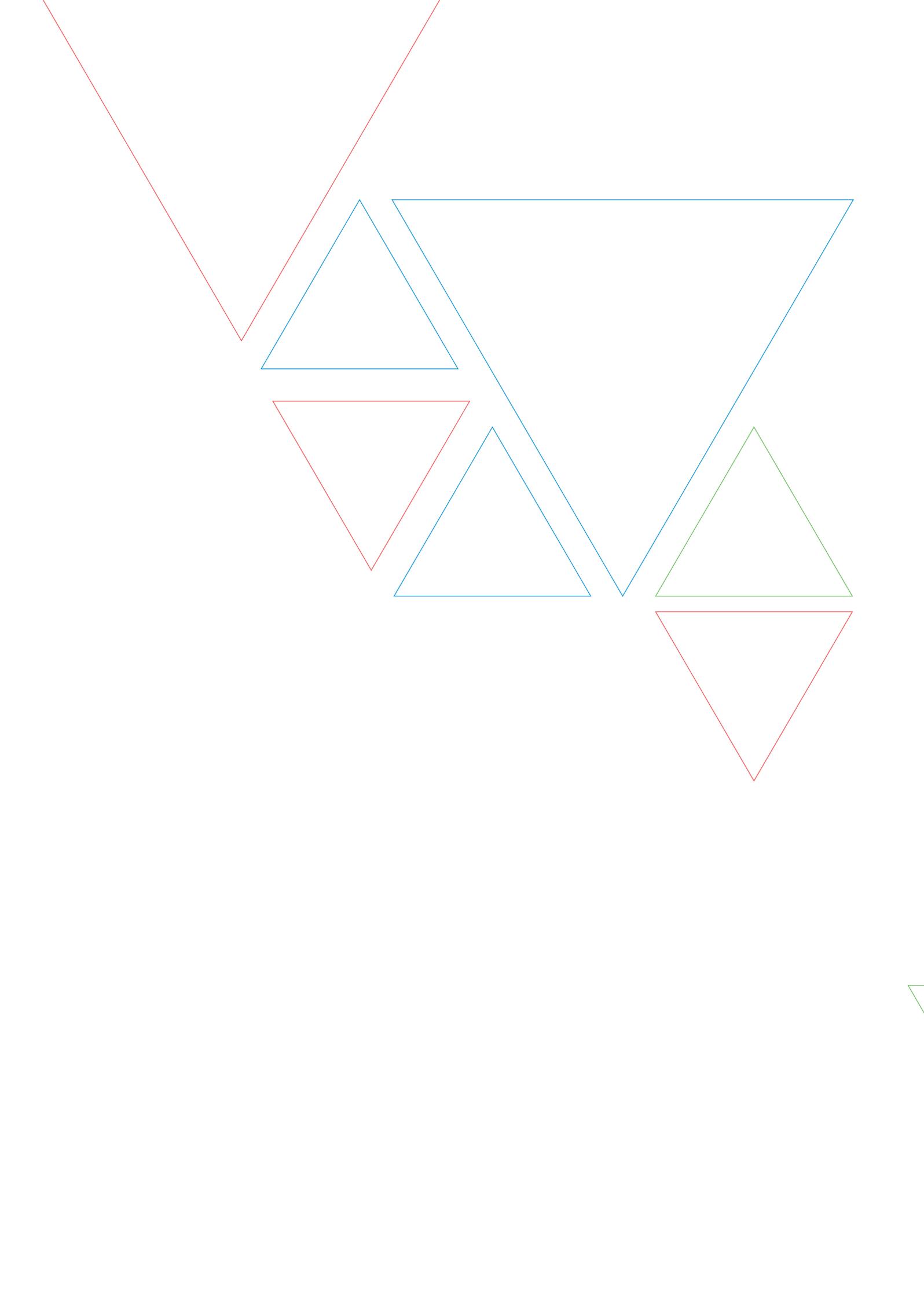


Être entraîneur promoteur de santé

Guide de mise en œuvre

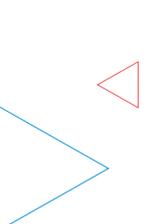




Être entraîneur promoteur de santé

Guide de mise en œuvre





Résumé

Les entraîneurs sportifs jouent un rôle clé dans l'expérience sportive des pratiquants et peuvent influencer positivement leur santé sociale, mentale et physique. Néanmoins, les entraîneurs sportifs sont souvent bénévoles et pourraient bénéficier de plus de connaissances et d'un soutien pour promouvoir la santé et le bien-être des pratiquants sportifs qu'ils encadrent, au-delà des aspects techniques et tactiques du sport.

Le guide de mise en œuvre des entraîneurs sportifs promoteurs de santé fournit des conseils opérationnels aux entraîneurs pour les aider à intégrer la promotion de la santé dans leur pratique. Le premier chapitre de ce guide couvre le cadre théorique, définissant les concepts de promotion de la santé et d'entraîneur sportif promoteur de santé, le rôle des entraîneurs dans la promotion de la santé et les étapes pour améliorer ses pratiques d'entraîneur sportif promoteur de santé. Le deuxième chapitre fournit une liste opérationnelle énumérant des actions concrètes que les entraîneurs peuvent entreprendre avant, pendant et après l'entraînement, afin de promouvoir la santé en tant qu'entraîneurs. Le troisième chapitre présente des stratégies à long terme pour mettre en œuvre la promotion de la santé dans le cadre de l'entraînement, sur la base du modèle du club de sport promoteur de santé.

Ce guide pratique aidera les entraîneurs à aborder et mettre en œuvre la promotion de la santé de manière globale, par le biais de leurs actions, leurs relations avec les pratiquants sportifs et les autres parties prenantes, par leur rôle de modèle et dans le contexte général du club.

Mots-clés

ENTRAÎNEURS

PROMOTION DE LA SANTÉ

CLUBS DE SPORT

LIGNES DIRECTRICES PRATIQUES

Numéro de document : WHO/EURO:2024-10391-50163-75563 [PDF], WHO/EURO:2024-10391-50163-75664 (version imprimée)

© Organisation mondiale de la santé 2024

Certains droits sont réservés. Cet ouvrage est disponible sous la licence Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO [CC BY-NC-SA 3.0 IGO ; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/>].

Selon les termes de cette licence, vous pouvez copier, redistribuer et adapter l'ouvrage à des fins non commerciales, à condition que l'ouvrage soit cité de manière appropriée, comme indiqué ci-dessous. L'utilisation de cet ouvrage ne doit pas donner à penser que l'OMS approuve une organisation, des produits ou des services particuliers. L'utilisation du logo de l'OMS n'est pas autorisée. Si vous adaptez l'ouvrage, vous devez placer votre ouvrage sous la même licence Creative Commons ou une licence équivalente. Si vous créez une traduction de cet ouvrage, vous devez ajouter la clause de non-responsabilité suivante avec la mention de source suggérée : « Cette traduction n'a pas été réalisée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). L'OMS n'est pas responsable du contenu ou de l'exactitude de cette traduction. L'édition originale en anglais fait foi : Health Promoting Sports Coach: Be an empowering and supportive coach. Health Promoting Sports Coach Implementation Guide. Copenhague : Bureau régional de l'OMS pour l'Europe ; 2024 ».

Toute médiation relative à des litiges prenant leur source dans la licence sera menée conformément aux règles de médiation de l'Organisation mondiale de la propriété intellectuelle (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>).

Mention de source suggérée. Be an empowering and supportive coach. Health Promoting Sports Coach Implementation Guide. Copenhague : Bureau régional de l'OMS pour l'Europe ; 2024. Licence : [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/).

Données de catalogage avant publication (CIP). Les données CIP sont disponibles à l'adresse suivante : <http://apps.who.int/iris>.

Ventes, droits et licences. Pour acheter des publications de l'OMS, voir <http://apps.who.int/bookorders>. Pour soumettre des demandes d'utilisation commerciale et des questions sur les droits et les licences, voir <http://www.who.int/about/licensing>.

Éléments de tiers Si vous souhaitez réutiliser des éléments de cet ouvrage attribués à un tiers, tels que des tableaux, des figures ou des images, il vous incombe de déterminer si une autorisation est nécessaire pour cette réutilisation et d'obtenir l'autorisation du détenteur des droits d'auteur. En cas de réclamations résultant de l'utilisation non autorisée d'un élément appartenant à un tiers qui figure dans l'ouvrage, seule la responsabilité de l'utilisateur est engagée.

Clause de non-responsabilité générale. Les désignations utilisées et la présentation des ressources dans cette publication n'impliquent pas l'expression d'une quelconque opinion de la part de l'OMS concernant le statut juridique d'un pays, d'un territoire, d'une ville ou d'une zone ou de ses autorités, ou concernant le tracé de ses frontières ou de ses limites. Les lignes pointillées et tiretées utilisées sur les cartes représentent des limites frontalières approximatives pour lesquelles il n'existe peut-être pas encore d'accord définitif.

La mention de sociétés spécifiques ou de produits de certains fabricants n'implique pas qu'ils sont approuvés ou recommandés par l'OMS de préférence à d'autres de nature similaire qui ne sont pas mentionnés. Sous réserve d'erreurs et d'omissions, les noms des produits protégés sont distingués par l'emploi de lettres majuscules au début des termes concernés.

Toutes les précautions raisonnables ont été prises par l'OMS pour vérifier les informations contenues dans cette publication. Cependant, le document publié est diffusé sans être assorti d'une garantie d'aucune sorte, tant expresse que tacite. L'interprétation et l'utilisation des ressources relèvent de la responsabilité du lecteur. L'OMS ne peut en aucun cas être tenue responsable des préjudices résultant de leur utilisation.

Photos : première page ©OMS/Uka Borregaard, p. viii ©OMS, p. 23 ©OMS, p. 56 ©OMS

Traduction : Traduction en français réalisée par Santé publique France, l'agence nationale de santé publique française. Cette traduction n'a pas été réalisée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). L'OMS n'est pas responsable du contenu ou de l'exactitude de cette traduction. L'édition originale en anglais fait foi : Health Promoting Sports Coach: Be an empowering and supportive coach. Health Promoting Sports Coach Implementation Guide. Copenhague : Bureau régional de l'OMS pour l'Europe ; 2024

Sommaire

Remerciements	v
Glossaire	vi
Introduction	1
Le rôle important des entraîneurs	1
Contexte actuel du sport et de la santé	1
Les avantages d'être un entraîneur sportif ou un club de sport promoteur de santé	1
Guide de mise en œuvre pour des entraîneurs sportifs promoteurs de santé	2
Chapitre 1.	
Contexte théorique d'un entraîneur sportif promoteur de santé	3
1.1 Définition de la promotion de la santé	3
1.2 Définition d'un entraîneur sportif promoteur de santé	4
1.3 Le rôle des entraîneurs dans la promotion de la santé et la Charte d'Ottawa	5
1.4 Étapes du développement d'un entraîneur sportif promoteur de santé	7
1.5 Compétences de l'entraîneur sportif en matière de promotion de la santé	8
Chapitre 2.	
Perceptions et activités des entraîneurs sportifs en matière de promotion de la santé	10
2.1 Point de vue des entraîneurs sur l'influence qu'ils exercent sur les pratiquants sportifs	10
2.2 Activités de promotion de la santé des entraîneurs par thème de santé	11
2.3 Obstacles à la promotion de la santé perçus par les entraîneurs	11
2.4 Stratégies des entraîneurs pour renforcer leur rôle de promotion de la santé	12
2.5 Conseils des entraîneurs sur les méthodes à suivre pour promouvoir la santé	13
2.6 Stratégies des entraîneurs qui n'ont pas permis d'améliorer leur rôle de promotion de la santé	14
Chapitre 3.	
Liste d'actions d'un entraîneur sportif promoteur de santé	16
3.1 Actions avant l'entraînement	17
3.2 Actions pendant l'entraînement	17
3.3 Actions après l'entraînement	18
3.4 Actions avant la compétition	18
3.5 Actions pendant la compétition	19
3.6 Actions après la compétition	19
3.7 Actions en dehors de l'entraînement	20
Chapitre 4.	
Mise en œuvre du cadre d'intervention pour les clubs de sport promoteurs de santé	21
4.1 Cadre des clubs de sport promoteurs de santé	21
4.2 Stratégies pour les entraîneurs sportifs promoteurs de santé	22

Stratégies	23
Communiquer avec un message unique	24
Communiquer avec l'environnement local	25
Communiquer efficacement au sein du club	26
Communiquer les avantages des activités de promotion de la santé	27
Tenir compte du contexte du club de sport pour promouvoir la santé	28
Identifier les raisons de l'engagement en faveur de la promotion de la santé	29
Identifier le degré d'engagement en faveur de la promotion de la santé	30
Examiner les ressources financières consacrées à la promotion de la santé	31
Examiner les ressources humaines consacrées à la promotion de la santé	32
Examiner régulièrement la capacité du club à promouvoir la santé	33
Examiner régulièrement le temps consacré à la promotion de la santé	34
Définir les objectifs de l'activité de promotion de la santé	35
Engager les proches à soutenir les actions de promotion de la santé	36
Mobiliser les décideurs locaux et les élus pour qu'ils soutiennent les clubs de sport	37
Examiner les effets à court terme des actions de promotion de la santé	38
Examiner les effets à long terme des actions de promotion de la santé	39
Stimuler les relations positives entre les pratiquants sportifs	40
Utiliser les compétences existantes en matière de promotion de la santé au sein du club	41
Considérer et renforcer sa capacité à promouvoir la santé de manière autonome	42
Identifier et attirer l'attention sur les actions de promotion de la santé des pratiquants sportifs	43
Mettre en évidence les activités de promotion de la santé des entraîneurs et des autres membres du club de sport	44
Identifier et attirer l'attention sur les actions de promotion de la santé des dirigeants	45
Identifier et attirer l'attention sur chaque action de promotion de la santé	46
Impliquer les proches dans les efforts de promotion de la santé	47
Créer un climat de confiance et des habitudes de travail avec les partenaires existants et futurs	48
Inclure les principaux objectifs de promotion de la santé dans le plan d'entraînement	49
Inclure la population cible dans le plan d'entraînement	50
Identifier et inclure les personnes dirigeants dans le plan d'entraînement	51
Inclure les étapes clés dans le plan d'entraînement	52
Stimuler les actions structurelles de promotion de la santé	53
Baser les plans et politiques futurs sur les actions actuelles de promotion de la santé	54
Planifier les actions futures sur la base de l'évaluation des actions actuelles	55
Conclusions	57
Références	58

Remerciements

Ce guide a été élaboré par l'Initiative spéciale sur les maladies non transmissibles et l'innovation du Bureau régional de l'OMS pour l'Europe et les membres du groupe de travail Promouvoir l'activité physique et la santé dans les clubs de sport du Réseau européen de l'OMS pour la promotion de l'activité physique bénéfique pour la santé (HEPA Europe), sous la direction du groupe de recherche PROSCeSS (Santé publique France, Ministère français des Sports, des Jeux Olympiques et Paralympiques, Université Côte d'Azur et Université de Lorraine).

L'équipe était composée de Farid Bardid (Université de Strathclyde, Royaume-Uni), Kevin Barros (Université de Lorraine, France), Susanna Geidne (Université d'Örebro, Suède), Spartaco Grieco (Asd Margherita Sport e Vita, Italie), Stacey Johnson (Institut de Cancérologie de l'Ouest, France), Sami Kokko (Université de Jyväskylä, Finlande), Barry Lambe (Université technologique du Sud-Est, Irlande), Arthur Lefebvre (Université Catholique de Louvain, Belgique), Aoife Lane (Université technologique de Shannon, Irlande), Linda Ooms (Institut Mulier, Royaume des Pays-Bas), Jan Seghers (Université catholique de Louvain, Belgique), Vassilis Sevdalis (Université de Göteborg, Suède), Benjamin Tezier (Université de Lorraine, France), Aurélie Van Hove (Université de Limerick, Irlande), et Anne Vuillemin (Université Côte d'Azur, France).

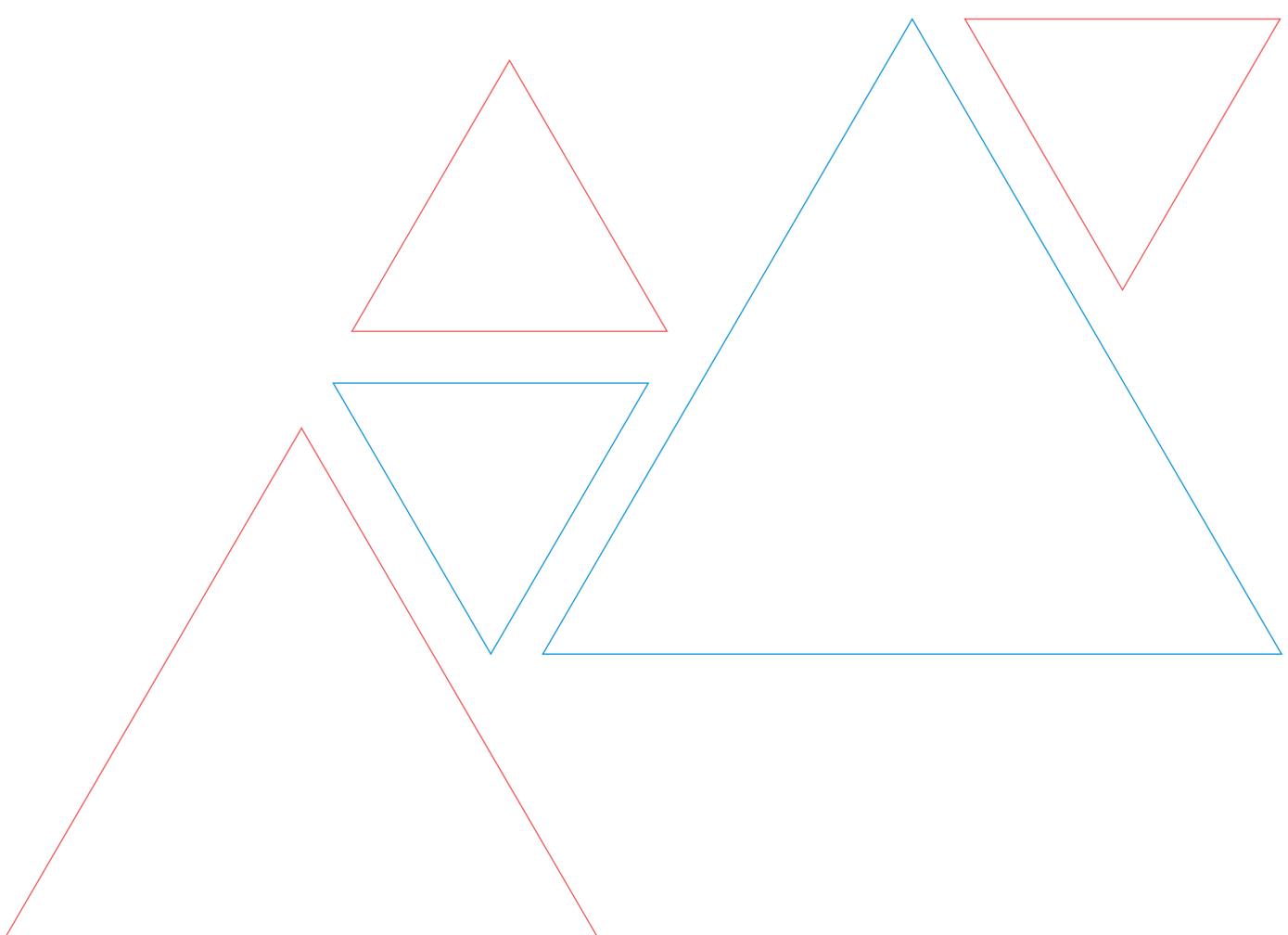
L'équipe comprenait également Adriana Pinedo, Stephen Whiting, Kremlin Wickramasinghe et Gauden Galea du Bureau régional de l'OMS pour l'Europe.

L'équipe remercie Santé publique France pour la traduction en français sous la supervision de Chloë Chester.



**Initiative cofinancée
par l'Union européenne**

Cette publication a été financée par l'Union européenne. Son contenu relève de la seule responsabilité de l'OMS et ne reflète pas nécessairement les opinions de l'Union européenne.



Glossaire

Les termes suivants sont utilisés dans ce guide de mise en œuvre pour des entraîneurs sportifs promoteurs de santé. Certains termes peuvent être utilisés de manière interchangeable dans certains pays, notamment « plan d'action », « stratégie », « programme » et « projet ».

Acteur promouvant la santé. Partie prenante qui peut contribuer à la promotion de la santé dans un cadre donné (par exemple, membres, bénévoles et entraîneurs de clubs de sport, habitants locaux, professionnels de santé, décideurs politiques, organisations publiques et privées).

Activité physique bénéfique pour la santé. Toute forme d'activité physique bénéfique pour la santé et les capacités fonctionnelles sans effet préjudiciable ni risque indu (3).

Approche de la santé par milieu de vie. Approche tenant compte du lieu ou du contexte social où les personnes s'engagent dans des activités quotidiennes et où des facteurs environnementaux, organisationnels et personnels interagissent pour affecter la santé et le bien-être (1).

Club de sport. Organisation privée à but non lucratif, formellement indépendante du secteur public mais potentiellement soutenue par des ressources publiques, qui comprend des membres bénévoles et une structure démocratique et dont l'objectif principal est de proposer des activités sportives (6).

Club de sport promoteur de santé. Club de sport organisé dont le cœur de métier consiste à promouvoir plusieurs comportements ou activités favorables à la santé en impliquant des partenaires internes et externes à différents niveaux (4).

Connaissances en matière de santé. Connaissances et compétences personnelles en matière de santé acquises à travers les activités quotidiennes, les interactions sociales et la transmission entre les générations. Les connaissances et les compétences personnelles doivent pouvoir s'appuyer sur des structures et des ressources organisationnelles permettant aux personnes d'obtenir, de comprendre, d'évaluer et d'utiliser des informations et des services pour promouvoir et maintenir la bonne santé et le bien-être pour elles-mêmes et pour leur entourage (1).

Déterminant de la santé. Tout facteur personnel, social, économique ou environnemental pouvant influencer l'espérance de vie en bonne santé des individus et des populations (1).

Membre d'un club de sport. Toute personne qui participe aux activités d'un club de sport, ce qui comprend les dirigeants et administrateurs, les bénévoles, les pratiquants sportifs, les arbitres et les parents qui assistent aux activités.

Pratiquant sportif. Toute personne qui pratique un sport ou une activité physique dans un club de sport et qui paie une cotisation.

Politique. Document écrit formel, déclaration formelle (pouvant être écrite ou non), norme ou ligne directrice écrite qui définit des priorités, des buts et des objectifs, émanant généralement d'une administration (nationale, régionale ou locale) ou d'une organisation sportive (fédération, club, etc.). Une politique peut inclure ou être accompagnée d'un plan d'action ou d'une stratégie de communication.

Programme ou projet. Ensemble de mesures ou activité unique de grande ampleur et de longue durée (de quelques semaines à une saison sportive, susceptible d'être répétée) pouvant être liée(s) à une politique spécifique. Le programme ou projet peut comprendre diverses actions ou activités, telles que des interventions ou des initiatives, dans le cadre de clubs de sport, qui peuvent être limitées dans le temps ou non.

Promotion de la santé. Processus permettant aux personnes d'améliorer leur santé. Pour atteindre un état de bien-être physique, mental et social complet, un individu ou un groupe doit être capable d'identifier et de réaliser ses aspirations, de satisfaire ses besoins et de changer son environnement ou de composer avec celui-ci (2). Il s'agit d'un processus social et politique global. Il comprend des actions visant non seulement à renforcer les compétences et les capacités individuelles, mais aussi à modifier les déterminants sociaux, environnementaux et économiques de la santé, afin d'optimiser leur impact positif sur la santé publique et personnelle. La promotion de la santé permet aux personnes, individuellement et collectivement, de mieux contrôler les déterminants de la santé et d'améliorer ainsi leur santé (1).

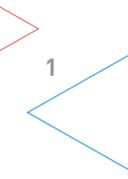
Santé. Un état de bien-être physique, mental et social complet ne se limitant pas à l'absence de maladie ou d'infirmité (2). L'OMS considère la santé comme un droit humain fondamental. En conséquence, toute personne devrait avoir accès à des ressources de base pour la santé. Dans le contexte de la promotion de la santé, celle-ci est considérée comme une ressource qui permet aux individus de mener une vie socialement et économiquement productive (2).

Stratégie. Plan à long terme visant à atteindre des objectifs, dans le cas présent, pour un entraîneur sportif, promouvoir la santé au sein d'un club de sport.

Thème de santé. Tout sujet lié à la santé personnelle ou publique, y compris l'activité physique, le bien-être, la justice sociale, l'inclusion, la durabilité, la prévention des blessures, le rétablissement suite à des blessures, la nutrition et le sommeil. Dans ce guide, le terme « santé publique » implique la promotion et la protection de la santé et du bien-être des personnes à l'échelle de la population, et couvre des thèmes très nombreux – du tabac aux transports, de la santé des enfants au changement climatique, de la violence aux virus – qui affectent directement ou indirectement la santé et le bien-être des personnes (5).



Introduction



Le rôle important des entraîneurs

Les entraîneurs jouent un rôle central pour favoriser une pratique sportive durable et pour améliorer l'expérience des pratiquants sportifs en termes de performance, de développement et de santé (7). Dans l'Union Européenne (UE), 27 millions de personnes sont engagées bénévolement dans des sports organisés en tant qu'entraîneurs ou dirigeants, et soutiennent 54 millions de pratiquants sportifs issus de différents milieux socio-économiques tout au long de leur vie (8). Dans cette perspective, il est important de soutenir et de former les entraîneurs qui influencent, éduquent et promeuvent la santé des jeunes et des adultes par le biais du sport (9). Au-delà des activités des entraîneurs, les clubs de sport jouent un rôle essentiel pour promouvoir la santé dans les pratiques sportives et les environnements ou cadres sportifs (citons notamment les clubs sans tabac, les clubs verts, etc.), en influençant les habitudes quotidiennes et les relations sociales des pratiquants sportifs (10).

Contexte actuel du sport et de la santé

Bien que la pratique sportive ait des effets positifs sur la santé physique, mentale et sociale (11, 12), elle peut également s'avérer préjudiciable dès lors qu'entrent en jeu des phénomènes tels que l'exclusion, la discrimination ou le harcèlement, de même qu'en cas de blessures (13). Ainsi, la pratique d'un sport n'entraîne pas automatiquement des effets positifs sur la santé (14). Certaines recherches suggèrent par ailleurs que certains clubs de sport peuvent promouvoir des modes de vie actifs mais, à l'inverse, inciter à la consommation de produits alimentaires mauvais pour la santé (15), et notamment la consommation de boissons sucrées (16). En outre, dans certains contextes sportifs la pratique du sport peut exposer à des risques divers : blessures, épuisement, consommation accrue d'alcool ou encore violence (17). Le sponsoring et la publicité liés à des produits mauvais pour la santé, tels que le tabac, l'alcool et la restauration rapide dans les milieux sportifs peuvent également avoir une influence négative sur la santé (18).

Plusieurs études ont montré que les activités de promotion de la santé des entraîneurs sont principalement axées sur l'amélioration des performances sportives (sommeil, nutrition, prévention des blessures) et des aspects sociaux (fair-play, ambiance positive, bonnes relations) ; cependant, l'accent est moins mis sur des thèmes plus larges de promotion de la santé en rapport avec le sport, tels que la consommation de substances ou la santé mentale, probablement parce que les entraîneurs estiment qu'ils manquent de connaissances et qu'ils sont mal équipés pour aborder efficacement ces questions au sein du club de sport (19, 20). Selon des recherches antérieures, les entraîneurs estiment que leur club pourrait se montrer plus actif dans la promotion de la santé (20).

Les avantages d'être un entraîneur sportif ou un club de sport promoteur de santé

Agir pour promouvoir la santé en tant qu'entraîneur sportif présente des avantages pour les pratiquants sportifs et pour l'ensemble des parties prenantes du club (Fig. 1). Les pratiquants sportifs peuvent améliorer leurs performances, pratiquer plus assidument, prendre plus de plaisir dans leur pratique et abandonner moins souvent le sport (21, 22, 23). Le fait d'être un entraîneur sportif promoteur de santé peut renforcer les compétences, la motivation et la satisfaction des pratiquants sportifs (21, 24). Des résultats similaires ont été obtenus pour les dirigeants sportifs. Au niveau du club, l'engagement en faveur de la promotion de la santé encourage les entraîneurs et les dirigeants à mobiliser leurs ressources personnelles pour renforcer les capacités du club, en développant de nouvelles activités ou en améliorant la qualité de l'entraînement. La pratique de ces activités crée un cercle vertueux en termes de motivation et d'implication, car ces améliorations apportent un capital social et humain supplémentaire au club de sport (25).

Fig. 1. Les avantages d'être un entraîneur sportif ou un club de sport promoteur de santé

 Pour les clubs de sport	 Pour les dirigeants	 Pour les entraîneurs	 Pour les pratiquants sportifs
<ul style="list-style-type: none"> + diversification des profils des pratiquants + une plus grande diversité d'activités et de sources de revenus + reconnaissance et valorisation au sein de la communauté 	<ul style="list-style-type: none"> + satisfaction dans le rôle d'encadrement + moins d'intentions d'abandon 	<ul style="list-style-type: none"> + motivation accrue + satisfaction dans le rôle d'entraîneur + moins d'intentions d'abandon 	<ul style="list-style-type: none"> + une meilleure performance sportive auto-évaluée + une meilleure qualité de vie et de santé autodéclarée + moins d'intentions d'abandonner le sport + un plus grand plaisir à pratiquer le sport + une plus grande vitalité subjective

Source : [21–25].

Guide de mise en œuvre pour des entraîneurs sportifs promoteurs de santé

Ce guide de mise en œuvre est conçu pour aider les entraîneurs, les dirigeants et les membres du conseil d'administration des clubs de sport, ainsi que toute personne intéressée par la promotion de la santé dans le cadre et par le biais du sport organisé.

Les entraîneurs peuvent utiliser ce guide pour intégrer la promotion de la santé dans leurs entraînements et pour soutenir et autonomiser leurs pratiquants sportifs concernant leur santé et leur bien-être, leurs performances et leur pratique du sport.

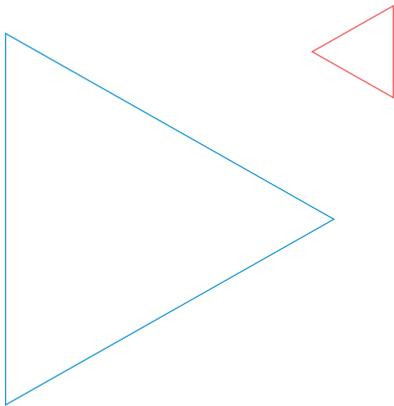
Ce guide aidera les entraîneurs à :

- 1)** comprendre ce qu'est un entraîneur sportif promoteur de santé et comment progresser à travers les différentes étapes d'un entraînement sportif promoteur de santé ;
- 2)** se familiariser avec les stratégies fondées sur des données probantes, les compétences, les possibilités et les obstacles en matière de promotion de la santé ;
- 3)** découvrir les actions à entreprendre pendant et autour de l'entraînement pour promouvoir la santé ; et
- 4)** assimiler les stratégies de mise en œuvre de la promotion de la santé à long terme basées sur le modèle des clubs de sport promoteurs de santé.

Ce guide pratique est basé sur les données probantes les plus récentes issues de la recherche et de la pratique. Il a été élaboré par un groupe de 16 chercheurs internationaux et membres d'organisations nationales au cours de cinq réunions de deux heures. Une enquête a été diffusée par le biais des réseaux utilisés par les pratiquants sportifs afin de recueillir l'opinion des entraîneurs, et ces données ont ensuite été intégrées dans le présent travail. Plusieurs versions préliminaires ont été présentées, discutées et amendées dans plusieurs pays.

Chapitre 1.

Contexte théorique d'un entraîneur sportif promoteur de santé



Ce chapitre présente le contexte théorique de la promotion de la santé, la manière dont le concept est lié aux activités d'entraînement, ainsi que les éléments clés, les caractéristiques et les étapes de progression d'un entraînement sportif promoteur de santé.

1.1 Définition de la promotion de la santé

La promotion de la santé se définit comme suit :

Processus permettant aux personnes de mieux prendre en main leur santé et de l'améliorer. Pour atteindre un état de bien-être physique, mental et social complet, un individu ou un groupe doit être capable d'identifier et de réaliser ses aspirations, de satisfaire ses besoins et de changer son environnement ou de composer avec celui-ci (2).

Dans cette définition, la santé est considérée comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme l'objectif de la vie. La santé est un concept positif qui met l'accent sur les ressources sociales et personnelles, ainsi que sur les capacités physiques (1), qui sont utilisées pour le développement (personnel) et le bien-être. Ainsi, dans la pratique du sport, le fait d'être en bonne santé et de mener un mode de vie sain peut influencer les performances sportives et/ou l'épanouissement personnel. La bonne santé est perçue comme une ressource pour le développement social, économique et personnel ; dès lors, la promotion du bien-être et d'un mode de vie sain ne relève pas uniquement de la responsabilité du secteur de la santé. En d'autres termes, plutôt qu'un objectif direct en soi, la promotion de la santé est un moyen pour les entraîneurs d'améliorer leurs relations avec les pratiquants sportifs, d'accroître la qualité de l'entraînement et d'accueillir une grande diversité de sportifs.

Plus précisément, s'agissant des mesures de santé, la définition de la promotion de la santé est très large et vise différents comportements de santé, leurs déterminants et d'autres thèmes tels que l'activité physique, le bien-être, la justice sociale, l'inclusion, la durabilité, la prévention et la guérison des blessures, la nutrition et le sommeil (Fig. 2).

Fig. 2. Aperçu des différents thèmes de santé relevant de la promotion de la santé



Source : [26]

1.2 Définition d'un entraîneur sportif promoteur de santé

La définition de l'entraînement sportif varie considérablement dans la littérature scientifique. Le cadre européen de l'entraînement sportif le définit comme « un processus d'amélioration et de développement guidé dans un seul sport et à des stades de développement identifiables » [27]. Cette définition prend en compte le processus plutôt qu'une activité, un résultat ou un objectif à court terme. Le cadre souligne également l'importance pour les entraîneurs de faire partie d'un système sportif capable de soutenir leur développement et leurs pratiques d'entraînement.

Un entraîneur sportif promoteur de santé se définit comme un entraîneur activement engagé dans le système sportif et mettant à profit son expertise, ses compétences et ses connaissances pour promouvoir la santé et le bien-être parmi les pratiquants sportifs et les parties prenantes.

Cette définition souligne la position de l'entraîneur, qui travaille avec les dirigeants et les membres du conseil d'administration des clubs de sport, ainsi qu'avec les pratiquants sportifs et d'autres acteurs locaux, afin de contribuer à l'impact du sport sur la santé et à l'impact social plus large sur la société. Elle prend également en compte l'expertise des entraîneurs dans leur propre discipline sportive et leur capacité à intégrer la santé dans leur pratique quotidienne (voir Fig. 3).

Fig. 3. Principes clés de l'entraîneur sportif promoteur de santé

<p>Être connecté au système</p>	<p>Faire partie du système et de l'environnement d'un club de sport</p>	<p>Gérer l'environnement (c'est-à-dire les pratiques et les activités) pour promouvoir la santé</p>	<p>Coopérer avec d'autres parties prenantes pour promouvoir la santé</p>
<p>Adopter une philosophie d'entraînement</p>	<p>Chercher à développer des compétences (par exemple, l'empathie) et à acquérir des connaissances en matière de promotion de la santé</p>	<p>Promouvoir un impact holistique sur la santé (sociale, mentale et physique)</p>	<p>Intégrer la santé, notamment le bien-être, dans l'entraînement et les valeurs</p>
<p>Penser avant tout aux pratiquants sportifs</p>	<p>Prêter attention aux objectifs et à l'engagement des pratiquants sportifs en ce qui concerne leur santé</p>		<p>Être un modèle et se gérer soi-même en matière de promotion de la santé</p>

Source : auteurs.

Sur la base de la définition de l'entraîneur sportif promoteur de santé, trois principes clés sont énoncés :

- 1) Établir des liens avec le système sportif au sens large et l'environnement des clubs à travers la coopération, la formation et le soutien des dirigeants et des conseils d'administration des clubs.
- 2) Adopter une philosophie de promotion de la santé, qui est considérée comme un aspect clé pour un entraînement cohérent et solide (28, 29), et où la santé est perçue à la fois comme un processus pour le développement ou la performance des pratiquants sportifs et comme une valeur centrale de l'entraînement guidant les comportements des entraîneurs.
- 3) Être centré sur le pratiquant sportif, aspect essentiel pour favoriser une expérience sportive positive, l'épanouissement et le respect de l'intégrité et de l'individualité des pratiquants sportifs (30).

1.3 Le rôle des entraîneurs dans la promotion de la santé et la Charte d'Ottawa

Pour mettre en pratique la définition de l'entraîneur sportif promoteur de santé, les actions des entraîneurs sont illustrées ici en relation avec la Charte d'Ottawa, qui constitue le document fondateur de la promotion de la santé. La Charte d'Ottawa (2) définit cinq stratégies principales de promotion de la santé dans la société (Tableau 1) qui peuvent être utilisées pour définir le rôle d'un entraîneur sportif promoteur de santé.

Tableau 1. Application des stratégies de la Charte d'Ottawa aux actions de promotion de la santé des entraîneurs

Stratégie de la Charte d'Ottawa	Application à l'entraînement	Action des entraîneurs
Élaborer des politiques publiques saines.	Les entraîneurs mettent en œuvre les politiques de promotion de la santé des clubs de sport et développent leur propre philosophie d'entraînement pour favoriser la santé.	Prendre des mesures proactives pour intégrer ou établir des politiques, des normes et des valeurs qui donnent la priorité à la santé et au bien-être. Mettre en œuvre ces politiques dans les pratiques d'entraînement afin de créer des activités et/ou des environnements qui soutiennent et promeuvent le développement holistique des pratiquants sportifs.
Créer un environnement favorable à la santé.	Les entraîneurs jouent un rôle actif en influençant aussi bien leur discipline sportive que l'environnement social et physique où elle est pratiquée, contribuant à favoriser des choix bénéfiques pour la santé.	Créer un environnement accueillant, sûr, stimulant et agréable pour la pratique du sport. Donner la priorité à la promotion du bien-être physique, mental et social des pratiquants sportifs, en favorisant une atmosphère inclusive qui encourage le développement holistique et les expériences positives.
Renforcer l'action locale en faveur de la santé.	Les entraîneurs ont la possibilité de coopérer avec les parties prenantes du système sportif, telles que les parents ou les proches, mais aussi, au niveau local, avec des professionnels de santé, des travailleurs sociaux, des enseignants ou d'autres acteurs issus de divers secteurs.	Mobiliser les ressources humaines, sociales, financières et matérielles des membres du club, encourager la collaboration et la participation de toutes les parties prenantes, travailler ensemble pour promouvoir la santé et le bien-être, et mettre en œuvre des initiatives de promotion de la santé qui profitent à l'ensemble de la communauté sportive.
Développer les compétences personnelles.	L'objectif principal des entraîneurs est de développer leurs propres comportements et ceux de leurs pratiquants sportifs en matière de santé, de façon à les aider à prendre en main leur santé.	Donner aux pratiquants sportifs les outils et les compétences sociales nécessaires pour améliorer leur santé grâce à la pratique du sport. Encourager le développement de la résilience, de l'auto-efficacité et des compétences interpersonnelles, afin de permettre aux individus de faire des choix éclairés et de relever les défis de manière efficace pour leur bien-être général.
Réorienter les services de santé.	Les entraîneurs peuvent adopter une vision holistique du sport centrée sur le pratiquant sportif, en favorisant la santé sociale, mentale et physique ainsi que l'autonomisation dans l'entraînement.	Adopter une approche holistique à l'égard des pratiquants sportifs, en les reconnaissant comme des individus ayant des besoins multiples au-delà de leur rôle de sportifs. Donner la priorité à l'intégration de considérations relatives à la santé physique, mentale et sociale et au bien-être dans les activités et les services des clubs, en veillant à ce qu'un soutien complet soit apporté pour promouvoir la santé et le bonheur des pratiquants sportifs et de leurs proches.

Source : auteurs.

1.4 Étapes du développement d'un entraîneur sportif promoteur de santé

Parmi les différentes approches théoriques mobilisées dans le domaine de la promotion de la santé, l'approche par milieu de vie est l'une des plus efficaces et a été appliquée dans de nombreux milieux différents, tels que les écoles et les lieux de travail promoteurs de santé. Cette approche tient compte du lieu ou du contexte social dans lequel d'une part, les gens exercent leurs activités quotidiennes et d'autre part, les facteurs environnementaux, organisationnels et personnels interagissent pour influencer sur la santé et le bien-être (1). Pour clarifier l'application de l'approche par milieu de vie aux clubs de sport promoteurs de santé, les chercheurs ont décrit les étapes de sa progression (31) afin de guider les organisations et les praticiens vers la promotion de la santé dans les différents milieux. Ces données sont maintenant utilisées pour soutenir le développement d'un cadre de travail pour les entraîneurs sportifs promoteurs de santé. Les étapes de l'entraînement sportif promoteur de santé vont d'un modèle passif à un modèle compréhensif de promotion de la santé (Tableau 2). Elles peuvent également dépendre du soutien apporté par le système sportif, qu'il soit interne au club (par exemple, les dirigeants, le conseil d'administration, les autres entraîneurs, les parents) ou qu'il provienne de parties prenantes externes (par exemple, les ONG locales, les décideurs politiques, les sponsors).

Tableau 2. Les étapes d'une approche par milieu de vie et son application à un entraîneur sportif promoteur de santé

Étape (31)	Perspective	Définition	Action de l'entraîneur	Rôle des parties prenantes	Exemples
1 Approche passive	Le problème et sa solution relèvent des comportements et des actions des membres du club de sport.	Entraînement sportif sécurisé (par exemple, prévention des risques, mais sans actions explicites de promotion de la santé)	Les actions des entraîneurs sont axées sur la prévention des risques (blessures, épuisement sportif, violence, dopage, etc.) plutôt que sur la promotion de la santé (hygiène, bien-être, ambiance positive, etc.) et l'entraînement est axé sur la performance et les résultats.	Les pratiquants sportifs cherchent des réponses par eux-mêmes, avec l'aide des entraîneurs si nécessaire.	Les entraîneurs se concentrent sur l'enseignement du sport, en veillant à ce que les pratiquants sportifs comprennent la discipline et adoptent des pratiques sportives sûres, telles que l'échauffement et la récupération avant et après les entraînements et les compétitions, afin d'éviter l'abandon de la pratique.
2 Approche active	Le problème relève des comportements des membres du club de sport ; certaines solutions sont proposées par le club.	Entraîneurs promoteurs de santé	Les entraîneurs considèrent la santé comme une ressource pour les pratiquants sportifs, et favorisent la santé pour améliorer les performances sportives et le bien-être des pratiquants sportifs, principalement en réaction à des situations problématiques.	Les pratiquants sportifs peuvent demander de l'aide à leur entraîneur pour favoriser leur santé.	L'accent est mis sur la promotion de l'activité physique et la sensibilisation à la consommation de repas sains avant et après les entraînements et les compétitions.
3 Approche transmissive	Le problème relève du club ; des solutions sont proposées via l'apprentissage avec et auprès des entraîneurs, des dirigeants et des parties prenantes.	Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	Le discours et les comportements des entraîneurs prennent en compte la santé ; des conseils en matière de santé sont dispensés pendant les cours (au-delà des recommandations sur le mode de vie visant à améliorer les performances) et des professionnels de santé sont invités pour sensibiliser les pratiquants sportifs sur des thèmes de santé.	Les entraîneurs s'occupent activement de la santé des pratiquants sportifs et sont soutenus par certains dirigeants.	Les entraîneurs transmettent des comportements bons pour la santé à leurs pratiquants sportifs (par exemple en organisant un petit-déjeuner sain). Ils invitent des praticiens externes, tels que des physiothérapeutes, à discuter de stratégies de prévention des blessures. Des interventions ponctuelles et de courte durée dans les clubs de sport sont mises en œuvre par un entraîneur.
4 Approche organique	Le problème relève du club ; des solutions sont proposées avec des synergies entre les actions des entraîneurs, des dirigeants et de toutes les autres parties prenantes, telles que les pratiquants sportifs et les parents.	Programmes d'entraînement sportif promoteur de santé	Les entraîneurs soutiennent la santé et planifient et mènent des initiatives qui promeuvent activement la santé dans les activités quotidiennes, dans le cadre de l'entraînement et en dehors, en fonction des besoins des pratiquants sportifs.	Les entraîneurs peuvent baser leurs activités de promotion de la santé sur celles du club de sport, qui leur apporte soutien et ressources.	Les entraîneurs dispensent des conseils individuels pour un mode de vie sain et fournissent des ressources en matière d'hydratation et de protection de la sécurité. Les clubs de sport agissent pour mettre en place des environnements non fumeurs et des vestiaires et salles de repos sûrs et accueillants. Les activités de promotion de la santé sont cohérentes tout au long de la saison sportive. Les entraîneurs et les pratiquants sportifs échangent des informations en matière de santé.
5 Approche compréhensive	Le problème et les solutions relèvent du club.	Entraînement sportif promoteur de santé	Les entraîneurs utilisent l'ensemble des parties prenantes du club de sport (par exemple, les dirigeants, les parents, les membres, les autres entraîneurs), ainsi que ses ressources et ses politiques, pour promouvoir la santé de manière globale dans le cadre de l'entraînement et en dehors.	Les entraîneurs sont guidés et entièrement soutenus et équipés par le club, qui définit des politiques et des pratiques pour soutenir la santé.	Les entraîneurs sollicitent l'aide des parents ou des bénévoles pour le développement de la santé des pratiquants sportifs. Les entraîneurs intègrent l'utilisation d'outils de promotion de la santé dans leur travail d'entraînement. Les entraîneurs adoptent une vision promouvant la santé. Les entraîneurs font du mentorat et discutent de la promotion de la santé au sein du club et dans l'environnement local. Les entraîneurs font partie intégrante du club de sport qui les soutient. Ils développent, mettent en œuvre et intègrent la vision de leur club de sport en matière de promotion de la santé, et l'adaptent en fonction du feedback des parties prenantes. Les entraîneurs prennent en compte le plan de promotion de la santé du club dans toutes les pratiques.

Source : auteurs.

1.5 Compétences de l'entraîneur sportif en matière de promotion de la santé

Une revue de la littérature (32) a permis d'identifier dix compétences clés que les entraîneurs doivent acquérir pour promouvoir la santé et le bien-être (Tableau 3).

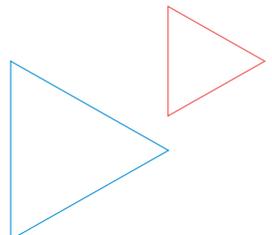
Tableau 3. Compétences des entraîneurs en matière de promotion de la santé

Compétence	Définition	Exemples
Évaluation 	Capacité des entraîneurs à analyser l'environnement et/ou à identifier les enjeux de santé	Identification des risques dans l'environnement sportif, des blessures chez les pratiquants sportifs ou des conflits potentiels entre les pratiquants sportifs
Gestion des pratiquants sportifs 	Capacité des entraîneurs à soutenir les comportements favorables à la santé des pratiquants sportifs	Gestion de la charge d'entraînement, promotion de choix alimentaires sains, et de la bonne hydratation des pratiquants sportifs, développement de comportements et d'interactions respectueux et encouragement de modes de vie sains
Communication 	Capacité des entraîneurs à fournir des feedbacks et à instaurer une communication ouverte sur la santé	Établissement de relations positives avec les pratiquants sportifs, en échangeant sur des thèmes de santé, en se montrant ouvert aux questions et aux réflexions, et en communiquant sur des actions et informations concrètes en matière de santé
Coopération 	Capacité des entraîneurs à travailler avec les parents et les proches des pratiquants sportifs	Encouragement de la participation des parents et des proches aux activités de promotion de la santé et mise à disposition d'informations sur la santé
Éducation à la santé 	Capacité des entraîneurs à transmettre des connaissances en matière de santé	Intégration de routines liées à la santé avant, pendant et après les entraînements ou compétitions
Motivation 	Capacité des entraîneurs à entretenir et/ou à favoriser les relations et les interactions sociales	Adoption d'une attitude positive et de bonnes relations avec les pratiquants sportifs, et promotion du plaisir pendant l'entraînement
Prévention 	Capacité des entraîneurs à anticiper et/ou à prévenir les risques pour la santé des pratiquants sportifs	Capacité à identifier les risques potentiels d'épuisement sportif ou les enjeux de santé mentale et physique
Rôle modèle 	Comportements exemplaires des entraîneurs en matière de santé	Maintien d'une attitude positive et adoption d'habitudes saines en matière d'alimentation, d'hydratation et autres dans le cadre de l'entraînement
Gestion de soi 	Capacité des entraîneurs à maîtriser leurs sentiments, leurs émotions et leurs comportements dans n'importe quelle situation	Abstention de toute manifestation de colère ou de frustration pendant l'entraînement et/ou la compétition
Soutien à la santé 	Capacité des entraîneurs à promouvoir la santé des pratiquants sportifs, y compris les compétences de mise en œuvre de programmes de santé	Intégration dans l'entraînement d'activités sur des thèmes liés à la santé, tels que le bien-être mental, la prévention des blessures ou le développement durable

Certaines de ces compétences sont fondamentales dans le quotidien de l'entraînement telles que la motivation, la gestion de soi et des pratiquants sportifs, tandis que d'autres ont été considérées comme à développer davantage, telles que la communication et le soutien à la santé (32).

Plusieurs obstacles à l'acquisition de ces compétences ont été mis en évidence dans des recherches récentes (32). L'obstacle le plus fréquemment mentionné concerne la manière dont les entraîneurs perçoivent les limites de leur rôle en matière de promotion de la santé, en d'autres termes, le sentiment qu'ils ne sont pas des professionnels de la santé et n'ont pas d'attributions officielles dans ce domaine. Ainsi les entraîneurs n'ont pas confiance en leur légitimité en matière de promotion de la santé et leur priorité est de favoriser la performance et le plaisir dans le sport avant la santé (33). Un autre obstacle signalé est la pression exercée par les pratiquants sportifs eux-mêmes et/ou leurs parents afin qu'ils présentent des comportements défavorables à la la santé, tels qu'un retour prématuré à la pratique après une blessure, le dopage ou la violence, ou pour qu'ils développent une mentalité de « victoire à tout prix ». Des travaux antérieurs ont montré que la pression parentale pouvait avoir un impact sur les comportements et la motivation des entraîneurs (34). Le dernier obstacle est la perception qu'ont les entraîneurs d'eux-mêmes en termes de confiance en soi pour traiter des problématiques de santé. Lorsqu'un problème de santé survient, ils ne se sentent pas capables de réagir de manière appropriée, notamment car ils estiment être insuffisamment formés (32).

Les facteurs favorisant l'acquisition de compétences ont également été identifiés dans des recherches récentes (32). Les facteurs les plus cités sont : la capacité des entraîneurs à se gérer émotionnellement lorsqu'ils sont amenés à traiter des questions de santé ; une formation spécifique en matière de promotion de la santé ; et une expérience dans la gestion des pratiques de promotion de la santé. En outre, les entraîneurs ont estimé que les connaissances et les recommandations disponibles pour accompagner la mise en œuvre des actions de promotion de la santé étaient les facteurs les plus importants pour soutenir leur capacité à promouvoir la santé.



Chapitre 2.

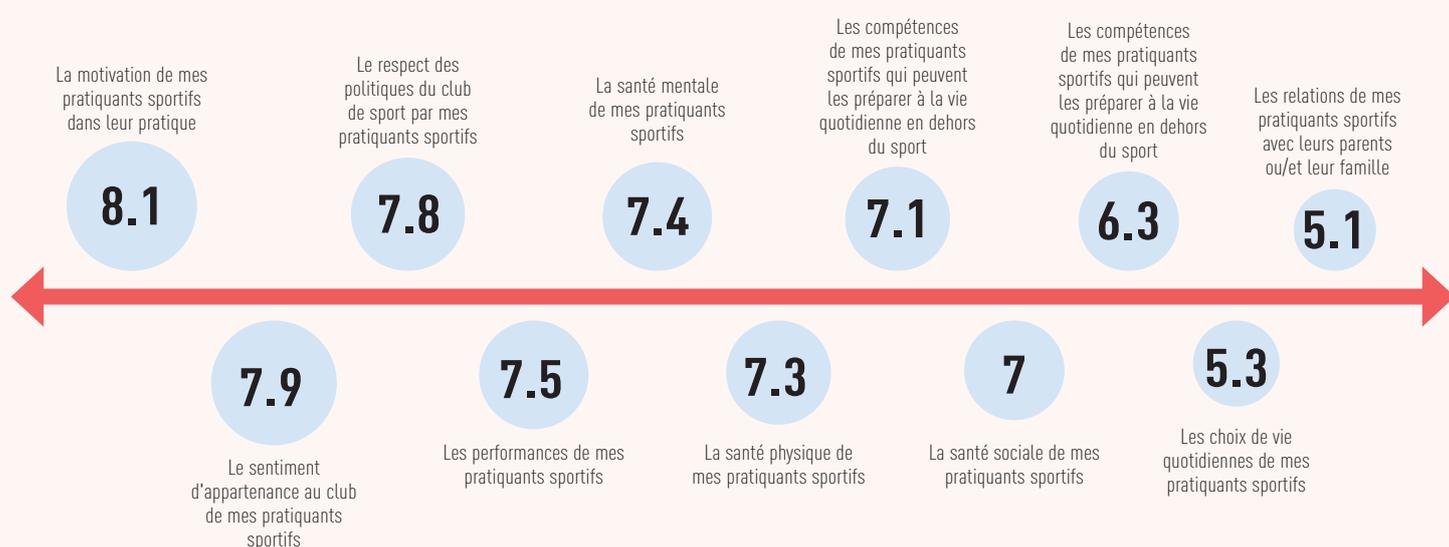
Perceptions et activités des entraîneurs sportifs en matière de promotion de la santé

Ce chapitre du guide est consacré aux résultats d'une enquête menée auprès de 299 entraîneurs de plusieurs pays de l'Union Européenne, dont principalement la Belgique francophone mais aussi le Danemark, la France, l'Irlande, le Luxembourg, le Royaume des Pays-Bas, la Slovénie, la Suède, la Suisse et le Royaume-Uni de Grande-Bretagne et d'Irlande du Nord. Ils ont fait part de leurs points de vue, de leurs priorités et de leurs activités en matière de promotion de la santé par le biais de l'entraînement. L'enquête a été réalisée en ligne pendant deux mois sur Limesurvey, et l'invitation à y participer a été diffusée auprès des membres du groupe de travail « Promotion de l'activité physique et de la santé au sein des clubs de sport » du réseau « Health Enhancing Physical Activity », qui ont transmis l'invitation aux réseaux de leur pays en rapport avec l'entraînement et les entraîneurs. Les entraîneurs ayant répondu à l'enquête étaient principalement des hommes (59 %), des bénévoles (37 %), des personnes investies dans l'entraînement sportif depuis plus de trois ans (45 %), des entraîneurs de groupes mixtes hommes/femmes (44 %) et des entraîneurs d'adolescents et d'adultes. Les entraîneurs exerçaient dans différentes disciplines sportives, notamment les sports individuels (42 %), les sports d'équipe (35 %), les sports combinés (14 %) et les arts martiaux (9 %).

2.1 Point de vue des entraîneurs sur l'influence qu'ils exercent sur les pratiquants sportifs

Les entraîneurs ont des points de vue différents sur leur rôle et leurs responsabilités. Il leur a été demandé d'évaluer leur influence sur dix facteurs différents affectant la santé des pratiquants sportifs sur une échelle de 10 points, 0 signifiant aucune influence et 10 signifiant une influence très importante. Ils estiment que leur influence porte principalement sur la motivation des pratiquants à faire du sport et à appartenir à un club, ainsi que sur le développement du respect des pratiquants à l'égard des politiques d'un club de sport. Bien que toutes les réponses soient supérieures à 5 sur 10, les entraîneurs estiment qu'ils ont moins d'influence sur les choix de vie quotidiens des pratiquants sportifs et sur leurs relations avec leurs parents ou leurs proches (voir Fig. 4).

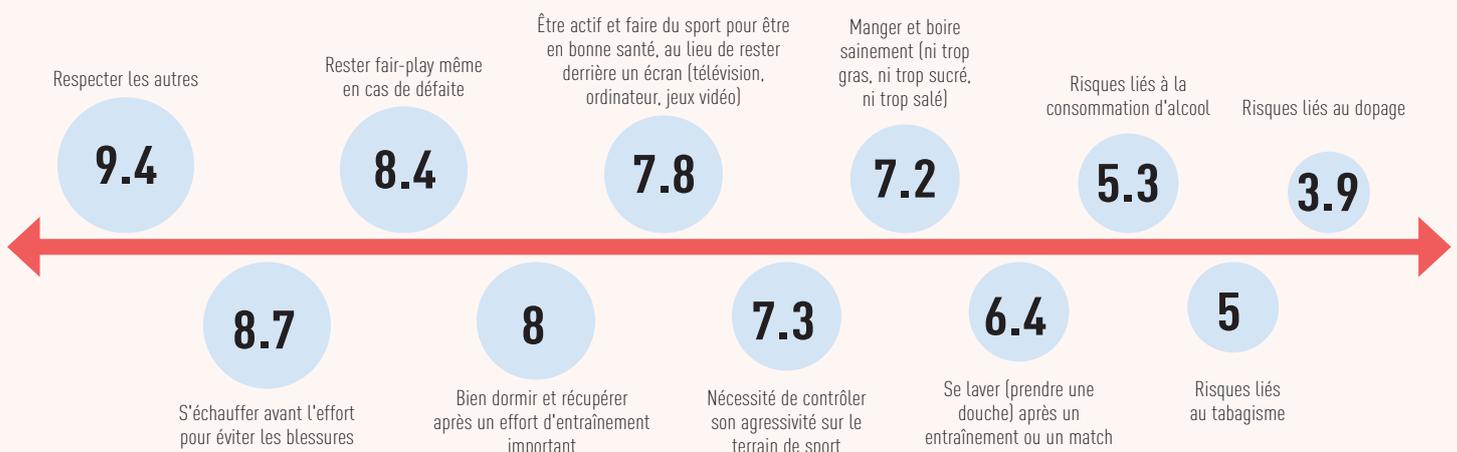
Fig. 4. Points de vue des entraîneurs concernant leur influence sur les pratiquants sportifs (0 = aucune influence, 10 = influence très importante)



2.2 Activités de promotion de la santé des entraîneurs par thème de santé

Les entraîneurs s'investissent dans la promotion de la santé de différentes manières, et les pratiquants sportifs qu'ils encadrent ont des besoins différents en fonction de leur âge, de leur sexe, de leur statut socio-économique ou d'autres facteurs personnels. Sur la base d'une échelle validée (34), les entraîneurs ont été interrogés sur les thèmes de santé qu'ils mettaient en avant dans le cadre de leur entraînement. Les entraîneurs s'intéressent principalement aux aspects sociaux de la santé, notamment le fair-play, le respect des autres ou l'agressivité sur le terrain, plutôt que de chercher à favoriser des habitudes de vie saines chez les pratiquants sportifs, sur des sujets tels que le sommeil, une alimentation équilibrée la consommation de substances psychoactives et le dopage (voir Fig. 5). Ces résultats concernant les thèmes de santé abordés par les entraîneurs sont similaires à ceux des études antérieures (19, 35).

Fig. 5. Points de vue des entraîneurs sur les thèmes de santé qu'ils abordent dans le cadre de l'entraînement (2 = jamais, 10 = toujours)

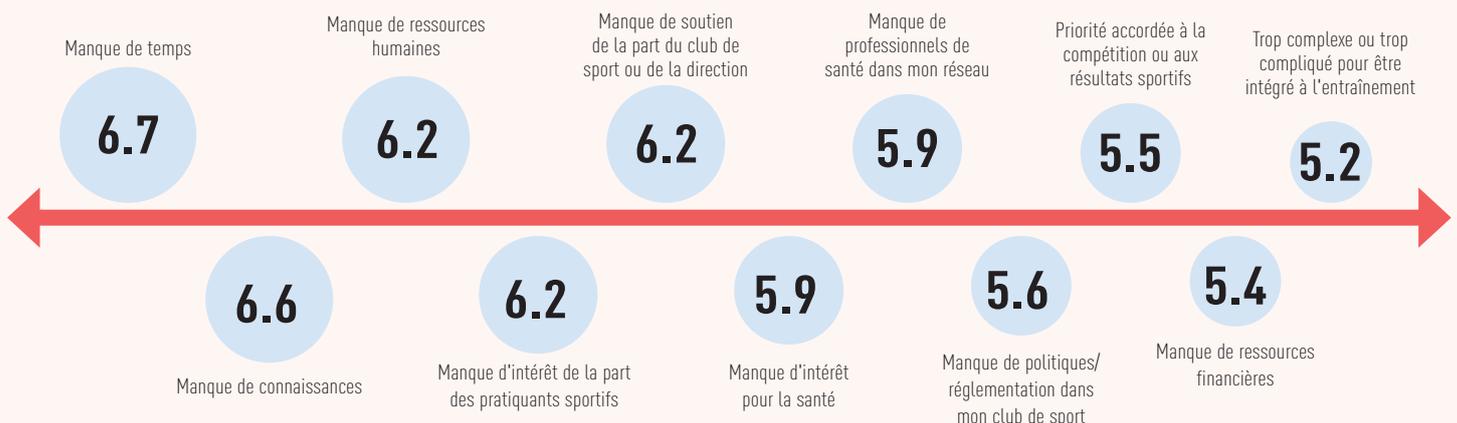


Source : auteurs.

2.3 Obstacles à la promotion de la santé perçus par les entraîneurs

Les entraîneurs ont mentionné différents obstacles qui influencent leur capacité à promouvoir la santé. Sur la base d'une échelle précédemment validée au niveau des clubs de sport (36), il leur a été demandé parmi les obstacles suivants évoqués ci-dessous, lesquels étaient les plus importants pour eux, sur une échelle de 10 points, 0 signifiant aucun obstacle et 10 signifiant un obstacle considérable. Les obstacles les plus importants sont le manque de temps, de connaissances et de ressources humaines à investir dans la promotion de la santé. Ces obstacles sont principalement d'ordre interne, les entraîneurs se sentant sous pression et mal équipés pour promouvoir la santé. Parmi les obstacles moins importants, citons la complexité de l'intégration de la promotion de la santé dans l'entraînement et le manque de ressources financières. Il est intéressant de noter que les entraîneurs ne perçoivent pas de conflit entre la valorisation des résultats sportifs ou de la compétition et la promotion de la santé, ce qui est important car les deux vont de pair pour un sport plus sain (voir Fig. 6).

Fig. 6. Obstacles à la promotion de la santé perçus par les entraîneurs (0 = pas d'obstacle, 10 = obstacle considérable)



Source : auteurs.

2.4 Stratégies des entraîneurs pour renforcer leur rôle de promotion de la santé

Les entraîneurs ont déclaré utiliser différentes stratégies pour améliorer la santé des pratiquants sportifs, en réponse à une question ouverte : Quelles sont les stratégies que vous utilisez pour promouvoir la santé et que vous considérez comme efficaces ? Ces stratégies ont été classées en cinq catégories principales : l'inspiration, l'entraînement, la gestion de soi, la philosophie et les relations. Au-delà de l'entraînement, de nombreuses stratégies concernent la gestion de soi dans le cadre de l'entraînement, la proximité avec les pratiquants sportifs et la capacité à les inspirer ainsi que le développement d'une philosophie d'entraînement (voir Fig. 7).

Fig. 7. Résumé des stratégies de promotion de la santé rapportées par tous les entraîneurs (les stratégies en gras ont été mentionnées par plus de cinq entraîneurs)

Catégorie	Stratégie
INSPIRATION	<ul style="list-style-type: none"> • Observez d'autres personnes ou des entraîneurs expérimentés • Assimilez leurs bonnes pratiques et reproduisez-les • Rejoignez des groupes spécialisés sur les réseaux sociaux pour obtenir le soutien de vos pairs • Demandez le soutien d'un professionnel de santé (psychologue du sport, diététicien, kinésithérapeute, etc.) • Trouvez un mentor
FORMATION	<ul style="list-style-type: none"> • Améliorez vos qualifications en matière d'entraînement • Regardez des tutoriels • Trouvez des informations en ligne et testez-les • Assistez à une formation spécifique pour les entraîneurs
GESTION DE SOI	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquez la pleine conscience ou la méditation • Soyez positif et autonomisant • Améliorez vos compétences en matière de communication • Améliorez vos capacités d'empathie • Faites preuve de patience et de résilience
PHILOSOPHIE	<ul style="list-style-type: none"> • Intégrez le jeu dans l'entraînement, et pas seulement les exercices techniques ou tactiques • Pratiquez le team building au sein de votre équipe • Élaborez des instructions plus claires • Mieux anticiper la planification des entraînements et des compétitions • Réduisez la durée de l'entraînement et augmentez son intensité • Débriefez après chaque entraînement • Employez des formulations positives et constructives pour motiver les pratiquants sportifs • Surveillez la condition physique des pratiquants sportifs afin d'adapter leur expérience d'entraînement et leur charge de travail
RELATIONS	<ul style="list-style-type: none"> • Parlez ouvertement des problèmes avec les pratiquants sportifs • Participez à des activités hors entraînements avec le groupe • Favorisez les conversations individuelles avec les pratiquants sportifs • Veillez à ce que les pratiquants sportifs s'amuse pendant l'entraînement • Faites preuve de transparence avec les parents et recherchez leur soutien

2.5 Conseils des entraîneurs sur les méthodes à suivre pour promouvoir la santé

Interrogés par le biais d'une question ouverte sur la manière de procéder pour promouvoir la santé dans les activités quotidiennes d'entraînement, les entraîneurs ont mis en avant l'élaboration d'une vision, la planification et le comportement sur le terrain (Fig. 8). Il est important de noter que les réponses des entraîneurs reflètent leurs différences individuelles : chaque entraîneur étant différent, certains types de conseils fonctionneront pour les uns mais moins pour les autres.

Fig. 8. Résumé des réponses données par l'ensemble des entraîneurs concernant les conseils qu'ils dispenseraient à un autre entraîneur



Source : auteurs.

2.6 Stratégies des entraîneurs qui n'ont pas permis d'améliorer leur rôle de promotion de la santé

En réponse à une question ouverte, les entraîneurs ont partagé les leçons tirées des différentes stratégies qu'ils ont mises en œuvre et qui n'ont pas été efficaces ou qu'ils ne sont pas parvenus à mettre en œuvre correctement pour promouvoir la santé. Il s'agit d'exemples plutôt négatifs de ce qu'il faut éviter dans l'entraînement mais, comme chaque entraîneur et chaque groupe de pratiquants sportifs est différent, vous devez vous demander si ces exemples s'appliquent à votre situation (voir Fig. 9).

Fig. 9. Stratégies des entraîneurs qui n'ont pas permis selon eux d'améliorer leur rôle de promotion de la santé

Dimension de l'entraînement	Stratégie
PHILOSOPHIE	<ul style="list-style-type: none"> Avoir des buts ou des objectifs peu clairs et non définis Prévoir le même type d'entraînement pour les enfants et les adultes (copier-coller) L'entraînement est trop facile pour le niveau des pratiquants sportifs Utiliser des stratégies d'entraînement mental avec des pratiquants sportifs qui ne sont pas réceptifs Trop se préoccuper du suivi et de la surveillance des progrès des pratiquants sportifs Demander aux pratiquants sportifs d'arrêter de fumer, de boire ou de modifier leurs habitudes alimentaires Tenir de longs discours aux pratiquants sportifs Utiliser une terminologie scientifique dans les communications Se concentrer sur les résultats des pratiquants sportifs
RELATIONS	<ul style="list-style-type: none"> Ne pas prendre en compte le niveau de tous les pratiquants sportifs lors de l'entraînement et de la compétition Donner trop d'autonomie aux pratiquants sportifs, surtout aux plus jeunes Consommer souvent de l'alcool après un entraînement ou une compétition Donner des leçons aux pratiquants sportifs sur la manière de gérer les enjeux de santé Mettre en place un système de copinage Imposer des interdictions strictes sans explication Essayer d'impliquer des pratiquants sportifs qui ne sont pas intéressés par une participation ou une pratique plus poussée Suivre des conseils inappropriés donnés par des parents
AUTO-GESTION	<ul style="list-style-type: none"> Se mettre trop de pression sur les épaules Ne pas gérer sa colère Se montrer trop rigide ou autoritaire Pratiquer soi-même la pleine conscience Manquer de patience en ce qui concerne les changements attendus en matière de santé (par exemple, étirements) Penser pouvoir résoudre tous les problèmes par soi-même

Cette section a permis de recueillir des informations intéressantes auprès des entraîneurs, mettant en avant les éléments suivants :

- 1)** les difficultés et les obstacles ont principalement trait aux entraîneurs eux-mêmes (par exemple, en raison de leurs caractéristiques ou de leur personnalité) ;
- 2)** les entraîneurs sont actifs dans la promotion de la santé, en particulier sur l'aspect social, avant de promouvoir des modes de vie sains ou de sensibiliser sur les risques liés à la consommation de substances ; et
- 3)** globalement, les entraîneurs reconnaissent la responsabilité qui est la leur à l'égard de la santé des pratiquants sportifs.

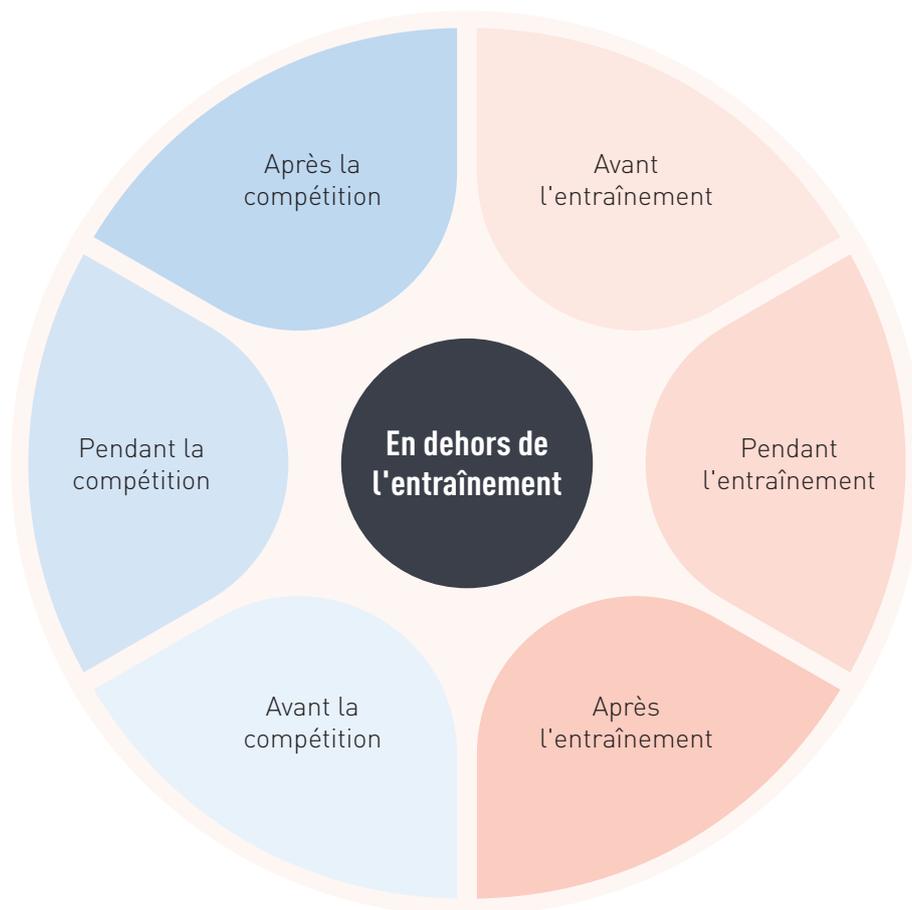
Par ailleurs, parmi les stratégies efficaces et les conseils reçus d'autres entraîneurs, on compte le renforcement de la formation, mais aussi le travail sur la gestion de soi, les relations avec les pratiquants sportifs et la possibilité de s'inspirer des pratiques et des expériences d'autres entraîneurs.

Chapitre 3.

Liste d'actions d'un entraîneur promoteur de santé

Ce chapitre propose des actions pratiques pouvant être rapidement mises en œuvre pour aider les entraîneurs à intégrer la promotion de la santé dans l'entraînement, en mettant l'accent sur les activités quotidiennes, ainsi que sur la vision et la philosophie de l'entraînement. Ces actions font toutes partie du processus de développement de la promotion de la santé mais elles sont cumulatives et peuvent être assimilées et mises en œuvre séparément. Les actions présentées dans la section suivante ne nécessitent pas beaucoup d'efforts ni d'investissements à long terme. Elles sont présentées sous forme de listes d'actions qui peuvent rappeler aux entraîneurs les actions pouvant être mises en œuvre à différents moments de l'entraînement (Fig. 10). Les recommandations ont été formulées par le groupe d'experts, ainsi que par les 299 entraîneurs qui ont répondu à l'enquête présentée au chapitre précédent (voir le Chapitre 2 pour plus de détails).

Fig. 10. Période d'entraînement couverte par la liste de contrôle



Les actions sont répétitives et peuvent être mises en œuvre à chaque séance d'entraînement ou compétition, car la plupart d'entre elles ne nécessitent pas d'investissement important. En mettant en œuvre chaque action régulièrement, les entraîneurs peuvent instaurer un climat propice à la santé et faciliter le bien-être, le plaisir et la pratique sportive à long terme. Chaque action est liée aux autres et le processus est continu et cumulatif.

3.1 Actions avant l'entraînement

- Planifiez la séance d'entraînement de manière à assurer la sécurité, l'intégration et le bien-être de tous les pratiquants sportifs, en restant ouvert aux changements de dernière minute.
- Prévoyez suffisamment de temps pour préparer la séance d'entraînement avant qu'elle débute.
- Préparez-vous mentalement à l'entraînement, motivez-vous et visualisez votre séance d'entraînement.
- Encouragez les pratiquants sportifs à être actifs (par exemple, en faisant du vélo ou en allant à pied au club) avant le début de la séance.
- Créez un environnement d'entraînement qui encourage les pratiquants sportifs à s'engager activement et sainement dans le sport.
- Interrogez les pratiquants sportifs sur leur expérience de la séance d'entraînement ou de la compétition précédente, ainsi que sur leur état d'esprit et leur motivation pour la séance du jour.
- Envisagez ou informez-vous sur des activités spécifiques de promotion de la santé, telles qu'une alimentation saine, les risques liés à la consommation de substances psychoactives, les échauffements, ou encore le développement durable et le harcèlement.
- Intégrez dans votre travail d'entraînement des messages directs et indirects sur les bonnes habitudes alimentaires, l'esprit sportif, le travail d'équipe, le respect et le jeu non structuré.
- Sensibilisez aux possibilités de promotion de la santé au sein du club/de la fédération.
- Discutez avec les pratiquants sportifs avant l'entraînement, souhaitez-leur la bienvenue et encouragez-les à parler de leur vie quotidienne avant l'entraînement.
- Veillez à ce que l'environnement et l'équipement d'entraînement soient sûrs, accueillants et stimulants.

3.2 Actions pendant l'entraînement

- Dispensez des feedbacks positifs, précis et orientés vers la recherche de solutions.
- Écoutez les avis et les impressions des pratiquants sportifs.
- Encouragez la communication au sein du groupe et l'appropriation du sport par les pratiquants sportifs.
- Créez un environnement de formation qui soit socialement inclusif et sûr.
- Organisez des séances d'entraînement comprenant un échauffement adéquat, un minimum de position debout/assise et de temps de transition, ainsi qu'un bon engagement dans une activité d'intensité modérée-vigoureuse, sans oublier des pauses et une récupération suffisantes.
- Prodiguez des informations et des instructions claires (quoi, pourquoi, comment) sur les activités pendant l'entraînement.
- Adaptez les activités pendant l'entraînement en fonction des besoins des pratiquants sportifs (par exemple, le niveau, les idées, la collaboration).
- Offrez aux pratiquants sportifs des opportunités de prendre des initiatives et d'agir de manière autonome.
- Veillez à ce que tous les pratiquants sportifs soient impliqués et se sentent intégrés pendant l'entraînement.
- Soyez un modèle pour les pratiquants sportifs par vos bons comportements, votre leadership et votre style de communication.
- Reconnaissez l'effort, la participation et le processus plutôt que la victoire et les résultats liés à la performance.

3.3 Actions après l'entraînement

- Fournissez aux pratiquants sportifs des feedbacks constructifs immédiats, en mettant l'accent sur les aspects positifs de la séance et sur les points à améliorer.
- Demandez aux pratiquants sportifs de vous faire part de leurs commentaires sur ce qui s'est bien passé au cours de la séance et sur les points qui pourraient être améliorés.
- Conseillez les pratiquants sportifs sur les moyens efficaces de récupérer à court et à long terme et de mener un mode de vie sain, notamment par un sommeil et une alimentation appropriés, des étirements et une bonne hydratation.
- Communiquez en temps utile et en fonction de l'âge avec les pratiquants sportifs et leur famille au sujet de leurs préoccupations, des entraînements et compétitions à venir et autres événements.
- Sollicitez le soutien d'autres personnes compétentes (parents, dirigeants du club, professionnels de santé) pour aider à résoudre les problèmes potentiels avec les pratiquants sportifs.
- Partagez avec les pratiquants sportifs des informations pertinentes sur la santé, par exemple en matière de prévention des blessures, de préparation et de récupération.
- Insistez sur l'importance d'un mode de vie sain, comme prendre une douche ou opter pour un mode de déplacement actif après un entraînement sportif, mais aussi sur des sujets tels que la consommation responsable d'alcool et le développement durable.
- Réservez un moment après l'entraînement pour des entretiens individuels avec les pratiquants sportifs s'ils en font la demande.
- Mettez l'accent sur les activités sociales après l'entraînement, avec une consommation responsable d'alcool et autres substances.

3.4 Actions avant la compétition

- Préparez un plan approprié pour la compétition, comprenant les objectifs, la logistique, le calendrier, les règles et les rôles spécifiques, si nécessaire.
- Assurez-vous que les pratiquants sportifs ont adopté un mode de vie sain (en veillant par exemple à ce qu'ils mangent correctement, ne boivent pas d'alcool, dorment suffisamment) dans les jours précédant la compétition.
- Rappelez à vous-même et aux pratiquants sportifs qu'il ne s'agit que de sport et qu'ils doivent aussi s'amuser.
- Demandez aux pratiquants sportifs comment ils se sentent (physiquement, mentalement), rassurez-les et adaptez le plan de la compétition en conséquence.
- Vérifiez que les pratiquants sportifs et leurs proches disposent de toutes les informations nécessaires concernant le lieu, les installations et les règles, afin de réduire le stress et de limiter les questions de dernière minute.
- Effectuez un contrôle approfondi pour vous assurer que les pratiquants sportifs portent leurs équipements de protection et que les installations sont sûres de façon à éviter toute blessure.
- Procédez à une sélection équitable et transparente des pratiquants sportifs et encouragez-les à faire de leur mieux, en considérant que la victoire n'est pas le seul objectif.
- Accueillez chaque joueur à son arrivée, répondez à ses questions, proposez une routine d'échauffement et favorisez des relations positives avant la compétition.
- Observez les habitudes des autres équipes en matière de promotion de la santé et inspirez-vous de leur expérience.

3.5 Actions pendant la compétition

- Gérez vos émotions, restez humble et adaptez votre comportement à la situation.
- Encouragez et communiquez efficacement avec les pratiquants sportifs, individuellement et collectivement, en restant positif.
- Créez un environnement psychologiquement sûr, où les pratiquants sportifs peuvent exprimer leurs sentiments et leurs idées.
- Maintenez des interactions harmonieuses avec les pratiquants sportifs, les arbitres, les parents, les autres concurrents et les proches pendant la compétition, et montrez-vous présent pour eux.
- Soyez conscient de votre comportement dans le feu de l'action, n'oubliez pas que vous êtes un modèle pour les pratiquants sportifs.
- Motivez, encouragez, dispensez des conseils et soutenez les pratiquants sportifs en fonction de leurs besoins et de leur profil.
- Soyez attentif à la santé physique (fatigue, hydratation, inconfort), mentale (stress, colère, joie) et sociale (isolement) des pratiquants sportifs pour vous assurer qu'ils se sentent bien pendant toute la durée de la compétition.

3.6 Actions après la compétition

- Félicitez les pratiquants sportifs et faites le point sur ce qui s'est bien passé et sur les éléments à améliorer au vu du déroulement de cette compétition.
- Informez-vous de l'état de santé des pratiquants sportifs après la compétition.
- Identifiez une à trois situations clés sur lesquelles travailler lors du prochain entraînement.
- Veillez à ce que la compétition soit suivie d'une période de récupération, d'étirements, d'une douche et d'une bonne alimentation, pour favoriser l'évolution des pratiquants sportifs vers des habitudes de vie saines.
- Passez en revue avec les pratiquants sportifs leurs expériences, leurs sentiments, leurs progrès et les obstacles qu'ils ont pu rencontrer.
- Proposez un programme de récupération ou d'entraînement post-compétition (dans les jours qui suivent).
- Encouragez les interactions sociales entre les pratiquants sportifs, les arbitres, les autres concurrents et les parents.

3.7 Actions en dehors de l'entraînement

- Utilisez le matériel et les ressources pédagogiques existants pour informer les pratiquants sportifs sur les questions liées à la santé.
- Pensez à participer à des programmes de formation continue ou à des programmes en ligne sur des questions liées à la santé.
- Donnez des conseils sur l'importance de l'activité physique dans la vie quotidienne, et ce dans tous ses aspects tels que les déplacements actifs.
- Favorisez une communication ouverte et positive avec et entre les pratiquants sportifs sur leurs préoccupations et leurs difficultés.
- Faites savoir à vos pratiquants sportifs et à leurs parents que vous êtes à leur disposition pour traiter des questions ne relevant pas directement du sport.
- Ne perdez pas de vue vos obligations dans le cadre de vos études ou de votre travail.
- Tirez parti de l'expertise disponible, sollicitez le soutien de la direction du club ou de professionnels de la santé pour la promotion de la santé.
- Aidez les pratiquants sportifs à identifier les effets de la pratique sportive sur leur santé.
- Réexaminez régulièrement vos principes d'entraînement et réfléchissez à leur application aux pratiquants sportifs.
- Proposez des activités aux pratiquants sportifs ou encouragez-les à passer du temps ensemble en dehors du sport.
- Prenez soin de vous et adoptez un mode de vie sain.

Chapitre 4.

Mise en œuvre du cadre d'intervention pour les clubs de sport promoteurs de santé

Ce chapitre décrit les stratégies collectives à long terme que les entraîneurs peuvent utiliser pour promouvoir la santé, sur la base du modèle des clubs de sport promoteurs de santé. Ces stratégies complètent les actions concrètes que les entraîneurs peuvent mettre en œuvre au cours des différentes périodes d'entraînement mentionnées dans le chapitre précédent. Dans ce chapitre, les stratégies décrites demandent l'implication de l'ensemble du système sportif ou du moins de certaines de ses parties, et elles sont illustrées par des exemples pratiques d'actions appelées composants d'intervention. Les aspects suivants sont examinés pour chaque stratégie :



comment la stratégie est liée à ce que les entraîneurs font déjà



des exemples de bonnes pratiques



les compétences des entraîneurs utilisées pour mettre en œuvre la stratégie et

COMPÉTENCES



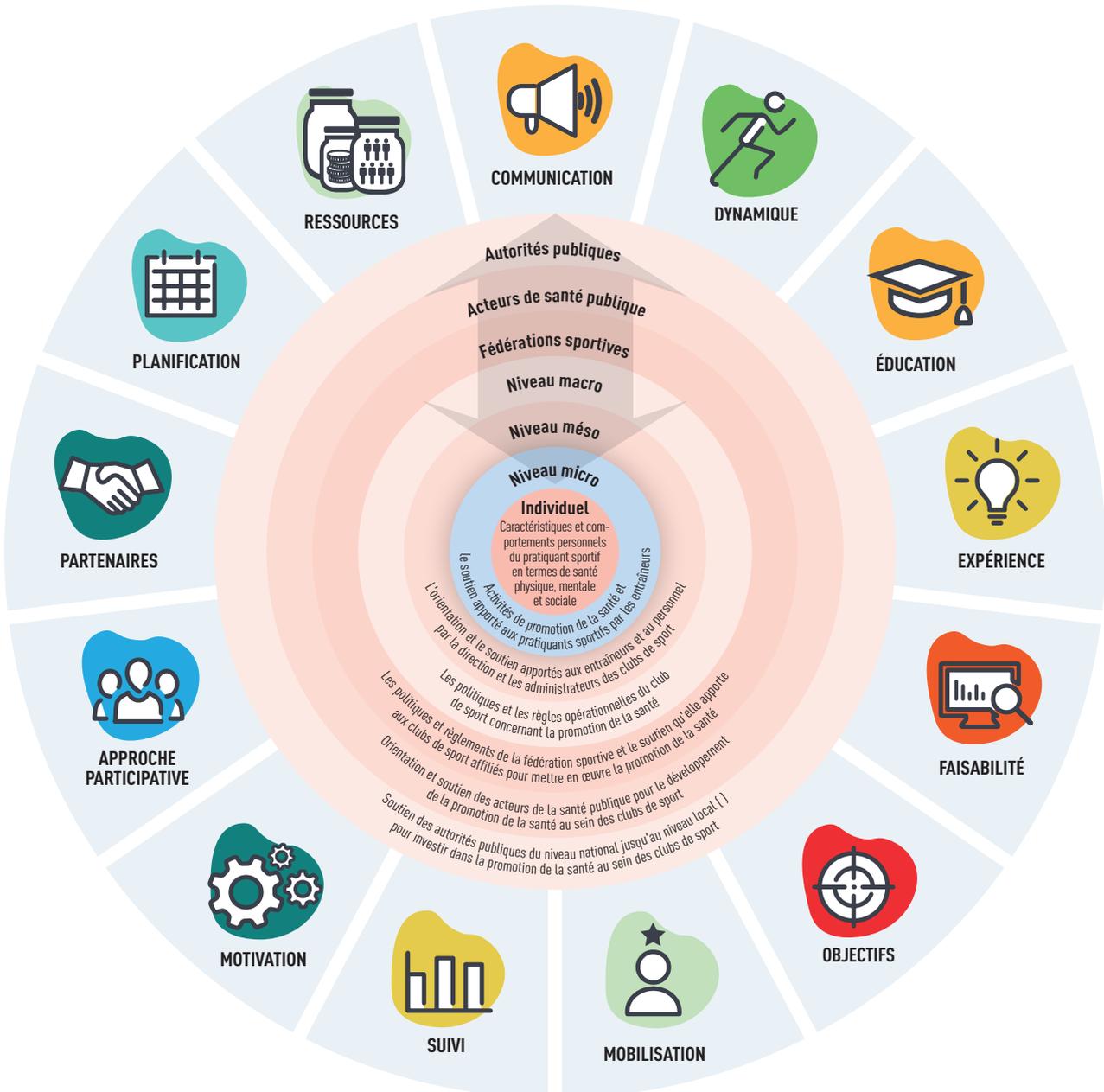
des conseils de mise en œuvre fondés sur les étapes de la progression d'un entraîneur sportif promoteur de santé.

4.1 Cadre pour les clubs de sport promoteurs de santé

Le modèle des clubs de sport promoteurs de santé (Health Promoting Sports Club, HPSC) (37, 38) résume l'intégration de la promotion de la santé dans le sport en 13 stratégies et 69 composants d'intervention dérivés de lignes directrices. Ces dernières sont fondées sur des preuves, utilisées par les clubs de sport et rapportées dans la littérature scientifique publiée (39). La Figure 11 illustre les 13 stratégies du modèle.

L'icône de chaque stratégie est reportée dans le coin supérieur gauche de la page, où le composant de l'intervention est présenté dans le titre. Pour chaque stratégie, vous pouvez choisir un ou plusieurs composants d'intervention à mettre en œuvre, chaque composant d'intervention de la stratégie étant complémentaire des autres.

Fig. 11. Stratégies des clubs de sport promoteurs de santé



Source : [37,38]

4.2 Stratégies pour les entraîneurs sportifs promoteurs de santé

Sur les 69 composants d'intervention inclus dans les 13 stratégies du modèle HPSC, 31 ont été classés par 65 parties prenantes de clubs de sport comme relevant de la responsabilité des entraîneurs, en collaboration avec d'autres parties prenantes. Seules deux stratégies n'ont pas été identifiées comme pertinentes pour les entraîneurs : l'éducation (organiser la formation à la promotion de la santé pour les parties prenantes) et les ressources (rechercher des ressources financières et humaines pour la promotion de la santé).

La mise en œuvre de ces stratégies est basée sur les différentes étapes de progression de l'entraîneur sportif promoteur de santé, qui sont présentées dans le Tableau 2 à la page 7. Pour chaque étape de la progression sont présentées des actions de mise en œuvre, qui sont cumulatives.

Stratégies





COMMUNICATION

Communiquer avec un slogan

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : COMMUNIQUER AVEC UN SLOGAN (CLAIR, EXPLICITE ET VISIBLE)



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- En tant que première personne à interagir avec les pratiquants sportifs, et en tant que responsable des séances d'entraînement et de leur bon déroulement, les entraîneurs doivent disposer de compétences en communication bien développées.
- Les entraîneurs connaissent bien les pratiquants sportifs et identifient donc les termes et les formulations qui auront un impact sur eux.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent créer un slogan pour leur projet de promotion de la santé, en commençant par identifier l'objectif et le public cible. Ils doivent essayer d'utiliser des phrases courtes, des mots simples et un message positif, faire preuve de créativité (rimes, humour, etc.) et réfléchir à la manière dont le slogan sera présenté (dépliant, affiche, etc.).
- Exemples : « Bien manger, mieux vivre » ; « La santé mentale, c'est fondamental ».



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Rappelez aux pratiquants sportifs les principes d'un entraînement sûr.	Transmettez des informations sur les comportements favorables à la santé.	Incluez un message clair de promotion de la santé dans le dialogue.	Annoncez avec précision et clarté les événements et activités de promotion de la santé et leurs avantages.	Organisez et structurez le discours sur la promotion de la santé de manière claire, précise et continue.



COMMUNICATION

Communiquer avec l'environnement local

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : ASSURER LA COMMUNICATION DU CLUB AVEC L'ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR LOCAL



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs sont régulièrement en contact avec d'autres entraîneurs, équipes et clubs, dans le cadre de compétitions ou d'activités, ce qui pourrait contribuer à promouvoir la santé.
- Les entraîneurs rencontrent les proches des pratiquants sportifs ou sont en contact avec des dirigeants sportifs (par exemple, au sein des fédérations, durant les compétitions), qui pourraient soutenir les actions en matière de santé.



Exemples de bonnes pratiques

- Pour communiquer sur la promotion de la santé avec les personnes extérieures au club, les entraîneurs peuvent organiser des réunions avec les parents, des discussions avec d'autres entraîneurs pendant les compétitions, ou développer un slogan à afficher sur les tenues des pratiquants sportifs. Ils peuvent également présenter les initiatives du club lors des journées d'entraînement, des réunions interclubs ou des conférences de entraîneurs.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
<p>Veillez à ce que les pratiquants sportifs respectent les règles lorsqu'ils s'entraînent en dehors de leur club.</p>	<p>Recommandez aux pratiquants sportifs de consulter un professionnel de santé (physiothérapeute, diététicien, psychologue, etc.).</p>	<p>Communiquez sur les initiatives de promotion de la santé mises en œuvre localement ou par l'intermédiaire du club.</p>	<p>Discutez des initiatives de promotion de la santé mises en œuvre par votre club et diffusez la stratégie de communication du club.</p>	<p>Communiquez sur les actions de promotion de la santé et les valeurs mises en œuvre au sein de votre club en utilisant différents leviers (ex : dans votre réseau, dans le cadre de compétitions, de conférences de entraîneurs, de rencontres avec les parents) en vous appuyant sur des outils de communication.</p>



Communiquer efficacement au sein du club

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : ASSURER LA COMMUNICATION AU SEIN DU CLUB

COMMUNICATION



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs servent d'intermédiaires entre les pratiquants sportifs et les dirigeants ou membres du conseil d'administration des clubs.
- Les entraîneurs sont le premier point de contact pour communiquer avec les pratiquants sportifs.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent veiller à ce qu'il y ait une communication claire, régulière et constructive entre les différentes personnes impliquées dans le club (par exemple, les pratiquants sportifs, le personnel technique, la direction). Ils peuvent également établir des canaux de communication efficaces, assister et participer aux réunions du club et mettre en place des mécanismes permettant aux membres du club de sport de donner leur avis et d'exprimer leurs besoins en termes de santé.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Communiquez sur l'importance de l'échauffement.	Communiquez occasionnellement sur un thème de santé (par exemple, la consommation responsable d'alcool).	Intégrez des informations et des discussions sur la promotion de la santé avant, pendant et après l'entraînement.	Organisez régulièrement des activités de promotion de la santé et des événements sur un éventail de thèmes liés à la santé globale.	Élaborez un plan de communication au sein du club autour des initiatives de promotion de la santé, en utilisant différentes stratégies (boîtes à questions, réunions, forums de discussion, réseaux sociaux, etc.).



COMMUNICATION

Communiquer sur les avantages des activités de promotion de la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : COMMUNIQUER SUR LES BÉNÉFICES DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DE LA SANTÉ



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs communiquent avec les pratiquants sportifs et jouent un rôle clé dans la promotion de la santé des pratiquants sportifs en développant leurs compétences sportives et leurs compétences de vie bénéfiques pour la santé.
- Les entraîneurs sont les personnes qui ont le plus de contacts avec les parties prenantes du club (par exemple, les membres, les parents et les dirigeants).



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent communiquer sur les avantages de la pratique sportive pour la santé mentale, sociale et physique. Les entraîneurs peuvent expliquer l'importance d'être en forme et en bonne santé, en donnant un exemple au début de chaque séance d'entraînement, en diffusant une vidéo de promotion de la santé dans le club sur un canal de discussion en ligne, en partageant leurs expériences personnelles lors de discussions avec les pratiquants sportifs ou les parents, ou en organisant des réunions pour mettre en évidence les bénéfices de ce qui a été mis en place.



COMPÉTENCES

Évaluation	Gestion des pratiquants sportifs	Communication	Coopération	Éducation
Motivation	Prévention	Rôle d'exemple	Gestion de soi	Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

<p>ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé</p> <p>Communiquez sur les bénéfices pour la santé d'une exécution correcte du mouvement sportif.</p>	<p>ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé</p> <p>Mentionnez occasionnellement le lien entre la pratique et la santé physique, mentale et sociale.</p>	<p>ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif</p> <p>Communiquez en permanence (uniquement verbalement) sur les avantages de l'entraînement et de la promotion de la santé.</p>	<p>ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé</p> <p>Élaborez plusieurs stratégies pour mettre en évidence les avantages des actions de promotion de la santé.</p>	<p>ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé</p> <p>Élaborez un plan de communication et coordonnez plusieurs stratégies tout au long de la saison sportive pour faire connaître les avantages de la promotion de la santé.</p>
---	---	---	--	--



DYNAMIQUE

Tenir compte du contexte de votre club de sport lorsque vous promouvez la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : TENIR COMPTE DU CLUB ET DU SENTIMENT D'APPARTENANCE AU GROUPE LORS DE LA DÉFINITION DES OBJECTIFS DE PROMOTION DE LA SANTÉ



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs contribuent à la mise en œuvre de la philosophie du club, en établissant un lien entre les pratiquants sportifs et les dirigeants du club.
- Les entraîneurs sont également les plus au fait des caractéristiques, des besoins et des motivations des pratiquants sportifs et peuvent activement promouvoir la santé auprès d'eux.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent identifier les besoins et les priorités de leurs pratiquants sportifs, ce qui permettrait d'élaborer des solutions de promotion de la santé en accord avec les valeurs, les expériences, les motivations et la philosophie du club.



COMPÉTENCES

<p>Évaluation</p>	<p>Gestion des pratiquants sportifs</p>	<p>Communication</p>	<p>Coopération</p>	<p>Éducation</p>
<p>Motivation</p>	<p>Prévention</p>	<p>Rôle d'exemple</p>	<p>Gestion de soi</p>	<p>Soutien à la santé</p>



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

<p>ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé</p> <p>Prenez en compte et atténuez les risques pour la santé liés au sport.</p>	<p>ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé</p> <p>Mentionnez occasionnellement le lien entre la pratique et la santé physique, mentale et sociale.</p>	<p>ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif</p> <p>Intégrez la santé dans l'entraînement sportif afin d'améliorer la dynamique au sein du groupe.</p>	<p>ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé</p> <p>Développez des programmes de promotion de la santé pour améliorer spécifiquement la dynamique du groupe.</p>	<p>ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé</p> <p>Tenez compte de la dynamique générale du club autour de la promotion de la santé.</p>
--	---	---	---	--



EXPÉRIENCE

Identifier les raisons de s'engager en faveur de la promotion de la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : IDENTIFIER LES RAISONS DE S'ENGAGER EN FAVEUR DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Lors de l'élaboration et de la mise en œuvre de l'entraînement, l'entraîneur apprend à connaître les perceptions, les besoins et les motivations des pratiquants sportifs.
- Les entraîneurs assument d'autres fonctions en plus de l'entraînement et il est important qu'ils adaptent leur engagement et leur investissement dans la promotion de la santé en adoptant une vision plutôt qu'en multipliant les actions.



Exemples de bonnes pratiques

- L'entraîneur peut s'enquérir des motivations des pratiquants sportifs au début de la saison sportive, afin d'en tenir compte pendant la saison.
- L'entraîneur peut également organiser des réunions, utiliser des questionnaires, observer les comportements lors des événements du club, s'appuyer sur les commentaires des membres du club ou demander aux pratiquants sportifs s'ils ont des souhaits particuliers en matière de santé.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Pas d'action.	Enquêtez-vous des motivations des pratiquants sportifs au début de la saison sportive, afin d'en tenir compte pendant la saison.	Interrogez les pratiquants sportifs sur les raisons qui les poussent à pratiquer des activités sportives, de façon à pouvoir réaliser une ou deux activités souhaitée(s) au cours de l'année.	Suivez les raisons qui poussent les pratiquants sportifs à s'engager dans le sport tout au long de la saison, de façon à pouvoir orienter l'élaboration des actions.	Interrogez-vous sur l'engagement en faveur de la santé au-delà de la pratique sportive et mobilisez les raisons identifiées pour orienter le développement et la mise en œuvre des activités.



EXPÉRIENCE

Identifier le degré d'engagement en faveur de la promotion de la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : IDENTIFIER LE DEGRÉ D'ENGAGEMENT EN FAVEUR DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs ont l'habitude de discuter avec les pratiquants sportifs de leurs motivations et de leurs objectifs communs.
- Les entraîneurs ont l'habitude d'attribuer des rôles aux pratiquants sportifs en fonction de leur motivation et de leur engagement.



Exemples de bonnes pratiques

- Au début de la saison, un entraîneur peut demander aux pratiquants sportifs comment ils pourraient s'impliquer dans la promotion de la santé ou regarder une vidéo avec les membres du club montrant d'autres membres du club s'impliquant dans la promotion de la santé. L'entraîneur peut également utiliser une enquête au début de chaque mois ou de chaque trimestre pour demander aux pratiquants sportifs comment ils souhaitent s'impliquer dans la promotion de la santé au cours d'une période donnée.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Pas d'action.	Interrogez les pratiquants sportifs sur leur capacité à diriger et partagez leur expérience sur la manière dont ils prennent soin de leur santé durant la saison.	Identifiez la capacité des pratiquants sportifs à s'engager à long terme en faveur des valeurs et des objectifs de promotion de la santé pour la saison.	Identifiez la capacité des pratiquants sportifs à développer des activités de promotion de la santé.	Partagez un engagement, une vision et un processus de décision communs sur les valeurs et les objectifs de promotion de la santé pour la saison et pour le développement des activités de promotion de la santé.



FAISABILITÉ

Examiner les ressources financières consacrées à la promotion de la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : EXAMINER RÉGULIÈREMENT LES RESSOURCES FINANCIÈRES UTILISÉES



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs peuvent avoir de solides compétences organisationnelles (humaines, financières et matérielles) grâce à leur expérience en matière de gestion de l'entraînement.
- Les entraîneurs sont conscients des réalités du terrain (et du sport) et des coûts de certaines activités.



Exemples de bonnes pratiques

- Bien que cela ne fasse pas partie de leurs tâches principales, les entraîneurs peuvent être conscients des aspects financiers, tels que le coût de l'équipement, les dépenses liées aux activités et les frais de déplacement. L'organisation de réunions budgétaires réunissant les pratiquants sportifs, les entraîneurs et les dirigeants peut servir de plateforme pour aligner les objectifs financiers, examiner les performances par rapport aux objectifs et prendre des décisions éclairées sur l'allocation des ressources.



COMPÉTENCES

<p>Évaluation</p>	<p>Gestion des pratiquants sportifs</p>	<p>Communication</p>	<p>Coopération</p>	<p>Éducation</p>
<p>Motivation</p>	<p>Prévention</p>	<p>Rôle d'exemple</p>	<p>Gestion de soi</p>	<p>Soutien à la santé</p>



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

<p>ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé</p> <p>Évaluez les ressources financières nécessaires au bon déroulement de l'entraînement.</p>	<p>ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé</p> <p>Évaluez les ressources financières disponibles en début de saison pour proposer une activité de promotion de la santé.</p>	<p>ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif</p> <p>Évaluez les ressources financières disponibles en début de saison pour développer un programme saisonnier de promotion de la santé.</p>	<p>ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé</p> <p>Évaluez les ressources financières disponibles chaque trimestre pour développer des programmes de promotion de la santé.</p>	<p>ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé</p> <p>Évaluez les ressources financières tout au long de la saison et à intervalles réguliers pour assurer la promotion de la santé.</p>
---	---	--	---	---



FAISABILITÉ

Examiner les ressources humaines consacrées à la promotion de la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : EXAMINER RÉGULIÈREMENT LES RESSOURCES HUMAINES UTILISÉES



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs ont de nombreuses interactions avec les pratiquants sportifs et leurs proches, ainsi qu'avec d'autres clubs et parties prenantes, qui pourraient contribuer à la promotion de la santé.
- Les entraîneurs sont conscients des possibilités et des défis que représentent les activités sportives pour la promotion de la santé.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent identifier les ressources humaines susceptibles de contribuer aux activités de promotion de la santé, en consacrant du temps à discuter de la santé et du bien-être des pratiquants sportifs. Les entraîneurs peuvent inviter les proches des pratiquants sportifs, des professionnels de santé et d'autres parties prenantes à contribuer ou à s'inspirer d'initiatives déjà en place ou mises en œuvre dans le quartier ou dans d'autres clubs, en vue de promouvoir la santé.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Évaluez les ressources humaines nécessaires au bon déroulement de l'entraînement.	Évaluez les ressources humaines disponibles en début de saison pour proposer une activité de promotion de la santé.	Évaluez les ressources humaines disponibles en début de saison pour développer un programme saisonnier de promotion de la santé.	Évaluez les ressources humaines disponibles chaque trimestre pour développer des programmes de promotion de la santé.	Évaluez les ressources financières tout au long de la saison et à intervalles réguliers pour assurer la promotion de la santé.



FAISABILITÉ

Examiner régulièrement la capacité du club à promouvoir la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : EXAMINER RÉGULIÈREMENT LA CAPACITÉ DU CLUB À ENTREPRENDRE LES ACTIONS NÉCESSAIRES POUR ATTEINDRE LES OBJECTIFS



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs sont conscients de la réalité du terrain, ce qui leur permet de reconnaître les problèmes et les capacités des parties prenantes impliquées.
- Les entraîneurs sont conscients de leurs possibilités d'investir dans des activités de promotion de la santé.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent, à leur niveau, établir une feuille de route en matière de promotion de la santé, en recueillant le soutien du club, en interrogeant les dirigeants et les pratiquants sportifs sur le soutien qu'ils peuvent apporter, et en demandant aux dirigeants de fournir un retour d'information sur l'avancement des projets et des objectifs.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Pas d'action.	Évaluez une ou deux fois par saison la capacité du club à atteindre les objectifs de promotion de la santé et à s'engager dans des activités connexes.	Intégrez l'évaluation de la réalisation des objectifs de promotion de la santé dans les activités d'entraînement.	Organisez une évaluation mensuelle basée sur l'avis des pratiquants sportifs sur la réalisation des objectifs de promotion de la santé.	Intégrez l'évaluation de la réalisation des objectifs de promotion de la santé dans l'entraînement, sa planification et sa programmation, et prenez en considération le point de vue des pratiquants sportifs.



FAISABILITÉ

Examiner régulièrement le temps qui est consacré à la promotion de la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : EXAMINER RÉGULIÈREMENT LE TEMPS CONSACRÉ À LA RÉALISATION DES OBJECTIFS



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs mettent directement en œuvre des actions de promotion de la santé dans leur pratique, et appréhendent donc le temps nécessaire pour atteindre les objectifs de promotion de la santé.
- Les entraîneurs peuvent faire appel à leurs compétences et les intégrer dans leur planification et dans l'entraînement des pratiquants sportifs.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs doivent établir un calendrier pour suivre chaque activité de promotion de la santé, en se basant sur des critères temporels : précoce, normale, à risque ou retardée.
- Les entraîneurs devraient organiser des réunions avec les parties prenantes impliquées dans chaque action afin d'élaborer un calendrier le plus réaliste possible et d'analyser en permanence l'avancement des initiatives.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Pas d'action.	Fixez une date annuelle pour vérifier si les objectifs de promotion de la santé ont été atteints dans les délais impartis.	Incluez un examen du temps consacré aux actions de promotion de la santé au cours de l'entraînement.	Examinez en permanence le temps consacré aux actions de promotion de la santé lors de chaque séance d'entraînement.	Appliquez une approche (outils, réunions, etc.) pour évaluer le temps nécessaire à la réalisation de chaque objectif de promotion de la santé.



OBJECTIFS

Définir les objectifs de l'activité de promotion de la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : DÉFINIR LES OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ DE PROMOTION DE LA SANTÉ



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Lorsqu'ils planifient et programment l'entraînement, les entraîneurs savent fixer des objectifs pour motiver les pratiquants sportifs et suivre leurs propres progrès. Ces compétences peuvent également être utilisées pour promouvoir la santé.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent commencer par évaluer les besoins des pratiquants sportifs et les impliquer dans l'identification des objectifs de promotion de la santé. Ceci peut être utilisé pour établir des objectifs « SMART » (à savoir spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis).



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Fixez des objectifs en matière d'entraînement, de participation et de performance dans le sport.	Incluez des objectifs sur des thèmes de santé spécifiques (par exemple la citoyenneté, la prévention des blessures, le dopage) pour les entraîneurs.	Élaborez, en coopération avec les pratiquants sportifs, des objectifs de promotion de la santé.	Considérez la promotion de la santé comme un objectif qui couvre plusieurs thèmes et programmes de santé sous un même concept.	Considérez la promotion de la santé comme un objectif transversal dans le développement de l'entraînement, intégrez la santé dans chaque entraînement et ayez un discours approprié, tout en utilisant des méthodes adaptées et en assurant un suivi tout au long de l'année.



MOBILISATION

Engager les proches à soutenir les actions de promotion de la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : MOBILISER LES PARENTS (ET LES AUTRES MEMBRES DE LA FAMILLE) POUR SOUTENIR LES ACTIONS DE PROMOTION DE LA SANTÉ



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs communiquent fréquemment avec les parents et les amis de leurs pratiquants sportifs. Ils transmettent régulièrement des messages aux parents, et un entraîneur peut les influencer grâce à son statut et à sa réputation.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent communiquer avec les parents et les proches juste avant ou après l'entraînement. Ils peuvent fournir une brochure sur les activités qui seront mises en œuvre au sein du club. Ils peuvent demander aux proches ou aux parents des pratiquants sportifs s'ils sont prêts à leur donner un coup de main. Ils peuvent également organiser des sessions ou des événements auxquels participent des membres de la famille ou des parents.



COMPÉTENCES

Évaluation	Gestion des pratiquants sportifs	Communication	Coopération	Éducation
Motivation	Prévention	Rôle d'exemple	Gestion de soi	Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

<p>ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé</p> <p>Pas d'action.</p>	<p>ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé</p> <p>Organisez une activité de promotion de la santé avec les parents/amis de l'un des pratiquants sportifs.</p>	<p>ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif</p> <p>Recrutez des parents ambassadeurs pour chaque thème/projet de santé. Assurez la formation de ces ambassadeurs et apportez-leur un soutien dans leurs domaines de santé respectifs.</p>	<p>ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé</p> <p>Impliquez le parent ambassadeur dans la promotion et la diffusion de la santé, y compris lors des activités sociales du club (par exemple, festivités, rassemblements, réunions).</p>	<p>ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé</p> <p>Encouragez et soutenez chaque parent à développer des programmes de promotion de la santé dans le club, en les faisant participer à la conception, à la mise en œuvre et à la diffusion des programmes.</p>
--	--	---	--	--



MOBILISATION

Mobiliser les décideurs locaux et les élus pour soutenir les activités des clubs de sport

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : MOBILISER LES DÉCIDEURS LOCAUX ET LES ÉLUS POUR SOUTENIR LES ACTIVITÉS DES CLUBS DE SPORT



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs ont parfois des liens avec les décideurs politiques locaux.
- Les entraîneurs peuvent avoir le pouvoir d'influencer et de convaincre les autres grâce à leur expérience sur le terrain.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent inviter dans le club des dirigeants politiques ou des décideurs, recueillir les témoignages de membres du club pour sensibiliser les dirigeants politiques et participer à des réunions organisées par les acteurs locaux.



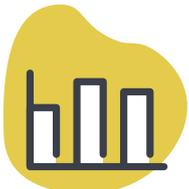
COMPÉTENCES

Évaluation	Gestion des pratiquants sportifs	Communication	Coopération	Éducation
Motivation	Prévention	Rôle d'exemple	Gestion de soi	Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

<p>ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé</p> <p>Communiquez aux décideurs locaux la manière dont la sécurité des pratiquants sportifs est prise en compte.</p>	<p>ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé</p> <p>Communiquez sur les activités des clubs de sport en matière de promotion de la santé aux décideurs locaux.</p>	<p>ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif</p> <p>Organisez des événements sur la promotion de la santé avec les décideurs locaux.</p>	<p>ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé</p> <p>Nouez un partenariat avec une municipalité locale et des décideurs politiques pour obtenir leur engagement et leur action en faveur de la promotion de la santé.</p>	<p>ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé</p> <p>Par le biais du partenariat, incluez les activités de promotion de la santé du club de sport dans les politiques et actions des décideurs locaux.</p>
---	---	---	---	--



SUIVI

Examiner les effets à court terme des actions de promotion de la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : EXAMINER LES EFFETS À COURT TERME DES ACTIONS (CHANGEMENTS AU COURS D'UNE SAISON SPORTIVE)



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Le suivi des pratiquants sportifs par les entraîneurs dans le cadre d'un processus de planification est l'une des compétences des entraîneurs.
- Les entraîneurs sont les mieux placés pour constater les changements tout au long de la saison.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent utiliser des données pour suivre les progrès en matière de promotion de la santé à l'aide d'outils. Ils peuvent prévoir un temps de discussion avec les pratiquants sportifs pour recueillir leurs commentaires. Ils peuvent identifier des moments clés d'évaluation au cours de la saison ou utiliser un agenda pour suivre les actions de promotion de la santé.



COMPÉTENCES

Évaluation	Gestion des pratiquants sportifs	Communication	Coopération	Éducation
Motivation	Prévention	Rôle d'exemple	Gestion de soi	Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Pas d'action.	Surveillez la condition physique et la santé des pratiquants sportifs.	Étudiez la fréquentation et les témoignages des activités de promotion de la santé.	Prévoyez plusieurs moments au cours de la saison pour observer les effets des actions de promotion de la santé et réfléchissez à leur amélioration/adaptation à la fin de la saison.	Mettez en place une méthode de suivi (outils, réunions régulières) des actions de promotion de la santé et de leurs effets et organisez des discussions à la fin de la saison pour planifier les initiatives de l'année suivante.



SUIVI

Examiner les effets à long terme des actions de promotion de la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : EXAMINER LES EFFETS À LONG TERME DES ACTIONS (CHANGEMENTS AU-DELÀ D'UNE SAISON SPORTIVE)



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs ont l'habitude de suivre les pratiquants sportifs sur plusieurs saisons.
- Les entraîneurs construisent leurs plans annuels en s'inspirant de ce qui a été fait au fil des ans et en analysant l'effet de ces méthodes.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent suivre les indicateurs de réalisation des actions de promotion de la santé (par exemple : le nombre de blessures, ce qui est consommé à la cafétéria, le bien-être des pratiquants sportifs) sur plusieurs saisons. Ils peuvent mener une enquête par questionnaire sur les effets à long terme parmi les membres du club. Ils peuvent également organiser des réunions annuelles sur les actions de promotion de la santé mises en œuvre et créer un document (par exemple, une affiche, un document en ligne, un manuel) présentant l'évolution de la santé au cours de chaque année.



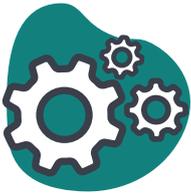
COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé Pas d'action.	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé Organisez une réunion annuelle pour évaluer les effets à long terme des initiatives de promotion de la santé.	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif Intégrez des indicateurs dans l'entraînement afin de suivre les actions de promotion de la santé à long terme.	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé Organisez des discussions annuelles avec les pratiquants sportifs pour suivre les effets à long terme et mettez en place des indicateurs de suivi.	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé Intégrez le suivi à long terme des actions de promotion de la santé dans la planification en utilisant des outils de suivi et en organisant des réunions de suivi, et utilisez cette évaluation à long terme comme base pour développer l'entraînement.
---	---	--	--	---



MOTIVATION

Stimuler des relations positives entre les pratiquants sportifs

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : FAVORISER DES RELATIONS INTERPERSONNELLES POSITIVES



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs jouent un rôle clé dans la création d'un climat d'entraînement positif, sûr et fiable et dans la stimulation de relations positives avec et entre les pratiquants sportifs.
- Les entraîneurs sont des acteurs clés dans la création d'une cohésion de groupe.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent promouvoir le travail d'équipe et l'implication de tous les pratiquants sportifs lors des entraînements et des compétitions, prendre le temps de connaître les pratiquants sportifs au-delà de leurs activités sportives en leur accordant une attention personnelle, mettre en avant les comportements positifs et respectueux, et organiser des moments pour promouvoir la cohésion du groupe pendant et en dehors des entraînements et des compétitions.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
<p>Pas d'action.</p>	<p>Stimulez les relations positives pendant les séances d'entraînement (par exemple, en mettant l'accent sur la collaboration pendant l'entraînement, afin que tout le monde puisse jouer).</p>	<p>Développez un discours et mettez en place des règles qui encouragent des relations interpersonnelles positives pendant et en dehors de l'entraînement, tout au long de la saison.</p>	<p>Mettez en place des activités spéciales (team-building) qui encouragent les relations interpersonnelles positives et un système de soutien par les pairs (buddy).</p>	<p>Développez l'entraînement de manière à favoriser la participation de chacun, le partage d'expérience et une philosophie de cohésion du groupe, en adoptant un discours et en mettant en place des activités, pendant et en dehors de la pratique, qui encouragent les relations interpersonnelles positives.</p>



MOTIVATION

Utiliser les compétences existantes en matière de promotion de la santé au sein du club

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : PRENDRE EN COMPTE LES COMPÉTENCES DES ENTRAÎNEURS EN MATIÈRE DE GESTION DES SITUATIONS



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs possèdent de nombreuses compétences en matière de promotion de la santé, qui peuvent être utilisées pour développer des initiatives de promotion de la santé ou stimuler la santé des pratiquants sportifs par d'autres moyens.
- Les entraîneurs peuvent identifier les personnes au sein du club (par exemple : d'autres entraîneurs, des bénévoles, des parents, des pratiquants sportifs) qui possèdent des compétences particulièrement utiles en matière de promotion de la santé.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent commencer par dresser une liste de leurs propres compétences en matière de promotion de la santé et identifier celles qu'ils souhaitent développer. Ils peuvent identifier d'autres entraîneurs, bénévoles ou pratiquants sportifs et leur demander de participer à l'élaboration d'actions de promotion de la santé. Les entraîneurs peuvent également déterminer si, parmi ces personnes, certaines possèdent des compétences qui pourraient être utilisées dans le cadre d'un projet de promotion de la santé.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Pas d'action.	Tenez compte de vos propres compétences en matière de promotion de la santé ou de celles d'autres personnes au sein du club pour mettre en place des activités de promotion de la santé (en dehors des entraînements/compétitions, mais pas de façon régulière).	Tenez compte de vos propres compétences en matière de promotion de la santé ou de celles d'autres personnes au sein du club pour mettre en place des activités ponctuelles de promotion de la santé.	Tenez compte de vos propres compétences en matière de promotion de la santé ou de celles d'autres personnes au sein du club pour mettre en place des activités structurelles de promotion de la santé.	Tenez compte de vos propres compétences en matière de promotion de la santé ou de celles d'autres personnes au sein du club pour mettre en place des activités structurelles de promotion de la santé, sur la base d'une cartographie collective des ressources humaines et du savoir-faire.



MOTIVATION

Considérer et renforcer votre capacité à promouvoir la santé de manière autonome

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : RENFORCER L'AUTONOMIE DES ENTRAÎNEURS POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs travaillent souvent de manière autonome et participent à des activités de formation pour améliorer leurs compétences en matière de promotion de la santé.
- Les entraîneurs sont souvent des acteurs clés du club et sont donc soutenus par la direction, qui les laisse gérer leur entraînement et leurs membres.



Exemples de bonnes pratiques

- Pour renforcer leur capacité à promouvoir la santé de manière autonome, les entraîneurs peuvent utiliser les outils existants afin d'auto-évaluer leurs forces et leurs faiblesses en tant qu'entraîneur sportif promoteur de santé.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé <hr/> Pas d'action.	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé <hr/> Comprenez quelles initiatives de promotion de la santé sont appropriées pour les entraîneurs.	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif <hr/> Mettez en place vos propres initiatives de promotion de la santé.	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé <hr/> Utilisez vos propres compétences et connaissances pour mettre en œuvre des initiatives de promotion de la santé approuvées par les membres et les dirigeants du club qui ont exprimé un feedback positif.	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé <hr/> Prenez conscience de vos propres capacités à promouvoir la santé, tout en sachant vous appuyer sur des ressources internes et externes au club.
---	---	---	---	---



APPROCHE PARTICIPATIVE

Identifier et attirer l'attention sur les actions de promotion de la santé des pratiquants sportifs

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : IDENTIFIER ET ATTIRER L'ATTENTION SUR LES ACTIONS PROMOUVANT LA SANTÉ DES PRATIQUANTS SPORTIFS



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs sont les premiers à savoir ce que font les membres d'un club de sport.
- Les entraîneurs disposent des compétences requises pour être en mesure d'identifier les bonnes pratiques parmi leurs pratiquants sportifs.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent prévoir du temps pour inviter les pratiquants sportifs à partager leur expérience en matière de santé ou à exprimer leurs besoins dans ce domaine. Ils peuvent diffuser des bonnes pratiques auprès des autres membres du club de sport et de la communauté, encourager ou récompenser les personnes qui ont développé des initiatives, et offrir aide et soutien aux personnes qui mettent en œuvre des initiatives de promotion de la santé.



COMPÉTENCES

<p>Évaluation</p>	<p>Gestion des pratiquants sportifs</p>	<p>Communication</p>	<p>Coopération</p>	<p>Éducation</p>
<p>Motivation</p>	<p>Prévention</p>	<p>Rôle d'exemple</p>	<p>Gestion de soi</p>	<p>Soutien à la santé</p>



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

<p>ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé</p> <p>Pas d'action.</p>	<p>ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé</p> <p>Communiquez sur les activités de promotion de la santé auprès des pratiquants sportifs.</p>	<p>ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif</p> <p>Organisez des événements pour présenter les bonnes pratiques en matière de promotion de la santé individuelle.</p>	<p>ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé</p> <p>Proposez un programme d'autonomisation pour les pratiquants sportifs et faites la publicité de ce programme dans les clubs de sport.</p>	<p>ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé</p> <p>Mettez en place un système pour mettre en avant les actions exemplaires et proposez une accréditation pour les contributions individuelles exceptionnelles à la promotion de la santé.</p>
--	--	---	---	---



APPROCHE PARTICIPATIVE

Mettre en évidence vos activités de promotion de la santé et celles de vos collègues entraîneurs

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : IDENTIFIER ET ATTIRER L'ATTENTION SUR LES ACTIONS DES ENTRAÎNEURS PROMOUVANT LA SANTÉ



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs mettent en œuvre de multiples actions de promotion de la santé et partagent souvent leurs expériences avec d'autres acteurs du club et d'autres clubs, en discutant de ce qui a mieux et moins bien fonctionné.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent utiliser plusieurs canaux au sein de leur club pour communiquer sur l'impact de leurs actions de promotion de la santé et sur la manière de les améliorer. Ces informations peuvent également être diffusées dans l'environnement extérieur du club.



COMPÉTENCES

<p>Évaluation</p>	<p>Gestion des pratiquants sportifs</p>	<p>Communication</p>	<p>Coopération</p>	<p>Éducation</p>
<p>Motivation</p>	<p>Prévention</p>	<p>Rôle d'exemple</p>	<p>Gestion de soi</p>	<p>Soutien à la santé</p>



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Pas d'action.	Identifiez explicitement vos activités de promotion de la santé.	Communiquez auprès des pratiquants sportifs sur les activités de promotion de la santé et leurs résultats.	Veillez à ce que les membres et les dirigeants du club connaissent et reconnaissent les actions de promotion de la santé que vous et les autres entraîneurs mettez en place.	Veillez à ce que vos efforts et ceux des autres entraîneurs pour développer des valeurs, des activités et un cadre sportif promouvant la santé soient clairement identifiables par le biais de multiples ressources du club de sport (site web, bulletin d'information, etc.).



APPROCHE PARTICIPATIVE

Identifier et attirer l'attention sur les actions de promotion de la santé des dirigeants

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : IDENTIFIER ET ATTIRER L'ATTENTION SUR LES ACTIONS DE PROMOTION DE LA SANTÉ PRISES PAR LA DIRECTION



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs transmettent les informations émanant de la direction à leurs pratiquants sportifs.
- Les entraîneurs peuvent influencer la manière dont la direction est perçue par leurs pratiquants sportifs (positivement ou négativement) et mettent directement en œuvre les actions de promotion de la santé planifiées par la direction.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent inviter les dirigeants au début de l'entraînement à présenter les actions de promotion de la santé qu'ils mettent en œuvre. Ils peuvent communiquer sur les actions mises en œuvre par les dirigeants et par le club par le biais d'un forum de discussion à l'échelle de l'équipe des entraîneurs. Les entraîneurs peuvent intégrer dans l'entraînement des actions de promotion de la santé développées par des acteurs du club, y compris les dirigeants, et prévoir des temps d'élaboration collective d'actions de promotion de la santé entre les dirigeants, les entraîneurs et les pratiquants sportifs.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé Pas d'action.	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé Communiquez sur les actions de promotion de la santé que les dirigeants mettent en œuvre dans le club.	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif Intégrez les actions de promotion de la santé développées par les dirigeants des clubs de sport dans votre pratique personnelle avec vos pratiquants sportifs.	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé Élaborez des programmes en collaboration avec les dirigeants et assurez-vous de leur participation active, afin que les pratiquants sportifs voient que les dirigeants se mobilisent pour leur santé.	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé Collaborez régulièrement avec les dirigeants pour développer des valeurs, des activités et un environnement de formation favorables à la santé et créez des temps d'échange entre les dirigeants et les pratiquants sportifs de façon à ce qu'ils soient conscients de la mobilisation des dirigeants.
---	--	--	---	--



APPROCHE PARTICIPATIVE

Identifier et attirer l'attention sur toutes les actions de promotion de la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : IDENTIFIER ET ATTIRER L'ATTENTION SUR TOUTES LES ACTIONS DE PROMOTION DE LA SANTÉ



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs, qui sont en contact étroit avec les pratiquants sportifs, possèdent des connaissances précieuses sur les activités des clubs. Leur rôle leur permet de se tenir informés et de communiquer efficacement sur les initiatives du club aussi bien en interne qu'à l'extérieur.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent communiquer sur les actions de promotion de la santé lors des réunions, des événements et des activités organisés par le club. Ils peuvent profiter des interactions avec les pratiquants sportifs ou les dirigeants du club pour leur demander s'ils sont au courant des initiatives de promotion de la santé mises en œuvre au sein du club. Ils peuvent proposer des temps d'élaboration collective d'actions de promotion de la santé avec tous les acteurs du club.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Pas d'action.	Communiquez sur toutes les actions de promotion de la santé existant dans le club de sport aux pratiquants sportifs, aux autres entraîneurs et aux dirigeants.	Organisez des réunions avec les pratiquants sportifs pour discuter et évaluer l'impact des initiatives de promotion de la santé au sein du club.	Élaborez des programmes en collaboration avec tous les membres du club et assurez-vous de leur participation active, afin que les pratiquants sportifs voient que les dirigeants se mobilisent pour leur santé.	Collaborez régulièrement avec tous les membres du club pour développer des valeurs, des activités et un environnement de formation favorables à la santé et créez des temps d'échange entre les dirigeants et les pratiquants sportifs de façon à ce qu'ils soient conscients de la mobilisation des dirigeants.



APPROCHE PARTICIPATIVE

Inviter les proches à participer aux efforts de promotion de la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : IMPLIQUER LES PARENTS (ET LES AUTRES MEMBRES DE LA FAMILLE ET LES AMIS) DANS LES EFFORTS DE PROMOTION DE LA SANTÉ



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs parlent souvent aux parents et aux amis des pratiquants sportifs. Les entraîneurs leur transmettent fréquemment des messages et peuvent les influencer grâce à leur statut et à leur réputation.
- Grâce à la nature éducative informelle du sport, les entraîneurs peuvent influencer la santé et le bien-être des pratiquants sportifs.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent organiser des réunions d'information avec les parents et les proches des pratiquants sportifs ; interroger les parents sur la possibilité qu'ils s'impliquent dans des tâches spécifiques ; envoyer un questionnaire aux parents concernant leur motivation/disponibilité à l'égard des activités de promotion de la santé ; et encourager l'engagement des parents en soulignant les avantages que les pratiquants sportifs tirent des activités de promotion de la santé.



COMPÉTENCES

Évaluation	Gestion des pratiquants sportifs	Communication	Coopération	Éducation
Motivation	Prévention	Rôle d'exemple	Gestion de soi	Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Pas d'action.	Impliquez les proches dans la création d'une activité de promotion de la santé pendant la saison sportive.	Organisez régulièrement des moments de discussion avec les proches et/ou les pairs des pratiquants sportifs afin d'obtenir des informations sur leurs besoins et leurs expériences ().	Élaborez, mettez en œuvre et évaluez des programmes de promotion de la santé en intégrant les proches et les pairs des pratiquants sportifs à chaque étape.	Impliquez les parents/ dirigeants d'enfants dans la mise en place d'un programme de formation à la promotion de la santé (évaluation des besoins, suivi, investissement en temps ou en argent).



PARTENAIRES

Créer un climat de confiance et des habitudes de travail avec les partenaires existants et futurs

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : CRÉER UNE CULTURE COMMUNE AVEC LES PARTENAIRES EXISTANTS ET FUTURS (CONFIANCE, RECONNAISSANCE, TEMPS PARTAGÉ)



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- De par leur contact étroit avec les pratiquants sportifs, les entraîneurs peuvent créer un lien entre les pratiquants sportifs et les partenaires (c'est-à-dire des organisations externes, telles que d'autres clubs, des professionnels de santé, des acteurs locaux, des associations, des organisations caritatives ou des sponsors).
- Par sa position au plus près des réalités du terrain et des pratiquants sportifs, l'entraîneur est la personne la mieux placée pour partager les besoins et les réalités des pratiquants sportifs avec les partenaires et pour créer des opportunités d'échange.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent offrir aux partenaires la possibilité de participer à des sessions de formation et de partager leur expérience en matière de promotion de la santé ou de présenter des projets. Ils peuvent être transparents sur les contributions financières des partenaires et éviter le parrainage associé à des marques de produits mauvais pour la santé (par exemple, des marques d'alcool ou de produits de grignotage). Ils peuvent encourager les opportunités de travail entre les pratiquants sportifs et certains partenaires et établir des objectifs communs.



COMPÉTENCES

<p>Évaluation</p>	<p>Gestion des pratiquants sportifs</p>	<p>Communication</p>	<p>Coopération</p>	<p>Éducation</p>
<p>Motivation</p>	<p>Prévention</p>	<p>Rôle d'exemple</p>	<p>Gestion de soi</p>	<p>Soutien à la santé</p>



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

<p>ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé</p> <hr/> <p>Pas d'action.</p>	<p>ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé</p> <hr/> <p>Mettez en place une initiative de promotion de la santé pendant la saison avec un partenaire.</p>	<p>ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif</p> <hr/> <p>Établissez une relation avec un partenaire pour proposer des initiatives régulières de promotion de la santé pendant la saison sportive et suivez-en les bénéfices.</p>	<p>ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé</p> <hr/> <p>Intégrez différents partenaires dans une équipe de santé qui accompagne les entraîneurs pendant la saison sportive.</p>	<p>ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé</p> <hr/> <p>Établissez une relation à long terme avec un partenaire pour développer des initiatives de promotion de la santé et impliquez-le dans le développement du club.</p>
--	--	--	--	--

Inclure les principaux objectifs de promotion de la santé dans le plan d'accompagnement

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : INCLURE LES OBJECTIFS PRINCIPAUX DANS LE PLAN



PLANIFICATION



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs savent planifier l'entraînement et la saison sportive en fonction des objectifs sportifs.
- Les entraîneurs sont les mieux placés pour connaître les objectifs des pratiquants sportifs.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent établir des objectifs avec les pratiquants sportifs en fonction de leurs besoins et de leurs motivations. Ils peuvent prendre en compte les objectifs de promotion de la santé dans les séances de sport. Ils peuvent développer des objectifs SMART (c'est-à-dire spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis) et individualiser certains objectifs de promotion de la santé.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé Pas d'action.	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé Tenez compte de la santé lorsque vous élaborez vos objectifs d'entraînement.	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif Élaborez des objectifs de promotion de la santé et intégrez-les dans l'entraînement.	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé Élaborez un programme de promotion de la santé basé sur des objectifs fondamentaux et intégré directement dans l'entraînement.	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé Les objectifs de promotion de la santé sont pleinement intégrés dans la philosophie, les activités et le développement de l'entraînement.
--	---	---	---	--



PLANIFICATION

Inclure la population cible dans le plan d'entraînement

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : INCLURE LA POPULATION CIBLE DANS LE PLAN DE MISE EN ŒUVRE



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs interagissent avec les pratiquants sportifs pour comprendre leurs perceptions à l'égard de l'entraînement et de sa mise en œuvre.
- Les entraîneurs s'appuient sur les connaissances et les compétences des pratiquants sportifs pour faire des démonstrations de bonnes pratiques, poser des questions sur des aspects techniques ou tactiques, etc.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent dresser une liste de personnes et indiquer le nombre de personnes impliquées dans la mise en œuvre du plan. Ils peuvent mettre en place des groupes de réflexion et de discussion pour impliquer les populations cibles. Ils peuvent également interroger régulièrement les populations cibles sur leurs perceptions ou les impliquer davantage dans la mise en œuvre, l'évaluation ou la communication des actions de promotion de la santé.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Pas d'action.	Appuyez-vous sur les pratiquants sportifs pour mettre en œuvre une ou plusieurs activités de promotion de la santé.	Organisez régulièrement des moments de discussion avec les proches et/ou les pairs des pratiquants sportifs afin d'obtenir des informations sur leurs besoins et leurs expériences.	Élaborez collectivement des programmes de promotion de la santé avec les pratiquants sportifs/populations cibles.	Élaborez, planifiez et mettez en œuvre l'entraînement collectivement avec les pratiquants sportifs et/ou les populations cibles en utilisant une logique de promotion de la santé, développez avec eux des programmes de promotion de la santé.



PLANIFICATION

Identifier et inclure les dirigeants dans le plan d'entraînement

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : INCLURE LES DIRIGEANTS DANS LE PLAN DE MISE EN ŒUVRE



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Dans les activités de groupe, les personnes assument des rôles en fonction de leurs caractéristiques individuelles et de leurs intérêts. Les entraîneurs savent créer et répartir les rôles de manière à favoriser la qualité de l'entraînement et la cohésion du groupe.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent commencer par identifier les compétences des membres du club, répartir les rôles en fonction des motivations et créer une équipe chargée de la promotion de la santé au sein de laquelle chacun est conscient de ses missions. Pour ce faire, ils peuvent s'adresser aux parents, aux dirigeants, aux pratiquants sportifs ou à d'autres entraîneurs. Ils peuvent également promouvoir le rôle de chacun et communiquer, au sein du club, les avantages de chaque implication.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Pas d'action.	Échangez régulièrement des informations et réfléchissez avec les personnes impliquées dans la promotion de la santé sur les futures actions dans ce domaine.	Appuyez-vous sur un ou plusieurs pratiquants sportifs pour développer une ou plusieurs activités de promotion de la santé au cours de la saison.	Attribuez des rôles clés aux pratiquants sportifs pour la mise en œuvre des objectifs et des programmes de promotion de la santé de la saison.	Élaborez, mettez en œuvre et évaluez collectivement tous les programmes, politiques et objectifs de promotion de la santé avec les principaux acteurs de la promotion de la santé.



PLANIFICATION

Inclure les étapes clés dans le plan d'entraînement

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : INCLURE LES ÉTAPES CLÉS DANS LE PLAN DE MISE EN ŒUVRE



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs ont l'habitude de planifier des actions autour d'échéances clés afin d'obtenir les meilleures performances.
- Les entraîneurs savent structurer et planifier l'entraînement en fonction d'objectifs clés.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent établir un calendrier détaillé des actions de promotion de la santé et identifier les besoins en ressources spécifiques ainsi qu'un calendrier de mise en œuvre. Ils peuvent s'appuyer sur des outils de suivi spécifiques (par exemple, un tableau de bord). Ils peuvent prévoir des moments dédiés à l'évaluation de la mise en œuvre et programmer des réunions clés ou diviser les activités en trois phases (avant, pendant, après).



COMPÉTENCES

<p>Évaluation</p>	<p>Gestion des pratiquants sportifs</p>	<p>Communication</p>	<p>Coopération</p>	<p>Éducation</p>
<p>Motivation</p>	<p>Prévention</p>	<p>Rôle d'exemple</p>	<p>Gestion de soi</p>	<p>Soutien à la santé</p>



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

<p>ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé</p> <p>Pas d'action.</p>	<p>ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé</p> <p>Introduisez une étape clé pour discuter de la promotion de la santé avec les pratiquants sportifs au début de la saison.</p>	<p>ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif</p> <p>Intégrez les étapes clés de la promotion de la santé dans la planification de l'entraînement.</p>	<p>ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé</p> <p>Intégrez les étapes clés de la promotion de la santé dans l'entraînement et prévoyez du temps au cours de la saison pour vérifier si ces objectifs ont été atteints.</p>	<p>ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé</p> <p>Les étapes de promotion de la santé à franchir font partie intégrante de la planification de l'entraînement et des moments sont prévus au cours de la saison pour vérifier si elles ont été effectivement franchies et pour les adapter si nécessaire.</p>
--	---	--	---	---



PLANIFICATION

Stimuler des actions structurelles de promotion de la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : ENCOURAGER DES ACTIONS DURABLES DE PROMOTION DE LA SANTÉ



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs ont l'expérience de la création et du développement de plans et de programmes d'entraînement et de compétition sur du court, moyen et long terme (une semaine, un mois, un an).
- Les entraîneurs organisent déjà des événements et des activités pluriannuels (à l'intérieur et à l'extérieur du club), qui sont évalués et améliorés d'année en année.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent prendre le temps d'élaborer, étape par étape, un plan de promotion de la santé des pratiquants sportifs, en tenant compte des ressources disponibles. Ils peuvent compter sur l'entourage des pratiquants. Ils peuvent organiser des réunions de suivi des actions de promotion de la santé ou s'appuyer sur des expériences antérieures pour s'assurer que les actions prévues sont réalisables et durables.



COMPÉTENCES

 	 	 	 	 
Évaluation	Gestion des pratiquants sportifs	Communication	Coopération	Éducation
 	 	 	 	 
Motivation	Prévention	Rôle d'exemple	Gestion de soi	Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Pas d'action.	Élaborez un plan continu de promotion de la santé pour vos pratiquants sportifs en vous basant sur votre propre expertise en matière de promotion de la santé.	Élaborez un plan continu de promotion de la santé pour vos pratiquants sportifs en vous basant sur votre propre expertise en matière de promotion de la santé et demandez le soutien et les connaissances d'autres membres du club.	Veillez à ce que votre plan soit largement soutenu au sein du club et que les actions soient intégrées dans la politique et les plans annuels.	Veillez à ce que le plan soit développé/intégré à grande échelle dans le club et appliqué par les autres entraîneurs.



PLANIFICATION

Baser les plans et politiques futurs sur les actions actuelles de promotion de la santé

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : BASER LES PLANS ET POLITIQUES FUTURS SUR LES ACTIONS ACTUELLES DE PROMOTION DE LA SANTÉ



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- Les entraîneurs réfléchissent régulièrement à leurs méthodes d'entraînement afin de déterminer comment ils peuvent améliorer les résultats pour les pratiquants sportifs.
- Les entraîneurs prennent en compte les expériences, les perceptions et les connaissances des membres des clubs de sport dans leur planification.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent réfléchir et recueillir des commentaires sur les effets des actions et politiques actuelles et antérieures de promotion de la santé du club. Ils intègrent ces éléments pour mettre en place de bonnes/meilleures pratiques en vue d'actions futures de promotion de la santé. Les entraîneurs peuvent travailler collectivement avec d'autres entraîneurs et avec leur club et/ou des professionnels de santé sur des objectifs futurs de promotion de la santé.



COMPÉTENCES

 Évaluation	 Gestion des pratiquants sportifs	 Communication	 Coopération	 Éducation
 Motivation	 Prévention	 Rôle d'exemple	 Gestion de soi	 Soutien à la santé



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

<p>ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé</p> <p>Cernez la situation actuelle en matière de promotion de la santé par le sport.</p>	<p>ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé</p> <p>Identifiez les actions et programmes antérieurs qui ont eu des effets bénéfiques sur la santé et communiquez-les aux pratiquants sportifs.</p>	<p>ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif</p> <p>Utilisez les outils existants pour planifier des actions futures sur des thèmes de santé spécifiques.</p>	<p>ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé</p> <p>Évaluez systématiquement les actions de promotion de la santé à l'aide d'indicateurs de réalisation, afin de sélectionner les actions de promotion de la santé qui seront menées dans le cadre d'un programme futur.</p>	<p>ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé</p> <p>Mettez en place un système de suivi des actions de promotion de la santé et organisez des discussions avec les pratiquants sportifs pour sélectionner de futures actions de promotion de la santé.</p>
---	---	--	---	---



PLANIFICATION

Planifier les actions futures sur la base de l'évaluation des actions en cours

STRATÉGIE ISSUE DU MODÈLE HPSC : PLANIFIER LES ACTIONS FUTURES SUR LA BASE DE L'ÉVALUATION DES ACTIONS EN COURS



Quel est le lien avec ce que les entraîneurs font déjà ?

- La planification est l'une des compétences et des tâches typiques des entraîneurs.
- Les entraîneurs savent utiliser des plans et des critères pour évaluer l'impact des programmes.



Exemples de bonnes pratiques

- Les entraîneurs peuvent questionner et analyser les effets des actions et des politiques actuelles de promotion de la santé, recueillir les réactions des populations cibles et intégrer les meilleures pratiques dans les actions futures. Ils travaillent collectivement sur les objectifs futurs de promotion de la santé et peuvent collaborer avec des professionnels de santé pour établir des objectifs fondés sur des données probantes.



COMPÉTENCES

<p>Évaluation</p>	<p>Gestion des pratiquants sportifs</p>	<p>Communication</p>	<p>Coopération</p>	<p>Éducation</p>
<p>Motivation</p>	<p>Prévention</p>	<p>Rôle d'exemple</p>	<p>Gestion de soi</p>	<p>Soutien à la santé</p>



Comment ce composant d'intervention doit-il être mis en œuvre ?

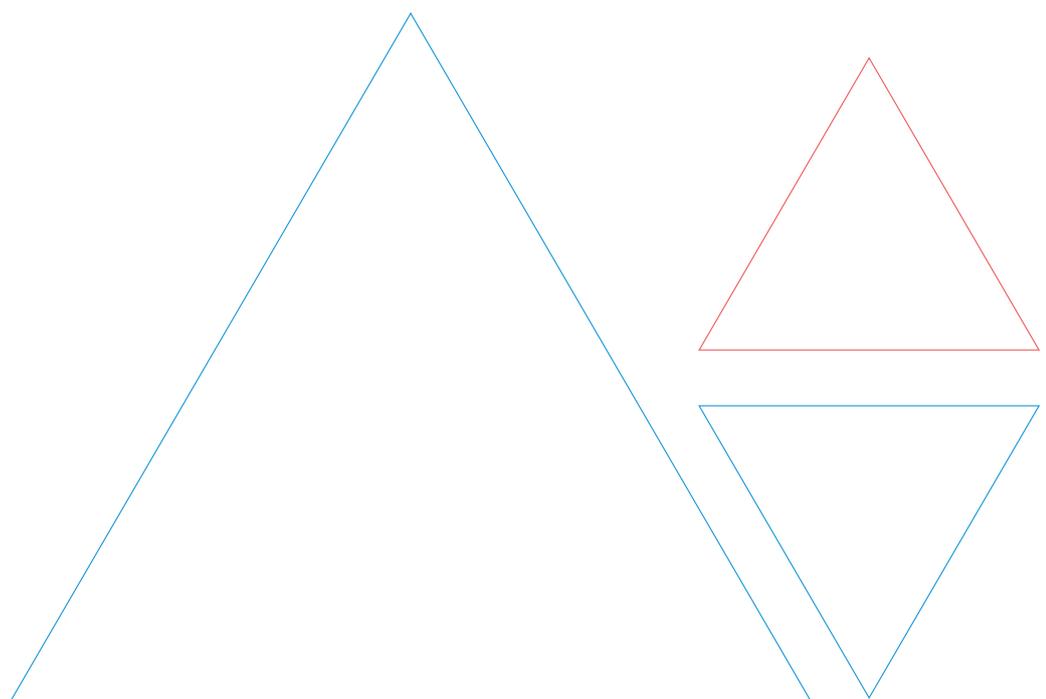
ÉTAPE 1 : Entraînement sportif sécurisé	ÉTAPE 2 : Entraîneurs promoteurs de santé	ÉTAPE 3 : Promotion de la santé dans l'entraînement sportif	ÉTAPE 4 : Programmes d'entraînement sportif promoteurs de santé	ÉTAPE 5 : Entraînement sportif promoteur de santé
Pas d'action.	Basez les actions sur des initiatives et des programmes antérieurs de promotion de la santé.	Basez les actions sur des initiatives et des programmes antérieurs de promotion de la santé et utilisez des lignes directrices pour planifier les activités de promotion de la santé.	Appuyez-vous sur des évaluations et comptes-rendus systématiques pour élaborer vos actions de promotion de la santé et prévoyez des indicateurs permettant d'évaluer la réalisation de la mise en œuvre du programme.	Mettez en place un système de suivi des projets de promotion de la santé, en communiquant les progrès réalisés aux membres du club afin de les encourager et de les inspirer, et en recueillant leurs conseils.



Conclusions

Ce guide de mise en œuvre à l'intention des entraîneurs sportifs est destiné à les aider à promouvoir la santé en leur fournissant un cadre théorique, notamment : les étapes progressives à suivre pour devenir un entraîneur promoteur de santé ; l'ensemble des compétences ; une liste d'actions concrètes à entreprendre dans le cadre de l'entraînement, à la fois pendant et en dehors des entraînements et des compétitions ; et 32 stratégies pour la mise en œuvre de la promotion de la santé à long terme. Ce guide de mise en œuvre est complémentaires de deux autres guides de l'OMS : le guide de mise en œuvre des fédérations sportives promotrices de santé (26) et l'outil d'audit national des clubs de sport promoteurs de santé (40), qui ont été développés pour soutenir les fédérations sportives et les décideurs politiques nationaux dans la promotion de la santé au sein des organisations sportives.

Les entraîneurs ne deviendront pas des professionnels de promotion de la santé en consultant ce guide, mais ils apprendront à l'intégrer dans leur pratique quotidienne, en autonomisant les pratiquants sportifs et en contribuant à une société en meilleure santé. Étant donné que la santé est influencée par tous les contextes où les personnes mènent leur existence (41), et que des millions de citoyens pratiquent des sports dans le monde, les entraîneurs jouent un rôle essentiel dans l'amélioration de la santé des pratiquants sportifs. En outre, ce guide de mise en œuvre rassemble l'expertise de professionnels des domaines de la santé publique et du sport et encourage le dialogue et les collaborations étroites entre ces deux secteurs, afin de mobiliser pleinement le potentiel de promotion de la santé des organisations sportives.



Références

1. Health promotion glossary of terms 2021. Geneva; World Health Organisation; 2021 (<https://iris.who.int/handle/10665/64546>, accessed 7 July 2024).
2. Ottawa charter for health promotion, 1986. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 1986 (<https://iris.who.int/handle/10665/349652>, accessed 11 July 2024).
3. Bull F, Milton K, Kahlmeier S. Health-enhancing physical activity (HEPA) policy audit tool (PAT): version 2. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2015 (<https://iris.who.int/handle/10665/369593>, accessed 7 July 2024).
4. Johnson S, Vuillemin A, Geidne S, Kokko S, Epstein J, Van Hoye A. Measuring Health Promotion in Sports Club Settings: A Modified Delphi Study. *Health Educ Behav.* 2020;47(1):78–90. doi: 10.1177/1090198119889098.
5. Middleton J. Public health in England in 2016—the health of the public and the public health system: a review. *Br Med Bull.* 2017 Jan 1;121(1):31–46. doi: 10.1093/bmb/ldw054.
6. Elmoose-Osterlund K, Seippel O, Llopis-Goig R, van der Roest JW, Adler Zwahlen J, Nagel S. Social integration in sports clubs: individual and organisational factors in a European context. *European Journal for Sport and Society;* 16(3): 268–290. 2019. doi: 10.1080/16138171.2019.1652382.
7. Howie EK, Daniels BT, Guagliano JM. Promoting Physical Activity Through Youth Sports Programs: It’s Social. *Am J Lifestyle Med.* 2018;14(1):78–88. doi: 10.1177/1559827618754842.
8. Sport and physical activity. In: European Union/Eurobarometer [website]. Brussels: European Union; 2022 (<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>, accessed 11 July 2024).
9. Kokko S. Sports clubs as settings for health promotion: Fundamentals and an overview to research. *Scand J Public Health.* 2014;42(15 suppl):60–5. doi: 10.1177/1403494814545105.
10. Van Hoye A, Lane A, Dowd K, Seghers J, Donaldson A, Ooms L, et al. Health promoting sports clubs: from theoretical model to logic model. *Health Promot Int.* 2023;38(2):daad009. doi: 10.1093/heapro/daad009.
11. Oja P, Memon AR, Titze S, Jurakic D, Chen ST, Shrestha N, et al. Health Benefits of Different Sports: a Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal and Intervention Studies Including 2.6 Million Adult Participants. *Sports Med Open.* 2024;10(1):46. doi: 10.1186/s40798-024-00692-x.
12. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013;10:135. doi: 10.1186/1479-5868-10-135.
13. Owen KB, Nau T, Reece LJ, Bellew W, Rose C, Bauman A, et al. Fair play? Participation equity in organised sport and physical activity among children and adolescents in high income countries: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2022;19(1):27. doi: 10.1186/s12966-022-01263-7.
14. Geidne S, Quennerstedt M, Eriksson C. The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research. *Scand J Public Health.* 2013;41(3):269–283. doi: 10.1177/1403494812473204.
15. Kelly B, Chapman K, King L, Hardy L, Farrell L. Double standards for community sports: promoting active lifestyles but unhealthy diets. *Health Promot J Austr.* 2008;19(3):226–8. doi: 10.1071/he08226.
16. Westberg K, Stavros C, Parker L, Powell A, Martin DM, Worsley A, et al. Promoting healthy eating in the community sport setting: A scoping review. *Health Promot Int.* 2022;37(1):daab030. doi: 10.1093/heapro/daab030.
17. Wilczyńska D, Qi W, Jaenes JC, Alarcón D, Arenilla MJ, Lipowski M. Burnout and mental interventions among youth athletes: A systematic review and meta-analysis of the studies. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(17):10662. doi: 10.3390/ijerph191710662.
18. Donaldson A, Nicholson M. Attitudes of sports organization members to junk food sponsorship. *Public Health.* 2020;185:212–7. doi: 10.1016/j.puhe.2020.04.043.
19. Kokko S, Villberg J, Kannas L. Health Promotion in Sport Coaching: Coaches and Young Male Athletes’ Evaluations on the Health Promotion Activity of Coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching.* 2015;10(2–3):339–52. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.2-3.339>.
20. Van Hoye A, Heuzé JP, Meganck J, Seghers J, Sarrazin P. Coaches’ and players’ perceptions of health promotion activities in sport clubs. *Health Education Journal.* 2018;77(2):169–78. <https://doi.org/10.1177/0017896917739445>.
21. Van Hoye A, Heuzé JP, Van den Broucke S, Sarrazin P. Are coaches’ health promotion activities beneficial for sport participants? A multilevel analysis. *J Sci Med Sport.* 2016;19(12):1028–32. doi: 10.1016/j.jsams.2016.03.002.

22. Van Hoya A, Johnson S, Geidne S, Vuillemin A. Relationship between coaches' health promotion activities, sports experience and health among adults. *Health Education Journal*. 2020;79(7). doi:10.1177/0017896920919777.
23. Johnson S, Vuillemin A, Epstein J, Geidne S, Donaldson A, Tezier B, et al. French validation of the e-PROSCeSS questionnaire: stakeholder perceptions of the health promoting sports club. *Health Promot Int*. 2023;38(3):daab213. doi: 10.1093/heapro/daab213.
24. Van Hoya A, Heuze JP, Larsen T, Sarrazin P. Comparison of coaches' perceptions and officials guidance towards health promotion in French sport clubs: a mixed method study. *Health Educ Res*. 2016;31(3):328–38. doi: 10.1093/her/cyw015.
25. Lane A, Murphy N, Regan C, Callaghan D. Health Promoting Sports Club in Practice: A Controlled Evaluation of the GAA Healthy Club Project. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(9):4786. doi: 10.3390/ijerph18094786.
26. Inclusive, sustainable, welcoming national sports federations: health promoting sports federation implementation guidance. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023 (<https://iris.who.int/handle/10665/370624>, accessed 11/07/2024). License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
27. Lara-Bercial S, North J, Petrovic L, Oltmanns K, Minkhorst J, Hämmäläinen K, et al. European Coaches' Learning, Mobility and Employability in the European Union. Project CoachLearn; 2017 (https://www.coachlearn.eu/_assets/files/escf-v1.1-second-consultation-draft-feb-2017.pdf, accessed 11 July 2024).
28. Collins J, Maughan RJ, Gleeson M, Bilsborough J, Jeukendrup A, Morton JP, et al. Infographic. UEFA expert group 2020 statement on nutrition in elite football. *Br J Sports Med*. 2021;55(8):453–5. doi: 10.1136/bjsports-2020-103410.
29. Collins K. [2021]. Chapter 3. Coaching philosophy. In: Gould D, Mallett C, editors. *Sport Coaches' Handbook*. International Council for Coaching Excellence. Champaign, IL: Human Kinetics; 2021; 31–49. (https://books.google.be/books?hl=fr&lr=&id=3PoCEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA31&dq=2.%09Collins+K.+{2021}.+Coaching+philosophy.+Sport+coaches%27+handbook.+31-49&ots=P7DMuAo5cP&sig=CcLL0h8a3apHJISZ7kyEGrzRES4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false, accessed 11/07/2024).
30. Garner P, Roberts WM, Baker C, Côté J. Characteristics of a person-centred coaching approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2022;17(4):722–33. <https://doi.org/10.1177/174795412210770>.
31. Whitelaw S, Baxendale A, Bryce C, MacHardy L, Young I, Witney E. 'Settings' based health promotion: a review. *Health Promot Int*. 2001;16(4):339–53. doi: 10.1093/heapro/16.4.339.
32. Barros et al. Unpublished data on Coaches health promoting skills. Nancy, France: Université de Lorraine; 2024.
33. Hawkinson LE, Yates L, Minnig MC, Register-Mihalik JK, Golightly YM, Padua DA. Understanding youth sport coaches' perceptions of evidence-based injury-prevention training programs: a systematic literature review. *J Athl Train*. 2022;57(9–10):877–93. doi: 10.4085/1062-6050-0215.22.
34. Solstad BE, van Hoya A, Ommundsen Y. Social-contextual and intrapersonal antecedents of coaches' basic need satisfaction: The intervening variable effect of providing autonomy-supportive coaching. *Psychology of Sport and Exercise*. 2015;20:84–93. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.001>.
35. Van Hoya A, Sarrazin P, Heuzé JP, Kokko S. Coaches' perceptions of French sports clubs: Health-promotion activities, aims and coach motivation. *Health Education Journal*. 2014;74(2):231–43. <https://doi.org/10.1177/0017896914531510>.
36. Meganck J, Scheerder J, Thibaut E, Seghers J. Youth sports clubs' potential as health promoting setting: Profiles, motives and barriers. *Health Education Journal*. 2014;74(5). doi:10.1177/0017896914549486.
37. Van Hoya A, Johnson S, Geidne S, Donaldson A, Rostan F, Lemonnier F, et al. The health promoting sports club model: an intervention planning framework. *Health Promot Int*. 2021;36(3):811–23. doi: 10.1093/heapro/daaa093.
38. Johnson S, Van Hoya A, Geidne S, Donaldson A, Rostan F, Lemonnier F, et al. A health promoting sports club framework: strategies from the field. *Glob Health Promot*. 2024;31(1):85–90. doi: 10.1177/17579759231195562.
39. Geidne S, Kokko S, Lane A, Ooms L, Vuillemin A, Seghers J, et al. Health Promotion Interventions in Sports Clubs: Can We Talk About a Setting-Based Approach? A Systematic Mapping Review. *Health Educ Behav*. 2019;46(4):592–601. doi: 10.1177/1090198119831749.
40. Health-promoting sports clubs national audit tool. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2022 (<https://iris.who.int/handle/10665/353076>, accessed 11 July 2024). License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
41. Dooris M. Healthy settings: challenges to generating evidence of effectiveness. *Health Promot Int*. 2006;21(1):55–65. doi: 10.1093/heapro/dai030.



