

# Santé à Montpellier : la parole des citoyen.nes

**RÉSULTATS DE LA CONSULTATION CITOYENNE**  
**DIAGNOSTIC « ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES SANTÉ-APS » À MONTPELLIER**  
**DU 4 AU 25 MARS 2024**





## Résultats de la consultation citoyenne réalisée du 4 mars au 25 mars 2024 via la plateforme [participer.montpellier.fr](https://participer.montpellier.fr) et par des actions d'aller-vers.

La santé est partout dans nos vies, partout dans notre ville : services de santé de proximité, aménagement urbain et espaces verts, logement, tranquillité publique, alimentation et activité physique, loisirs sont autant d'éléments qui favorisent une bonne santé et un état de bien-être optimal.

En octobre 2022, la Ville de Montpellier s'est engagée avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) à construire sa nouvelle politique de santé avec son premier **Contrat Local de Santé (CLS)**.

Dans ce cadre, un des objectifs assignés est de « faciliter et soutenir l'accès des populations à la pratique sportive et à l'activité physique santé ». En effet, grande cause nationale 2024, la promotion de l'activité physique et sportive apparaît comme un enjeu de santé publique majeur à l'heure où la sédentarité progresse fortement avec notamment une surexposition aux écrans grandissante.

Ainsi, du lundi 4 mars au lundi 25 mars, les Montpelliéraines et Montpelliérains ont été invités à participer à un questionnaire en ligne sur la plateforme [participer.montpellier.fr](https://participer.montpellier.fr) permettant de recueillir des informations sur le niveau de pratique d'activités physiques et de connaissances sur le sport santé. Les réponses contribueront à mieux appréhender la pratique de l'activité physique adaptée aux besoins de santé à Montpellier.

## PROFIL DES 405 MONTEPELLIÉRAIN.E.S QUI ONT RÉPONDU

**Tous les quartiers de la ville sont représentés dans la consultation.**

La majorité des répondants habitent au centre-ville (26%). Les autres quartiers sont représentés comme suit :

- Hôpitaux-Facultés 12%.
- Croix d'Argent 11%.
- Port Marianne 9%.
- Les Cévennes 8%.
- Près d'Arènes 7%.
- Mosson 5%.

### Une grande majorité de femmes.

Une large majorité des personnes ayant renseigné le questionnaire sont des femmes (71%).

### Les 25-60 ans beaucoup plus représentés.

En termes de tranche d'âge, les plus représentés sont les 25-44 ans et les 45-59 ans (73% cumulés).

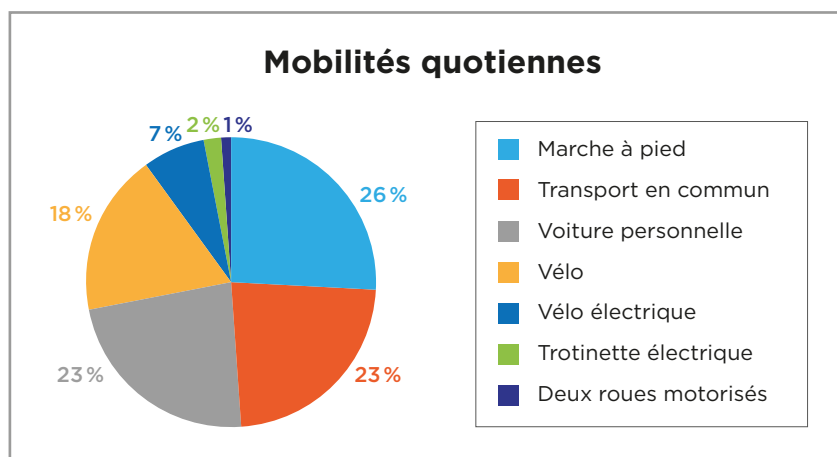
### Un panel de population globalement très diplômé.

4% des personnes sondées se déclarent sans diplôme alors que 44% d'entre elles précisent être titulaires d'un bac + 5 et plus.

## LES MONTELLIÉRAIN.E.S ET LES APS SANTÉ

### Des montpelliérain.e.s qui se déplacent en mobilité active

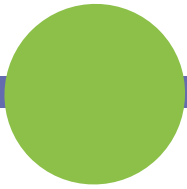
La marche à pied est utilisée comme moyen de déplacement par 26% des personnes interrogées. Cependant, l'utilisation de la voiture reste très présente avec 23% des personnes optant pour ce mode de transport.



### 47% déclarent avoir un niveau d'activité physique élevé

En moyenne, les répondants passent 185 minutes en moyenne dans la semaine à pratiquer une activité physique ou sportive.

Niveau d'AP	% des répondants
Faible	22%
Moyen	31%
Elevé	47%



### **Des pratiques variées**

Les types de pratique d'activités physiques ou sportives réalisés sont :

- Des activités de la forme et de la gymnastique pour 42% des répondants.
- De la course à pied et de la marche pour 16%.
- Des activités physiques aquatiques et nautiques pour 13%.
- Des activités collectives pour 11%.
- Des activités physiques de cycles ou motorisés pour 8%.
- Des activités physiques de raquettes pour 3%.
- D'autres activités physiques pour 7%.

### **Peu de licences sportives et d'encadrements**

La pratique d'activité physique est encadrée par un professionnel pour 39% des répondants et 27% possèdent une licence sportive.

### **47 % des pratiques se font dans des installations sportives ou équipements sportifs de plein air**

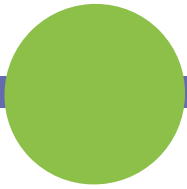
Concernant les lieux :

- 47% pratiquent dans des installations sportives ou équipements sportifs de plein air.
- 20% en clubs de sport/salles de sport.
- 17% en milieu naturel.
- 6% pratiquent à proximité de leur lieu de travail.
- 3% dans leur domicile.
- 2% dans un cabinet de kinésithérapie.

### **La première motivation à pratiquer est l'amélioration de la santé (37%)**

Les principales motivations à la pratique d'activités physiques ou sportives citées par les répondants sont liées à :

- L'amélioration de la santé 34%.
- La dépense physique 14%.
- La détente et le plaisir 11%.
- L'amélioration de l'apparence 10%.
- Lutter contre le stress 10%.
- La rencontre avec les autres 5%.
- La performance et la compétition 3%.
- Le risque, l'aventure et les sensations 1%.



### **Les contraintes professionnelles, familiales ou scolaires représentent à 18% un frein à pratiquer**

Les freins à la pratique d'activités physiques et sportives les plus fréquemment cités par les répondants sont dus :

- À des contraintes professionnelles, familiales ou scolaires 18%.
- Au manque de temps libre 16%.
- À un problème de santé 14%.
- À un coût élevé de la pratique 12%.
- A un manque d'équipements de proximité 6%.
- À un manque de personnes avec qui pratiquer 5%.
- À un manque d'intérêt de l'activité physique 4%.
- À une situation de handicap 3%.

### **Des montpelliérain.e.s actifs mais sédentaires**

En moyenne, les répondants déclarent passer 7,8h par jour en position assise ou allongée hors temps de sommeil.

<b>Niveau de sédentarité</b>	<b>% des répondants</b>
Faible (inférieur à 3h/j)	8%
Moyen (entre 3h et 7h/j)	42%
Elevé (plus de 7h/j)	50%

Parmi les 42% qui ont un niveau de sédentarité moyen, 78% passent entre 6 et 7h en position sédentaire.

### **Inadaptation des offres de pratiques par rapport à l'état de santé**

Parmi les personnes interrogées, 39% estiment ne pas avoir accès à une activité physique adaptée à leur état de santé et leur condition physique.

### **La promotion des APS assez bien développée dans les entreprises du territoire**

- 25% des personnes interrogées déclarent que leur entreprise propose une pratique d'APS.
- 10% déclarent que leur entreprise propose des aides pour la pratiques d'APS.
- Seulement 8% proposent les deux.
- 37% des personnes déclarent que leur entreprise ne propose ni d'aides ni d'APS.



## **ATTENTES ET PROPOSITIONS D' ACTIONS EN APS SANTÉ DES MONTPELLIÉRAIN.E.S**

### **Les objectifs principaux à poursuivre**

219 propositions et idées ont été proposées au service de l'amélioration de l'activité physique et sportive santé à Montpellier.

#### **1. Faciliter l'accès à l'information**

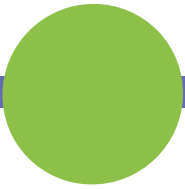
- Développer un guichet unique d'information et d'orientation.
- Cartographie de l'offre disponible.
- Créer un livret regroupant les offres.
- Développer un site internet.
- Créer un espace « sport et santé ».
- Mettre en place une newsletter.
- Avoir un lieu de conseils individualisés en fonction de son état de forme, son âge et de ses pathologies.

#### **2. Faciliter l'accès aux activités physiques et sportives (critères géographiques et financiers)**

- Augmenter les transports en commun.
- Augmenter les transports en commun dans la soirée.
- Développer une offre d'APS gratuite.
- Soutenir financièrement les associations.
- Développer les offres dans les Maisons pour tous.
- Développer une aide financière à la pratique.
- Développer les remboursements de la pratique.
- Mettre en place des séances de découverte des APS.
- Former les professionnels de santé sur l'offre pour une orientation adaptée.
- Faciliter la garde d'enfants.

#### **3. Développer les mobilités actives**

- Mettre à jour les cartes des pistes cyclables de la ville et de la métropole.
- Sécuriser les pistes cyclables.
- Développer des parcours piétons.
- Sécuriser les lieux de pratique.



#### **4. Promouvoir l'activité physique et sportive**

- Faire de la sensibilisation dans les écoles.
- Développer la communication sur les bienfaits des APS.
- Mettre des informations dans les lieux de vie (parc, bus, tram).
- Créer des journées et des ateliers de sensibilisation.

#### **5. Développer les APS pour les personnes actives**

- Développer des actions de prévention et de lutte contre la sédentarité sur les lieux de travail.
- Mettre en place des programmes d'APS à réaliser sur les lieux de travail.
- Adapter les offres aux temps de travail.
- Développer les offres d'APS sur le temps méridien.

#### **6. Développer les APS**

- Encourager la mixité intergénérationnelle.
- Développer les pratiques dans les QPV pour les femmes.
- Développer les pratiques de plein air.

Les autres idées étant principalement liées aux développement des transports en commun, la prescription médicale, des séquences de découvertes.

**À noter, 10% des personnes interrogées estiment qu'il y a suffisamment d'actions et d'offres proposées à Montpellier.**



montpellier.fr

