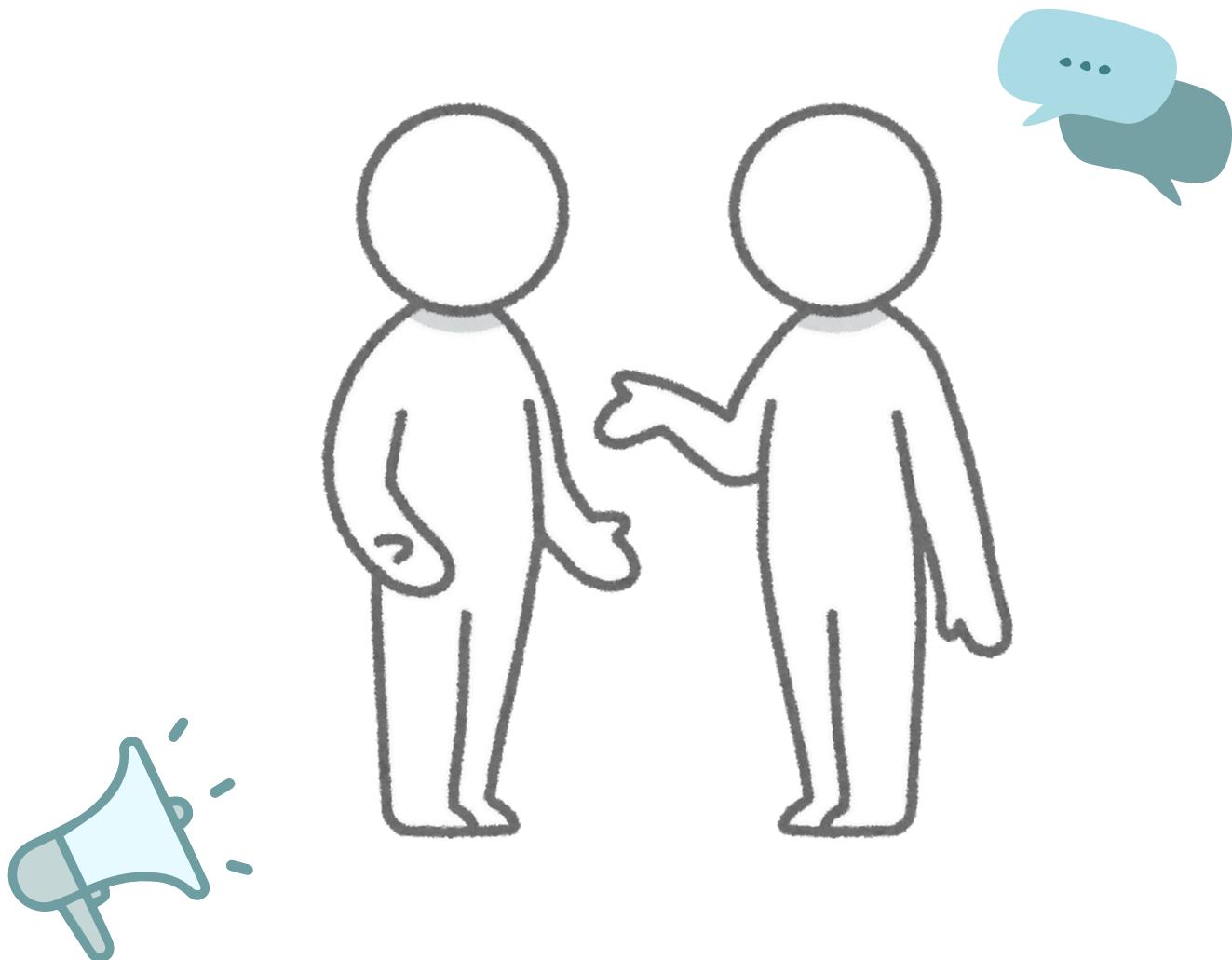




# COMMUNIQUER EFFICACEMENT SUR LE SPORT SANTÉ AUPRÈS DES PUBLICS SÉDENTAIRES

GUIDE PRATIQUE À DESTINATION DES ACTEURS DU SPORT







# Table des matières

## **1. Introduction et problématique**

- 1.1. Introduction.
- 1.2. Problématique.

## **2. Quels sont les freins à l'adhésion des personnes?**

## **3. Des solutions concrètes pour mieux communiquer**

- 3.1. Une orientation efficace et de confiance.
- 3.2. Accueil et prise en charge des participants.
- 3.3. Accompagnement dans la pratique.
- 3.4. Support de communication.

## **4 .Travailler la communication en profondeur**

- 4.1. Les points clés.
- 4.2. Les points importants à mettre en avant sur une affiche/flyer.
- 4.3. Idée d'affiche "Type".
- 4.4. Idées d'actions concrètes pour les clubs sportifs.
- 4.5. Travail de collaboration entre professionnels.

## **5. Remerciements**



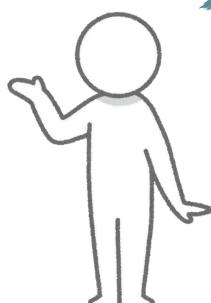
La communication est un levier essentiel pour assurer un accompagnement efficace en sport-santé. Une bonne transmission des informations entre professionnels (santé, sport, social) et pratiquants, favorise l'adhésion aux programmes, la motivation et l'atteinte des objectifs de santé. Ce guide vise à identifier les clés d'une communication adaptée et efficace.

## NOTRE PROBLEMATIQUE

**Comment améliorer/ adapter la communication des clubs sportifs afin de susciter l'envie de pratiquer chez les personnes sédentaires ?**

**Bouger mieux, c'est aussi mieux se comprendre.**

**Écouter, parler, bouger : les clés du sport santé.**





## Quels sont les freins à l'adhésion des personnes?

- **L'offre des clubs n'est pas toujours adaptée aux besoins spécifiques du public sédentaire** (manque de créneaux adaptés, d'encadrement formé, ou d'espaces rassurants).
- **La mobilité est un frein important** : les lieux de pratique sont parfois trop éloignés ou mal desservis par les transports, ce qui complique l'accès.
- **Le coût des séances peut représenter un obstacle**, notamment pour les publics en situation de précarité ou les familles.
- **Les supports de communication sont souvent trop chargés ou trop techniques**, ce qui décourage ou rend le message peu clair pour les non-initiés.
- **Le manque d'accompagnement individualisé à l'arrivée ou en amont des séances** ( orientation accueil, suivi, mise en confiance) empêche les personnes de franchir le premier pas.
- **Les clubs sportifs manquent parfois de temps, de moyens humains ou d'infrastructures** pour développer et porter un vrai projet sport santé sur la durée.
- **La culture de la performance est encore trop présente dans certains clubs**, ce qui peut intimider ou exclure les personnes éloignées de la pratique sportive.



Le premier contact avec la personne est une étape essentielle pour l'orienter de manière adaptée et lui donner envie de s'engager dans la pratique sportive. Une orientation bien menée permet au participant de se sentir reconnu, écouté et accompagné. C'est un moment clé pour instaurer les bases d'une relation de confiance durable.

## **UNE BONNE ORIENTATION PASSE PAR:**

**L'accompagnement par un professionnel ou une personne de confiance:** Un temps d'échange clair et individualisé, Une présentation des activités avec pédagogie...

Prendre en compte la personne  
dans sa globalité

Lui proposer un cadre sécurisant et motivant

L'accompagner dans une démarche durable de  
santé par le mouvement



## Accueil et Prise en Charge des Participants

### **Création d'un environnement accueillant**

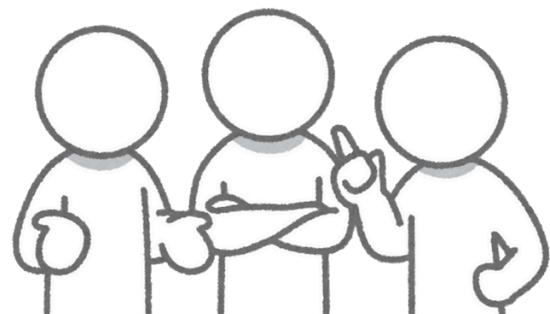
- Mettre en place un premier contact chaleureux (réunion d'information, séance d'essai gratuite).
- Être à l'écoute des attentes et des craintes des participants.
- Adopter un discours bienveillant et motivant.

### **Adaptation aux besoins individuels**

- Évaluer les capacités physiques et les objectifs de chacun.
- Adapter les exercices en fonction du niveau et des contraintes médicales (si contraintes existantes).
- Assurer un suivi personnalisé avec des retours réguliers.

### **Mise en confiance et engagement**

- Rassurer sur l'accessibilité des activités.
- Encourager la progression individuelle.
- Intégrer des temps d'échange et de convivialité après les séances.



## L'Accompagnement dans la Pratique Sportive

### **Proposer des séances dynamiques et variées**

- Intégrer des exercices ludiques pour éviter la monotonie.
- Varier les activités pour toucher un large public.
- Encourager la participation à des challenges ou événements collectifs.

### **Valoriser la participation et l'assiduité**

- Enoncer chaque avancée, même minime.
- Faire verbaliser par la personne les bénéfices qu'elle rencontre dans sa pratique.

### **Créer une communauté**

- Favoriser les échanges entre les participants.
- Instaurer une ambiance d'entraide entre les participants
- Mettre en place des groupes de discussion ou des forums en ligne.
- Organiser des événements conviviaux (sorties, repas, journées découvertes).





## Supports de Communication pour Attirer et Fidéliser

### **Supports physiques**

- Affiches et flyers : Diffusés dans les lieux publics, cabinets médicaux, entreprises...
- Brochures : Présentation détaillée du club et des bienfaits du sport-santé.
- Cartes d'essai ou fidélité : Encourager la découverte et la régularité.

### **Supports numériques**

- Réseaux sociaux (Facebook, Instagram...) : Publications attractives, témoignages, vidéos.
- Site internet : Présentation des activités, planning, inscriptions en ligne.
- Emailing et newsletters : Informations régulières, événements.

### **Supports interactifs et immersifs**

- Vidéos promotionnelles : Montrer l'ambiance et les bienfaits des séances.
- Podcasts et témoignages audio : Expériences de pratiquants et conseils sportifs.
- Webinaires et lives : Sensibilisation et engagement autour du sport-santé.



## Adopter un langage accessible

Éviter le terme "sport" et privilégier "activité physique", plus inclusif et moins intimidant. Mettre l'accent sur le bien-être, la santé et le plaisir du mouvement.

## Utiliser des supports de communication clairs et accessibles

Privilégier des messages simples et compréhensibles pour tous.  
Varier les supports : affiches, réseaux sociaux, vidéos, témoignages, presse

## Travailler en collaboration avec différents professionnels

Associer des acteurs de la santé, du social et du sport pour une approche globale. Favoriser les échanges entre professionnels pour mieux accompagner les pratiquants.

## Organiser des événements de promotion et d'initiation

Mettre en place des journées découvertes pour sensibiliser le public.  
Faire intervenir des pratiquants engagés pour partager leur expérience et motiver les nouveaux venus.



## Les points importants à mettre en avant sur une affiche/flyer

### Un slogan accrocheur

- "Un pas vers le sport, un bond pour votre santé !"
- "Du sport pour tous, pour mieux vivre chaque jour."
- "Reprenez confiance en bougeant !"
- "Un esprit sain dans un corps en mouvement."

### Ce que ça apporte (bénéfices concrets)

- Réduire le stress, améliorer le moral
- Prévenir et accompagner la maladie
- Renforcer le corps en douceur
- Créer du lien social et de la confiance

### À qui ça s'adresse

- Tous les âges, des jeunes aux seniors
- Personnes en bonne santé ou atteintes de pathologies chroniques
- Sédentaires ou en reprise d'activité
- Personnes en recherche de bien-être physique et mental

### Quand / Où / Combien

- Dates et heures précises
- Prix exact, avec possibilité de payer en plusieurs fois
- Lieu précis

### Contact rapide

- Numéro de téléphone ( du référent de la séance)
- Adresse mail
- Site internet
- Réseaux sociaux



Activités proposées

Quand/ où?

À qui ça s'adresse

Ce que ça apporte  
(bénéfices concrets)

# SPORT SANTÉ

Bien-être, partage et mouvement !

Contact rapide

Prix





# IDEES D'Actions CONCRÈTES POUR DÉVELOPPER LE SPORT SANTÉ DANS LES CLUBS SPORTIFS

1

Développer davantage de créneaux ouverts à tous les niveaux, afin de favoriser l'inclusion et l'accessibilité à tous les publics, quelles que soient leur condition physique ou leur expérience sportive.

2

Profiter des événements sportifs du club (tournois, compétitions...) pour proposer des initiations au sport santé à destination du public, des bénévoles et des accompagnants. Cela permet de faire découvrir d'autres formes de pratique, plus douces, dans un cadre convivial.

3

Valoriser les forums associatifs en y créant un espace dédié au sport santé, regroupant l'ensemble des activités proposées par les clubs. En parallèle, mettre en place, au sein même des clubs, une ou plusieurs personnes référentes (ou une commission) spécifiquement dédiée au actions sport santé .



## IDIÉES D'ACTION CONCRÈTES POUR DÉVELOPPER LE SPORT SANTÉ DANS LES CLUBS SPORTIFS

4

Organiser des événements internes dédiés aux membres du club qui ne pratiquent pas d'activité sportive, en leur proposant des séances de découverte. Pour créer une dynamique, chaque participant pourrait inviter deux ou trois proches (amis, collègues, voisins...) afin de toucher un public plus large et souvent éloigné de la pratique.

5

Créer un réseau interne autour du club : mobiliser les bénévoles, parents, grands-parents et proches des licenciés déjà actifs dans le club pour leur proposer des séances adaptées (sport santé, bien-être, loisirs), favorisant ainsi l'engagement de toute la communauté autour du club.



Le Réseau Forme, Santé, Bien-être du Pays de St Malo est une dynamique territoriale visant à favoriser l'accès de tous à une activité physique adaptée et développer l'interconnaissance et le partenariat.

À travers ce Réseau, le Pays de Saint-Malo s'engage dans une dynamique collective qui place l'activité physique au cœur de la santé, du lien social et du bien-être. Il mobilise un collectif d'acteurs des champs du sport, de la santé, du social, de la jeunesse, des élus et des citoyens engagés.

Ensemble, ils œuvrent pour rendre la pratique accessible à tous, quels que soient l'âge, la condition physique ou la situation sociale.

**En travaillant ensemble, nous pouvons transformer les discours en actions, et permettre à chacun de (re)trouver le plaisir de bouger.**

Dans ce cadre, "faire Réseau" est un véritable levier. Il permet de mettre en lien les compétences, de mutualiser les ressources et d'impulser des dynamiques locales concrètes. C'est un outil essentiel pour faire émerger des projets cohérents, durables et surtout, centrés sur les personnes.

**Former les professionnels ensemble**

**Mettre en oeuvre des forums et des événements collaboratifs**

**Favoriser l'information sur l'offre locale**

## Remerciements

Je tiens à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont accepté de répondre à mes questions. Leurs témoignages, leurs expériences et leur regard de terrain m'ont permis de mieux comprendre les enjeux de la communication autour du sport santé, ainsi que les freins rencontrés.

Un grand merci aux acteurs du social, de la santé et du sport pour leur disponibilité, leur bienveillance et la richesse de leurs partages.

Ces neuf entretiens ont été essentiels à la construction de ce guide, qui, je l'espère, contribuera à favoriser un meilleur accès à la pratique sportive pour tous.

Je remercie également Nathalie Leforestier, responsable de la mission sport, pour son accompagnement tout au long de ce stage, ainsi qu'Amélie Chantraine, chargée de projet à Promotion Santé Bretagne, pour ses précieux conseils et son soutien.

Ce travail a été réalisé par Loann Chalmel, étudiante en Master 1 STAPS – parcours APPCM (Approche Pluridisciplinaire des Pathologies Chroniques et Motrices), dans le cadre d'un stage au sein du Réseau Sport Santé du Pays de Saint-Malo.