



AVERTISSEMENT

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

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

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

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

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

Master
« Conduite de Projets &
Développement des Territoires »

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

Parcours « Management et Communication en Sport »

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

Conceptualisation d'un module de redynamisation
de demandeurs d'emploi de longue durée
par le biais du sport.

présenté par

Marie MARCHAL

Maître de stage : Fabien CUNY, co-fondateur et trésorier de l'association A2D (Accès à un Développement Diversifié), Saint-Dié des Vosges.

Guidant universitaire : Gil DENIS, Directeur du Master Proj \$Ter, Villers-Lès-Nancy et Maître de Conférences de l'Université de Lorraine.

SOMMAIRE

Remerciements	6
Liste des sigles et acronymes	9
Introduction	7

1. ENVIRONNEMENT CONCEPTUEL

1.1. Le chômage : Opportunité ou menace ?	11
1.2. Contexte géographique	12
1.3. Contexte économique	14
1.3.1. <i>Trois constats majeurs</i>	15
1.3.2. <i>Caractéristiques dominantes des entreprises</i>	18
1.3.3. <i>Caractéristiques dominantes des demandeurs d'emploi</i>	22
1.3.4. <i>Une inadéquation entre demandes et offres d'emploi</i>	28

2. EMERGENCE D'UNE PROBLEMATIQUE

2.1. Manque de mobilité et de motilité	31
2.2. Sédentarité et isolement	37
2.3. Impacts néfastes sur la santé	41
2.4. Bilan	42

3. ACTIONS MISES EN PLACE DANS LE BASSIN D'EMPLOI DE SAINT-DIE EN FAVEUR DES DEMANDEURS D'EMPLOI

3.1. La notion d'accompagnement	43
3.2. Les différents acteurs	44
3.3. Pour la mobilité et la motilité	44
3.4. Contre la sédentarité et l'isolement	46
3.5. Pour une meilleure santé	50

3.6.	Bilan	51
------	-------------	----

4. LE MODULE DE REDYNAMISATION « *Bougez vers l'emploi* »

4.1.	Un projet innovant	52
4.2.	Justification du nom du module	54
4.3.	Délimitation du champ d'action	58
4.4.	Présentation du processus	59
4.5.	Choix du contenu et de la progression	61
Conclusion		64
Références bibliographiques		67
Liste des cartes, figures, tableaux et schémas		69
Annexes		71
Table des matières		87
Résumé		88

REMERCIEMENTS

Je profite de cet espace qui m'est réservé pour exprimer ma gratitude à toutes celles et ceux qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ce mémoire.

Je tiens tout d'abord à remercier **Monsieur Fabien CUNY**, pour ses conseils avisés, son précieux esprit de synthèse, et son soutien moral durant toute la durée de ma formation et particulièrement durant le stage que j'ai effectué au sein de l'association A2D « Accès à un Développement Diversifié » que nous avons co créée en 2009. C'est notamment grâce à lui que j'ai eu l'idée de reprendre des études et de travailler sur le thème de l'insertion professionnelle par le sport. Je lui suis très reconnaissante de m'avoir orientée de manière juste et efficiente vers les objectifs que nous nous étions fixés.

Je tiens aussi à remercier mon guidant universitaire, **Monsieur Gil DENIS**, pour son accompagnement quant à la réalisation de ce mémoire ainsi que pour sa disponibilité tout au long du stage. Il a su m'orienter justement dans mon analyse et a assuré une cohérence des principaux points qui composent cet ouvrage.

J'adresse de la même manière, mes remerciements aux **responsables d'entreprises** et aux **demandeurs d'emploi** avec qui je coure régulièrement et qui, par leur bonne humeur, la confiance qu'ils m'accordent, leurs encouragements et leurs précieux conseils m'ont toujours soutenue.

Un grand merci aussi à **Monsieur le Sous-Préfet**, aux **élus** et à **tous les partenaires dans le domaine de l'insertion** qui ont accepté de me donner de leur temps si précieux, mais aussi de me transmettre leur expertise en répondant à mes nombreuses questions qui en appelaient toujours de nouvelles !

Je veux remercier tout particulièrement **les demandeurs d'emploi** qui, malgré tous leurs soucis, ont accepté de m'accorder leur confiance en m'apportant des témoignages sans lesquels la réalisation d'un travail à la fois universitaire et concret n'aurait pas été possible.

Pour finir, mes remerciements s'adressent aussi à **Françoise** qui m'a apporté un regard fort intéressant lors de la relecture.

LISTE DES SIGLES ET ACRONYMES

A2D	Accès à un Développement Diversifié
AAH	Allocation Adulte Handicapé
ACHM	Athlétique Club Haute Meurthe
ADALI	Association D'Accompagnement vers L'Insertion
AMILOR	Association des MIssions locales de LORraine
ARES	Association Relais Emploi Services
ASS	Allocation de Solidarité Spécifique
BIT	Bureau International du Travail
CAE	Contrat d'Accompagnement dans l'Emploi
CAGIP	Collectif pour l'Animation de Groupes et Initiative Pédagogique
CAPEN	Centre d'Accueil Permanent de l'Education Nationale
CDD	Contrat à Durée Déterminée
CDI	Contrat à Durée Indéterminée
CNRS	Centre National de la Recherche Scientifique
CUCS	Contrat Urbain de Cohésion Sociale
CVA	Course Vers l'Avenir
DE	Demandeur d'Emploi
DEEDE	Demandeurs d'Emploi Eloignés de l'Emploi
DEFM	Demandeur d'Emploi en Fin de Mois
DELD	Demandeur d'Emploi de Longue Durée
DETLD	Demandeur d'Emploi de Très Longue Durée
DIRECCTE	DIRection des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi de Lorraine
DPAE	Déclaration Préalable à l'Embauche
EPIDE	Etablissement Public d'Insertion de la DEFense

ESAT	Etablissement et Service d'Aide par le Travail
FOROM	FORmation d'Orientation Modulaire
GRETA	GRouement d'ETAblissemets publics locaux d'enseignement
IGAS	Inspection Générale des Affaires Sociales
INPES	Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé
INSEE	Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques
INSERM	Institut français pour la Santé Et la Recherche Médicale
MANUDEO	MANUfacture DEOdatienne
MDE	Maison De l'Emploi
MDPH	Maison Départementale des Personnes Handicapées
OMS	Organisation Mondiale de la Santé
ORSAS	Observatoire Régional de la Santé et des Affaires Sociales
PETR	Pôle d'Equilibre Territorial Rural
PNAPS	Plan National de prévention par les Activités Physiques et Sportives
PNNS	Programme National Nutrition Santé
QP	Quartier Prioritaire
RSA	Revenu de Solidarité Active
RSP	Relais Service Public
SPE	Service Public de l'Emploi
ZUS	Zone Urbaine Sensible

INTRODUCTION

La crise économique actuelle est une menace quotidienne pour presque 10% de la population française touchée par l'inactivité, soit plus de 5 millions d'individus qui connaissent de graves problèmes identitaires, relationnels et matériels. Dans le cadre de mon mémoire, j'ai limité mon action au bassin d'emploi de Saint-Dié. En effet ses 14.3% de demandeurs d'emploi, soit presque 8000 habitants, correspondent au **plus fort taux de chômage de toute la Lorraine** qui, elle même, est au second rang des régions de France métropolitaine les plus touchées par l'éloignement de l'emploi .

J'ai commencé par étudier la situation économique du territoire ainsi que les caractéristiques des entreprises et des demandeurs d'emploi. Cette étape a mis en évidence **une problématique multifactorielle** qui empêche les demandeurs d'emploi de longue durée (DELD) de s'insérer dans le monde professionnel malgré les actions de remobilisation qui sont proposées mais qui ne leur sont pas toujours adaptées. Il manque donc, selon Pôle Emploi, « **un dispositif en amont pour les rendre réceptifs et acteurs**».

Considérant que la situation de crise est une invitation à l'innovation, j'ai saisi l'occasion de ce mémoire pour **conceptualiser un nouveau dispositif** en posant le postulat que **l'activité physique est un outil facilitateur de l'insertion socio professionnelle des DELD** en complémentarité de tout le travail des structures politiques, économiques et sociales du territoire.

Ne pouvant envisager de réinsertion sans volontarisme, je propose alors un projet d'action qui consisterait à utiliser l'activité physique, non pas pour améliorer de quelconques performances sportives des demandeurs d'emploi mais simplement pour **les rendre acteurs de leurs nouvelles démarches de retour vers l'emploi**. J'ai donc pris connaissance des **actions déjà mises en place** pour faire apparaître certains manques qui constituent maintenant les plus-values de mon propre module « **Bouger vers l'emploi** », adapté aux DELD du bassin d'emploi de Saint-Dié. Le principe est simple : Faciliter les contacts avec les entreprises par le biais de la marche à pied !

Ce module doit faciliter également leur insertion sociale en réorganisant leur vie quotidienne, en leur redonnant confiance, en réduisant leurs risques de problèmes de santé, en luttant

efficacement contre le stress, la dépression et l'anxiété donc en les accompagnant pour qu'ils soient bien dans leur corps et dans leur tête.

Impliquée avec de nombreux partenaires dans ce projet, j'ai choisi d'utiliser toute la démarche de conceptualisation du **module de redynamisation** pour aboutir à sa formalisation afin de créer un outil efficace pour répondre concrètement à un besoin urgent du bassin d'emploi de Saint-Dié.

1 ENVIRONNEMENT CONCEPTUEL

1.1 Le chômage : Opportunité ou menace?

1.1.1 Une opportunité pour certains demandeurs d'emploi

Se retrouver au chômage est une épreuve, une source de stress considérable de par le choc de perdre son emploi, l'inquiétude pour l'avenir, la culpabilité, la perte de confiance et d'une part de son identité... Dans ces conditions, difficile d'appréhender **l'aspect potentiellement positif de cette situation.**

« Le discours très anxiogène véhiculé autour de la question du chômage empêche les gens de rebondir par eux-mêmes », estime Hélène Picot¹ : « *Pourtant, il suffit de changer de prisme pour constater que le chômage peut être une opportunité. Bien sûr, c'est une période où l'on perd beaucoup en termes de niveau de vie mais on a du temps pour prendre du recul, et réfléchir à qui l'on est, à ce que l'on veut faire, à la vie que l'on veut mener...* ».

Ces propos sont corroborés par Monsieur François REBSAMEN² lui-même : « *Il est possible de changer les choses en faisant des périodes d'inactivité un temps de reconstruction et de préparation de l'avenir* » (Extrait de la conférence de presse du 09/02/15).

Le chômage peut donc être l'occasion d'une renaissance, d'une reconquête, non seulement d'un emploi, mais aussi de soi car une personne ne rencontrant pas trop de problèmes personnels va pouvoir transformer cette épreuve en opportunité. Sa période d'inactivité professionnelle est, dans ce cas, assez courte.

¹ Hélène PICOT est licenciée économique en 2011 et se reconvertit pendant sa période de chômage. Elle est désormais coach professionnel certifiée, spécialisée en accompagnement du changement (personnel et professionnel), orientation de vie et affirmation de soi, et consultante en développement personnel.

² Ministre du Travail, de l'Emploi, de la Formation professionnelle et du Dialogue social

1.1.2 Une menace pour les DELD¹

Il en est autrement lorsque les demandeurs d'emploi (DE) cumulent des freins de tous ordres tels que l'âge avancé, le niveau de qualification, des soucis de mobilité, de logement, de santé, de garde d'enfants,...

De nouveau, selon Monsieur François REBSAMEN, « *Lorsqu'un demandeur d'emploi s'inscrit au chômage, il a deux fois plus de risques de tomber dans le chômage de longue durée s'il est âgé de plus de 55 ans, de même s'il est sans diplôme et 1,6 fois plus s'il est un parent isolé* ». (Extrait de la conférence de presse du 09/02/15). Il est alors extrêmement compliqué voire impossible de se sortir seul de cette situation précaire. Un accompagnement adapté est indispensable pour qu'il parvienne petit à petit à résoudre ses problèmes les uns après les autres et à surmonter les peurs qui l'empêchent d'avancer.

Qu'en est-il au niveau du bassin d'emploi de Saint-Dié ?

1.2 Contexte géographique

Mon projet d'action s'adresse aux DELD de Saint-Dié et de ses alentours dans un rayon d'environ 30 km. L'appellation de ce territoire varie en fonction des interlocuteurs. Ainsi, dans les domaines économique et social, il s'agit du « Bassin d'emploi de Saint-Dié » qui correspond au secteur géographique lié à l'agence Pôle Emploi de Saint-Dié. Il est composé de la ville de Saint-Dié et de 7 cantons : Saint-Dié Est et Ouest, Brouvelieures, Fraize, Provenchères sur Fave, Raon l'Etape et Senones.

C'est un secteur semi rural et les 2/3 des demandeurs d'emploi habitent à l'extérieur de la ville de Saint-Dié dans un rayon qui peut aller jusqu'à 28 kilomètres².

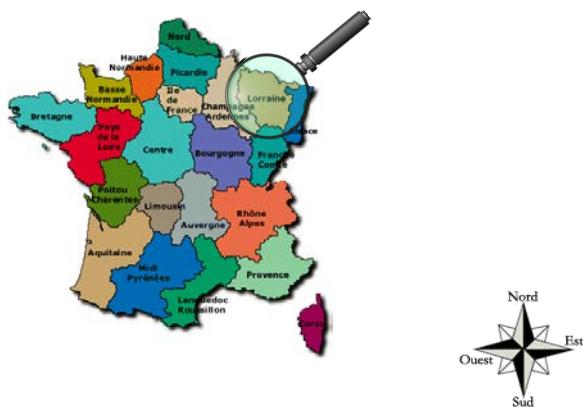
D'un point de vue administratif et politique, ce secteur correspond au Pays de la Déodatie, devenu depuis le 01/01/2015 le Pôle d'Equilibre Territorial Rural (PETR) du Pays de la Déodatie

Au niveau de mon travail de restitution écrite, je serai donc amenée à employer ces différents termes en fonction de l'approche de mon thème d'étude.

¹ Selon l'insee, un chômeur de longue durée est un actif au chômage depuis plus d'un an

² Source : Diagnostic Pôle Emploi Saint-Dié fin 2014

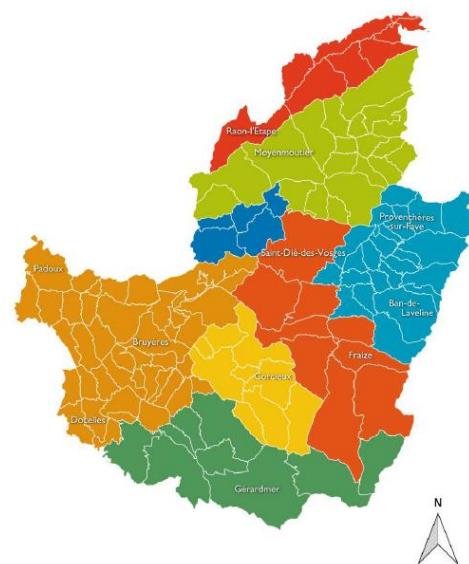
Quoi qu'il en soit, ce territoire du Nord Est de la France, situé en Lorraine, au nord-est du département des Vosges est voisin des deux départements alsaciens et de la Meurthe et Moselle.



A plus grande échelle, on dénombre huit Communautés de Communes qui rassemblent 111 381 personnes et 25% des salariés du département soit 29 675 personnes. (Source : PETR Pays de la Déodatie)

Carte 1. Le PETR du Pays de la Déodatie

Source : Diagnostic territorial du PETR du Pays de la Déodatie



60% des communes comptent moins de 500 habitants. Saint-Dié des Vosges est la ville la plus peuplée avec 21361 Déodatiens.

Le PETR compte :

- 77 habitants/km²
- 125 communes dont 3 en Meurthe et Moselle
- 8 intercommunalités
- 113509 habitants (recensement de 2011)
- 1432 km²

Même s'il existe cinq relais service public (RSP) gérés par la Maison de l'Emploi (MDE) situés sur ce territoire étendu, la ville de Saint-Dié apparaît comme le seul centre véritablement urbain du bassin et constitue un pôle d'attraction concernant les démarches d'insertion pour les 2/3 des 7 420 DE recensés par Pôle Emploi¹. Cependant, dans son discours d'installation à la présidence de la Communauté de Communes de Saint-Dié des Vosges du 16 avril 2014, Monsieur David VALENCE² a appelé au changement de mentalité : « *Il ne faut plus raisonner par commune. Avec un taux de chômage de près de 15 %, l'intercommunalité est la dernière chance pour la Déodatie, il faut la saisir* ».

1.3 Contexte économique

Pour établir le diagnostic économique du territoire, j'ai utilisé des données datant de fin 2014 issues de trois sources différentes : La DIRECCTE (Direction des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi de Lorraine), Pôle Emploi Saint-Dié et le PETR du Pays de la Déodatie.

1.3.1. Trois constats majeurs

1.3.1.1 La deuxième mutation économique en 30 ans

La commune a connu un essor industriel entre 1830 et 1890. Après la reconversion des salariés du textile vers la sous-traitance automobile, celle-ci fait face aujourd'hui à une perte d'emploi sans précédent. La part de l'industrie qui reste cependant importante avec 34,9%

¹ Etude transport réalisée par le Pays de la Déodatie page 11 et page 22

² Président de la communauté de communes et Maire de Saint-Dié des Vosges

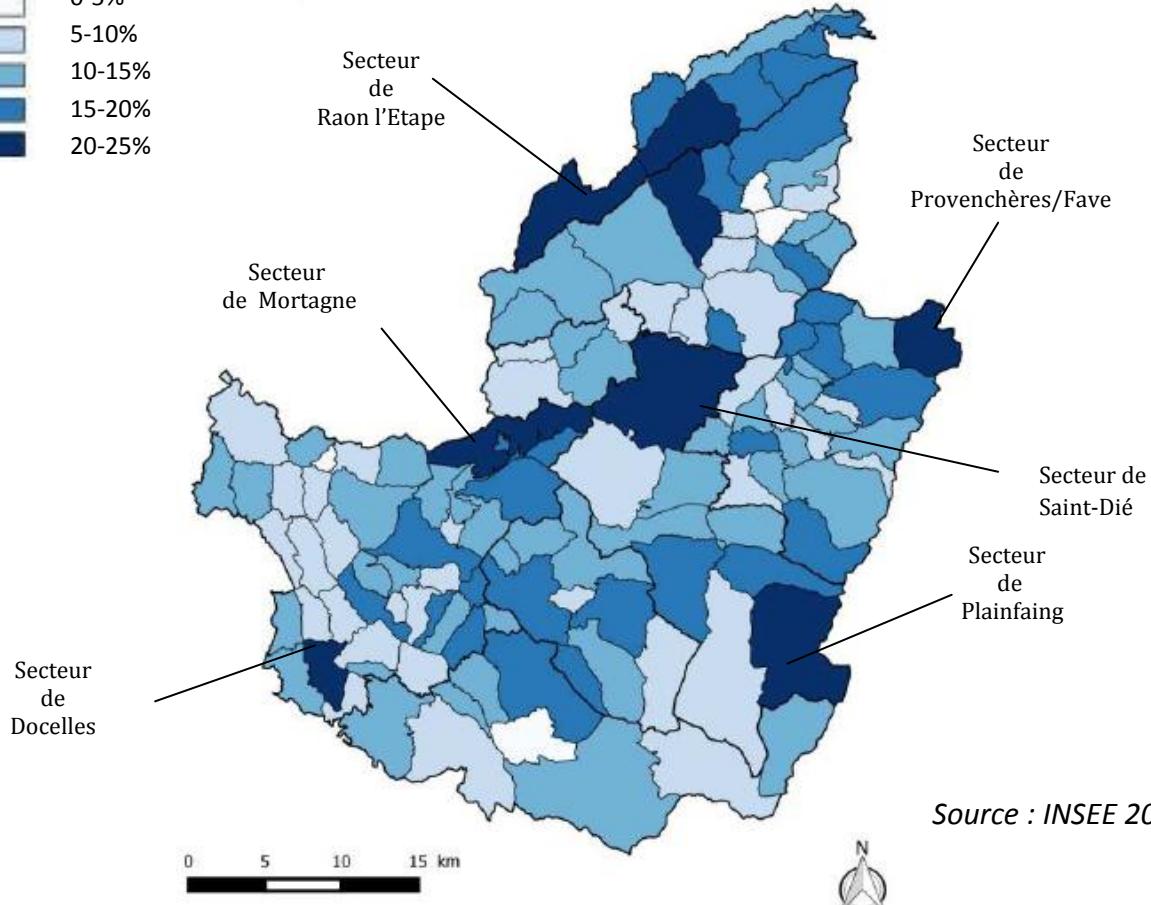
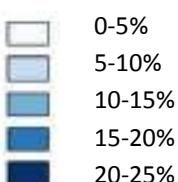
de l'emploi salarié a enregistré une diminution de 16% en 4 ans. Le secteur tertiaire qui avait commencé à compenser les emplois industriels est également en perte de vitesse.

1.3.1.2 Le plus fort taux de chômage de toute la Lorraine

Carte 2. Taux de chômage par commune dans le PETR du Pays de la Déodatie

Légende

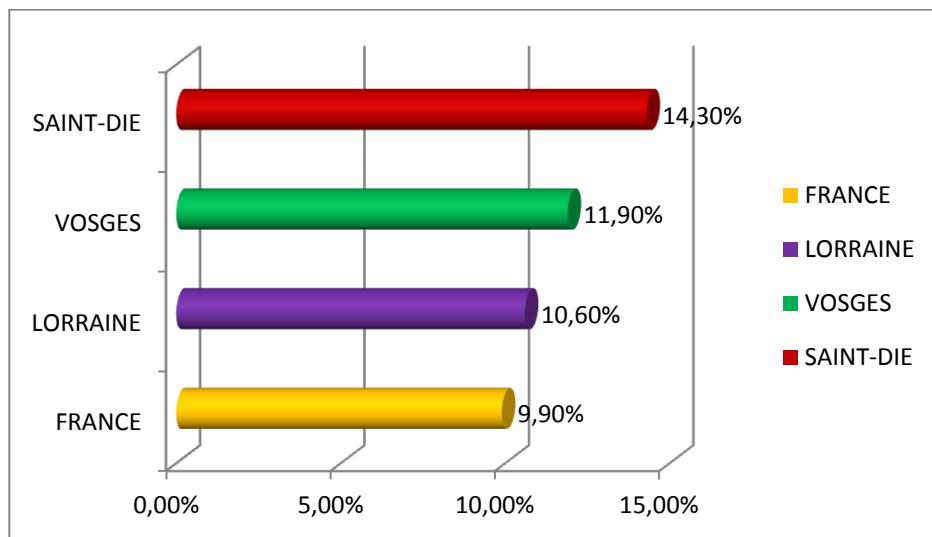
Taux de chômage 2011 en %



Avec une augmentation de 46.9% du nombre de Demandeurs d'Emploi entre 2007 et 2013 et une baisse de 19.4% du nombre de salariés pendant la même période, le Bassin d'emploi de Saint-Dié des Vosges est un territoire fortement touché par la crise. Il présente **le plus fort taux de chômage**.

mage de toute la Lorraine. En juillet 2014, il comptait 7420 personnes inscrites au pôle emploi en catégorie A, B et C dont 5 049 en catégorie A¹.

Figure 1. Comparaison des taux de chômage



Source : Cahiers lorrains de l'emploi DIRECCTE du 26.03.2015

1.3.1.3 Un déficit en solutions d'insertion par l'activité économique

Une structure d'Insertion est un lieu qui associe, dans une démarche pédagogique, formation, accompagnement spécifique et production par une mise en situation de travail.

Elle permet de stabiliser les salariés accueillis car le contrat de travail apporte des contraintes et des devoirs qui permettent à la personne de recommencer à structurer sa vie sociale. Elle s'habitue à nouveau à concilier sa vie privée et sa vie professionnelle et ainsi à

¹ La publication des effectifs de demandeurs d'emploi inscrits se fait selon les catégories statistiques suivantes :

- **catégorie A** : demandeurs d'emploi tenus de faire des actes positifs de recherche d'emploi, sans emploi
- **catégorie B** : demandeurs d'emploi tenus de faire des actes positifs de recherche d'emploi, ayant exercé une activité réduite courte (i.e. de 78 heures ou moins au cours du mois)
- **catégorie C** : demandeurs d'emploi tenus de faire des actes positifs de recherche d'emploi, ayant exercé une activité réduite longue (i.e. plus de 78 heures au cours du mois)
- **catégorie D** : demandeurs d'emploi non tenus de faire des actes positifs de recherche d'emploi (en raison d'un stage, d'une formation, d'une maladie...), y compris les demandeurs d'emploi en convention de reclassement personnalisé (CRP), en contrat de transition professionnelle (CTP), sans emploi et en contrat de sécurisation professionnelle (CSP) ;
- **catégorie E** : demandeurs d'emploi non tenus de faire des actes positifs de recherche d'emploi, en emploi (par exemple : bénéficiaires de contrats aidés).

recommencer à se projeter dans un avenir plus stable. Le travail d'accompagnement s'effectue au sein de la structure avec l'encadrant technique mais aussi grâce à des entretiens individuels. Une insertion est réussie lorsqu'on arrive à valoriser une personne par ses compétences et ses aptitudes qui, une fois décelées et considérées comme transférables dans le milieu ordinaire de travail, donnent lieu à des immersions en entreprises et à un projet de qualification si l'immersion a été concluante.

En 2008, il existait en Lorraine 126 chantiers d'insertion qui ont salarié (à temps partiel) 2804 personnes en insertion. En 2015, seules cinq structures d'insertion subsistent dans le bassin d'emploi de Saint-Dié. Elles embauchent actuellement un peu moins d'une centaine de salariés, ce qui est nettement insuffisant (*Source : Madame Laure SCHWEITZER, Directrice d'un chantier d'insertion à Saint-Dié*).

Tableau 1. Les structures d'insertion et leur fonction

STRUCTURES	FONCTIONS
ADALI (Association d'Accompagnement vers l'Insertion)	Ce chantier d'insertion propose des services variés en terme de petits travaux (entretien d'espaces verts, travaux de second oeuvre, manutention...).
Entreprise MANUDEO (MANUFACTURE DE Odatiennne)	Le domaine d'intervention de cette entreprise d'insertion est la sous - traitance de travaux de main-d'œuvre et le conditionnement à façon.
LES JARDINS DE PROMÉTHÉE	Cette association, fédérée au réseau Cocagne, a une vocation d'insertion sociale à travers la production de légumes biologiques distribués sous forme de paniers hebdomadaires à ses adhérents
LES CHANTIERS DU NEUNÉ	Cette association agit, en priorité, sur la gestion de l'environnement. Son action porte sur l'entretien et la restauration des rivières sur le territoire de la Communauté de Communes du Val du Neuné.
ETUDES ET CHANTIERS GRAND EST	Il s'agit, pour cette association, d'utiliser le support des jardins comme outil de prévention de l'exclusion.

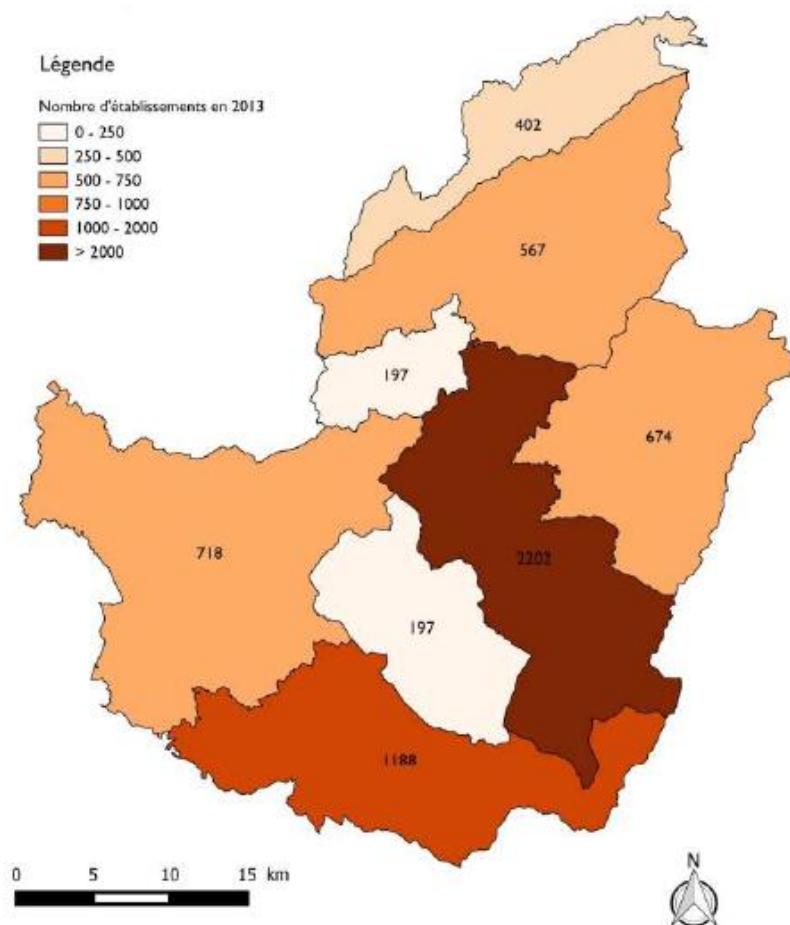
1.3.2. Caractéristiques dominantes des entreprises

1.3.3.1 Leur nombre

Les 8858 établissements dénombrés sont inégalement répartis dans le PETR du Pays de la Déodatie. Ils représentent 30% des entreprises et 25% des salariés du département.

Carte 3. Nombre d'établissements par communautés de communes du PETR

du Pays de la Déodatie. Source : INSEE 2013



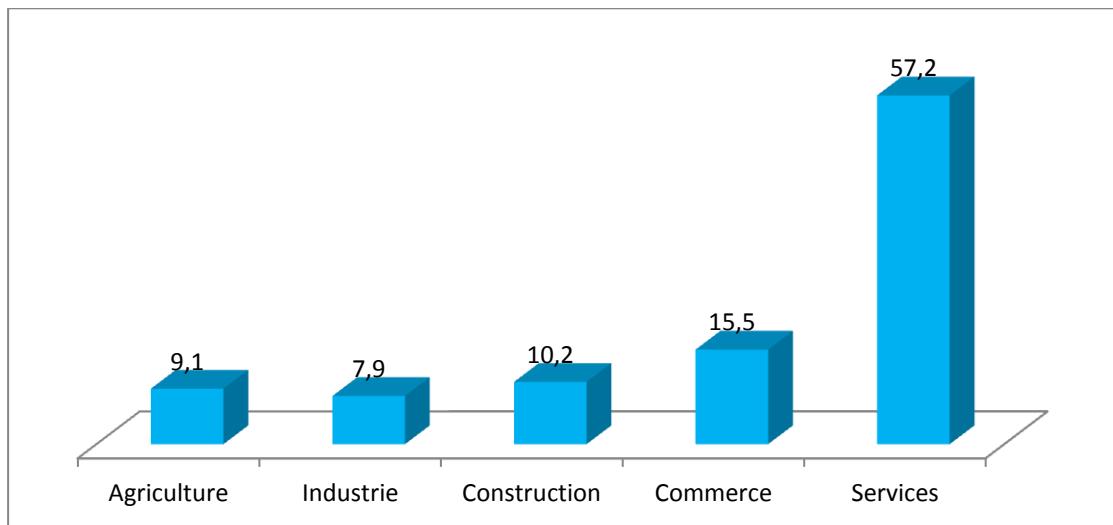
Ce sont surtout de très petites entreprises puisque 84,4% d'entre-elles ont moins de 10 salariés (tourisme, artisanat) et 1% ont plus de 50 salariés (Industries du papier et de la plasturgie).

1.3.3.2 Les secteurs d'activité

Globalement, l'agriculture, l'industrie, la construction sont en légère diminution alors que le commerce est stable et les services augmentent sensiblement tout en restant inférieur à la Lorraine.

Figure 2. Répartition du nombre d'entreprises du bassin par secteur d'activité (en %)

Source : Insee 2011



Je présente, en annexe 1, les principales entreprises du bassin d'emploi de Saint-Dié.

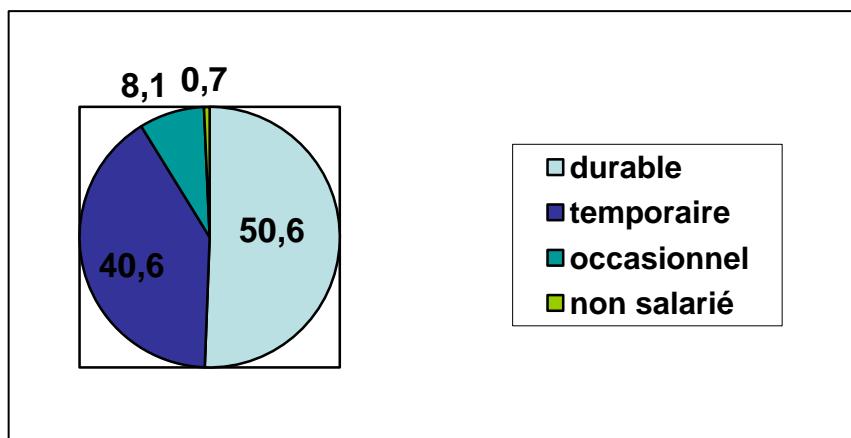
1.3.3.3 Les types de contrat

Les 1725¹ offres d'emploi qui ont été enregistrées de mars 2013 à février 2014 proposent plusieurs types de contrat.

¹ chiffre en baisse constante

Figure 3. Offres par type de contrat (en%)

Source : Diagnostic Pôle Emploi Saint-Dié 2014



Environ la moitié des offres sont durables : c'est inférieur à la moyenne Lorraine qui a un taux de 52,9%.

1.3.3.4 Quelques secteurs porteurs

Pôle Emploi Saint-Dié m'a fourni les résultats de ses dernières études portant sur le nombre d'embauches. Datant de 2013, ces informations ne sont peut-être plus représentatives de la situation en 2015 mais ce sont cependant celles qui ont été prises en compte dans le diagnostic fin 2014.



- **Les papeteries** sont en difficultés depuis plusieurs années. Après la fermeture du souche à Anould, la papeterie des Chatelles à Raon l'Etape vient de fermer ses portes. Néanmoins, les papeteries Clairefontaine continuent d'embaucher dans l'usine d'Etival (172 embauches en 2013).

- **La métallurgie** reste très présente par les entreprises de sous traitance automobile et par l'entreprise Gantois et PTP Industry (92 embauches en 2013)

- **La fabrication de denrées alimentaires** regroupe essentiellement les boulangeries pâtisseries traiteurs (213 embauches en 2013)

- **Le Commerce-réparation d'automobiles et de motocycles** enregistre 1867 embauches.

- **L'hébergement et la restauration** : 1268 embauches

- **L'hébergement médico-social et social et l'action sociale sans hébergement** : 995 embauches



le métal dans tous ses états

Pour ces 3 secteurs,
seuls 18% des emplois
sont durables.

- Les Activités de services administratifs comptent 32252 embauches dont 90% en intérim pour seulement 0,30% d'offres durables.

1.3.3.5 Le ressenti des employeurs

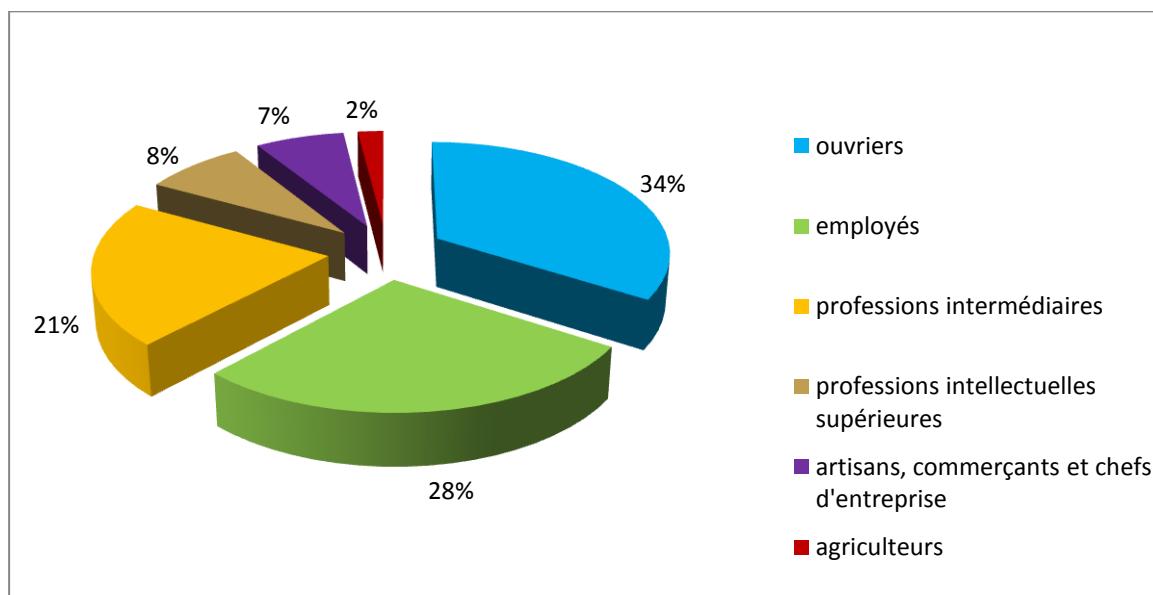
Durant mes contacts avec les entreprises, j'ai noté que les employeurs se plaignent d'une activité insuffisante et de commandes en berne. Toutes les entreprises évoquent le manque de moyens financiers pour investir dans leur développement et dans la formation de leurs salariés. Ce constat est plus marqué en zone rurale. Par ailleurs, certains employeurs déploront des difficultés à trouver du personnel par manque de motivation et de qualification des demandeurs d'emploi.

1.3.3.6 Le profil des salariés

Les salariés sont majoritairement ouvriers ou employés. Suivent ensuite les professions intermédiaires loin devant les cadres et les professions intellectuelles supérieures. Enfin, les artisans, commerçants et chefs d'entreprises représentent 7 % devant les agriculteurs.

Figure 4. Répartition des salariés par catégorie

Source : Diagnostic Pôle Emploi Saint-Dié 2014



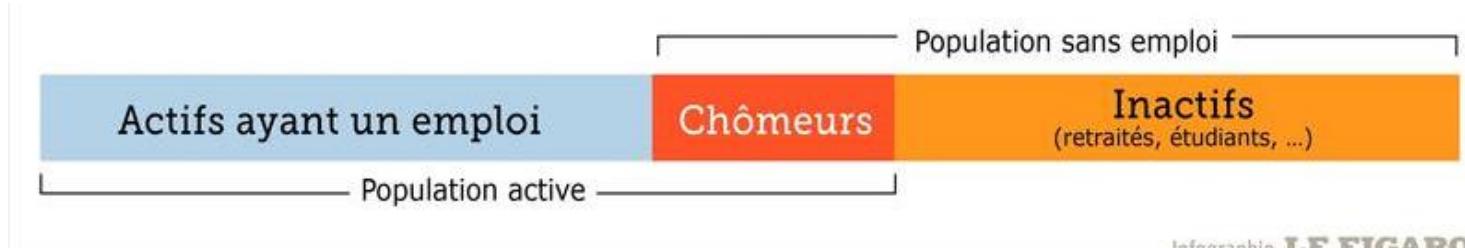
1.3.3. Caractéristiques dominantes des demandeurs d'emploi

1.3.3.1 Demandeurs d'emploi ou chômeurs ?

En France, on utilise deux indicateurs principaux sur le chômage: **le taux de chômage** au sens du Bureau International du Travail (BIT, agence spécialisée de l'ONU) calculé par l'Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques (INSEE) et **le nombre de demandeurs d'emploi** (on ne parle pas de chômeurs) inscrits à Pôle emploi. Les tendances dégagées sont proches, bien que les méthodes de calcul soient différentes.

Pôle emploi comptabilise le nombre de demandeurs inscrits auprès de ses services qui correspondent à différentes catégories A, B, C, D et E. En mars 2015, en France métropolitaine, ils étaient 5,95 millions de demandeurs d'emplois toutes catégories confondues et en France (Dom compris), ils étaient 6,28 millions.

Quant au taux de chômage, il est calculé grâce à une enquête réalisée auprès de 67.000 ménages ordinaires chaque trimestre, soit autour de 108.000 personnes de 15 ans ou plus. Le taux de chômage est le rapport du nombre de chômeurs sur le nombre d'actifs (personnes en emploi ou au chômage).



Toutes les situations vis-à-vis du marché du travail sont prises en compte: emploi, chômage, retraite, études, inactivité, etc. Les variations saisonnières sont prises en compte, ce qui est indispensable compte tenu des phénomènes saisonniers qui affectent le chômage et l'emploi, telle l'arrivée en été de nombreux jeunes sur le marché du travail à la sortie du système scolaire et universitaire.

Le BIT, quant à lui, a adopté une définition du chômage en 1954, puis l'a précisée en 1982, peut-on lire sur le site de l'INSEE. Elle a été reprise dans la plupart des pays du

monde, et en particulier dans l'Union européenne. Cette définition donne trois conditions pour qu'une personne soit considérée comme chômeur: «être sans emploi ; rechercher activement un emploi, c'est-à-dire avoir pris des dispositions spécifiques au cours d'une période récente spécifiée pour chercher un emploi salarié ou non salarié ; et être disponible pour travailler».

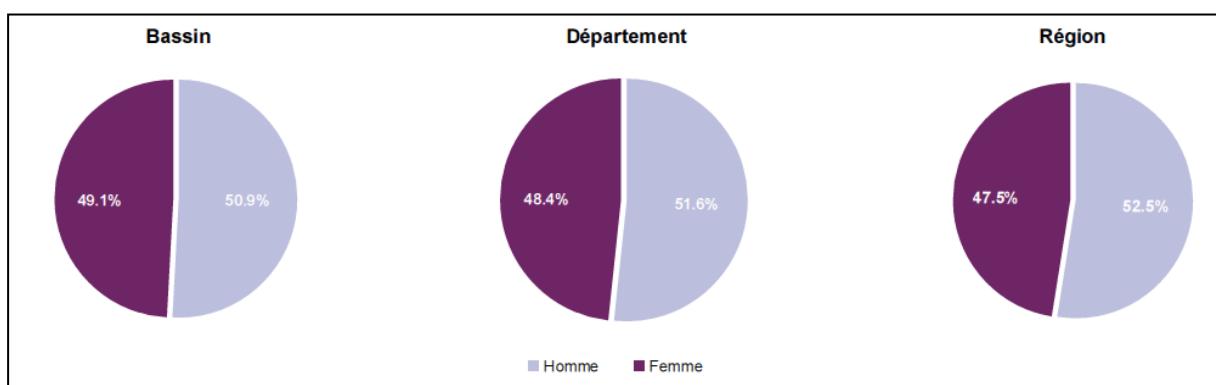
André ZYLBERBERG, économiste français, spécialiste du marché du travail et Directeur de recherche au CNRS¹ l'assure: «*Les deux baromètres sont équivalents. En revanche, il serait économiquement plus intéressant et plus aisément de calculer le taux d'emploi qui indique le nombre de personnes en emploi* ».

1.3.3.2 Une répartition par sexe équilibrée

Les femmes (3 630) sont pratiquement aussi concernées que les hommes (3 790) par le chômage au niveau du bassin d'emploi de Saint-Dié des Vosges. Ce phénomène est nouveau car, auparavant, les chômeurs étaient majoritairement des femmes.

Figure 5. Répartition par sexe de la DEFM² catégories ABC

Source : Zoom territorial Bassin de Saint-Dié. Service études et statistiques Pôle Emploi Lorraine
Janvier 2015



¹ Centre National de la Recherche Scientifique

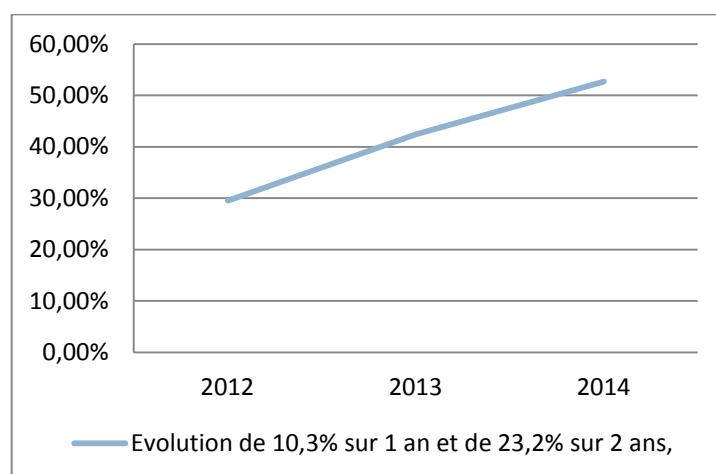
² Demandeurs d'Emploi en Fin de Mois - la différence entre DEFM et chômeurs tient uniquement au fait que les DEFMs sont inscrits à Pôle Emploi, ce qui n'est pas le cas de tous les chômeurs.

1.3.3.3 La longue durée de l'inactivité professionnelle

Actuellement, sur un total de 7420 DE, plus de la moitié est répertoriée DELD.

Figure 6. Evolution de la proportion de DELD par rapport à la totalité des DE

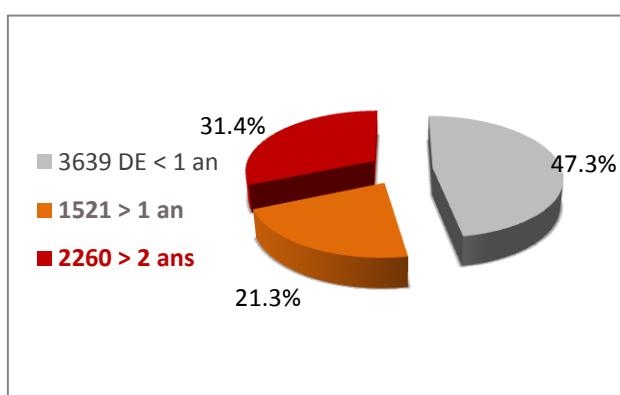
Source : Diagnostic Pôle Emploi Saint-Dié 2014



Les DELD représentent 52,7% de la DEFM totale (3781) avec une évolution de 10,3% sur 1 an et de 23,2% sur 2 ans, ce qui constitue la priorité du bassin.

Figure 7. Durée d'inactivité professionnelle

Source : Diagnostic Pôle Emploi Saint-Dié 2014



Parmi les 52,7% de DELD, on dénombre 21,3% de DETLD¹ qui sont en inactivité depuis plus de 2 ans.

¹ Demandeur d'Emploi de Très Longue Durée

1.3.3.4 L'âge avancé des DELD

La part des DELD séniors¹ du Bassin d'Emploi de Saint-Dié n'est pas significativement différente de celle du département mais elle est préoccupante puisqu'elle représente environ 2500 séniors cat ABC.

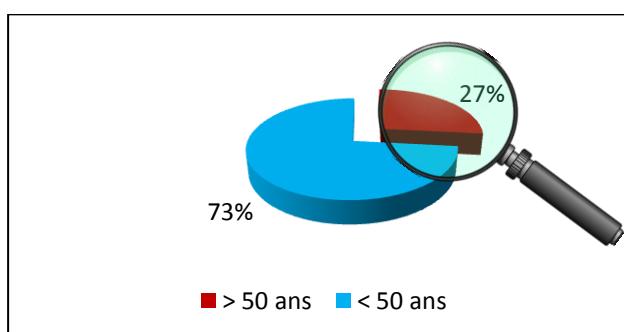
Tableau 2. Répartition des DE et des DELD par catégorie d'âge

CATEGORIE D'AGE	ENSEMBLE DES DE (7420)	DELD (3781)
Moins de 26 ans	19,3%	28%
Entre 26 et 50 ans	53,4%	5%
Plus de 50 ans	26,8%	67%

Source : Synthèse diagnostic pôle emploi Saint-Dié

Figure 8. Nombre de DE de 50 ans ou plus (cat ABC)/Nombre de DE (cat ABC)

Source : Diagnostic Pôle Emploi Saint-Dié 2014



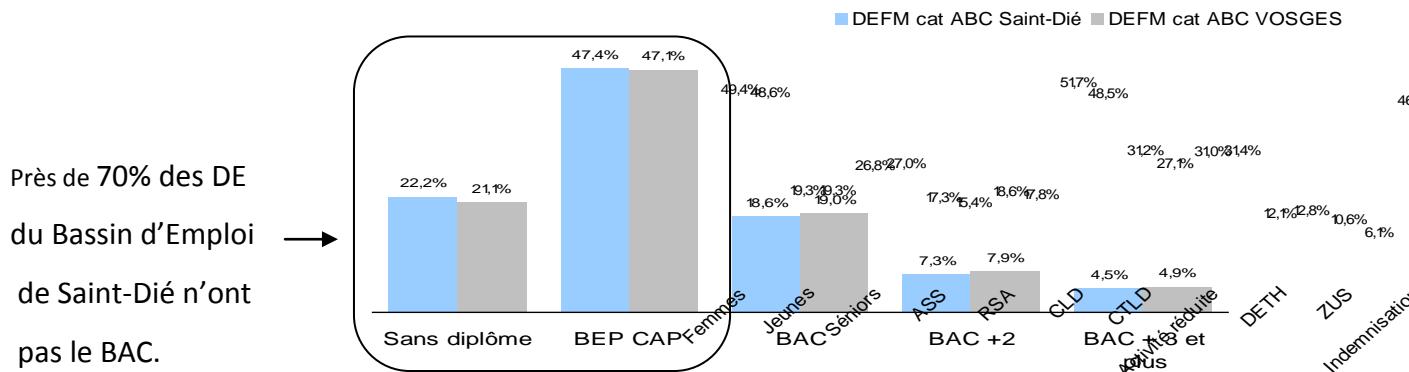
Le diagnostic Pôle Emploi indique en outre que parmi les 27% de DE âgés de plus de 50 ans, 52% ont plus de 56 ans et 24% plus de 59 ans.

¹ Pour Pôle Emploi, la catégorie des séniors correspond aux personnes âgées de plus de 50 ans

1.3.3.5 Le très faible niveau de formation

Le niveau de formation des demandeurs d'emploi du territoire est plus faible que le département au regard du diplôme même si l'écart tend à se réduire.

Figure 9. Niveaux de formation des DE

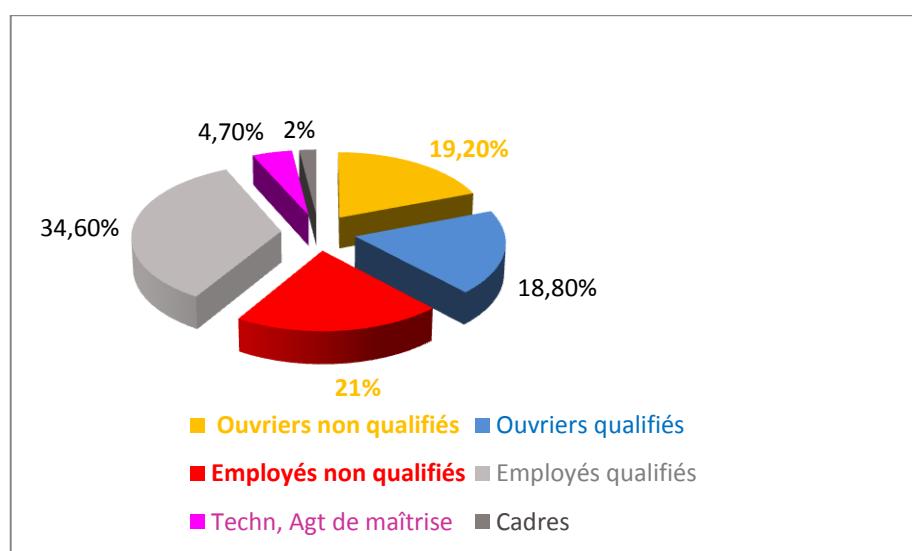


Source : Diagnostic Pôle Emploi Saint-Dié 2014

1.3.3.6 La non qualification de 40% des demandeurs d'emploi

Une surreprésentation des faibles niveaux de qualification chez les demandeurs d'emploi est pointée par les conseillers de Pôle Emploi avec des profils inadaptés par rapport au marché du travail.

Figure 10. Niveau de qualification des DELD (cat ABC)



Source : Diagnostic Pôle Emploi Saint-Dié 2014

Monsieur Arnaud FRIEDMANN, Directeur de la Maison de l'Emploi de Saint-Dié souligne que « le faible niveau de diplôme et les emplois peu qualifiés pourraient entraver l'installation de nouvelles entreprises pouvant potentiellement redynamiser l'emploi du territoire.

1.3.3.7 Dans les quartiers prioritaires de Saint-Dié

Les quartiers de Kellermann, Saint-Roch et l'Orme recensent 6220 habitants (*Source INSEE 2006-2011*) soit **14% de la population de Saint-Dié**. Ces 3 Quartiers Prioritaires (QP), anciennement appelés ZUS (Zone Urbaine Sensible) comptent 889 chômeurs soit **37% des demandeurs d'emploi de la commune de Saint-Dié**.

Trois autres caractéristiques de ces quartiers sont importantes à souligner :

- 75,7% de ces DE ont un niveau de formation \leq niveau 5¹
- 50% des DE sont de longue durée dont plus de la moitié sont de très longue durée
- 54 ,3% bénéficient des minimas sociaux (RSA² - ASS³ - AAH⁴)
- 49,1% des jeunes inscrits à Pôle Emploi et habitant la commune de Saint Dié résident dans ces quartiers.

Toutes ces données justifient le fait que la population QP soit devenue prioritaire pour les actions de pôle emploi.

Par ailleurs, le Contrat Urbain de Cohésion Sociale (CUCS) passé entre l'Etat et la Saint-Dié engage cette ville à mettre en œuvre des actions pour améliorer la vie quotidienne des habitants dans les quartiers connaissant des difficultés (chômage, violence, logement...).

¹ Définition du niveau 5 par l'INSEE : équivalent au CAP (certificat d'aptitude professionnelle), au BEP (brevet d'études professionnelles) ou au diplôme national du brevet (DNB, et anciennement brevet des collèges ou BEPC)

² Revenu de Solidarité Active

³ Allocation de Solidarité Spécifique

⁴ Allocation Adulte Handicapé

La finalité essentielle de ce type de contrat est de réduire les inégalités sur le territoire en définissant un projet de développement pour chaque quartier dit « prioritaire ».

A Saint-Dié, le CUCS soutient donc les actions en faveur du public des trois quartiers précités dont les habitants ont un besoin crucial d'être soutenu au niveau de l'insertion professionnelle.

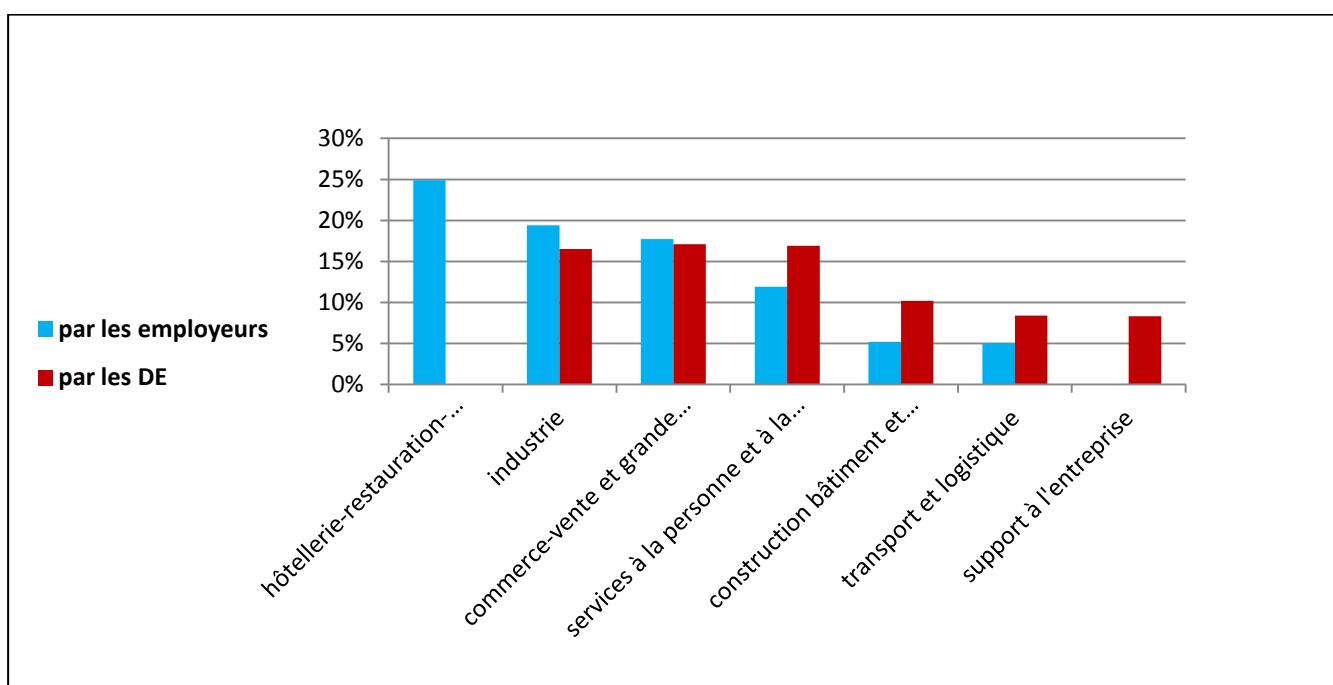
1.3.4. Une inadéquation entre demandes et offres d'emploi

Les employeurs recrutent dans les domaines de la restauration, du tourisme, des loisirs et de l'animation (25%) ainsi que de l'industrie (19%). Par contre, les métiers recherchés par les chômeurs se rapportent plutôt au commerce et à la vente (17%) ainsi qu'aux services à la personne (17%).

Figure 11. Les métiers les plus recherchés selon le domaine professionnel ROME¹

entre février 2014 et janvier 2015

Source : Diagnostic Pôle Emploi Saint-Dié 2014



¹ Le ROME, le Répertoire Opérationnel des Métiers et de l'Emploi est un référentiel conçu par pôle emploi.

Sur 304 offres d'emploi annulées dans la période juillet 2013 – juin 2014, 63 l'ont été pour manque de candidats (20,7%) dans les domaines suivants :

- Relation commerciale
- Hôtellerie
- Restauration
- Métiers de bouche
- Grande distribution
- Industrie
- Agriculture biologique et circuits courts

Cette inadéquation entre les demandes et les offres d'emploi fait apparaître trois opportunités à saisir au niveau des domaines professionnels porteurs.

1. LES SERVICES A LA PERSONNE ET AUX ENTREPRISES

Face à la baisse des emplois industriels, les services sont un bon moteur de la croissance. Ceci se vérifie au niveau vosgien puisqu'avec 61 700 salariés, administration comprise, ils pèsent déjà plus que l'industrie et ses 36 400 salariés. Reste que leur poids dans le département (47%) s'établit bien en dessous de celui observé en Lorraine (58%) ou en France (62%).

Deux filières, au moins, présentent un certain nombre de pistes porteuses de développement. **Les services à la personne**, tout d'abord, qui, en lien avec le vieillissement annoncé de la population, devraient répondre à des besoins accrus et pourraient fournir une opportunité d'emploi.

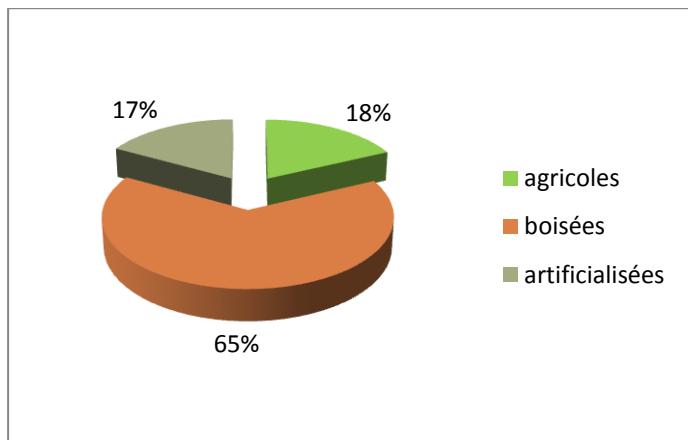
Par ailleurs, **les services aux entreprises** offrent des possibilités dans la formation, le traitement des déchets (en particulier ceux issus d'équipements électriques et électroniques), les contrôles-analyses et mesures, la maintenance de matériel de production et le transport de marchandises. L'offre logistique est également intéressante car, de par son positionnement géographique, le département des Vosges dispose d'un avantage important : l'accès à un potentiel de 70 millions de consommateurs dans un rayon de 300 km¹.

¹ Source: Mireille FLORÉMONT - INSEE Lorraine

2. LE TOURISME

Le relief est un élément essentiel du territoire. Parfois contraignant, il offre en revanche une palette de paysages remarquables qui représente un véritable atout. L'artificialisation des sols, due essentiellement au développement de zones commerciales et industrielles au détriment des terres agricoles, progresse mais demeure limitée.

Figure 12. Nature des surfaces



Ce capital naturel qu'il convient de préserver apporte par ailleurs matière à de multiples activités : agricoles et forestières d'une part mais en déclinent également de nombreux métiers, tant dans le tourisme (été, hiver) que dans l'industrie qui s'y rapporte.

Source : Diagnostic PETR Pays de la Déodatie

3. L'AGRICULTURE ET LES CIRCUITS COURTS

Même si les agriculteurs ne représentent que 2% des salariés et que le nombre d'exploitations agricoles (256) ne cessent de diminuer (-26% par rapport à 2000), des études réalisées par le PETR du Pays de la Déodatie font apparaître **une forte augmentation de l'agriculture biologique et un nombre croissant des circuits courts** qui concernent aujourd'hui 34% des exploitations qui demeurent néanmoins pas assez structurées.

2 EMERGENCE D'UNE PROBLEMATIQUE

Par ses données mesurables, le diagnostic économique du territoire apporte un regard global sur la situation des demandeurs d'emploi et fait apparaître de multiples freins périphériques au retour à l'emploi. Cependant, travailler sur de l'humain ne peut se réduire à des chiffres, c'est pourquoi j'ai décidé de rencontrer les principaux acteurs du territoire pour connaître leurs ressentis. De ces entretiens est apparue une problématique multifactorielle à partir de trois constats majeurs:

- Le manque de mobilité et de motilité
- L'attriance rapide pour la sédentarité et l'isolement
- La question de la santé

2.1 Manque de mobilité et de motilité

Selon l'observatoire départemental des mutations économiques de la Maison De l'Emploi de Saint-Dié, en matière de migrations professionnelles, le Pays de la Déodatie dispose de trois principaux pôles concentrant les activités et les emplois : Saint-Dié-des-Vosges, Gérardmer et dans une moindre mesure Raon l'Etape. Ces trois pôles enregistrent quotidiennement 2,5 fois plus d'arrivées et d'actifs stables (qui travaillent sur le territoire) que d'actifs sortants, avec un pic à 5,4 pour la cité déodatienne¹. En contrepartie, les territoires périurbains connaissent une situation inverse : les actifs vont travailler dans ces trois pôles, voir dans d'autres pôles en dehors du Pays de la Déodatie.

La reprise d'emploi durable (DPAE² CDD³ + de 6 mois et CDI⁴) se fait donc essentiellement sur le bassin de Saint-Dié.

¹ La ville de Saint-Dié

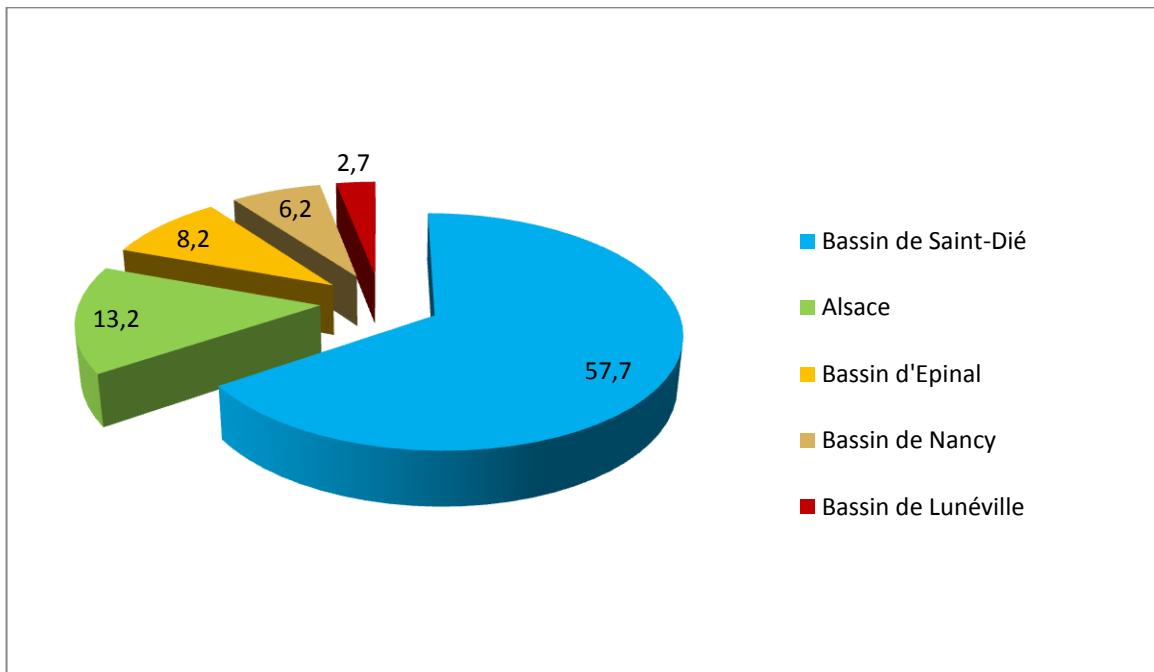
² Déclaration Préalable à l'Embauche

³ Contrat à durée déterminée

⁴ Contrat à durée indéterminée

Figure 13. Situation géographique des reprises d'emploi

Source : Diagnostic Pôle Emploi Saint-Dié 2014



Vers l'Alsace, le passage des cols est un obstacle géographique, psychologique, financier et culturel pour les habitants. De plus, il existe des liaisons pour Strasbourg (1h30 à 2h), Sainte Marie aux mines et Sélestat mais les horaires ne conviennent pas à des trajets professionnels.

Le bassin de Lunéville, pourtant plus proche, n'est pas attractif en matière de reprise d'emploi.

Les bassins d'Epinal et de Nancy sont aussi attractifs pour les emplois occasionnels.

La quasi-totalité des personnes interrogées (Directeurs, Responsables, Chefs de service, Formateur, Conseillers insertion) au sein des organismes traitant de l'emploi et de la formation ou l'insertion sociale et professionnelle considère que **la première raison qui freine l'accès à l'emploi est le manque de mobilité**. Plusieurs aspects ont été évoqués : des moyens de transport inexistant ou mal adaptés et des coûts élevés.

« Bon ben voilà, j'ai quelques heures de ménage, d'accord, j'y vais mais comment je fais ? Comment je me déplace ? L'argent pour mettre dans la voiture, l'essence, l'assurance, les machins

là, toutes les réparations, ça pose des problèmes. Voilà, le travail, faut qu'il soit sur place. Le plus gros problème, c'est le transport »

(Propos recueillis lors d'un entretien avec un demandeur d'emploi).

Nombre des acteurs professionnels et de l'emploi et de la formation pensent que « [...] Les gens ne sont pas mobiles. Ils ne veulent pas quitter Saint-Dié : C'est lié à l'Histoire. Avant,, ils n'avaient qu'à traverser la rue pour aller travailler ; c'est resté dans les cultures. S'il n'y a pas de travail sur place alors, ils n'y vont pas [...]. Cette affirmation quelque peu réductrice de la situation vise à stigmatiser la population. Les propos recueillis font ici référence aux industries locales qui ont existé à Saint-Dié et dans les vallées environnantes : Industries de sous-traitance automobile, industries textiles, plasturgie peuplaient le bassin déodatien et le déclin économique a amené une baisse de l'emploi. Or, l'analyse des données récoltées par l'Observatoire départemental des mutations sociales montre que moins de 15% de la population déodatiennes vit à Saint-Dié depuis plus de trente ans.

Ainsi, peut-on remettre en question les fondements des déclarations recueillies et considérer qu'elles sont portées par des idées reçues. En effet, la disparition de l'industrie textile et son fonctionnement a laissé une empreinte importante. Longtemps, le principe du paternalisme est resté dans les mémoires évoquant les prises en charge totales de la population dans un encadrement et un sédentarisme sécurisants. Notons au passage que, à cette époque, la mobilité ouvrière était assimilée par le patronat à l'instabilité et, par extension, au désordre social. Toutefois, ni les DELD ni les DETLD rencontrés pour l'étude, n'ont connu, de près ou de loin, le sédentarisme de l'industrie fleurissante des années 30. Je continue donc à chercher d'autres raisons pour expliquer le manque de mobilité.

Pour la partie de la population qui ne possède ni permis, ni véhicule ou ayant de moindres revenus, cette question matérielle rend difficiles les déplacements géographiques. Le territoire connaît depuis quelques années une disparition progressive des dessertes des transports en commun, bus et train. Lorsque le service existe encore, le coût pour le client est régulièrement cité comme un élément n'incitant pas à l'utilisation. L'absence de fréquence des navettes de transport en commun existantes et les questions d'ordre topographique (enclavement des fonds de vallées, communes situées sur les hauteurs) rendent difficiles la pratique des transports en commun. Ainsi, plus de la moitié des communes ne sont desservies que par des services scolaires.

Le manque de mobilité est donc bien réel mais son impact sur l'insertion professionnelle est nuancé par les propos de Monsieur FRIEDMANN, Directeur de la Maison de l'Emploi de Saint-Dié : « *La mobilité est un facteur clé. Du fait de la dispersion de l'habitat, de la prédominance des zones rurales, du faible pouvoir d'achat des demandeurs d'emploi lié au coût des carburants, de l'éloignement des centres administratifs, économiques et des lieux de formation pour bon nombre de jeunes et de personnes en situation de précarité, l'éloignement de l'emploi est aussi l'éloignement du lieu de l'emploi et de la formation. En outre, l'absence de mobilité est souvent liée à l'absence de lien social, dimension indispensable pour un retour à l'emploi durable. C'est pourquoi une action permettant d'offrir une offre diversifiée de moyens de déplacement, pour la formation ou pour l'accès à l'emploi, est déterminante pour lever ce qui est une contrainte et parfois un refuge pour les jeunes et les personnes en insertion* »..

L'expression « parfois un refuge » m'a interpellée et j'ai voulu aller un peu plus loin dans ma réflexion en me demandant si le manque de mobilité était un réel frein à l'emploi ou bien un prétexte car, suite à une étude Pôle Emploi, **le bassin d'emploi de Saint-Dié ne fait pas partie des zones les plus défavorisées** :

- La part des ménages ayant au moins une automobile est de 83.1% (82.7% en Lorraine)¹.
- Il existe 4 lignes d'autocar (cantons de Senones, Fraize, Gérardmer, Raon l'Etape)
- 40% des communes ont un arrêt de transport en commun
- 15 gares ferroviaires sont à la disposition des usagers
- Le train dessert l'axe Saint-Dié – Nancy ainsi que le TGV pour Paris matin et soir et assure une liaison Saint-Dié / Epinal.
- Plusieurs projets de liaisons douces sont en cours ainsi qu'un projet de mobilité par covoiturage sur le Pays de la Déodatie.

Cette énumération assez positive masque en fait d'autres aspects plus confus et moins quantifiables que le fait d'avoir ou pas une voiture, d'utiliser ou pas un transport en commun. En effet, si dans le bassin d'emploi de Saint-Dié, la question du coût de transport, quelque soit le

¹ Atlas départemental des mutations socio-économiques 2012

choix modal, rend les déplacements des DELD difficiles, voire impossibles, il apparaît que cette raison économique ne soit pas la seule à peser sur la problématique du déplacement physique.

Des raisons liées à l'histoire, à la psychologie, voire à l'intelligence ou à la volonté ont été exprimées lors de plusieurs discussions pour tenter d'expliquer que les DELD sont ancrés dans un immobilisme récurrent qui altère considérablement leur chance de s'insérer professionnellement.

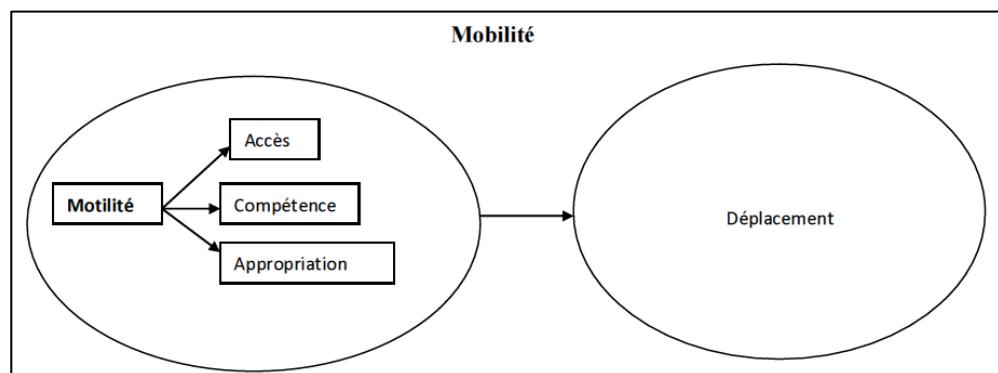
Ce ressenti est expliqué par Xavier PIOLLE¹ qui considère que la mobilité est un fait social global. Selon lui : « Elle correspond au franchissement des limites d'un territoire pas uniquement géographique mais d'un espace social qu'un groupe de personnes s'est approprié. Cet espace est alors chargé de sens et le franchissement des limites de cet espace-territoire social- a beaucoup plus d'importance pour les populations qu'une distance parcourue.

Par ailleurs, d'après les travaux de Pierre CLICHE²: « L'effet [de l'éloignement] ne dépend pas de la distance absolue exprimée en km mais bien de celle qui mesure la peine et les délais. La distance géographique est relative, elle est fonction du milieu et des techniques. Une barre montagneuse, un fleuve trop rapide, une zone marécageuse isolent bien plus que de grandes étendues découvertes » (Source : Espace social et mobilité résidentielle p9 et 10).

J'ai découvert que cette nouvelle approche de la mobilité a été conceptualisée par Vincent Kauffman³. Il s'agit, selon lui, d'une **mobilité « mentale »** qui ne se rapporte pas à des déplacements observés mais à un potentiel de mobilité qu'il rapporte à la notion de motilité.

La motilité⁴ peut être définie comme la manière dont un individu se donne **les moyens d'être mobile pour développer des projets**.

Vincent KAUFFMAN propose le schéma suivant :



¹ Mobilité, Identités et territoires, 1991, p 149-154

² *Espace social et mobilité résidentielle*

³ Auteur de « La mobilité au quotidien, nécessité, proposition et test »

⁴ Le terme de motilité est également utilisé en biologie et signifie capacité à se mouvoir

Dans la motilité qui peut, ou non, déboucher sur un déplacement physique, on distingue :

- **L'accessibilité** qui renvoie à la notion de service. Il s'agit de l'ensemble des conditions (prix, horaires) auxquelles une offre peut être utilisée.
- **La compétence** qui se réfère au savoir faire des acteurs, à leurs savoirs acquis et leurs capacités organisationnelles.
- **L'appropriation** qui est le sens donné par les acteurs à l'accès et aux compétences. C'est l'évaluation des possibilités.

Il est alors tout à fait compréhensible qu'une personne découragée par le contexte économique, démotivée dans ses démarches, connaisse des moments de doutes et d'angoisses qui l'incitent à **se replier sur elle-même puisqu'elle ne se projette plus.**

« *Pourquoi je sortirais de chez moi ? Pour aller où ? Pour quoi faire ? Toute façon, ça sert à rien et ça coûte cher, ... c'est tout !* »

(Propos recueillis lors d'un entretien avec un demandeur d'emploi).

En rencontrant cette personne au chômage depuis deux ans, j'ai compris à quel point **elle s'était enfermée**. Au fil des années, le fatalisme et l'indifférence ayant pris le pas sur toute sa vie, elle a fini par s'interdire tout plaisir de peur que la moindre initiative engendre systématiquement un coût. Je lui ai alors rappelé les avantages d'une promenade à pied (en ayant, en arrière pensée, le module de redynamisation).

La marche :

- est gratuite
- est un bon moyen d'entrer en contact, de (re)créer des liens
- est à la portée de tous car le rythme est très peu soutenu
- ne nécessite pas de tenue spécifique sinon une paire de basket.
- apporte du bien-être et du plaisir
- est bénéfique pour la santé
- ...

Malgré tous mes arguments, elle ne pouvait s'imaginer faisant partie d'un petit groupe de marche.

En discutant avec elle, j'ai compris que ce n'était pas l'activité qui la gênait mais elle était comme **paralysée à l'idée d'entrer en contact avec d'autres**. Par honte d'avoir perdu tout statut social, elle est donc devenue totalement sédentaire, isolée et non réceptive à une main tendue pour lui ouvrir l'horizon.

2.2 Séentarité et isolement

Il est important de rappeler qu'**un comportement sédentaire** correspond à « *un ensemble de comportements au cours desquels la position assise ou couchée est dominante et la dépense énergétique très faible voire nulle* ».¹ : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, jouer avec des jeux vidéos et de façon générale être assis ou couché.

L'inaktivité professionnelle entraîne des réactions en chaîne :

La perte du statut social induit un problème de mobilité et de motilité qui **conduit rapidement les DE à s'isoler et à ne plus bouger**, ce qui empêche les contacts avec les acteurs économiques. **Ce phénomène retarde une nouvelle intégration dans le monde du travail** de par la difficulté voire l'incapacité, pour les chômeurs de longue durée, d'entrer sur les dispositifs de droit commun.

C'est ainsi qu'un cercle vicieux s'installe et que **la spirale de la séentarité**² sévit : « *Lorsque je bouge, je suis fatigué et essoufflé, donc je bouge moins pour être moins fatigué et moins essoufflé et lorsque vraiment je dois bouger, je suis encore plus fatigué et essoufflé donc je bouge encore moins... et je suis encore plus essoufflé* ».

Pour interrompre cette spirale de la séentarité, il faut donc viser un seul objectif : se remettre progressivement à bouger car ne pas utiliser ses capacités physiques, c'est les perdre avec toutes les conséquences nocives que cela engendre sur la santé .

La bascule de l'être actif à l'individu passif n'est pas propre aux demandeurs d'emploi. En additionnant temps de travail et temps de loisir, nous restons en moyenne assis plus de 10 heures par jour, plus de la moitié de notre temps d'éveil !

¹ Professeur Jean-Michel OPPERT, extrait de « comment définir la séentarité, quelles implications pour la santé? » février 2013

² Danger séentarité p 47

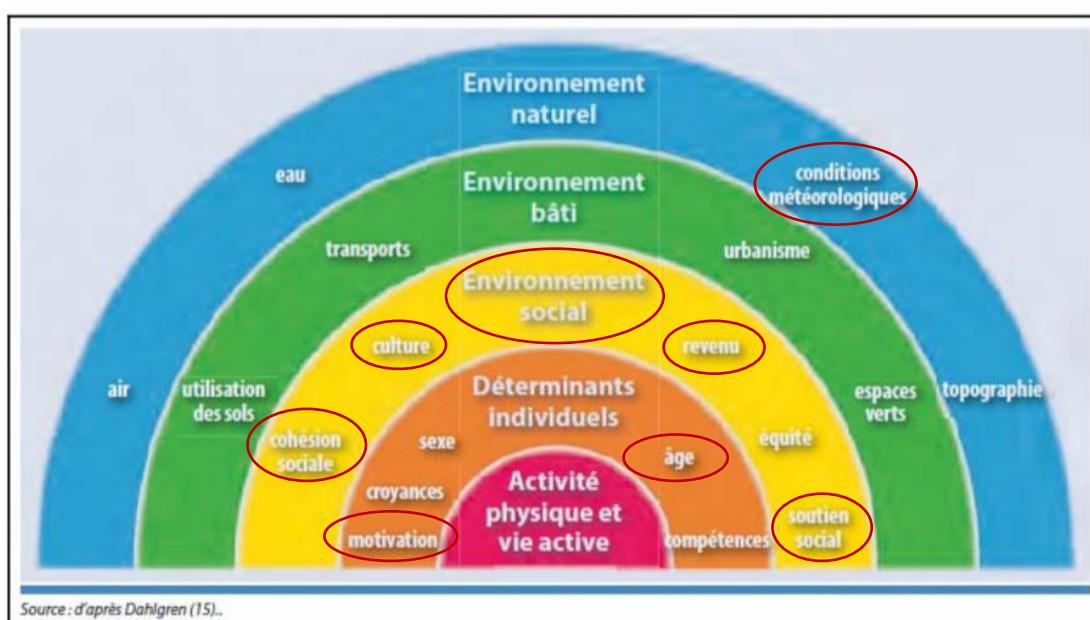
Selon le Professeur François CARRE¹, « *différents facteurs sont en cause mais en premier lieu la modernisation de notre monde et l'emploi que nous en faisons* ».

Si nous ne changeons pas d'attitude, **pour la première fois de l'histoire de l'humanité, nous vivrons moins vieux que nos parents**. Ainsi, en se glissant insidieusement dans tous les instants de notre quotidien, la sédentarité s'annonce comme **un des fléaux sanitaires du XXIème siècle**.

Selon l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (baromètre santé nutrition INPES 2008), un adulte sur trois ne respecte pas les recommandations de 150 minutes d'activité modérée par semaine. Pour en comprendre les causes, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a défini les différents facteurs influençant la pratique d'une activité physique. L'enquête présentée en annexe 4 m'a permis de faire apparaître ceux qui se rapportent spécifiquement aux DELD du bassin d'emploi de Saint-Dié ; je les ai entourés sur le schéma ci-dessous.

Figure 14. Niveaux de facteurs influençant l'activité physique

Source : OMS 2009



Les travaux de LEDRUT² en 1961 montrent que « *le chômage ne se réduit pas à la privation d'emploi ou à une infériorité économique. Il se définit sociologiquement comme l'infériorité sociale liée à la dévalorisation de la position de chômeur et l'impuissance*

¹ Danger sédentarité p 10

² Cité par Didier DEMAZIERE dans « la sociologie des chômeurs »page 88

sociale des chômeurs eux-mêmes, confrontés au sentiment d'humiliation, rejetés dans l'isolement et attirés par la sédentarité. Cette accumulation définit la faiblesse sociale des chômeurs ».

Tous les DELD et DETLD que j'ai rencontrés vivent leur situation de chômeur sous la forme typique du « chômage total » tel que le définit Didier DEMAZIERE¹. Cela se traduit par la perte du statut social procuré par l'emploi précédent, **le repli sur soi** et la rupture des solidarités antérieures qui a tendance à fonctionner comme un cercle vicieux.

Il ressort de mes rencontres avec des personnes sans emploi que la majorité d'entre-elles **souffrent de ne rien faire** et de se sentir inutiles ; elles se dévalorisent « *on ne veut pas de moi* », « *toute façon, je ne sais rien faire* ». Ainsi se construit un sentiment d'infériorité et de diminution. « *On me regarde comme une fainéante* », « *Je voudrais exister* », « *Je ne vis pas, je survis* », « *Ma vie est vide* », « *On est des cas soss* ».

L'impression d'être observé, jugé, pousse les personnes à l'isolement. « *Je ne parle à personne parce qu'on me regarde comme un bon à rien* », « *Je tchat sur internet parce que là au moins, on ne me regarde pas* ».

Le statut de chômeur conduit aussi à la **perte des activités de loisirs, activités sportives et culturelles, ce qui altère les liens sociaux.** « *Quand je travaillais, je faisais partie de l'équipe de foot et puis j'ai arrêté, j'y vais plus, on est quitte de me poser des questions* ».

Si la sédentarité et l'isolement des DELD sont des phénomènes reconnus, le rapport entre ces deux notions m'interpelait. J'ai donc décidé de concevoir une enquête pour confirmer ou infirmer l'existence d'un lien entre le fait d'être isolé et de ne pas bouger.

Selon Anne VUILLEMIN², « *les premières études sur le comportement sédentaire se sont appuyées sur des méthodes déclaratives, en utilisant souvent le temps passé à regarder la télévision comme marqueur de la sédentarité. Des méthodes dites objectives sont aujourd'hui utilisées et d'autres indicateurs ont également été développés qui permettent de rendre compte de façon plus précise et détaillée de ce comportement* ». Pour ma part, j'ai choisi de créer mon propre questionnaire pour m'adapter au mieux au public de mon territoire. Compte-tenu du manque de temps des

¹ La sociologie des chômeurs

² Lors de la journée annuelle Benjamin DELESSERT 2013

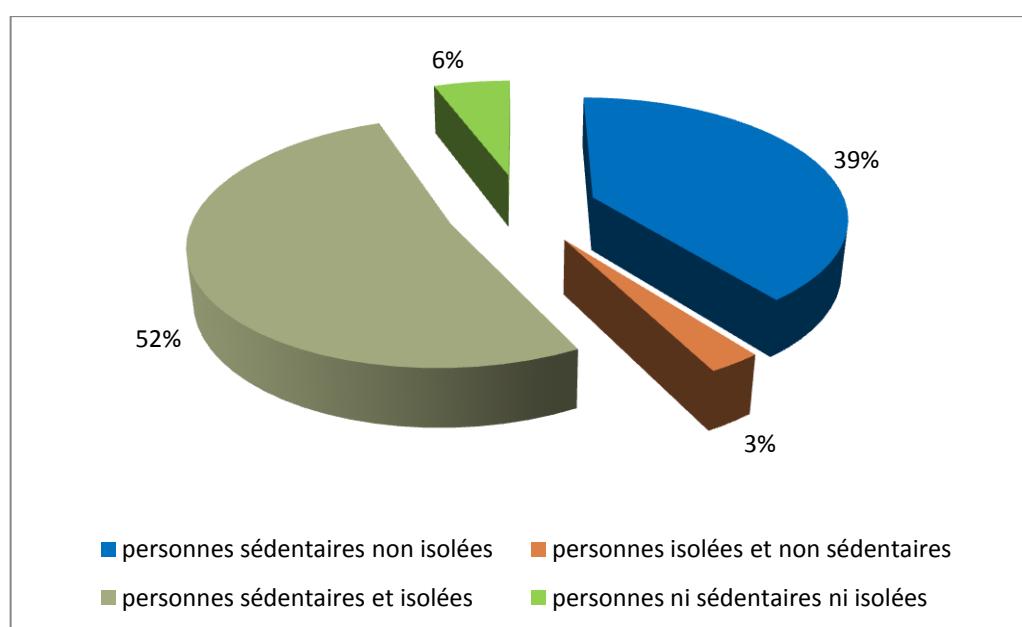
professionnels chargés d'aider les personnes à remplir ces documents, j'ai conçu des fiches extrêmement concises (annexe 2).

Grâce à la coopération de l'ensemble des partenaires de l'insertion du territoire, j'ai obtenu 210 réponses. Même si les questionnaires étaient anonymes, j'ai remarqué que le fait d'avoir honte ou de ne pas toujours être conscient de leur sédentarité et (ou) de leur état d'isolement, certaines personnes ont dû fausser les résultats. Cependant, l'analyse de ceux-ci montre que 6 individus sur 210, soit 2,85% ont très peu de contacts (moins de trois par jour) mais se considèrent actifs. Par contre, 83 sur 210, soit 39,5% sont sédentaires mais ne se considèrent pas isolés (plus de dix contacts quotidiens).

Environ la moitié du panel (62,8 %) est à la fois sédentaire et isolée (zéro contact extérieur). Il ressort de cette étude que seulement 12 personnes sur 210 (6%) seraient ni sédentaires ni isolés.

Figure 15. Sédentarité et isolement des DELD

Source : Exploitation des résultats de mon enquête



Sur les 210 personnes interrogées, 92 seraient intéressées par le module de redynamisation. Ce qui représente 43.8% de l'ensemble du panel mais en réalité, 94% sont soit sédentaires, soit isolées ou cumulent les deux handicaps.

La sédentarité représente donc une passivité nocive intimement liée à l'isolement. La perte du statut social qui provoque un immobilisme ainsi qu'un repli sur soi rompt les liens sociaux et a des répercussions néfastes sur l'équilibre psychologique et la santé en général des personnes concernées.

2.3 Impacts néfastes sur la santé

La santé des chômeurs est mal prise en compte. Partie émergée de l'iceberg, **les suicides** de chômeurs font régulièrement l'actualité. En France, entre 2008 et 2010, 584 suicides pourraient être attribués à la hausse du chômage, selon une étude de l'Institut français pour la santé et la recherche médicale (Inserm).

Mais au-delà de ces actes, la réalité est encore plus glaçante. Le chômage tuerait « entre 10 000 et 20 000 personnes par an », selon une estimation de Pierre Meneton¹. Entre 1995 et 2007, le scientifique a suivi 6 000 volontaires âgés de 35 à 64 ans pour observer les effets du chômage sur la santé cardiovasculaire et la mortalité globale. Les résultats ont été publiés dans la revue « International Archives of Occupational and Environmental Health ».

L'étude met en évidence une « **surmortalité très importante** » chez les chômeurs, presque trois fois supérieure à celle des non-chômeurs. Les résultats indiquent également « **des effets majeurs sur la survenue d'accidents cardiovasculaires et de pathologies chroniques** ».

« *Ces effets sont bien liés à la condition de chômeur, parce que les retraités ou les personnes volontairement inactives ne sont pas touchées* », précise le professeur Meneton.

Les chômeurs ont des « **comportements à risque** », explique-t-il. En moyenne, « *ils consomment plus d'alcool, moins de fruits et légumes, et ont un apport calorique (hors alcool) très significativement plus élevé que la moyenne* ». Mais ces résultats sont probablement « *une sous-*

¹ auteur d'une étude sur la santé des chômeurs à l'Inserm

estimation de la réalité », de l'aveu même de son auteur. Ils se basent en effet sur un échantillon de personnes plus favorisées que la moyenne et ne tiennent pas compte des effets de la crise économique.

Aucune étude scientifique ou médicale ne donne, pour l'heure, de vision plus précise de la situation. « *La santé des chômeurs est un « véritable "trou noir" de la connaissance* », déplore le psychiatre Michel DEBOUT dans son livre intitulé « *Le traumatisme du chômage* ». « *C'est vrai qu'en France, on a très peu de données* », confirme Pierre Meneton.

Ce constat est paradoxalement dans un pays qui connaît le chômage de masse depuis des décennies. Fin janvier, Pôle emploi recensait 3,7 millions de chômeurs en France, 5,5 millions en comptant ceux ayant une petite activité et pourtant, « ***La santé des chômeurs semble n'intéresser personne*** », dénonce M. Debout, « *ni les professionnels de santé* », « *ni les chercheurs* », « *ni surtout les pouvoirs publics, toutes sensibilités confondues* ».

Le ministère du Travail dément cette déclaration en affirmant, qu'à ses yeux, « *c'est une problématique importante* » et qu'il a d'ailleurs récemment confié à l'Inspection générale des affaires sociales (IGAS) une mission sur « ***la prise en compte des problématiques de santé dans l'accompagnement des demandeurs d'emploi*** ».

2.4 Bilan

Tous les constats faits précédemment nous montrent que les DELD ne bougent plus assez, ce qui entraîne leur isolement, leur sédentarité et bien souvent de nombreux problèmes de santé. Perdant ainsi tout lien social, ils amoindrissent leurs chances de se réinsérer professionnellement et socialement.

L'objectif de l'action innovante « bouger vers l'emploi », qui se déroule **durant un mois**, est **d'utiliser l'activité physique pour contribuer à combattre les principaux freins** des DELD du bassin d'emploi de Saint-Dié afin de faciliter leur insertion professionnelle.

3 ACTIONS MISES EN PLACE DANS LE BASSIN DE SAINT-DIE EN FAVEUR DES DEMANDEURS D'EMPLOI

3.1 La notion d'accompagnement

L'accompagnement global pour l'accès à l'emploi¹ réduit l'exclusion des personnes fragilisées en intervenant dans plusieurs domaines : Le transport, la qualification, l'orientation vers l'emploi, la formation professionnelle, la santé, le logement, la garde d'enfants,... en fonction des situations.

Les interventions mettent en jeu un ensemble d'acteurs : Le service public de l'emploi (SPE), les structures d'insertion, les associations et les collectivités territoriales.

Un accompagnement est nécessairement personnalisé. Ses formes, ses contenus et ses modalités sont multiples car ils varient selon :

- Le statut de l'accompagnement (prescrit ou choisi)
- La situation des personnes (DE de courte ou de longue durée, emploi d'insertion,...)
- Les besoins (problématiques logement, santé, surendettement, d'être soutenu moralement, d'élaborer et de valider un projet,...)
- La place et la pratique des accompagnateurs (travailleurs sociaux, bénévoles, conseillers professionnels , tuteurs, ...)
- Le type d'accompagnement (individuel ou collectif)
- Le degré de coordination des différents acteurs (partenaires sociaux, entreprises, services sociaux, SPE, associations)

« L'accompagnement, c'est surtout un soutien, ça te redonne confiance. C'est bien parce que quand t'as pas travaillé depuis longtemps, tu te demandes comment ça va être et t'as peur ».

« On se sent plus protégé d'être accompagné, on est moins intimidé devant un patron parce qu'on sent qu'on a du monde derrière, on n'est pas seul. C'est bien ».

(Témoignages recueillis lors de discussions informelles avec des demandeurs d'emploi)

3.2 Les différents acteurs

¹ Explicite dans le guide « vers l'emploi mais pas tout seul »

Pôle emploi Saint-Dié respecte un plan d'action national qui est le fruit d'un travail de réflexion, d'expertise et de concertation .Il met en œuvre des actions concrètes pour :

- Retrouver le chemin de l'emploi
 - Aider à surmonter les obstacles de la vie
 - Accompagner les employeurs qui s'engagent
- } Voir détails en annexe 3

Selon Monsieur François REBSAMEN, « *il n'existe pas de solution unique et des outils pertinents sont déjà à notre disposition. Il faut les utiliser tous, les compléter, les améliorer et innover ; il faut avant tout, que tous les acteurs se mobilisent plus que jamais autour d'actions communes : L'Etat, les collectivités territoriales, les partenaires sociaux, les opérateurs de l'accompagnement vers l'emploi, et bien évidemment les acteurs de l'insertion, en première ligne* » (Source : conférence de presse février 2015).

C'est exactement ce qui se passe dans le bassin d'emploi de Saint-Dié puisque de multiples initiatives ont lieu pour faciliter le retour à l'emploi en agissant entre-autre sur la mobilité, la sédentarité et l'isolement des demandeurs d'emploi.

3.3 Pour la mobilité et la motilité

Voici les dispositifs mis en place dans le bassin d'emploi de Saint-Dié pour palier aux problèmes du manque de mobilité. Aucune action spécifique n'a été mise en place pour lutter contre le manque de motilité.

- La Maison de l'Entraide du Rabodeau réalise des **prêts de mobylettes**.
- Le Conseil Départemental des Vosges, le Pays de la Déodatie, la Mission Locale, Pôle Emploi, les partenaires de l'insertion, les organismes de formation et les élus locaux **se sont réunis régulièrement** autour des problématiques de la mobilité, qui, selon eux, constituent un des principaux freins à l'accès à l'emploi et à la formation.
- La ville de Saint-Dié remet **une prime de 150€** pour favoriser le retour à l'emploi en dehors du bassin d'emploi de Saint-Dié.

- le Pays de la Déodatie a créé un site de co-voiturage
- La mairie de Senones a mis un bus à disposition des personnes qui voulaient se rendre en Alsace pour exercer leur activité professionnelle.
- Une communauté de communes a mis en place un système de pré-achat de trajets auprès d'une compagnie de **taxis local** pour les publics les plus en difficultés.
- L'ESAT du VAL de Galilée a acheté **un mini bus** pour transporter ses salariés de leur domicile au lieu de travail
- la MDE a regroupé une vingtaine de partenaires pour mettre en place en 2012 **un groupe de travail** sur la mobilité.
- Les RSP sont positionnés comme des lieux **ressources d'informations sur la mobilité** et d'accès à des moyens d'aide au déplacement (deux roues motorisés ou non, véhicules en auto-partage).
- **Une personne en contrat aidé a été recrutée** pour assurer la maintenance de l'ensemble du parc de deux roues. Cependant, l'absence de cette maintenance et le trop faible nombre de deux-roues a été la principale source d'échec des initiatives intercommunales mises en œuvre, d'où l'idée de travailler à l'échelle du Pays avec un intervenant technique partagé pour l'ensemble des sites.
- AMILOR (Association des Missions locales de LORraine) a remis des bons kilométriques SNCF au public jeunes 16-26 ans
- En lien avec le programme « Habiter Mieux », **des solutions d'hébergement au domicile des particuliers** ont été évoquées pour les apprentis mais n'ont pas été mises en place.
- La Maison de l'Emploi (MDE) de Saint-Dié des Vosges a accueilli en 2011 une stagiaire en master 2 « sociologie, expertise et interventions sociologiques » de l'académie de Nancy-Metz qui a mené une réflexion **sur les problématiques de mobilités**.

L'auteur de ce travail universitaire, Maud VAN TIEGHEM, a eu la gentillesse de m'accorder un rendez-vous pour converser avec moi. Notre entretien m'a éclairée sur le fait **que le manque de mobilité pouvait être physique mais aussi mental**. J'ai alors compris pourquoi les prêts de mobylettes, le taxi, le minibus, de multiples réunions,...ne parvenaient pas à combattre efficacement l'immobilisme de nombreux demandeurs d'emploi.

3.4 Contre la sédentarité et l'isolement

• L'ACTION « AGIR POUR REAGIR »

Cette action d'une durée de 3 mois est destinée aux demandeurs d'emploi séniors. C'est Monsieur CUNY (mon maître de stage) et moi-même qui en avons assuré l'ingénierie. Nous n'avons pas pu la mettre en place car la structure d'insertion dont était responsable Monsieur CUNY a été supprimée faute de crédits. Pôle Emploi a tenu néanmoins à mettre en place l'action en la confiant au CAGIP (Collectif pour l'Animation de Groupes et Initiative Pédagogique) sous la demande de Monsieur CUNY.

Les objectifs étaient de :

- ✓ Travailler le bien-être et la remobilisation personnelle afin d'être efficace et en capacité d'intégrer des prestations « Pôle Emploi » d'accompagnement vers l'emploi.
- ✓ (Re) construire une image positive de soi.
- ✓ (Re) prendre confiance en soi.
- ✓ (Re) créer du lien social

Ce dispositif vise un groupe de 12 personnes de plus de 50 ans en chômage de longue durée, prioritairement en ASS et RSA, résidant en « Zone Urbaine Sensible ».

Cette action étant en cours, la responsable du CAGIP, Madame Eliane ADAM, n'a pu m'expliquer l'évolution des personnes et le différentiel avec leur projet individuel initial.

Je suis allée à la rencontre de ce groupe et j'ai observé que l'organisation d'origine avait été modifiée. En effet, la marche à pied a été remplacée par le financement d'abonnements dans une salle de sport. De ce fait, l'activité physique apporte certainement un bien-être et un

plus pour la santé mais ce n'est pas dans ces conditions que de nouveaux liens sociaux peuvent se créer. C'est plutôt une activité individuelle où chacun se concentre dans son atelier pour exécuter au mieux les exercices les uns après les autres. Après discussion avec certains participants, il apparaît qu'ils sont **ravis de cette activité** qu'ils n'auraient pas pu se payer mais **lassés de se répéter** sans cesse durant les entretiens individuels et les ateliers en sous-groupe qui ont lieu plusieurs fois par semaine.

- **LA CVA (COURSE VERS L'AVENIR) CREEE PAR L'ASSOCIATION A2D¹**

Depuis 2005, de nombreux jeunes suivis par la Mission Locale de Saint-Dié rencontraient des difficultés à s'intégrer tant dans le monde professionnel que social. C'est donc sous l'impulsion de Fabien CUNY, Conseiller en Insertion à la Mission Locale de Saint-Dié et de moi-même, membre de club d'athlétisme ACHM, qu'un projet novateur a vu le jour. Le Directeur de la Mission Locale de Saint-Dié, Monsieur Denis HENRY sous couvert de la Présidente, Madame Chantal WEIL, ayant été convaincu des bienfaits de ce projet, a accepté de financer cette action. **L'objectif visait à rapprocher des jeunes en insertion et des chefs d'entreprises par le biais de la course à pied.**

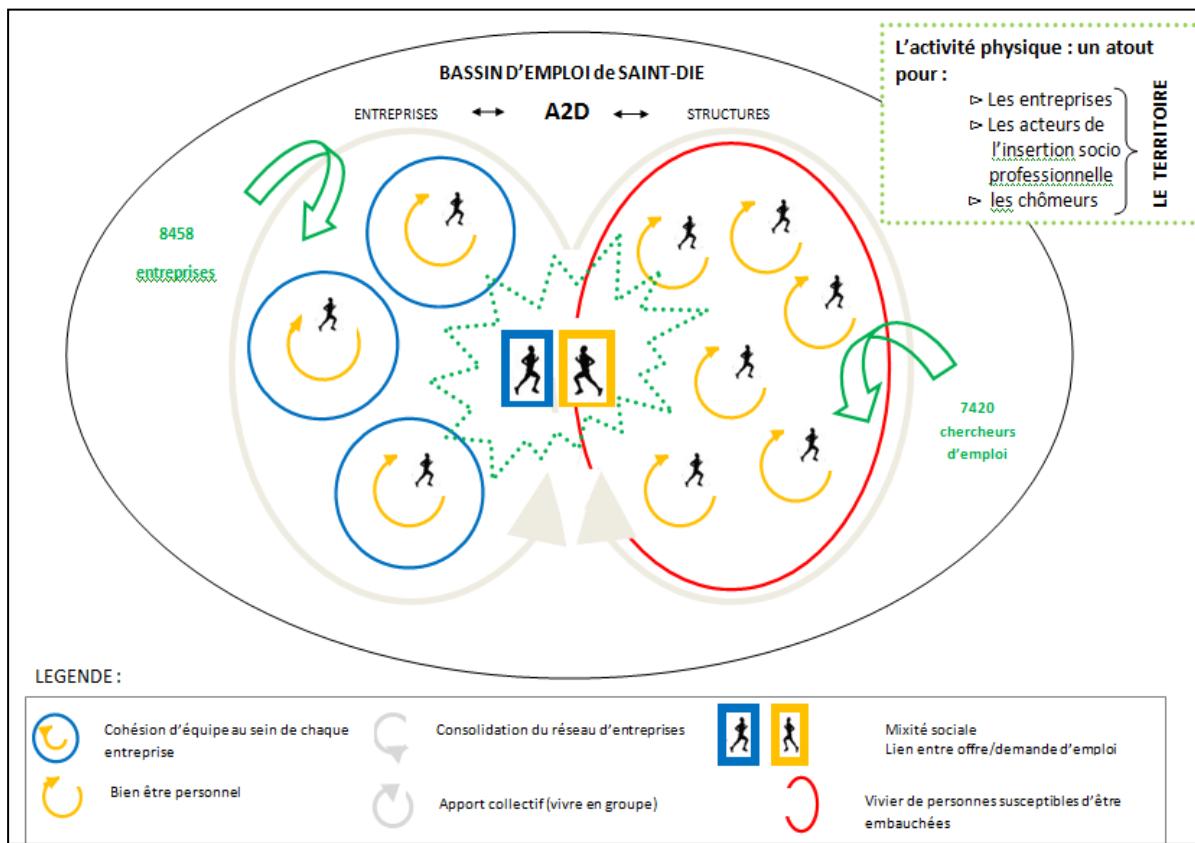
Le principe est simple mais efficace: Le goût de l'effort étant transférable dans le monde professionnel, les jeunes qui font preuve de persévérance et d'autres qualités durant la course à pied sont repérés par les responsables d'entreprise pour une embauche à court, moyen ou long terme. De plus, certains employeurs non participants considèrent la participation des jeunes à la CVA comme étant une plus value notoire sur leur CV. Quant aux jeunes, c'est l'occasion pour eux de se constituer un réseau qui ne peut qu'accroître leurs chances de (re)trouver un travail. Bon nombre d'entre-eux ont intégré des filières professionnelles dont ils ne soupçonnaient même pas l'existence.

Chaque fin d'année, un bilan est effectué afin de mettre en évidence les aspects positifs et les points à améliorer en tenant compte de l'avis de chacun. Il apparaît à chaque fois que le côté informel, convivial mais néanmoins très sérieux de ces rencontres sportives permet aux jeunes demandeurs d'emploi de reconsiderer l'image du chef d'entreprise et, réciproquement, les responsables portent un autre regard sur les jeunes.

¹ Association « Accès à un Développement Diversifié » présentée en annexe 4

Schéma 1. Les différents bienfaits de la course à pied en tant que lien entre des demandeurs d'emploi et des entreprises.

Source : Document conçu par mes soins



Un bilan très positif a été établi pour la période 2006 - 2013. En effet, sur les 78 participants, 64 sont venus plus de deux fois et 49 ont été suivis très régulièrement durant plus de 6 ans. 6 ont réussi à suivre une formation et 36 ont retrouvé un travail (CDD, CDI ou CAE¹).

Cependant, depuis 2014, nous constatons **un dysfonctionnement** puisque la CVA attire des chefs et des cadres d'entreprises, des responsables d'organismes de formation, d'établissements scolaires, d'organismes d'insertion et d'association mais **très peu de demandeurs d'emploi**.

¹ Contrat d'Accompagnement dans l'Emploi

J'ai cherché à connaître le pourquoi de ce phénomène en rencontrant un large public potentiellement intéressé. Les raisons sont les suivantes :

- « Je n'ai pas le temps »
- « Je préfère rester chez moi »
- « C'est trop dur »
- « C'est pas marrant »
- « Il fait froid ou il pleut tout le temps »
- « C'est trop tôt ou c'est trop tard »
- « Ca sert à rien »
- « Je ne peux pas, je fume trop »
- « Je m'essouffle tout de suite »
- « Ca monte partout »
- « J'arriverai jamais à suivre et j'aurai l'air c... »
- « Je suis enceinte »
- « J'aimerais mieux marcher »

Cette dernière réflexion m'a ouvert les yeux et j'ai pris conscience à quel point le concept de la course à pied pouvait faire peur. Cependant, on ne peut priver les volontaires de cette sortie hebdomadaire. Non seulement, nous avons conservé celle du mardi à 19h mais nous l'avons complétée, à la demande des participants, par 3 rendez-vous supplémentaires le lundi, mercredi et vendredi à 6h du matin. Certes, l'objectif n'est plus le même mais, grâce à la CVA, nous entretenons et enrichissons notre réseau de partenaires.

Dans la conceptualisation du module de redynamisation, **nous choisissons la marche à pied afin d'optimiser les chances de toucher de nouveau des demandeurs d'emploi non sportifs.**

3.5 Pour une meilleure santé

Selon les conseillers Pôle Emploi, « *Environ deux DELD sur dix rencontrent d'importants problèmes de santé (surpoids, diabète, cholestérol, hypertension artérielle,...) et (ou) d'addiction et (ou) psychologique ou psychiatriques . Ces différentes pathologies, qui se cumulent le plus souvent, nécessiteraient une prise en charge spécifique* ». Ce constat est également validé par Monsieur Norbert FRANCOIS, psycho-sociologue et psycho-thérapeute qui a animé de 2006 à 2012 des « ateliers de progression » avec Monsieur CUNY, chargé de projet. Cette activité faisait prendre conscience aux personnes sans emploi qu'elles ne devaient pas tout attendre des autres mais qu'elles devaient se prendre elles-mêmes en charge tout en bénéficiant d'un accompagnement. Même si ces interventions se montraient particulièrement efficaces, elles ont dû être supprimées par manque de subventions.

Pour l'heure, force est de constater que le service public de l'emploi intègre peu les questions de santé, qui ne font l'objet, par exemple, d'aucun module spécifique dans la formation initiale des conseillers Pôle emploi. Mais ces derniers, « **portent une attention particulière aux questions sociales, notamment de santé** », assure-t-on chez l'opérateur public, qui dispose également de **procédures d'alerte, qui peuvent être activées quand un demandeur d'emploi menace de se suicider par exemple**. Néanmoins, compte-tenu des objectifs de résultats exigés à Pôle Emploi, ces mesures sont souvent mises de côté y compris pour le public MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) accompagné par Cap Emploi, organisme spécialisé dans l'accompagnement des personnes rencontrant un handicap.

Dans son plan de lutte contre le chômage de longue durée présenté début février, François Rebsamen prévoyait, en outre, de « **renforcer la possibilité de déclencher un bilan de santé du demandeur d'emploi dans le cadre de son accompagnement** ». Cette initiative ne ferait que confirmer un état de fait mais le problème se situe plutôt au niveau des soins à apporter.

Le psychiatre Michel Debout souhaite, lui, généraliser une « **médecine préventive des chômeurs** », sur le modèle de la médecine du travail.

3.6 Bilan

L'étude des différentes actions mises en place dans le bassin d'emploi de Saint-Dié en direction des demandeurs d'emploi m'amène à conceptualiser un module de redynamisation en conservant les points forts et en évitant les points faibles observés.

De nombreuses initiatives ont déjà été prises notamment dans le domaine de la **mobilité** pour faciliter l'accès des demandeurs d'emploi à certains modes de locomotion. Cependant, tout en poursuivant certaines de ces actions qui sont nécessaires, il reste à travailler la **motilité** des personnes en les aidant à se projeter pour qu'elles ressentent le besoin de se déplacer pour atteindre un objectif.

En ce qui concerne les deux actions mises en place pour lutter contre la **sédentarité** et **l'isolement**, elles portent toutes les deux leurs fruits mais doivent être modifiées pour encore mieux s'adapter à la très forte sédentarité du public visé. Par ailleurs, l'ORSAS¹ m'a informée qu'il ne détenait aucun document sur la sédentarité car ce sujet n'a encore jamais été l'objet d'une étude approfondie.

Quant à la question de la **santé**, il est nécessaire d'intensifier l'accompagnement des personnes au niveau de l'hygiène de vie au quotidien. Par contre, le suivi médical n'est pas de notre ressort.

Il est à noter toutefois qu'une action de remobilisation CAPEN² gérée par le GRETA³ prenait en compte les cinq domaines précités par un travail d'accueil, d'évaluation (des capacités intellectuelles, techniques manuelles, physiques) puis d'orientation et de dynamisation. Ce dispositif qui était financé par la région lorraine n'existe plus depuis 2010 car il a muté en laissant la place à un dispositif appelé FOROM⁴.

De ce bilan, découle mon questionnement :

Quel dispositif puis-je mettre en place pour accompagner les DELD afin de lutter contre leurs différents freins et ainsi les motiver à devenir acteurs de leurs démarches vers une insertion professionnelle ?

4 LE MODULE DE REDYNAMISATION « bougez vers l'emploi »

¹ Observatoire Régional de la Santé et des Affaires Sociales

² Centre d'Accueil Permanent de l'Education Nationale

³ GROupement d'ETABLissements publics locaux d'enseignement

⁴ Le dispositif de Formation d'Orientation Modulaire s'appuie sur la logique pédagogique de formation à l'orientation éducative couplée à des liaisons avec l'entreprise.

4.1 Un projet innovant

La difficulté pour parvenir à redynamiser des personnes démotivées et découragées est qu'il faut **agir sur leur mental**, leurs habitudes et leurs idées préconçues pour que, **sans les brusquer**, elles changent petit à petit l'image qu'elles ont d'elles-mêmes et celle qu'elles donnent aux autres. En effet, pour pouvoir développer leur(s) projet(s), **elles doivent être bien dans leur corps et dans leur tête**, c'est pourquoi **je décide d'incorporer une activité physique douce et conviviale dans le module** pour les (ré)habituer tout simplement à bouger.

Bouger c'est monter les escaliers, courir, marcher au lieu de prendre systématiquement sa voiture, rouler à vélo, porter les courses,... Bouger c'est bon pour le corps et l'esprit car le mouvement est le meilleur moyen de bien faire fonctionner cet ensemble de plusieurs systèmes qui travaillent en collaboration : le système musculaire, cardiaque, respiratoire, osseux, nerveux et hormonal. Ils nous permettent d'être bien dans notre peau et en pleine forme. Quand nous bougeons, tout notre corps en profite.

Ce projet est innovant puisque, suite à mes recherches, aucune structure du bassin ou d'un autre territoire n'a proposé ce type d'action, mêlant la marche à pied et un accompagnement global en direction des DELD. Or, je partage les propos de Thierry Braillard, le secrétaire d'État aux sports qui déclare : « *Le sport porte des valeurs indispensables à la cohésion sociale, le respect des règles et de l'autre, le dépassement de soi, le goût de la réussite individuelle ou collective* » et ces bienfaits sont, à mon sens, tout à fait transférables dans le monde du travail. Tout comme Jean-Philippe ACENSI, je suis convaincue que : « *Le sport ne peut pas résoudre à lui tout seul tous les problèmes de la société, mais il peut faire beaucoup* ».

Dans le module de redynamisation que je veux mettre en place, la marche à pied sera « un outil » pour **faciliter l'intégration** sociale et professionnelle des personnes sans emploi **en favorisant la mixité sociale**.

Malgré le caractère innovant de mon projet, je vais donc utiliser le sport, comme d'autres structures le font déjà, comme un facteur d'intégration, de cohésion sociale et de resocialisation. Je choisis d'illustrer ces trois leviers par trois expériences concrètes vécues en France.

4.1.1 Le sport, facteur d'intégration

L'agence de l'éducation par le sport est un organisme qui travaille, depuis près de vingt ans, à l'insertion des jeunes en difficulté, en utilisant le sport comme outil d'intégration. Son délégué général, Jean-Philippe ACENSI, souligne une initiative qui se passe au Havre. Il s'agit de l'**action Emergence qui remet des jeunes au travail grâce au sport**. « *Cela vaut tous les Pôle Emploi du monde* », dit-il.

4.1.2 Le sport, facteur de cohésion sociale

L'**association Parkour 59, à Roubaix**, utilise le sport pour réduire la fracture sociale. De jeunes acrobates d'immeubles ont mis leur discipline au service d'adolescents en échec scolaire. « *Grâce à ce sport qui demande une grande maîtrise de soi, nos adhérents participent à l'élaboration de spectacles, apprennent à parler en public, bref ils ne restent plus au pied du mur !* », dit Larbi Likarfi, un des animateurs.

4.1.3 Le sport, outil de resocialisation

Mohammed Tria, le Président du **club de football de la Duchère**, une cité de 15 000 habitants de Lyon, déclare : « *Notre club est le premier acteur social de la Duchère, nous gérons 500 jeunes qui ne font pas que taper dans un ballon. Le club a des actions dans le domaine de l'école, de la santé, de la citoyenneté et de l'emploi. Par exemple, nous avons créé une classe foot aménagée au collège pour des jeunes de 6e. La première génération arrive en fin de 3ème et 17 élèves sur les 23 de la classe entreront l'année prochaine au lycée avec une moyenne entre 12 et 14 sur 20, soit un résultat deux fois meilleur à celui des classes ordinaires du collège* ».

4.2 Justification du nom du module

4.2.1 Pourquoi « BOUGEZ »?

En premier lieu, je remarque que les métiers les plus recherchés par les DELD nécessitent d'avoir une bonne condition physique. Il faut donc les réhabituer progressivement à bouger. Cet objectif, qui correspond à une politique nationale, constitue une réponse complémentaire à la problématique locale des DELD.

- ***Une politique nationale***

Certes, le rapprochement entre santé et activité physique et sportive est aujourd'hui acté au niveau national et, depuis les années 2000, les acteurs de la santé et les pouvoirs publics ont pris conscience de la gravité du problème de la sédentarité. A travers des plans et des actions « sport santé », ils **sensibilisent l'ensemble de la population sur la nécessité de bouger plus**. Ainsi, en 2008, un Plan National de Prévention par les Activités Physiques et Sportives (PNAPS) a été mis en place. Cette initiative appelle deux remarques : d'une part, il est frappant de constater que ce PNAPS a complété avec plusieurs années de retard le Programme National Nutrition Santé (PNNS) mis en place en 2001. D'autre part, force est de constater que si le PNNS s'est peu à peu imposé dans nos esprits, le PNAPS a bien du mal à se faire une place.

Nous savons qu'il faut manger équilibré mais **nous oublions qu'il faut surtout bouger**. Manifestement, il reste beaucoup à faire pour que bouger revienne au centre des modes de vie.

Concrètement, Le programme national nutrition santé propose 8 repères clés nécessaires à un bon équilibre alimentaire et **seulement un repère dédié à l'activité physique et celui-ci est cité en dernier**.

1. Les fruits et légumes : au moins 5 par jour
2. Les produits laitiers : 3 par jour (3 ou 4 pour les enfants ou les adolescents)
3. Les féculents à chaque repas et selon l'appétit
4. Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour
5. Matières grasses : à limiter
6. Produits sucrés à limiter
7. Sel : à limiter
8. Eau : à volonté pendant et entre les repas
9. **Activité physique : au moins l'équivalent de 30 min. de marche rapide par jour pour les adultes (au moins 1 heure pour les enfants et les adolescents)**

Comme l'a expliqué le Professeur BIGARD¹ dans son exposé² lors de la Journée Annuelle Benjamin Delessert 2013 , « *L'inactivité physique régulièrement observée ne doit pas se limiter à des recommandations nutritionnelles ; elle doit aussi impliquer la promotion de l'activité physique, aussi bien de loisir, sportive, mais aussi de la vie quotidienne....* ».

Dans le module, nous pratiquerons la marche à pied car il est primordial de comprendre que l'on peut pratiquer une activité physique même sans pratiquer un sport. En effet, tous les pas comptent, comme ceux que nous faisons dans nos déplacements journaliers. Aucune disposition particulière n'est indispensable pour pouvoir marcher... sauf la volonté ! Marcher est quelque chose de naturel. Il ne faut pas oublier que nous étions faits à l'origine pour ne pas rester en place comme en témoigne la vie de nos ancêtres préhistoriques qui devaient être chasseurs et cueilleurs pour survivre.

- ***Une réponse complémentaire à la problématique locale des DELD***

En quoi la marche peut-elle, par ses nombreuses qualités, répondre simultanément aux problèmes de sédentarité, d'isolement, de manque de mobilité, de motilité et de mauvaise santé des DELD ?

- Elle est peu traumatisante pour les articulations des personnes en surpoids
- Cette activité n'engendre pas de frais sinon l'achat d'une paire de basket.
- Les vêtements sportifs font tomber les étiquettes car professionnels et demandeurs d'emploi portent le même tee- shirt, ce qui contribue à une meilleure cohésion du groupe.
- En concernant également des responsables d'entreprise, la marche peut provoquer des opportunités, pour les personnes sans emploi, d'entrer en contact avec le monde professionnel.
- Elle évite l'isolement en créant du lien social car cette activité douce, à la portée de tous, permet de pouvoir échanger.

¹ Vice président de la société française de médecine, de l'exercice et du sport, Brétigny/Orge

² « *De l'homme en mouvement à l'homme immobile. Quelles implications en nutrition ?* »

- La marche est un mouvement naturel qui induit des échanges informels rassurants.
- Le fait de marcher en groupe d'une dizaine de personnes est motivant.
- La progressivité des sorties habitue les marcheurs au goût à l'effort.
- La récompense de l'effort accompli apporte du bien-être et du plaisir. Rien de tel pour se prouver qu'on est capable d'atteindre un objectif et ainsi retrouver le moral.
- La marche favorise la sécrétion des fameuses endorphines ou « hormones du bonheur » et permet de mieux gérer les périodes de stress.
- Les sorties en pleine nature sont des lieux neutres qui n'avantage personne
- Le rapport avec la nature est relaxant
- La marche est bénéfique pour la santé (perte de poids, renforcement du système cardiaque et diminution des risques de maladies cardiovasculaires)
- C'est un moyen de réduire les addictions

En résumé, la marche est une activité physique modérée qui peut contribuer assez rapidement à être bien dans sa tête et bien dans son corps.

4.2.2 Pourquoi « VERS » ?

La préposition « vers » signifie « en direction de ». L'objectif du module est de placer les bénéficiaires dans une démarche personnelle de construction d'un nouveau projet de vie en retrouvant une place valorisante dans la société. Les activités du module constituent des outils pour parvenir à franchir différentes étapes **en direction d'une réussite** tout en acceptant la non réussite qui fait également grandir.

Schéma 2. Les étapes de la réussite personnelle



Le passage de chaque marche permet à chacun de mieux se connaître, ce qui est indispensable avant d'entreprendre une insertion professionnelle

Source : ARES

4.2.3 Pourquoi « L'EMPLOI » ?

Dans son entourage, il est aisément d'avoir une représentation de l'emploi dans notre société : « *C'est un revenu, une occupation, l'occasion d'apprendre, un moyen d'être indépendant, d'être respecté, de rencontrer du monde, c'est se sentir utile,...* ».

En fait, l'exercice d'un emploi est une recherche de quête de sens au quotidien autant qu'un gagne-pain et je choisis de l'aborder ici en temps que facteur d'intégration.

L'homme vit en société et son intégration y est d'autant plus forte qu'il tisse de nombreux liens avec les divers groupes sociaux (famille, école, entreprise) qui la constituent. Dans notre société, le travail est une activité centrale qui reste un **vecteur fondamental de cohésion sociale et d'intégration.**

En quoi le travail est-il un facteur fondamental d'intégration sociale ?

Dans notre société, le travail est à la fois un moyen de produire, un moyen de **se réaliser personnellement** et d'obtenir une **reconnaissance** sociale (travail bien fait, relations). Il contribue à la constitution du **lien social** et est un facteur d'intégration à plusieurs niveaux. Tout d'abord, l'emploi, par le revenu qu'il procure donne à l'individu une certaine **utilité sociale**. C'est la reconnaissance par la société que son travail est nécessaire à l'activité de production de la nation. De plus, le salaire permet d'intégrer la norme de consommation de la société. Par ailleurs, le travail facilite l'intégration car les salariés de l'entreprise constituent un collectif et tissent des liens. Ainsi, **le travail est une instance de socialisation** : l'individu rentre en contact avec d'autres, partage des tâches, vit des conflits et, au final, se forge une identité aussi bien dans le regard qu'il se porte à lui-même que par rapport aux regards extérieurs.

On comprend donc aisément que l'évolution du marché du travail rende plus fragile l'intégration par le travail. En effet, l'apparition d'un chômage de masse qui peut être de longue durée et la précarisation même relative du marché du travail rendent plus difficile l'intégration. **L'exclusion de la vie professionnelle conduit souvent à l'exclusion sociale.** Les revenus diminuent, le mode de vie change, les liens avec l'entourage se raréfient. Les personnes se retrouvent en dehors du système et se paupérisent jusqu'à tomber parfois dans l'extrême pauvreté ou la marginalité. Ainsi, la crise actuelle de l'emploi participe-t-elle à l'inquiétude générale de voir s'accroître

la « fracture sociale » d'autant que les emplois précaires (augmentation des CDD, intérim, emploi à temps partiel, etc.) qui se multiplient ne favorisent guère l'insertion dans l'entreprise.

4.3 Délimitation du champ d'action

4.3.1 *Les demandeurs d'emploi de longue durée*

Dans sa conférence de presse du 09 février 2015, Monsieur François REBSAMEN, Ministre du Travail, de l'Emploi, de la Formation professionnelle et du Dialogue social souligne l'importance de se mobiliser pour trouver de nouvelles solutions afin de « *prévenir, aider et accompagner* » les demandeurs d'emploi de longue durée.

Il définit clairement le chômage de longue durée tout en soulignant sa complexité : « Le chômage de longue durée **est à la fois cause et conséquence de l'éloignement du marché du travail**. Il ajoute ses propres effets au chômage pour celui qui le subit car il le stigmatise, le désespère, l'affaiblit ; et **il fait du temps un ennemi**, là où le temps devrait être utile à la recherche d'emploi pour consolider ses acquis, trouver les opportunités, se former..... Si rien ne change, **d'ici quelques mois, près d'un chômeur sur deux sera un chômeur de longue durée**.

Cette analyse me conforte dans l'idée qu'il est indispensable de créer un module qui se donne pour objectif de transformer des *DEMANDEURS* d'emploi de longue durée souvent passifs et désespérés en ***CHERCHEURS d'emploi*** optimistes, volontaires et acteurs de leur dé-marche.

Dans le même ordre d'idée, il me semble que les mots « *CHOMEUR* », « *demandeur d'emploi* » ou « *SANS EMPLOI* » sont connotés négativement. Aussi, devrions-nous peut-être cesser de les employer et dire plutôt d'une personne qu'elle est « ***EN RECHERCHE*** d'elle-même» ou « ***EN RECONVERSION*** ». Nous pourrions également les appeler « ***TRAVAILLEUR SANS EMPLOI*** » car chercher à réintégrer le monde professionnel est un travail à temps plein. Ces nouvelles appellations seraient sans doute une étiquette moins lourde à porter.

4.3.2 Les DELD âgés de plus de 26 ans

De nombreux dispositifs existent déjà pour les moins de 26 ans. Pour les accompagner, ils ont Pôle Emploi et la Mission Locale qui est dotée depuis 2013 d'un dispositif nommé la Garantie Jeune. Ils ont aussi l'Ecole de la 2^{ème} chance, l'EPIDE et l'apprentissage. Ils peuvent également bénéficier de tous les autres dispositifs de droit commun (actions pôle emploi, formations pré qualifiantes et qualifiantes, forums, remises à niveau,...). De plus, les + 26ans représentent 80% des DE et 72% des DELD.

4.3.3 Les DELD âgés de plus de 26 ans des quartiers prioritaires de Saint-Dié

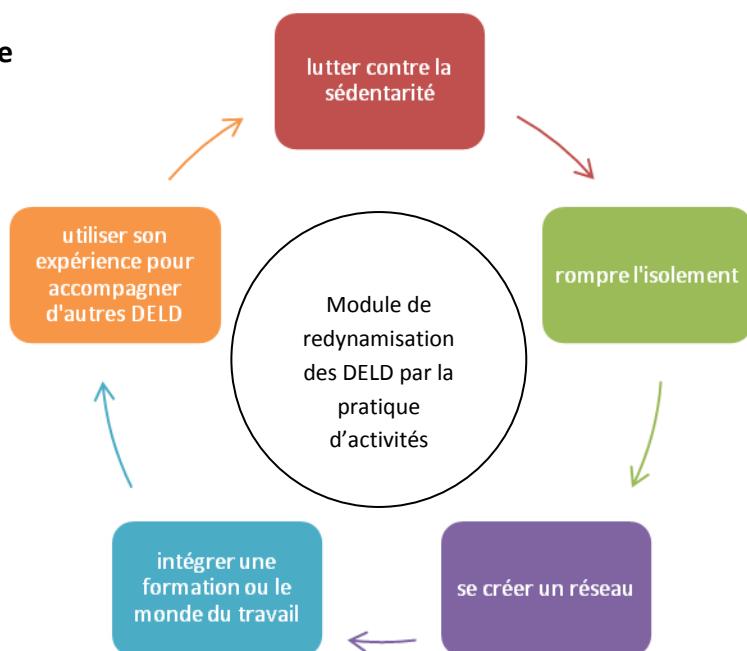
En regroupant **14% de la population de Saint-Dié et 37% des DE de cette commune**, les trois Quartiers Prioritaires de Saint-Dié constituent un des publics qui a le plus besoin d'un soutien dans ses démarches de recherche d'emploi. Il est primordial, tant pour Pôle Emploi Saint-Dié que pour la ville de Saint-Dié, dans le cadre de sa politique, de les cibler prioritairement.

4.4 Présentation du processus

La démarche consiste à redonner goût à la pratique d'activités physiques pour diminuer la sédentarité, rompre l'isolement et ainsi, se recréer un réseau susceptible de faciliter une nouvelle intégration sociale et professionnelle.

Schéma 3. Processus du module

Source : Document conçu par mes soins



La participation au module est une **démarche volontaire** qui représente une première étape de dépassement de soi. Globalement, le module consiste à apporter un coup de pouce indispensable aux DELD pour les amener à une prise de conscience progressive mais efficace de leurs freins.

De très nombreux documents¹, fort bien conçus devraient suffire pour convaincre n'importe qui à bouger. C'est une chance de pouvoir trouver une multitude de conseils dans de nombreux ouvrages ou sur d'innombrables sites.

Cependant, pour avoir envie d'aller se renseigner sur la sédentarité, encore faut-il se sentir concerné. Or, comme les sédentaires côtoient souvent des personnes qui, comme eux, ne pratiquent aucun sport, ils n'ont pas le sentiment d'être différents de leur entourage et, de ce fait, ne se rendent pas compte de leur état². C'est la raison pour laquelle je pense **que les DELD ont besoin d'être accompagnées pour quitter progressivement leur état de sédentarité et d'isolement.**

Ils ont d'autant plus besoin d'être guidés que trois menaces planent sur eux :

- **Se décourager** et devenir fataliste : « *On n'y arrivera jamais !* »

- **Faire face aux réactions de l'entourage**

Quel chômeur n'a jamais entendu des propos négatifs du genre « *Mais comment vas-tu faire avec la crise ?* », « *Quel âge as-tu déjà ?* », « *Tu n'as pas de chance !* »

- **Traverser les hauts et les bas**

Le chômage, c'est comme de grandes montagnes russes, un jour, c'est l'euphorie à l'idée que tout va marcher, et le lendemain, la panique à l'idée de ne jamais retrouver de travail. Des sentiments contradictoires auxquels s'ajoutent parfois un doute sur ses capacités et une perte de confiance en soi.

En cette période difficile de chômage, il faut veiller à être bien entouré. La pratique de la marche à pied durant le module doit contribuer à **renouer le contact avec le monde du travail et à retrouver un équilibre personnel**. Les différentes activités organisées durant le module vont

¹ Deux exemples sont présentés en annexe 5

² Source: *Influence de l'espace de vie sur la sédentarité*. (Hélène CHARREIRE, Créteil)

engendrer des moments de **plaisir**, de reprise de **confiance en soi** mais aussi des **contraintes** qui vont permettre aux personnes accueillies de recommencer à structurer leur vie sociale.

Elles vont de nouveau réussir à concilier leur vie privée et l'idée de mener une vie professionnelle. Cette mobilité mentale va ainsi les aider à se projeter dans un avenir plus stable.

4.5 Choix du contenu et de la progression

Suite à tous les constats établis avec pôle emploi et les autres partenaires, je m'aperçois que les personnes déconnectées du mode de fonctionnement de la société ne sont pas prêtes à entrer sur un dispositif avec un emploi du temps classique. Le quota horaire des quatre semaines qui constituent le module suit donc **une évolution croissante pour arriver en fin de cycle à une organisation temporelle traditionnelle** qui correspond à un planning entreprise 35h. Cependant un minimum de 30 heures hebdomadaires est exigé pour prétendre à l'attribution de certaines subventions. Un partenariat avec le CAGIP¹ est donc envisagé pour compléter le planning avec un accompagnement plus classique (Réalisation de CV, simulation d'entretien d'embauche,...).

Toutes les activités effectuées lors de ce module sont sources d'informations et d'évaluation, tant pour A2D et les partenaires soumis au secret partagé que pour la personne elle-même.

Nous allons utiliser une méthode inductive qui consiste à **partir du vécu des personnes**, de ce qu'elles connaissent pour arriver là où nous voulons. Pour ce faire, **la marche à pied, par son côté informel, facilitera l'expression de chacun**. Néanmoins, chaque sortie répondra à un cahier des charges bien précis intégré dans une **planification très structurée**.

Contrairement aux apparences d'une simple randonnée, rien ne sera laissé au hasard, ni la progression des parcours, ni les durées de marche, ni les thèmes abordés, ni les intervenants présents,.... Chaque détail sera consigné dans un recueil de fiches organisationnelles précisant à la fois les objectifs à atteindre, les activités, les moyens humains et matériels nécessaires, les horaires, les lieux d'intervention ainsi que le budget. (annexe 6)

¹ Organisme de formation

D'autres activités que la marche compléteront le module au sein même des locaux de l'association. Là, des rencontres autour d'une table, à l'arrivée des promenades, habitueront les personnes à s'exprimer dans un contexte plus formel tout en étant en confiance puisque les prises de contact auront eu lieu dans des conditions moins austères.

Un débat, durant lequel chacun s'exprimera, sera lancé à partir des sujets déjà abordés en marchant. Les langues se délieront, il ne restera plus qu'à synthétiser les propos et à les compléter grâce à des spécialistes dans un domaine particulier.

Tous les prétextes du quotidien (préparation d'un repas, repérage sur une carte, calcul d'un prix de revient, évaluation d'une taille, d'une masse, d'une distance,...) seront utilisés pour apporter des outils de **maîtrise de nombreux savoirs de base**. Habituellement, certains sont classiquement évalués par des dispositifs (ex : maths, Français, lire, écrire, compter). Par contre, les notions d'espace, de temps, de coordination ou la mémoire et les cinq sens ne font pas partie des évaluations et sont cependant absolument incontournables pour définir une orientation professionnelle qui corresponde au profil de la personne.

Le module ainsi conçu sera donc bien **complémentaire aux dispositifs existants** car il présentera **plusieurs plus-values** :

- La marche à pied, propice aux confidences, apporte un type d'**accompagnement personnalisé et plaisant**. La personne ne parle que si elle en a envie un certain jour contrairement à une prise de rendez-vous imposée durant laquelle il ne faut pas perdre de temps.
- Même si l'intervention de différents partenaires vient enrichir le module, une même personne, le coordinateur, référent unique, est présente durant les quatre semaines, ce qui constitue un **élément de mise en confiance et de stabilité** pour des personnes en quête de repères.
- Ce module ne peut être efficace qu'avec un **partenariat réel et constant** pour permettre d'**aiguiller les personnes** vers les dispositifs, les formations ou les emplois qui leur sont les mieux adaptés. De plus, la bonne coordination avec les partenaires **facilite le suivi des dossiers** et évite aux personnes de se répéter sans cesse.

- Des entretiens individualisés ne sont pas programmés régulièrement mais en fonction de l'état d'avancement du projet de chacun ou à la demande des personnes concernées.
 - La proposition d'un éventail d'activités (sport, culture, santé, cuisine, ...) permet à chacun de trouver celle qui correspond le plus à ses goûts et ainsi de mieux se connaître, ce qui est primordial pour choisir une voie professionnelle.
-
- Chacun des deux principaux intervenants a des compétences bidimensionnelles :
 - Sport et insertion
 - Sport et social
 - Une priorité est accordée à la (re)découverte des cinq sens (vue, ouïe, goût, odorat et toucher) qui sont indispensables tant dans la vie privée que professionnelle.
 - Les employeurs sollicités pendant le module appartiennent aux secteurs encore susceptibles d'être porteurs qu'il est judicieux de faire connaître aux demandeurs d'emploi : La restauration, l'hôtellerie, le tourisme, les loisirs, l'animation, l'industrie, la grande distribution et l'agriculture liée à la vente en circuit court.

CONCLUSION

Depuis le début de la crise économique française en 2008, **le nombre de demandeurs d'emploi connaît une augmentation importante**. Certaines catégories sont plus touchées que d'autres comme les jeunes, les seniors et les demandeurs d'emploi de longue durée qui peinent à retrouver un travail. Il est donc essentiel de les accompagner vers un retour à l'emploi et d'adapter cet accompagnement selon les besoins. C'est la tâche que je me suis attribuée au niveau du bassin d'emploi de Saint-Dié. Pour y parvenir, j'ai conceptualisé un module de redynamisation des DELD + 26ans.

J'ai donc profité de cette année de formation pour prendre du recul et m'intéresser aux **innombrables relations qui se nouent autour des demandeurs d'emploi** au sein du territoire tant dans le domaine social, économique que politique.

J'ai tout d'abord fondé **ma méthodologie** sur l'exploitation des interventions des différents séminaires, des Ateliers d'Innovation Urbaine et la lecture de nombreux documents. J'ai également analysé et synthétisé des études déjà réalisées sur le bassin d'emploi de Saint-Dié. Enfin, j'ai rencontré de nombreux professionnels spécialisés dans l'accompagnement des demandeurs d'emploi.

C'est en cherchant sans cesse à **comprendre le pourquoi** de chacune de mes découvertes que je suis parvenue à « détricoter » petit à petit le maximum de ramifications qui dissimulaient en fait **les quatre causes majeures de l'immobilisme de nombreux demandeurs d'emploi de longue durée** : la sédentarité, l'isolement, le manque de mobilité et de motilité.

Comme **un travail sur la mobilité** avait déjà été pris en compte depuis plusieurs années sur le bassin d'emploi de Saint-Dié, il me restait à me préoccuper des trois autres causes. Le sport m'a alors paru le facteur le plus adapté pour réduire la sédentarité, l'isolement et certains problèmes de santé tout en agissant sur la motilité du public ciblé par le module intitulé « Bougez vers l'emploi ».

Ne disposant d'aucune étude sur la sédentarité et l'isolement, j'ai conçu **ma propre enquête** que de très nombreux partenaires ont eu la gentillesse de faire compléter par les personnes concernées. Les résultats m'ont confortée dans l'idée qu'il fallait agir dans ces deux domaines.

Malgré tous ces moyens mis en œuvre, je me suis heurtée à **plusieurs difficultés lors de mes entretiens avec divers acteurs** :

Il n'est pas toujours aisé de convaincre qu'une action innovante fondée sur les services que le sport (en l'occurrence la marche à pied) peut apporter à un territoire puisse être efficace surtout lorsque les interlocuteurs ne sont pas sportifs. Il faut alors présenter suffisamment d'arguments pour parvenir à rompre les habitudes et combattre certains préjugés. Conformément au discours de Gil DENIS, je mets donc en avant le fait que mon approche s'appuie sur « *l'idée que le sport, par les bienfaits qu'il génère (éducation, santé, bien-être) et par les valeurs (citoyenneté notamment) qu'il véhicule est un formidable outil social pour les habitants d'un territoire et un vecteur politique pour l'attractivité de celui-ci* ».

Par ailleurs, le contexte économique actuel, imposant de **sévères restrictions budgétaires**, impose que seuls les projets clairs, efficaces, peu onéreux et si possible transférables aient une chance d'être retenus. **Ces exigences impliquent une grande rigueur** à chaque étape d'élaboration des différents dossiers que je présente.

Après six mois de travail, **l'objectif de mon étude a été atteint**. Aujourd'hui je maîtrise les tenants et les aboutissants du module de redynamisation des DELD +26ans que j'ai présenté à de nombreux acteurs politiques, sociaux et économiques du territoire. Tous se sont montrés intéressés. Néanmoins, je suis consciente que le plus difficile reste à faire : Trouver les financements. Je suis donc satisfaite du travail accompli tout en sachant que je viens seulement de terminer l'étape des fondations de mon projet.

Mon prochain objectif est de **me donner les moyens de mettre en place cette action** au niveau du bassin d'emploi en 2016 en ouvrant les bonnes portes pour parvenir à le financer.(Budgétisation du module : Annexe 7)

A plus long terme, **après évaluation et remédiation** de cette première expérimentation, je projette de la rendre pérenne dans le bassin d'emploi de Saint-Dié mais aussi de la transposer dans

d'autres territoires **sur l'ensemble de la France** en l'adaptant à chaque fois aux besoins particuliers du milieu et de ses habitants.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

OUVRAGES

- CARRE, François, 2013. *Danger sédentarité*. Paris : le cherche midi. 195 p.- (documents)
- CLICHE, Pierre, 1980. *Espace social et mobilité résidentielle*. Les presses de l'université Laval, 169 p. ISBN : 2-7637-6911-X
- DEBOUT, Michel, 15 janvier 2015. *Le traumatisme du chômage, Alerte sur la santé de cinq millions de personnes*. Atelier de l'édition, 96p. ISBN 978-2-7082-4283-8
- DEMAZIERE Didier, 2006. *Sociologie des chômeurs*. Nouvelle édition : La découverte, 128 p. Collection Repères. ISBN 9782707148926
- PICOT, Hélène, 2013. *Sans emploi ? Trouvez votre voie et rebondissez*. Aubagne : Quintes-sence. 156p.

ETUDES

- *Atlas des mutations socio économiques du département des Vosges, observatoire départemental*
- GIP Lorraine parcours métiers. Fiche synthèse bassin d'emploi de Saint-Dié. Edition n°3 du 22/07/2014
- KAUFFMAN, Vincent, 2003. *La mobilité au quotidien, nécessité, proposition et test*. Presses polytechniques et universitaires romandes
- KAUFFMAN, Vincent, 2004. *Mobilité et motilité de l'intention à l'action-Infoscience-EPFL* [en ligne] Disponible sur <[infos-science.epfl.ch/record/114253/files/CahierLaSUR04_Motilite.pdf](http://infoscience.epfl.ch/record/114253/files/CahierLaSUR04_Motilite.pdf)> [consulté le]
- « Pôle emploi 2015, réussir ensemble » [Power Point]

REVUE

- PIOLLE, X. Mobilité, identités, territoires. *Revue géographique de Lyon*, 1990, n° 3, pp. 149-154.

SOURCES ELECTRONIQUES

- Diagnostic Territoire. PETR du Pays de la Déodatie disponible sur www.deodatie.com/fr [consulté le 10/04/15]
- Ministère du Travail, de l'Emploi, de la Formation professionnelle et du Dialogue social, 2015. Nouvelles solutions face au chômage de longue durée disponible sur <*travail-emploi.gouv.fr/.../DP_-_Nouvelles_solutions_face_au_chomage*> [consulté le 25/03/15]
- Dernières estimations nationales ou régionales du chômage disponibles sur :
 - <<http://www.insee.fr/fr/themes/indicateur.asp?id=14>>
 - <<http://travail-emploi.gouv.fr/etudes-recherches-statistiques-de,76/statistiques,78/chomage,79/>>
 - <<http://www.lorraine.pref.gouv.fr/index.php?headingid=32>>
 - <<http://www.lorraine.direccte.gouv.fr/-accueil-28-.html>>
 - <<http://www.pole-emploi.org>>
 - <<http://www.statsemploi-lorraine.com/>>
- « Vers l'emploi mais pas tout seul » - Guide de l'accompagnement vers et dans l'emploi à l'usage de tous les acteurs de l'accompagnement social et professionnel. Auteurs : Organisations syndicales et patronales et associations du collectif Alerte. 2010 disponible sur <<http://www.dla-ca.org/fichiers/document/pdf/300/Guide%20emploi.pdf>> [consulté le 10/10/14]
- Journée Annuelle Benjamin Delessert 2013 :
 - . De l'homme en mouvement à l'homme immobile, Quelles implications en nutrition ? Xavier BIGARD, Grenoble
 - . Comment définir la sédentarité ? Quelles implications sur la santé ? Jean-Michel OPPERT, Paris
 - . Comment mesurer en pratique la sédentarité ? Anne Vuillemin, NancyDisponible sur <<http://www.institut-benjamin-delessert.net/export/sites/default/.content/media/documents/JABD/Resumes-orateurs-JABD/resumes-2013/06-Bigard.pdf>> [consulté le 10/10/14]
- Statistiques et indicateurs pôle emploi. Zoom territorial Bassin de St Dié. Avril 15 disponible sur <www.statsemploi-lorraine.com> [consulté le 09/01/15]

LISTE DES CARTES, FIGURES, TABLEAUX ET SCHEMAS

CARTES

- Carte 1. Le PETR du Pays de la Déodatie
- Carte 2. Taux de chômage par commune dans le PETR du Pays de la Déodatie
- Carte 3. Nombre d'établissements par communautés de communes du PETR du Pays de la Déodatie

FIGURES

- Figure 1. Comparaison des taux de chômage
- Figure 2. Répartition du nombre d'entreprises du bassin par secteur d'activité
- Figure 3. Offres par type de contrat
- Figure 4. Répartition des salariés par catégorie
- Figure 5. Répartition par sexe de la DEFM catégories ABC
- Figure 6. Evolution de la proportion de DELD par rapport à la totalité des DE
- Figure 7. Durée d'inactivité professionnelle
- Figure 8. Nombre de DE de 50 ans ou plus (cat ABC)/Nombre de DE (cat ABC)
- Figure 9. Niveaux de formation des DE
- Figure 10. Niveau de qualification des DELD (cat ABC)
- Figure 11. Les métiers les plus recherchés selon le domaine professionnel ROME entre février 2014 et janvier 2015
- Figure 12. Nature des surfaces
- Figure 13. Situation géographique des reprises d'emploi
- Figure 14. Niveaux de facteurs influençant l'activité physique
- Figure 15. Sédentarité et isolement des DELD

TABLEAUX

Tableau 1. Les structures d'insertion et leur fonction

Tableau 2. Répartition des DE et des DELD par catégorie d'âge

SCHEMAS

Schéma 1. Les différents bienfaits de la course à pied en tant que lien entre des demandeurs d'emploi et des entreprises.

Schéma 2. Les étapes de la réussite personnelle

Schéma 3. Processus du module

LISTE DES ANNEXES

1. Principales entreprises du bassin d'emploi de Saint-Dié
2. Les deux questionnaires de ma propre enquête
3. Détails des actions Pôle Emploi
4. Présentation de l'association A2D
5. Exemples de documents de vulgarisation pour inciter les personnes à bouger
6. Fiches organisationnelles du module de redynamisation (extrait)
7. Budgétisation du module

ANNEXES

Annexe 1. Principales entreprises du bassin d'emploi de Saint-Dié

 LES PRINCIPALES ENTREPRISES

INDUSTRIE				TERTIAIRE			
Raison sociale	Salariés	Commune	CLIENT	Raison sociale	Salariés	Commune	CLIENT
PAPETERIES DE CLAIREFONTAINE	640	Etival-Clairefontaine	O	CORA	227	Sainte-Marguerite	O
INTEVA PRODUCTS FRANCE SAS	433	Saint-Dié-des-Vosges	O	ITM LOGISTIQUE	217	Saint-Dié-des-Vosges	O
FAURECIA INTERIEUR INDUSTRIE	353	Saint-Michel-sur-Meurthe	O	ALIMENTAIRE INT		Saint-Dié-des-Vosges	O
FAURECIA SIEGES D'AUTOMOBILE	287	Nompatelize	O	DIEDIS	214	Saint-Dié-des-Vosges	O
GANTOIS INDUSTRIES	244	Saint-Dié-des-Vosges	O	LYCEE POLYVALENT GEORGES BEAUMONT	144	Saint-Dié-des-Vosges	O
SYSTEMES MOTEURS	197	Fraize	O	ADAPEI DES VOSGES	140	Saint-Dié-des-Vosges	O
MECACORP	148	Sainte-Marguerite	O	SOLOTRA HERMANN	133	Saint-Dié-des-Vosges	O
SCHAPPE TECHNIQUES	123	La Croix-aux-Mines	O	RAON DISTRIBUTION	132	Raon-l'Etape	O
PTP INDUSTRY	117	Raon-l'Etape	O	TURBULENCES	106	Saint-Dié-des-Vosges	O
PAPETERIE DE RAON	116	Raon-l'Etape	O	ASSOCIATION RELAIS EMPLOI SERVICE	104	Saint-Dié-des-Vosges	N
KDG FRANCE	107	Sainte-Marguerite	O	ANDREZ BRAJON	93	Saint-Dié-des-Vosges	O
CONSTRUCTION							
Raison sociale	Salariés	Commune	CLIENT				
ETABLISSEMENTS LAUGEL ET RENOARD	82	Sainte-Marguerite	O				
SCREG EST	64	Anould	N				
SODEL	59	Saint-Dié-des-Vosges	N				
PIANTANIDA SA	51	Saulcy-sur-Meurthe	O				

15 

Source : Diagnostic Pôle Emploi Saint-Dié 2014

Annexe 2. Questionnaires de ma propre enquête



QUESTIONNAIRE SUR LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE ET LES LIENS SOCIAUX

Enquête réalisée dans le cadre d'un projet d'insertion professionnelle par l'activité physique dans le Bassin d'Emploi de Saint-Dié des Vosges. Même si vous ne pratiquez pas d'activités sportives, votre avis nous intéresse. **Merci de prendre le temps de répondre à ces quelques questions :**

Homme Femme Age :

Commune de résidence :

.....

● **AVEC COMBIEN DE PERSONNES, EN DEHORS DE VOTRE FAMILLE ET DE VOS AMIS, PARLEZ-VOUS CHAQUE JOUR ?** (Je pense aux personnes avec qui j'ai parlé directement sans utiliser internet ou le téléphone)

Aucune 1 ou 2 3 ou 4 plus de 5 plus de 10

● **PRATIQUEZ-VOUS UNE OU PLUSIEURS ACTIVITES SPORTIVES ?** (y compris marche à pied, chasse, pêche,...)

Si ma réponse est OUI, je complète ce côté de feuille

Si ma réponse est NON, je complète le verso de cette feuille

JE PRATIQUE UNE OU PLUSIEURS ACTIVITE(S) SPORTIVE(S)

La ou lesquelles ?

-

Combien de temps consacrez-vous aux activités physiques ?

- Plusieurs fois par semaine
 Une fois par semaine
 Une à deux fois par mois
 Moins d'une fois par mois

Aimeriez-vous pratiquer une autre activité sportive ? Si oui, laquelle ?

.....

Si vous le souhaitez et en fonction du nombre de demandes, un module de dynamisation et de bien-être,

à la portée de tous et d'une durée d'un mois pourra être organisé. Ces ateliers sportifs gratuits sont l'occasion pour vous de rencontrer d'éventuels employeurs et organismes qui y participent aussi. L'objectif est de faciliter votre insertion professionnelle tout en préservant votre santé.

Etes-vous intéressé(e) par ce module ?

oui non

Si oui, indiquez lisiblement vos coordonnées pour pouvoir être contacté(e) :

Adresse mail :

Téléphone :

Adresse postale :

Plus d'informations au 06 71 44 38 32

Merci d'avoir pris le temps de remplir cette enquête.

JE NE PRATIQUE AUCUNE ACTIVITE SPORTIVE



Pourquoi ?

- Manque de temps
- Manque de motivation
- Absence d'infrastructures
- Crainte de ne pas y arriver
- Coût trop élevé
- Autres raisons (Précisez) :
 -
 -
 -

Aimeriez-vous pratiquer une activité sportive ?

Si oui, laquelle ?

Si vous le souhaitez et en fonction du nombre de demandes, un module de dynamisation et de bien-être, adapté à vos besoins et d'une durée d'un mois pourra être organisé. Ces ateliers sportifs gratuits sont l'occasion pour vous de rencontrer d'éventuels employeurs et organismes qui y participent aussi. L'objectif est de faciliter votre insertion professionnelle tout en préservant votre santé.

Etes-vous intéressé(e) par ce module ?

- oui
- non

Si oui, indiquez lisiblement vos coordonnées pour pouvoir être contacté(e) :

Adresse mail :

Téléphone :

Adresse postale :

.....

Plus d'informations au 06 71 44 38 32
enquête.

Merci d'avoir pris le temps de remplir cette

Annexe 3. Détails des actions Pôle Emploi

Pour retrouver le chemin de l'emploi

- Renforcer la qualité du diagnostic après l'inscription à Pôle emploi
- Doubler le nombre de demandeurs d'emploi bénéficiant d'un accompagnement intensif (Focus 1)
- Mettre en place un droit réel à une formation qualifiante gratuite pour tout demandeur d'emploi en alimentant son compte personnel de formation (Focus 2)
- Créer un système de réservation « zéro places de formation inoccupées » (Focus 3)
- Approfondir la réforme du financement des structures d'insertion par l'activité économique
- Mettre en place le contrat de professionnalisation « nouvelle carrière » (Focus 4)
- Expérimenter un contrat de professionnalisation « nouvelle chance » (Focus 4)

Pour aider à surmonter les obstacles de la vie

- Ouvrir la garantie de loyers aux demandeurs d'emploi de longue durée ayant dû changer de logement pour reprendre un emploi
- Sur l'ensemble du territoire, réserver pour les demandeurs d'emploi parents isolés des places de crèche d'entreprise pendant les temps consacrés à la recherche d'emploi
- Systématiser la possibilité de déclencher un bilan de santé du demandeur d'emploi dans le cadre de l'accompagnement
- Mettre en place sur tout le territoire des solutions d'hébergement pour les chômeurs de longue durée ayant des problématiques de logement
- Définir une prestation intégrant formation, hébergement et appui social pour des publics éloignés de l'emploi
- Préparer la mise en place d'une offre de services partenariale sur la levée des freins à la mobilité dans les territoires

Pour accompagner les employeurs qui s'engagent

- Déployer dans tous les territoires et pour des entreprises de toutes tailles l'usage de la période de mise en situation en milieu professionnel (PMSMP) (Focus 5)
- Mettre en place une prestation « Suivi dans l'emploi » pour aider les employeurs à recruter durablement des demandeurs d'emploi éloignés de l'emploi (Focus 6)
- Avec le dispositif CASA (« contrats aidés – structure apprenante»), expérimenter de nouvelles modalités de gestion des contrats aidés
- Développer les Groupements d'employeurs pour l'insertion et la qualification (GEIQ) : réforme de la labellisation, revalorisation de la prime...
- Créer un accélérateur d'innovation sociale pour aider les initiatives locales créatrices d'emploi pour les publics éloignés de l'emploi à se développer (Focus 7)
- Concerter en vue de la mise en place d'une plateforme collaborative des employeurs engagés dans l'insertion
- Renforcer l'appui aux collectivités dans la mise en œuvre de la clause d'insertion dans les marchés publics

Source : Conférence de presse de Monsieur François REBSAMEN, Ministre du Travail, de l'Emploi, de la Formation professionnelle et du Dialogue social. « Prévenir, aider, accompagner : Nouvelles solutions face au chômage de longue durée ». (Lundi 09 février 2015)

Annexe 4. Présentation succincte de l'association A2D



Monsieur CUNY et moi-même avons créé, en 2009, l'association A2D (accès à un développement diversifié) pour amener chacun à améliorer sa qualité de vie en s'épanouissant et en s'ouvrant vers les autres par le biais du sport et de la culture.

Je suis Présidente de cette association loi 1901.

Depuis 2009, nous utilisons le support de **la course à pied** pour provoquer la rencontre de responsables d'entreprises et de demandeurs d'emploi.

Notre principal projet pour 2016 est de mettre en place un module de redynamisation des demandeurs d'emploi de longue durée dans le bassin d'emploi de Saint-Dié en utilisant le support de **la marche à pied** pour que les personnes, même les plus sédentaires puissent être concernées. Cette action répondrait à un besoin crucial du territoire. La plus value de notre structure est de **favoriser la mixité sociale** en facilitant les liens entre des personnes de milieux, de culture et d'âges différents.

ACCEDD

ACCEDD (Accès à un Développement Diversifié), association déodatienne, loi 1901, s'intéresse au sport sous l'angle des services qu'il peut apporter à son territoire. Son approche s'appuie sur l'idée que l'activité physique génère de nombreux bienfaits (éducation, santé, bien-être) et véhicule des valeurs indispensables de citoyenneté. Si le siège social demeure à Saint-Dié-des-Vosges, des nouveaux locaux se situent sur la commune de Taintrux où les membres de l'association se mobilisent pour rénover la maison «Aimé-Jeanne». ACCEDD y proposera l'accueil de séminaires, d'expositions, des raids sportifs, un arboretum, un parcours de santé... et contribuera de ce fait à rendre le tissu local encore plus attractif. Comme ACCEDD tient à répondre aux besoins des usagers, chacun peut exprimer ses demandes, ses propositions ou son soutien à accedd@voila.fr comme l'ont déjà fait de nombreux particuliers et entreprises telles que Mercier-David, Monsieur Bricolage... Vous pouvez aussi contacter la Présidente, Marie Marchal, au 06 71 44 38 32.



Article paru dans le magazine de Saint-Dié n°68 de novembre 2014
(L'association s'appelait alors ACCEDD. Depuis l'Assemblée Générale du 18/01/15, l'acronyme est devenu A2D pour faciliter la prononciation du sigle).

Annexe 5. Deux documents de vulgarisation pour inciter les personnes à bouger: (Supports de discussion pendant le module)

Tous concernés !

De quoi s'agit-il ?

Il s'agit de toute activité physique, dès lors que nous bougeons. Ainsi tous les pas comptent, comme ceux que nous faisons chez nous en jardinant ou encore en faisant les courses. Ceux que nous effectuons dans nos déplacements au quotidien comptent aussi. Par exemple, 30 minutes de marche à bon pas valent 20 minutes de jogging. Bien sûr, pratiquer un sport, c'est encore mieux. Mais n'oubliez pas que tout compte !

Qui est concerné ?

Dès l'enfance, bouger facilite l'habitude de l'effort physique pour lutter contre la sédentarité et le risque d'obésité. A l'âge adulte, cela permet d'entretenir sa forme et de préserver son capital santé. Du plus petit au plus grand, tout le monde est donc concerné !

Quel est le bénéfice ?

L'intérêt de l'activité physique est prouvé dans la prévention de très nombreuses maladies. Le corps est programmé pour être en mouvement : des muscles insuffisamment sollicités sont plus fatigables. Or le premier de nos muscles à en pâtrir, c'est le cœur : un organe vital...



D'être à l'écoute de son corps

La marche étant l'activité physique de base, il est très important de s'occuper de tout ce qui peut la limiter : jambes lourdes, maux de pieds, douleurs articulaires, crampes... mais aussi surpoids. Votre médecin traitant sera votre premier allié pour vous aider à retrouver la forme.

De reprendre goût à la marche et à l'effort

Une demi-heure de marche à rythme soutenu, au quotidien, c'est déjà tout bénéfice. Voici quelques astuces à mettre en pratique :

- commencer par 5 à 10 mn par jour puis augmenter progressivement,
- monter 1 étage à pied sur 3, puis 2 sur 3...
- descendre à une station de métro plus loin et finir le trajet à pied, etc.

Au fil du temps, vous trouverez vos propres astuces.

De faire du sport

Tous les sports d'endurance (marche rapide, jogging, natation, vélo, etc.) sont intéressants. L'important est de choisir le sport qui vous correspond le mieux et qui vous fera plaisir : seul, entre amis ou en famille, avoir une activité physique sportive, c'est bon pour le corps et pour le moral aussi.



Bouger tous les jours !

Limitier les activités sedentaires

La première chose à faire pour bouger plus est de ne pas se faire piéger par les activités sédentaires comme la télévision, les jeux vidéos ou encore les ordinateurs. Redécouvrez la radio, ou la musique, qui vous permettent de faire autre chose en même temps. Surtout informez-vous sur les sorties possibles. Les loisirs ne se limitent pas au petit écran !

Développer les activités de loisirs actives

Outre les sorties et les balades, vous pouvez aussi vous investir dans beaucoup d'autres activités physiques comme le jardinage, le bricolage, le réaménagement de votre intérieur. Pourquoi ne pas vous initier à la pratique d'un nouveau sport, reprendre votre sport favori ou vous organiser pour en faire davantage ?

Renseignez-vous : les clubs de sports ne manquent pas et proposent des activités variées et adaptées à chacun, selon son âge et ses envies ! C'est aussi l'occasion de se changer les idées et de rencontrer du monde.

Développer l'activité physique au quotidien

Prendre moins la voiture, se mettre au vélo, monter les escaliers, éviter les ascenseurs, marcher à la moindre occasion, se déplacer, voir quelqu'un dans le bureau d'à côté plutôt que de lui envoyer un mail, etc.

Le saviez-vous ?

Les études épidémiologiques pointent un lien entre la pratique régulière d'une activité (ex. 45 minutes de marche quotidienne) et une moindre fréquence de la maladie d'Alzheimer ou son apparition plus tardive.



D'où je consulter un médecin pour reprendre le sport ?

Pour s'inscrire dans un club de sport, un certificat médical de non contre indication au sport est exigé d'office. Mais dans tous les cas, avant d'augmenter votre activité physique, il est conseillé de consulter votre médecin traitant et c'est indispensable si vous avez plus de 40 ans ou si vous avez des problèmes de santé.

Il faut signaler à votre médecin traitant tout essoufflement, douleur dans la poitrine, palpitation ou malaise survenant pendant l'effort ou juste après... Si nécessaire, il vous orientera vers un médecin du sport et/ou un cardiologue. En cas d'anomalie, un électrocardiogramme d'effort est volontiers demandé en complément.

La question à se poser

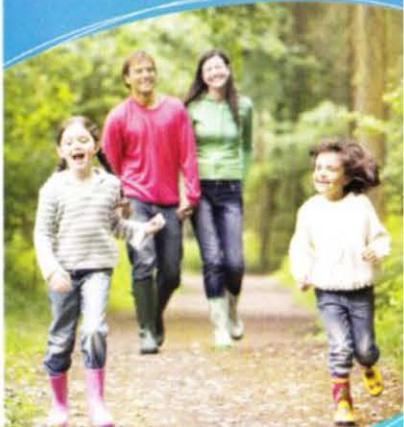
La reprise du sport est-elle conseillée dans tous les cas ?

Oui, si vous reprenez après avoir vu votre médecin et que vous pratiquez à petites doses dans un contexte ludique. C'est bon pour le moral et vous augmentez vos chances de vivre plus longtemps et en meilleure santé !

Non, si la reprise est brutale sans bilan préalable et que vous forcez trop, soit exactement l'inverse de ce que les médecins préconisent !

Source : "Science & Sports" revue générale, 2009. Société Française de Médecine du Sport, www.sfms.asso.fr.

Informations médicales validées par l'expertise du Dr Thibaut Guiraud, Docteur en physiologie du sport.



ASSUREURS PRÉVENTION
l'assurance d'une vie plus saine

Plus d'informations sur www.assureurs-prevention.fr

Ce que l'on y gagne

Plus de bien-être et une meilleure espérance de vie

Le sport est un bon moyen de lutter contre le stress, et d'améliorer la qualité de son sommeil. Et pour qui pratique une activité modérée (au moins 20 minutes 3 fois par semaine) ou une activité intense (au moins 3 heures par semaine), le risque de mortalité prémature, toutes causes confondues, est diminué d'environ 30 %.

Une diminution du risque cardiovasculaire

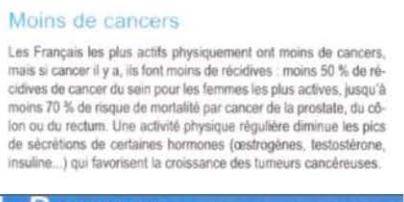
La pratique d'un sport régulier diminue de 35 % le risque d'accident cardiaque (angine de poitrine ou infarctus). Grâce au sport, les parois des artères s'assouplissent, d'où une baisse de la tension artérielle. Et le cœur se renforce, sa contraction est plus efficace, d'où une diminution de la fréquence cardiaque au repos.

Moins de diabète

Le sport facilite le travail de l'insuline chargée de réguler le taux de sucre dans le sang, d'où son intérêt dans la prévention du diabète. Chez un adulte en bonne santé, marcher rapidement 30 minutes par jour réduit de 40 % le risque de développer un diabète. Et en cas de diabète déclaré, l'activité physique facilite le contrôle de la maladie.

Moins de cancers

Les Français les plus actifs physiquement ont moins de cancers, mais si cancer il y a, ils font moins de récidives : moins 50 % de récidives de cancer du sein pour les femmes les plus actives, jusqu'à moins 70 % de risque de mortalité par cancer de la prostate, du côlon ou du rectum. Une activité physique régulière diminue les pics de sécrétions de certaines hormones (oestrogènes, testostérone, insuline...) qui favorisent la croissance des tumeurs cancéreuses.



Bouger, c'est bon pour la santé !

78

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

L'activité physique protège votre santé :

- ➔ Elle diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle.
- ➔ Elle diminue le risque de développement de certains cancers.
- ➔ Elle diminue le risque de diabète de type 2.
- ➔ Elle diminue le risque d'ostéoporose.
- ➔ Elle limite la prise de poids.
- ➔ Elle diminue le taux de graisses dans le sang tout en augmentant le « bon » cholestérol.

L'activité physique améliore la condition physique :

- ➔ Elle augmente la force musculaire.
- ➔ Elle améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination.
- ➔ Elle améliore les fonctions cardiaques et respiratoires.
- ➔ Elle aide à lutter contre le mal de dos.
- ➔ Elle permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge.

L'activité physique permet d'être en forme :

- ➔ Elle améliore la qualité de vie.
- ➔ Elle favorise la résistance à la fatigue.
- ➔ Elle diminue l'anxiété et la dépression.
- ➔ Elle aide à se relaxer et à être plus détendu.
- ➔ Elle améliore la qualité du sommeil.

Elle peut favoriser la rencontre entre amis et les activités en famille.



Annexe 6. Fiches organisationnelles du module

• Présentation d'ensemble

Fiches MP (Mois Précédents)

Présentation du module aux différents partenaires

Fiches S – 2 et S -1 :

Recrutement des futurs participants

Fiche S1 :

Accueil et mise en confiance des participants

Fiche S2 :

Développement

Fiche S3:

Renforcement

Fiche S4:

Confirmation

Des projets de chacun

Fiche PM (Post Module):

Bilan

- Exemple de fiche « avant module »

A2D

ACCÈS À UN DÉVELOPPEMENT DIVERSIFIÉ

CULTURE • SPORT • SANTÉ

471, chemin de la Goutte
Rougiville
58100 TAINTRUX
Tél : 06 73 44 38 32
06 63 87 43 61
accedd@voila.fr

Bouger vers l'emploi

Fiche MP Mois précédents

Objectifs	Activités
<ul style="list-style-type: none"> - Présenter A2D à notre réseau de partenaires. - Informer le plus grand nombre de partenaires de l'objectif du module de redynamisation « Bouger vers l'emploi ». - Trouver le financement pour assurer la mise en place du module. - Identifier et recenser le public susceptible d'être concerné par le module et recueillir leurs coordonnées par le biais des différents partenaires. - Sensibiliser les entreprises du bassin d'emploi de Saint-Dié à l'importance de leur implication dans ce module 	<ul style="list-style-type: none"> - Informations collectives* pour toucher le maximum de partenaires susceptibles de positionner des personnes : <ul style="list-style-type: none"> - Au SPEL (Service Public de l'Emploi Local) à la Sous Préfecture. - Au GSE (Groupe Solidaire Emploi) qui se déroule à la MDE (Maison de l'Emploi) - A Pôle Emploi - A la MSVS (Maison de la Solidarité et de la Vie Sociale relevant du Conseil Départemental) ville et vallées. - Conseil Régional - Communautés de Communes - Mairies - Agences d'intérim - ... - Rencontre avec les entreprises du bassin d'emploi de Saint-Dié - Rencontres individualisées si nécessaire avec certains partenaires pour expliciter le public recherché. - Requête Pôle Emploi pour recenser le public le plus à même de suivre le module. - Conception et distribution d'affiches informatives dans les quartiers prioritaires, les structures d'insertion, chez les partenaires, ... - Invitation du public recensé pour les informer de l'objectif du module. - Location refuge pour la semaine 4 du module - Réservation de toutes prestations extérieures pour les 4 semaines du module (guide de haute montagne, cuisinier, nutritionniste, responsables d'entreprise, mannequins mini Anne ...)

*Remise de mon enquête à chaque partenaire pour recueillir un maximum d'informations sur la pratique ou non d'une activité physique par les DELD.

A2D

ACCÈS À UN DÉVELOPPEMENT DIVERSIFIÉ

CULTURE • SPORT • SANTÉ

471, chemin de la Goutte
Rougville
58100 TAINTRUX
Tél : 06 71 44 38 32
05 63 87 43 61
accedd@voila.fr

Bouger vers l'emploi

	Fiche FMP bis	Mois précédents
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> - Ordinateur - Vidéoprojecteur - Affiches - Courriers d'invitation et enveloppes - Flyers - Cartes de visite 	
Durée	<ul style="list-style-type: none"> - 30 minutes pour la présentation de l'association A2D - 1 heure pour la présentation du module « Bouger vers l'emploi » 	
Moyens humains	<ul style="list-style-type: none"> - Une personne de l'association A2D pour animer les informations collectives, assurer le recrutement avec les partenaires, ... 	
Planification	<ul style="list-style-type: none"> - J-12 mois: Présenter A2D (Début janvier 2015) - J-8 mois: Présenter le module - De J-8 à J-1: Trouver des subventions - J-1: Recenser le public - J-2 semaines: Inviter le public concerné 	

- Exemple de fiche « pendant le module » (Extrait fiche S2)

 CULTURE • SPORT • SANTÉ	
<i>Bouger vers l'emploi</i>	
Fiche F2 Semaine 2	
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Poursuite des objectifs de la semaine 1 - Apprendre à observer et à regarder au lieu de se contenter de voir - Evaluer le potentiel de chacun sur son repérage dans l'espace (équilibre, vertige, sens de l'orientation, la durée, la coordination des mouvements ainsi que les aptitudes à compter mentalement). - Mesurer la réactivité, la capacité d'anticipation et d'organisation - Reprendre conscience des sens occultés (cf livre n°2) - Repérer l'évolution de chacun et ses ressentis - Prendre conscience de l'importance de son apparence - Identifier les différents métiers de la restauration - Evaluer les aptitudes à exercer un métier de la restauration - Renforcer le travail sur les 5 sens, le calcul mental, les conversions et les unités de mesure.
Activités	<ul style="list-style-type: none"> - Réveil musculaire quotidien - Atelier « espace » à la roche Saint Martin - Atelier artistique (observation et pratique personnelle) - Visite de la confiserie des Hautes Vosges avec atelier des 5 sens. - La place des 5 sens dans le milieu professionnel (Bosco dans la Marine, cuisinier, mécanicien,...) - Repas « Echanges avec Responsables d'entreprise » : Accueil, cuisine, service, plonge, débarres avec évaluation des aptitudes dans ces diverses activités. - Pause « quizz » sur la reconnaissance d'herbes aromatiques - Théâtre d'improvisation (mimer un état d'humeur ou l'utilisation d'un des 5 sens). - Bilan intermédiaire collectif - Entretiens individuels avec évaluation individuelle
Intervenants	<ul style="list-style-type: none"> - Un coach sportif - Une conseillère ESF - Un conseiller socio professionnel - Un cuisinier traiteur - Un responsable d'entreprise

- Exemple de fiche « après le module »

A2D

ACCÈS À UN DÉVELOPPEMENT DIVERSIFIÉ

CULTURE • SPORT • SANTÉ

Bouger vers l'emploi

Fiche post module

Bilan pour les partenaires

- Analyser les fiches individuelles d'évaluation pour :
- Evaluer la progression physique de chacun, son degré d'autonomie et d'implication au niveau du module
- Faire le point sur ses centres d'intérêt et déceler celui qui est en adéquation avec le marché du travail et ses propres capacités pour déboucher sur des pistes de retour vers l'emploi.
- Organiser et mettre en place le suivi physique de chacun en fonction de ses demandes (plan d'entraînement individualisé, entraînement CVA).
- Rédiger le compte-rendu du module aux partenaires financiers
- Etablir le SWOT de l'action en faisant apparaître les forces, les faiblesses, les menaces et les opportunités engendrées par ce module pour le rendre pérenne.

Fiche suivi 1 mois, 3 mois et 6 mois

- Assurer une veille pour maintenir le dynamisme des participants
- Faire le point sur la situation professionnelle et personnelle de chacun
- Evaluer la volonté et l'implication dans le temps de poursuivre l'activité physique par le biais de la CVA, diverses manifestations organisées par A2D ou autre engagement personnel dans un club.
- Selon les résultats, proposer ce module, dans un premier temps, à d'autres territoires vosgiens, lorrains et alsaciens.

Annexe 7. Budgétisation du module

- Budget activités

FICHE DH (dépenses hebdomadaires)

budget activité

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Pot d'accueil lundi matin 30€ Ravitaillement 50€ Tee shirt et coupe vent pour chacun ...200€	Intervention Manu GOETZ 100€ Confiserie (travail sur goût) 50€ Intervention ONF..... 100€ Repas du vendredi120€ Ravitaillement 50€	Pique nique 80€ Chaussures de marche 100€ Repas employeurs du mercredi 80€ Ravitaillement 50€	Location refuge600€ Repas et petit déjeuner500€ Ravitaillement50€ Intervention guide haute montagne.....350€ Formation PSC1320€ Intervention marche nocturne 50€
280€	420€	310€	1820€

- Budget global par module



CHARGES		PRODUITS	
Produits consommables+ordinateur	150.00	Cofinancement Pôle Emploi Saint-Dié	4100.00
Communication : Téléphone Internet courrier	60.00	Région ou autre	2 100.00
location	300.00	Etat « CAE »	660.00
assurances	50.00		
déplacements	200.00		
Divers matériels « activités »	100.00		
CAE	1600.00		
psychologue	800.00		
Coordinateur	3600.00		
TOTAL DES CHARGES	6860.00	TOTAL DES PRODUITS	6860.00

TABLE DES MATIERES

<i>Remerciements</i>	6
<i>Liste des sigles et acronymes</i>	7
<i>Introduction</i>	9
ENVIRONNEMENT CONCEPTUEL	11
Le chômage : Opportunité ou menace ?	11
Une opportunité pour certains demandeurs d'emploi	11
Une menace pour les DELD	12
Contexte géographique	12
Contexte économique	14
Trois constats majeurs	15
La deuxième mutation économique en 30 ans	14
Le plus fort taux de chômage de toute la Lorraine	15
Un déficit en solutions d'insertion par l'activité économique	16
Caractéristiques dominantes des entreprises	18
<i>Le nombre</i>	18
<i>Les secteurs d'activité</i>	19
<i>Les types de contrats de travail</i>	19
<i>Quelques secteurs porteurs</i>	20
<i>Le ressenti des employeurs</i>	21
<i>Le profil des salariés</i>	21
Caractéristiques dominantes des demandeurs d'emploi	22
<i>Demandeur d'emploi ou chômeur ?</i>	22
<i>Une répartition par sexe équilibrée</i>	23
<i>La longue durée de l'inactivité professionnelle</i>	24
<i>L'âge avancé des DELD</i>	25
<i>Le très faible niveau de formation</i>	26
<i>La non qualification de 40% des demandeurs d'emploi</i>	26
<i>Dans les quartiers prioritaires de Saint-Dié</i>	27
<i>Une inadéquation entre demandes et offres d'emploi</i>	28
EMERGENCE D'UNE PROBLEMATIQUE	31
Manque de mobilité et de motilité	31
Sédentarité et isolement	37

Impacts néfastes sur la santé	41
Bilan	42
ACTIONS MISES EN PLACE DANS LE BASSIN DE SAINT-DIE	
EN FAVEUR DES DEMANDEURS D'EMPLOI	43
La notion d'accompagnement	43
Les différents acteurs	44
Pour la mobilité et la motilité	44
Contre la sédentarité et l'isolement	46
Pour une meilleure santé	50
Bilan	51
LE MODULE DE REDYNAMISATION « <i>Bougez vers l'emploi</i> »	52
Un projet innovant	52
Le sport, facteur d'intégration	53
Le sport, facteur de cohésion sociale	53
Le sport, outil de resocialisation	53
Justification du nom du module	54
Pourquoi « BOUGEZ » ?	54
<i>Une politique nationale</i>	54
<i>Une réponse complémentaire à la problématique locale des DELD</i>	55
Pourquoi « VERS » ?	56
Pourquoi « L'EMPLOI » ?	57
Délimitation du champ d'action	58
Les demandeurs d'emploi de longue durée	58
Les DELD âgés de plus de 26 ans	59
Les DELD âgés de plus de 26 ans des quartiers prioritaires de Saint-Dié	59
Présentation du processus	59
Choix du contenu et de la progression	61
<i>Conclusion</i>	64
<i>Références bibliographiques</i>	67
<i>Liste des cartes, figures, tableaux et schémas</i>	69
<i>Liste des annexes</i>	70
<i>Annexes</i>	71
<i>Résumé</i>	88

Conceptualisation d'un module de redynamisation

de demandeurs d'emploi de longue durée par le biais du sport

Université de Lorraine

Marie MARCHAL

Faculté du Sport

Juin 2015

Mots-clés :

Isolation – sédentarité – chômage – manque de mobilité - activités physiques - insertion professionnelle

Résumé :

En matière de chômage, le bassin d'emploi de Saint-Dié des Vosges est fortement impacté, avec des indicateurs bien supérieurs aux tendances départementales, régionales et nationales. La sédentarisation et l'isolement rapide des chômeurs compliquent leur retour à l'emploi et constituent une problématique majeure puisque près d'un demandeur d'emploi sur deux l'est depuis au moins un an. Suite à ce constat, j'ai choisi, à travers la conceptualisation d'un module de redynamisation appelé « Bouger vers l'emploi », d'utiliser l'activité physique pour changer la vie quotidienne de ces Demandeurs d'Emploi de Longue Durée (DELD) en les rendant acteurs de leur nouveau parcours de vie.

En effet, par ce biais, l'activité physique va contribuer à rompre leur isolement et à se créer un réseau. Par ailleurs, le fait de ne plus être sédentaire va leur redonner confiance et améliorer leur santé en luttant efficacement contre leur stress, leur dépression et leur anxiété. En étant bien dans leur corps et dans leur tête, ils pourront alors envisager un nouveau départ vers une formation, une qualification ou le monde professionnel.

Isolation – sedentary lifestyle – unemployment – lack of mobility – physical activity - employment

Regarding unemployment, the labor pool of Saint-Dié of Vosges is strongly affected, with indicators much superior to the departmental, regional and national trends. The sedenterisation, the isolation, the lack of mobility and health problems complicate the return in the employment and establish a major problem because more than a job-seeker on two is him for more than a year. I thus chose, through the conceptualization of a module of re-energization called "Move towards the employment", to use the physical activity to change the everyday life of these long-term job-seekers by making them actors of their new course of life.

Indeed, the physical activity is going to contribute to break their isolation and to build to itself a network. Besides, the fact furthermore not to be sedentary is going to restore them trust and to improve their health by fighting effectively against their stress, their depression and their anxiety. By being good in their body and in their head, they can then envisage a new start towards a training, a qualification or a professional world.