référencer les données intéressantes

Résultats attendus : Trouver une façon optimale de fonctionner pour le projet

- ➔ Identifier les problèmes rencontrés dans l'organisation de l'offre sportive ou les points à améliorer

Description : Visualiser le fonctionnement actuel du CPO

Réalisation : Faire des entretiens avec les personnes concernées par l'organisation du CPO pour comprendre son fonctionnement

Résultats attendus : Définir l'état actuel de l'organisation du CPO

F6 : Prendre en compte les associations sportives locales qui développent déjà certaines activités bien-être pour construire notre offre

Missions :

- ➔ Etablir une liste d'acteurs avec lesquels nous pourrions réaliser un partenariat dans le cadre de l'offre

Description : Connaitre les partenaires du CPO si il y en a et identifier ceux qui pourraient être intéressé par le projet

Réalisation : Faire une liste des partenaires possibles

Résultats attendus : Liste des partenaires

- ➔ Réaliser un listing des activités physiques proposées par les associations locales

Description : Identifier le type d'activités physiques présentes sur le territoire de Vittel

Réalisation : Faire des entretiens avec les acteurs du mouvement sportif pour connaître les différentes activités

Résultats attendus : Liste des activités que proposent les associations

- ➔ Identifier le type de public auquel s'adressent les associations

Description : Identifier qu'elle est le type de public qui pratique les activités physiques, et particulièrement les activités physiques de bien-être

Réalisation : Utiliser le recensement des associations pour obtenir les données nécessaires

Résultats attendus : Pouvoir identifier quels pratiquants seraient susceptibles d'être intéressés par notre offre

Annexe D

Lettre adressée aux acteurs

Vittel, le mardi 25 juin 2013
QC/CM
Affaire suivie par la Direction du Service des Sports

Monsieur…,
Profession…
Adresse…

Objet : Demande de rendez-vous

Monsieur le Directeur,

Etudiant en seconde année de Master proj&ter à l'université de Lorraine, Spécialité conduite de projet et développement du territoire, dans le domaine du sport et de la santé, mon cursus prévoit la réalisation d'un stage d'insertion en entreprise du 28 janvier 2013 au 21 juin 2013. Dans ce cadre, Christophe MORIN, directeur du Centre de Préparation Omnisports (CPO), m'a recruté pour réfléchir sur le positionnement du tourisme sportif « de loisirs et de bien-être » sur Vittel et le territoire de la plaine, et qui se veut être complémentaire à l'offre déjà présente au CPO avec le sport de haut-niveau et de compétition.

Cette démarche a pour objectif d'évaluer et de définir une stratégie en partenariat avec les différents acteurs du territoire, dont vous faites partie, concernés par cette thématique. Afin d'élaborer un diagnostic pertinent du contexte actuel, il m'est nécessaire de mieux appréhender votre activité ainsi que votre clientèle.

Je sollicite donc un entretien auprès de vous à une date de votre convenance. Je me permettrais de vous recontacter dans les prochains jours pour en définir les modalités.

Vous remerciant par avance de l'accueil favorable que vous réserverez à ma demande, je vous prie d'agréer, Monsieur le Directeur, mes sincères salutations.

Quentin CHAPON,

Stagiaire universitaire au CPO

Annexe E

Ordre des fonctions de la cible

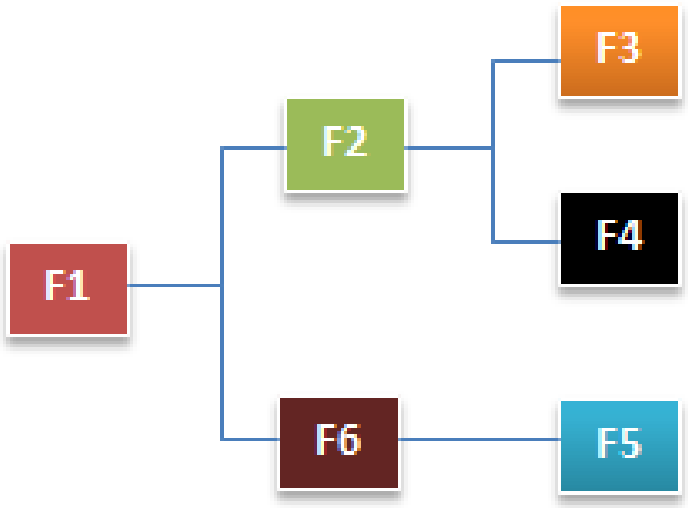


Tableau comparatif fonctions de l'existant par rapport aux fonctions de la cible :

Fonction	Existant	Cible
F1	Définir le contexte politique	Tenir compte des volontés de développement de la ville pour avoir une offre en accord avec la politique
F2	Observer l'état actuel de l'activité physique bien-être sur le territoire	Créer un environnement favorable à la pratique d'activité physique à des fins de santé
F3	Définir les besoins du public	Une prise en charge adaptée à tout public
F4	Créer un concept clair et précis de façon à optimiser son fonctionnement	Avoir une communication efficace autour de l'offre
F5	Points forts points faibles de l'organisation actuelle	Produire une offre avec une organisation efficace pour faciliter la démarche de l'utilisateur
F6	Lister le type d'activités sportives que nous pouvons trouver au CPO	Construire un produit en lien avec les activités présentes sur le territoire

Annexe F : Le projet sport santé

UN PROJET SPORT-SANTE

http://www.geophyle.com/sites/default/files/activite/picto/Sante_bien-

Vittel et le CPO vers les activités de bien-être

Quel projet pour développer les activités physiques dans le domaine de la santé et du bien-être ? C'est ce que nous allons tenter de démontrer dans ce document en présentant pourquoi tendre vers le développement de ce type de pratique et comment y parvenir.

VITTEL ET LE CPO VERS LES ACTIVITES DE BIEN-ETRE

Pourquoi insister sur la mise en place d'une offre d'activité physique vers le bien-être ?

- L'offre sportive au CPO favorise la pratique de haut niveau, en proposant stage et compétition tout au long de l'année. Aujourd'hui la structure a pour volonté de se diversifier vers un autre type de pratique sur le bien-être et la santé
- Mettre en place une politique municipale pour les actions touristiques vers le bien-être de la population
- Adapter l'offre sportive au marché
- Sur Vittel de nombreuses activités bien-être sont présentes, nous le définirons comme un atout pour le projet
- Enfin le dernier enjeu pour le CPO est de participer à l'organisation d'une offre sportive à destination du plus grand nombre. Il s'agit d'aider au maximum la population à pratiquer une activité physique régulière en limitant les contraintes de la pratique

Les atouts et les faiblesses pour un projet sport-santé sur le territoire vittellois :

ATOUTS	FAIBLESSES
• **De nombreuses structures proposent déjà des activités bien-être, nous pourrons obtenir un soutien pour le projet du CPO** • **Educateurs spécialisés dans le domaine du bien-être sont présent à travers l'OMS, les thermes et autres. Leur participation au projet pourrait être souhaitée** • **Il existe de nombreuses offres sportives à destination de public différent, le CPO lui souhaiterait rassembler les différents publics dans des activités physiques de bien-être** • **La politique du moment tend à valoriser le bien-être sur la ville de Vittel, créer une offre sportive dans ce domaine sera donc un atout pour tous les acteurs**	• Le problème posé à travers les activités physiques existant réside dans le manque de communication entre les structures • L'exploitation du potentiel du CPO en termes d'utilisation des structures est relativement dense mais des possibilités d'aménagements sont envisageables • Il n'existe pas encore d'éducateur spécialisé dans la prise en charge de tous public au CPO • La dernière faiblesse que nous pouvons prévoir réside dans le fait que le CPO reste éloigné du centre-ville et peut être un frein pour une certaine partie du public

Le choix pour un **programme planifié d'activités physiques** « bien-être »

Une offre organisée → Créer et planifier une offre autour des activités physiques bien-être existantes

Enlever la contrainte de licence → L'utilisation des équipements au CPO ne peut être effectif qu'avec l'obtention d'une licence dans une pratique donnée (foot, tennis,…). L'objectif de l'offre est donc de tendre vers la suppression de cette contrainte pour les adhérents au projet sport-santé que la ville veut mettre en place

Réduire la contrainte de temps → Ce que l'on remarque d'un point de vue de la demande du public est que l'offre n'est pas assez variée sur le plan horaire, il s'agit pour ce projet d'avoir des horaires le plus large possible pour attirer le plus de monde

Une offre « pour tous » → Toute une équipe est disponible au CPO pour organiser l'offre sportive sur le territoire, cependant pour ce projet à destination de tous, élargir le personnel sera une solution à envisager

Dynamique du moment → La dynamique sportive actuelle consiste à pratiquer où l'on veut, quand on veut, et quand on peut. Ainsi tout un panel d'activités bien-être sont à favoriser et notamment les activités en accès libre, ou planifiées à des horaires, avec toujours l'avantage d'avoir un coach qui reste à la disposition du public

Un cadre de Pratique → Le CPO offre déjà un cadre dynamique et motivant pour la pratique de sport de haut niveau, l'objectif est donc de tout mettre en œuvre pour proposer un cadre attirant pour les activités de bien-être, en répondant aux contraintes du manque de motivation, manque d'envie et autres

Un projet construit par l'intermédiaire d'une **équipe pluridisciplinaire**

Remarques et suggestions par rapport aux acteurs du projet

Des acteurs sont à conseillés pour ce projet, notamment pour ce qui est des éducateurs sportifs qui devront être compétents pour tous les publics

- **Educateurs Sportifs de l'Office Municipal des Sports de Contrexéville** pourraient s'engager à travers notre offre
- **Educateur Activité Physique Adaptée et Santé** pour le public en situation de handicap
- **Saphyr** propose également des éducateurs formés pour une pratique tous publics
- **Maitre-Nageur Sauveteur** pour prendre en charge les activités aquatiques (déjà disponible au CPO)
- **La ville** qui a également des éducateurs sportifs à sa disposition

Pour la communication

- **L'Office de Tourisme** est chargé de la communication des animations sur le territoire, elle serait intéressée pour participer au projet

Pour le centre de renseignement

- **Le CPO** semble être la meilleure solution, car elle dispose de tous les outils nécessaires pour débuter une telle offre (hôtesses formées pour ce type d'offre, matériel pour règlement financier,…). Cela semblerait également judicieux pour l'aménagement des horaires en fonction de la planification des stages déjà en cours

Le choix du lieu de pratique : **CPO cadre dynamique et motivant**

Centraliser les activités sur les équipements du CPO un bon moyen pour palier à la contrainte de la distance et du temps

Rester ouvert à d'autres possibilités sur les alentours vittellois (centre d'équitation, forêt, et autres)

Centraliser les activités bien-être sur le CPO serait une solution efficace pour le public avec un atout qui réside dans le fait que tout est sur place, et une faiblesse qui tend à expliquer que le CPO est éloigné du centre-ville, frein qui sera peut être réduit par la construction d'une future navette, des possibilités d'aménagement avec la ville restent possible sur cette offre.

L'objectif de cette centralisation des offres sur un espace se veut novateur pour ***« adapter l'offre rapidement en fonction des envies du public en termes d'activités physiques bien-être ».*** Il s'agit de faire évoluer les pratiques pour susciter l'envie et la motivation.

Les modalités pour la planification du programme :

Pour la planification du programme d'activité nous proposons une planification mensuelle via différents acteurs. Le CPO pourrait organiser une réunion par mois ou les acteurs du projet se réuniraient pour discuter des activités à mettre en place au mois, y compris le public qui deviendrait alors acteur de son programme. Le choix des activités se fera en fonction des disponibilités, des équipements, ainsi que des éducateurs disponibles.

L'objectif de la planification des activités est que chacun puisse réaliser l'activité qu'il a envie de faire en fonction des disponibilités du CPO.

Une fois cette planification mise en place, le planning des activités sera transmis aux adhérents par l'intermédiaire de mail ou directement disponible dans les structures partenaires.

Contraintes de la planification :

- Un minimum de 5 personnes est nécessaire pour qu'une activité puisse avoir lieu
- Les horaires des activités devront varier d'un jour à l'autre pour attirer le plus de monde possible
- Les activités choisies seront variées en fonction des demandes, et besoins de chacun (alternance activité groupe - solo, alternance dynamiques - douces)
- Les activités pourront également faire l'objet d'une réflexion préalable de façon à ce qu'une évolution dans la pratique soit mesurable chaque semaine (exemple activités douces en début de semaine, et activités plus dynamiques en fin de semaine,…)

Les modalités d'inscription :

L'intérêt de ce projet comme nous l'avons expliqué et que **TOUS** puissent pratiquer l'activité qu'il lui plait quand il le souhaite. Les inscriptions aux activités sont donc ouvertes à tous.

L'entité responsable des inscriptions : Le CPO potentiellement peut mettre en place le système d'inscription puisqu'elle a les hôtesses qualifiées pour la démarche d'inscription à un tel service. La structure responsable des inscriptions aura à charge l'enregistrement des données des pratiquants, l'enregistrement de pratiquant sur les activités, le règlement du service.

Déroulement de l'inscription pour l'utilisateur :

1) S'adresser à l'entité proposant le service
2) Fournir tous les documents nécessaires à la pratique (voir Documents préalables à fournir plus bas)
3) S'inscrire sur les activités souhaitées
4) Prendre part aux activités dans la bonne humeur

Documents préalables à fournir :

- ✓ Un certificat médical de non contre-indication à la pratique valable un an à partir de l'inscription
- ✓ Un formulaire d'adhésion au programme

Déroulement de l'inscription pour le prestataire :

1) Les hôtesses enregistrent la demande
2) Vérifient que les documents ont été transmis
3) Procèdent au règlement du service
4) Transmettent la liste des pratiquants sur les activités à l'éducateur concerné

Ainsi la démarche d'inscription se veut être simplifiée, pour les utilisateurs comme pour les prestataires, et facile d'accès afin que chacun puisse participer. La seule contrainte que peut avoir le public réside dans la nécessité de fournir les deux documents préalablement demandés et valables pour un an.

Exemple de planification pour un mois de pratique :

	Lundi	*Mardi*	*Mercredi*	*Jeudi*	*Vendredi*	*Samedi*
Matin	8h-9h30 Oxygénation marche			9h-10h Parcours Santé (avec coach)	9h-10h30 Marche	9h-12h Salle de musculation libre accés
Après-midi	18h-19h Aqua-tonic	17h30 -19h Zumba	16h-18h Fac, Pilates, Swiss ball		17h30-18h Jogging (en groupe avec coach)	14h-16h Golf (9 trous)
Soir			20h-22h Piscine ouverte	20h-21h Zumba	20- 21h Salle de relaxation	20h-21h Dance

Pour une pérennisation du projet :

Après avoir construit le projet depuis sa base, et pour qu'il continu de vivre après sa mise en place, il sera nécessaire de réfléchir à un moyen de pérenniser l'action. Pour cela l'évaluation semble être un moyen efficace. Cette évaluation doit se réaliser tout au long du projet et va permettre :

- ✓ D'identifier les points à améliorer
- ✓ Réfléchir à l'efficacité du projet
- ✓ Communiquer avec les utilisateurs

Evaluation de Processus :

Dans ce type d'évaluation nous cherchons à identifier la satisfaction du public dans le déroulement de l'action. Des indicateurs vont nous aider dans notre démarche, les acteurs politiques du projet, les adhérents, la mise en œuvre, l'information et la communication, les moyens humains et financiers ainsi que le suivi du programme.

Evaluation de résultat :

Ce type d'évaluation correspond à identifier l'atteinte des objectifs fixés au départ ou non. L'atteinte sera expliquée par une évaluation approfondie des objectifs stratégiques du projet, ceux-ci pourront être évalués à différentes périodes à plus ou moins long termes.

Vous l'aurez compris l'évaluation est une dernière étape qu'il est important de mettre en place dès le début du projet pour s'assurer de la pérennisation du projet. Cette étape sera à réaliser une fois le projet construit et adopté par la structure concernée.

Dans ce document nous avons expliqué les points clés de notre plan d'action, et développé au maximum le concept pour pouvoir avoir un projet quasi finalisé. Ce document est un complément qui permet d'expliquer le projet et d'identifier les grandes étapes à ne pas manquer pour sa mise en place.

Annexe G

Récapitulatif des recommandations pour la pratique d'activité physique de l'OMS

Tranche d'âge	Recommandations
De 5 à 17 ans	1) Accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
	2) Pratiquer plus de 60 minutes d'activités physiques apporte des bénéfices supplémentaire sur la santé
	3)Favoriser l'activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.
De 18 à 64 ans	1) 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
	2) Activités à pratiquer par période d'au moins 10 minutes
	3) 300 minutes d'activité d'endurance à intensité modérée par semaine ont des bénéfices supplémentaire sur la santé, ou 150 d'endurance d'intensité soutenue
65 ans et plus	1) 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
	2) Par période d'au moins 10 minutes
	3) Augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue augmenterait les bienfaits sur la santé
	4) Lorsque l'état de santé de la personne ne lui permet de pratiquer de l'activité physique autant que faire se peu, elle doit rester active physiquement en fonction de ses capacités

Source: Global recommandation on physical activity for health

Annexe H

Exemple de liste d'activités

Activités	Avantages	Inconvénients
Aqua-activité	- Activité déjà en place - Peu de moyen financier - Activité dynamique en évolution - MNS déjà en place	- Pas d'adhésion du public - MNS obligatoire - Aménagement difficile avec les horaires
Zumba	- Activité qui attire le public - Activité déjà présente à l'OMS de Contrexéville et au CPO - Activité de groupe sans limite - Peu de matériel nécessaire	- Activité onéreuse - Nécessite un encadrement - Des études montrent que l'activité commence à s'essouffler
Fessiers Abdos Cuisses	- Méthode originale - Peu de matériel - OMS peut encadrer	- Activité de plus en plus attirante - Encadrement spécifique demandé
Pilates	- OMS peut encadrer - Matériel présent au CPO	- Nécessite du matériel - Nécessite un encadrant
Basic STEP	- Activité dynamique - OMS peut encadrer	- Matériel nécessaire - Encadrement
Marche + Marche Nordique	- Facile d'accès - Peut se pratiquer à différents endroits (en ville, en forêt,…) - Activité attirante - Peu de matériel nécessaire - Tout public	- Activité de pleine nature - Nécessité d'aménager des sentiers ou des endroits pour marcher en ville par exemple
Animation TARAFLEX (espace réservé sport collectif)	- Activité attirante pour les jeunes - Peu de matériel nécessaire	- Encadrement - Horaires surchargés avec les stages
Salle de Musculation	- Une salle à disposition - Une organisation possible avec des horaires réservés au public - Un espace important	- Matériel pas sécurisé en totalité - Encadrement nécessaire - Difficile en accès libre avec les horaires prévus pour les stages - Salle peu attirante
Piscine	- 2 bassins de 25 et 50 mètres - Matériel à disposition - Activité peu coûteuse - Activité attirante sur le territoire	- Horaires difficilement exploitables - Beaucoup de place pris par l'accès libre
Espace Forme	- Espace dédié au bien-être - Activité attractive	- Activité légèrement coûteuse - Horaires difficilement

	- Possibilités de détente après un effort d'intensité plus ou moins élevée	aménageables - Planification en fonction des stages
Golf	- Activité ludique attractive - Présence proche du CPO - Facile d'accès	- Activité de plein air - Activité coûteuse - Nécessite du matériel - Horaires à aménager
VTT	- Activité attractive - Location déjà disponible sur le site - Sentier déjà construit	- Plein air - Activité à effort intense - Location de matériel - Praticabilité des sentiers ?
Aquabiking	- Nouvelle activité - Activité dynamique et attractive	- Nécessité de former les encadrants - MNS obligatoire - Sécurités et normes par rapport à la piscine - Activité coûteuse
Jump Fit	- Nouvelle méthode de remise en forme - Nécessite peu de matériel - Dynamique et interactive	- Encadrant formé à la méthode - Nécessite un espace de pratique important

Annexe I

Les activités choisies et leurs bienfaits

Activités	Type d'activité	Bienfaits de l'activité
Activité Aquatique	Aquatonic, Aquagym, et autres. Peuvent êtres de différentes sortes, relaxantes ou dynamiques, l'eau permet de se dépenser facilement.	Sollicitation douce de l'appareil vasculaire. Conseillé pour le mal de dos, et permet de se dépenser en toute sécurité y compris si de léger traumatismes empêchent la pratique.
Zumba	Sport dansant, dynamique et conviviale, mobilise toutes les parties du corps et permet une forte dépense d'énergie.	Idéale pour les moments de défoulement, ce travail de résistance permet une dépense énergétique importante où les calories seront brulées. Elle mobilise un grand nombre de partie du corps.
Fessiers Abdos Cuisses	Méthode qui comme son nom l'indique va permettre un travail des trois parties du corps cités dans son nom. C'est une méthode douce qui alterne les phases dynamiques et calmes, ainsi chacun peut y prendre plaisir.	Cette méthode va permettre de travailler sur les trois parties du corps fessiers, abdos, et cuisses, en proposant des exercices simples de renforcement. Pour utiliser cette méthode il est nécessaire de progresser petit à petit à l'aide du coach.
Pilates	C'est une gymnastique de posture qui va mobiliser un à un les muscles. Méthode douce qui a de nombreuses vertu comprenant notamment la maitrise de son corps, pour aller jusqu'à un état de détente. Exercices plutôt calmes.	La pratique du Pilates agit sur l'état de corps de la personne, il s'agit de prendre conscience des problèmes du corps pour se relaxer est tenter de les diminuer. Ses bienfaits se situent sur l'aspect physique et physiologique. Elle permet de lutter contre les tensions musculaires, gagné en force, souplesse, ou endurance. Avec un travail important sur la respiration cette pratique aura aussi un impact sur le bien-être psychologique. C'est une pratique accessible à tous qui ne nécessite pas de prérequis
Basic Step	Le Step ou Basic Step est une activité dynamique qui se veut rythmer par un fond sonore et pratiqué en groupe. Convivialité et dynamisme sont les maîtres mots de la pratique.	Ses bienfaits sont avant tout physique avec une forte dépense énergétique elle agira sur l'endurance, les aspects musculaires, mais aussi la coordination. Pour commencer cette pratique procéder par niveau, de lent à rapide de façon à progresser dans l'activité sans se blesser.
Marche	La marche est une activité des plus bénéfiques pour la santé. C'est une activité que nous pouvons pratiquer à tout moment de la journée en solo ou en groupe pour plus de convivialité. Faire de la marche c'est déjà faire de l'activité physique !	La marche est une activité d'endurance, bénéfique lorsque qu'une séance de 30 minutes en moyenne est réalisée. Elle permet de se ressourcer, de calmer son stress, et d'autres bien fait au niveau de l'organisme.
Marche Nordique	La marche nordique est à différencier légèrement de la marche car c'est une activité un peu	Tonifiante pour les muscles du corps, la pratique permet de renforcer les chaines musculaires et articulaires. Un

	plus technique ou les bras sont sollicités en plus des membres inférieurs.	travail sur la respiration sera également mis en avant dans la pratique.
Salle de Musculation	La salle de musculation est un espace initialement dédié au renforcement musculaire. Elle réunit tous les outils nécessaires pour muscler les différentes parties du corps.	Renforcement des muscles, travail de posture, et maitrise du corps seront mis en avant dans cette activité. Attention cependant les exercices doivent être maîtrisés pour pouvoir être efficaces ainsi les conseils d'un coach sont à envisager.
Piscine	L'eau attire beaucoup de monde, c'est une activité dynamique qui permet une dépense énergétique importante et qui a de nombreux bienfaits.	Relaxante, tonifiante, et apaisante les vertus de l'eau sont nombreuses. L'eau permet une pratique en toute sécurité avec une intensité plus ou moins élevée.
Espace Forme	Espace forme permet à toutes personnes de prendre soin de son corps ou simplement de se relaxer en utilisant les outils mis à disposition (jacuzzy, spa, amam,…)	L'Espace Forme est entièrement dédié au bien-être de chacun, ces bienfaits sont démontrés et appuyer par des techniques scientifiquement approuvées.
Golf	Le golf est une activité physique conviviale de pleine nature. Elle demande moins de technique qu'il n'y parait. De plus, petits et grands pourront participer. La coordination, l'endurance, la concentration seront mis à l'épreuve à travers cette activité.	Les bienfaits de l'activité « golf », ont déjà été évalué scientifiquement et nous avons pu constater que pratiquer régulièrement elle permettait de lutter contre le vieillissement cérébrale, de rester en forme, et d'agir sur les aspects psychologique par la détente.
VTT	La pratique du vélo est particulièrement populaire et pourtant pas assez pratiqué. Dans ce projet nous vous proposerons une pratique conviviale en groupe de façon à ce que tous puisse pratiquer. La pratique se fera sur des sentiers sécurisés, en pleine nature pour plus de confort.	Les bienfaits du cyclisme sont largement ventés encore aujourd'hui, l'activité permet d'agir sur la circulation, d'entretenir le muscle cardiaque, et bien d'autres. De plus l'activité aura aussi pour but d'avoir un impact positif sur l'environnement.

MEMOIRE DE FIN D'ETUDE DE MASTER

Les activités physiques de bien-être, une nouvelle orientation pour la politique touristique et sportive de Vittel.

CHAPON Quentin

Université de Lorraine Juin 2013

Mots clés : Activités Physiques, Santé, Bien-être, Centre de Préparation Omnisports, Tourisme, Action Locale, Territoire Vittellois

Résumé :

Dans une démarche de redynamisation de ses politiques touristiques et sportives, la ville de Vittel souhaite proposer de nouvelles prestations sur les thèmes du sport, de la santé et de la nature tout en gardant l'existant. Un diagnostic détaillé du contexte a permis d'envisager les activités physiques bien-être comme vecteur de redynamisation. Depuis de nombreuses années, la ville a construit sa renommée sur le développement du sport de haut niveau grâce au Centre de Préparation Omnisports. Mais aujourd'hui, c'est un nouveau domaine d'attractivité qui s'ouvre à la ville, celui du sport, santé et du bien-être, qui tend de plus en plus à se développer dans notre société. De l'analyse réalisée, nous avons démontré que le public est attiré par ces nouveaux modes de pratiques physiques. Par la suite, nous avons identifié les étapes clés d'un cheminement visant à organiser les activités physiques sur le territoire. La mise en place des activités physiques pour la santé va permettre d'attirer de nouveaux publics, et de rendre l'environnement favorable à un nouveau type de pratique beaucoup plus lié au bien-être. C'est à travers une action locale que nous avons illustré nos propos.

Key words : Physical Activities, Health, Well-Being, Centre de Préparation Omnisports, Tourism, Local Action, Vittel Territory

Abstract :

In the perspective of revitalizing its tourist and sports policies, Vittel has decided to put forward new services in the field of sport, health and nature while keeping the existing. A detailed diagnosis of the current situation has allowed to consider the physical activities of well-being as a conveyor of its revitalizing. Since several years, the city has built its reputation thanks to the development of high level sport through its Centre de Préparation Omnisports sporting facilities. But today, a new juncture emerges with the development of sport, health, well-being practices in our society. Coming out of the realized analysis, it appears that the public is more attracted by these new trends of practices. Afterward, we have identified the potential steps to achieve to the right organization of the physical activity area. The setting out of physical activities dedicated to health should interest of new publics and should also make the environment propitious to a new type of practices adapted to well-being. These remarks are going to be illustrated through a local action.