



Société Française Sport-Santé

---

**SF2S.ORG**

# **LABEL** **SALLE SPORT-SANTÉ**

---

## **CAHIER DES CHARGES**

Différenciez-vous, innovez et gagnez en notoriété  
Managez par la qualité et la bienveillance  
Motivez votre équipe avec de nouveaux défis  
Développez des partenariats avec les acteurs de la prévention  
Créez, fidélisez une nouvelle clientèle  
Dynamisez vos créneaux déserts en pleine journée



---

## **CONTACT**

### **Adresse**

**Société Française Sport-Santé**  
Maison des associations  
Rue de la Croix Cordier  
51430 TINQUEUX

### **En ligne**

Email : [contact@isportsante.com](mailto:contact@isportsante.com)

Website : [www.sf2s.org](http://www.sf2s.org)

---



SF2S.ORG

# LABEL SALLE SPORT-SANTÉ

EDITO

PAGE 1

LE LABEL SALLE SPORT-SANTÉ

CONTEXTE

PAGE 3

DÉFINITION, CIBLES, OBJECTIFS

PAGE 4

PROCÉDURE DE LABELLISATION

PAGE 5

CAHIER DES CHARGES

LA SALLE

PAGE 7

LES ACTIVITÉS

PAGE 8

L'ENCADREMENT

PAGE 9

ANNEXES



# ÉDITO DU PRÉSIDENT

---



Le label « salle sport santé » est une solution proposée par la « Société Française de sport santé » pour accroître l'offre sport santé en sécurisant les pratiques.

Le défi est en effet de mettre à l'activité physique la moitié sédentaire des Français.

Les plus de 3000 salles de remise en forme que compte la France représentent des structures fonctionnelles pour la pratique d'activités physiques. Cet important potentiel d'accueil de pratiquants méritait d'être exploité pour permettre à des personnes porteuses de facteurs de risque et de maladies chroniques de fréquenter également ces installations en toute sécurité.

Le label consiste donc avant tout en une sécurisation des locaux, de l'encadrement et des pratiques de façon à ce que des personnes fragilisées par la maladie ou l'avancée en âge puissent être évaluées dans leur motivation, leur niveau d'activité et leurs capacités physiques pour la mise en route d'un programme progressif, pérenne, personnalisé, adapté et suivi d'activité physique.

Pour répondre à ces objectifs les coachs sportifs de ces salles doivent suivre et valider une formation spécifique au sport santé, et s'engager sur une charte nutritionnelle et comportementale qui a pour but de corriger les habitudes de certaines salles incompatibles avec une démarche de santé publique.

La salle doit de plus s'équiper d'un défibrillateur, d'une fontaine à eau et d'une trousse de premiers secours complétée d'un détecteur de glycémie et d'un tensiomètre automatique.

Le respect de ces critères permet, après visite d'audit, d'obtenir le label et ainsi pour la salle d'accueillir des clientèles différentes et de s'inscrire dans une démarche qualité lui donnant plus de compétences, de visibilité, de sécurité et de sérieux, lui permettant de s'inscrire dans la chaîne de soins des réseaux sport santé.

En proposant à leur clientèle tous les services requis pour les « Maisons du sport santé », les salles labellisées sport santé se placent en position de pouvoir revendiquer cette appellation.

On voit ainsi que la démarche de labellisation a précédé et inspirée la définition de l'objet des « Maisons du sport santé » inscrites au programme présidentiel pour une meilleure promotion du sport santé dans les territoires.

Dr Yves Pagès



# LE LABEL SALLE SPORT-SANTÉ

---

## CONTEXTE

---

### LES APS COMME OUTIL PRÉVENTIF ET THÉRAPEUTIQUE

Les études scientifiques démontrent qu'associée à une bonne alimentation et intégrée à une bonne hygiène de vie, l'Activité Physique et Sportive (APS) est un outil préventif et thérapeutique à large spectre ne présentant pas d'effets secondaires si elle est non contre-indiquée et si elle est pratiquée de manière Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive.

En intégrant les APS dans les dispositifs de Santé publique, l'objectif émergeant est de réduire

1. L'apparition de maladies chroniques liées aux modes de vie sédentaires et au vieillissement de la population,
2. L'impact sur la qualité de vie des personnes.

En considérant que les pratiques thérapeutiques non médicamenteuses doivent s'intégrer dans un acte de prescription médicale, la Haute Autorité de Santé positionne l'activité physique (et sportive) comme un préalable ou un complément nécessaire à la prévention et aux traitements des maladies chroniques.

Les Ministères des Sports et de la Santé développent, avec leurs services déconcentrés en région et les collectivités, des Programmes Régionaux Sport- Santé visant à « accroître le recours aux APS comme thérapeutique non médicamenteuse et de développer la recommandation des APS par les médecins et les autres professionnels de santé, dans un but de préservation du capital santé de chacune et de chacun ».

## DIFFÉRENCIEZ-VOUS PAR LA QUALITÉ ET LA BIENVEILLANCE

---

### REGARDEZ AU-DELÀ DU FIT

### REDÉFINISSEZ VOTRE VISION DU FIT

Avoir un faible pourcentage de masse grasse et une bonne condition physique en développant son endurance, sa force, sa vitesse, sa souplesse sont des facteurs majeurs de bien-être.

Mais être Fit va aujourd'hui plus loin.

C'est apprendre à inclure l'activité physique dans son projet de vie actif, facteur de bien-être physique, moral et social.

A travers le projet sportif personnalisé, c'est :

- (ré)Apprendre à se fixer les bons objectifs au bon moment et avec les bonnes personnes, en fonction de ce que l'on est, ce qu'on veut et de ce qu'on peut faire.

- Développer ses compétences pour adopter le meilleur mode de vie pour sa santé

Être Fit, c'est se sentir en forme, aller vers les autres, et être acteur de sa santé et de sa qualité de vie.

### PENSEZ SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### ALLEZ VERS L'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

Il s'agit d'avoir une approche personnalisée et globale de la personne.

C'est adopter une véritable posture d'accompagnement de la personne, propice à la pratique d'une activité physique et sportive adaptée sans jugement, et au développement des relations sociales.

Un accueil, un entraînement et un suivi personnalisés doivent être proposés à toute personne sédentaire, par un personnel spécialement formé, dans un environnement sécurisé.

En étendant ses services à un public très diversifié - diabète, hypertension artérielle, cholestérol, maladies cardio-vasculaires, respiratoires, des troubles musculo-squelettiques et des risques psycho- sociaux (sommeil, anxiété, dépression) -, pour donner la possibilité de mieux bouger au quotidien aux personnes qui en ont le plus besoin, c'est à une mission de santé publique que le Label Salle Sport-Santé convie le secteur du fitness.

---

# DÉFINITION, CIBLES ET OBJECTIFS DU LABEL SALLE SPORT-SANTÉ

## DÉFINITION

- Le Label Salle Sport-Santé est un ensemble de démarches volontaires, réglementairement encadrées, qui garantissent aux consommateurs la mise à disposition de produits ou de services répondant à des caractéristiques particulières régulièrement contrôlées. Très développés dans le secteur alimentaire où il existe désormais des signes européens, les signes d'identification de l'origine et de la qualité se développent aussi dans le secteur des services.

Le label SF2S garantit une exigence de qualité de service dans le domaine de la prise en charge des personnes sédentaires pouvant être fragilisées par des facteurs de risques pour la santé ou une maladie chronique. L'obtention du label est soumise à la condition du respect d'un cahier des charges établis par des professionnels de la santé membre de la Société Française de Sport-Santé. Il représente un levier de développement économique en mettant en avant le caractère différenciant de la salle labellisée en proposant des pratiques adaptées aux catégories de publics en fonction de thématiques de santé publique.

## PUBLICS SPORT-SANTÉ

- Toute personne sédentaire et insuffisamment active selon des recommandations :

1. Souhaitant reprendre ou maintenir une activité physique pour la santé
2. Présentant des facteurs de risque pour la santé (tabagisme, âge, surpoids, stress...)
3. Les personnes atteintes d'une maladie chronique présentant des limitations fonctionnelles minimales (obésité, diabète et maladies métaboliques, maladies cardiovasculaires et respiratoires stabilisées, cancers APS sensibles, troubles musculosquelettiques...)

## RENDRE LISIBLE ET VISIBLE LA QUALITÉ DU SECTEUR FITNESS

## CONCEVOIR UNE OFFRE ADAPTÉE À LA DEMANDE DES FRANÇAIS

## IDENTIFIER ET PROMOUVOIR DES BONNES PRATIQUES

- La Société Française Sport Santé (SF2S) vous propose un label « Salle Sport Santé » qu'elle décernera aux entreprises de Fitness qui satisferont à un certain nombre de critères de sécurisation et de professionnalisation des pratiques permettant la prise en charge des personnes porteuses de facteurs de risque ou de pathologies chroniques, et présentant des limitations fonctionnelles minimales.

Délivré par la SF2S après un audit réalisé par un partenaire indépendant, le label permettra d'apposer un logo Salle Sport Santé à l'entrée de l'établissement, et d'apparaître sur l'annuaire et la cartographie des salles Sport-Santé sur le site web de la SF2S.

Ainsi les médecins prescripteurs pourront orienter leurs patients vers des établissements de proximité.

## RÉPONDRE AUX AUX ATTENTES

- 3/4 des Français ont un niveau d'activité qui reste encore loin des recommandations et 52 % des Français ne pratiquent pas d'Activité Physique ou Sportive. L'entretien physique est la première motivation (73 %) à la pratique d'une activité physique. Pour 58 % des Français, c'est la recherche du bien-être et pour 40 % d'entre eux, c'est le plaisir et l'amusement qui sont les plus incitatifs.\*

Ce label devrait permettre d'élargir considérablement l'offre d'activité physique en France.

Baromètre Niveau d'Activités Physiques et Sportives des français, 2016  
www.attitudeprevention.fr

## DEVENIR PARTENAIRE DES ACTEURS DE LA SANTÉ

## AGIR EN COMPLÉMENTARITÉ DE LA PRÉVENTION ET DU SOIN

- Construire une démarche-qualité en milieu sportif, complémentaire des acteurs de la santé et des activités physiques adaptées (masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens, enseignants APA), doit permettre aux personnes de choisir d'adopter un mode de vie actif pérenne.

Le Label Salle Sport-Santé facilite l'accès aux réseaux Sport-Santé en proximité et aux dispositifs d'aide à la reprise de l'activité physique favorable à la santé et au bien-être des personnes.

L'émergence des Maisons Sport-Santé et les aides à la reprise d'une activité physique par les mutuelles ou les entreprises, sont un levier majeur d'accès au Sport-Santé pour chacun(e), et de développement du nombre d'adhérents dans les salles de fitness.



# PROCÉDURE DE LABELLISATION

POUR QUI ?	COMMENT ?	PAR QUI ?	QUAND ?	RECONDUCTION
Toutes les structures privées de remise en forme sont éligibles au label.	L'obtention du label est soumis au respect d'un cahier des charges portant sur la structure, les compétences des éducateurs et le respect d'une charte de déontologie.	Le Label est délivré par la SF2S sur la base du dossier de demande et de la visite d'Audit réalisée par une structure partenaire indépendante.	Le Label est délivré par la SF2S pour une durée de 3 ans. A l'issue de la première année, la salle envoie le renouvellement de son engagement dans la démarche-qualité prévue par le Label.	A échéance de 3 ans, la reconduction du label est conditionnée au renouvellement de la visite d'Audit à la demande de la salle. Le label peut être retié pour : 1. Non renouvellement de la demande (3 ans) 2. Non respect constaté des obligations du Label.

## LES ÉTAPES DE LABELLISATION

<b>ÉTAPE 1 DEMANDE DE LABEL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de contact-information - <a href="mailto:sportsanteconsulting@gmail.com">sportsanteconsulting@gmail.com</a></li> <li>• Téléchargement du guide et du formulaire de demande</li> <li>• Contact pour un accompagnement : Mise en conformité, matériel, formation des coachs</li> <li>• Envoi du formulaire de demande dûment rempli à <a href="mailto:sportsanteconsulting@gmail.com">sportsanteconsulting@gmail.com</a></li> </ul>
<b>ÉTAPE 2 ÉTUDE DES DOSSIERS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Étude de recevabilité par la commission ad hoc de la SF2S</li> <li>• Avis émis sur la recevabilité par la SF2S à destination du demandeur</li> <li>• Acquiescement du règlement de 750 € pour valider la demande</li> <li>• Transmission de l'ordre de mission à la société d'audit indépendante pour la visite de conformité</li> </ul>
<b>ÉTAPE 3 VISITE D'AUDIT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de rendez-vous par la société d'audit pour visite de conformité</li> <li>• Charte (en annexe), à imprimer et faire signer par le/la responsable et les coachs</li> <li>• Audit de la salle réalisé par la société d'audit</li> <li>• Rapport d'audit à la SF2S</li> </ul>
<b>ÉTAPE 4 LABELLISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Délivrance du label ou ajournement avec un avis motivé de la SF2S</li> <li>• Intégration de la salle dans l'annuaire sur le site de la SF2S</li> <li>• Suivi de la démarche qualité</li> </ul>

## ENGAGEMENTS

### DU TITULAIRE

- Respecter les exigences du label
- Contribuer à l'évolution et au rayonnement du label
- Respecter la charte graphique du label
- Donner des informations sincères et exactes sur ses actions
- Répondre aux demandes d'informations qui pourraient être adressées correspondantes aux exigences du Label
- Accepter le référencement de la salle sur le site [www.sf2s.org](http://www.sf2s.org)

### DE LA SF2S

- Poursuivre sa démarche de reconnaissance du label auprès des institutions publiques ou privées
- Poursuivre la médiatisation du label
- Construire des partenariats autour du label
- Tenir informé les clubs labellisés de ses démarches entreprises
- Fédérer les professionnels de la remise en forme autour de ce label



# LE CAHIER DES CHARGES SALLE SPORT-SANTÉ

---

## LA SALLE

---

### CONFORMITÉ AVEC LA RÉGLEMENTATION

- Objet de l'Établissement inscrit au K-Bis compatible avec une activité d'établissement d'activités physiques et sportives (EAPS)
- Conformité avec les règlements d'hygiène et de sécurité et à la tenue du registre de contrôle et d'entretien

Les exploitants des établissements d'APS (EAPS) doivent veiller à l'entretien régulier des équipements sportifs, à leur conformité à la réglementation relative aux établissements recevant du public (ERP), aux conditions d'utilisation du matériel mis à la disposition des pratiquants et à l'information qu'ils doivent apporter à ces derniers les opérations de contrôles du matériel sont consignées sur le registre de contrôle

- Conformité avec les règlements d'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite
  - Conformité avec la réglementation relative à la collecte des données personnelles et des données de santé, et avec le respect de la vie privée et du droit des malades
- 

### AFFICHAGES OBLIGATOIRES

• **Cartes professionnelles à jour** de tous les éducateurs sportifs salariés ou indépendants dans la salle en un lieu visible de tous et accessible à tous, mentionnées à l'Art. R. 212-86 du code du Sport portant mention du diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification et des conditions d'exercice afférent à chaque certification des personnes employées à l'enseignement, l'animation, l'encadrement, ou l'entraînement, contre rémunération, conformément aux dispositions de l'article L. 212-1 du Code du Sport

• **Diplômes permettant d'exercer contre rémunération** correspondant aux activités sportives enseignées (les compétences attestées figurent sur la carte professionnelle)

• **Diplômes permettant d'accueillir des publics porteurs de facteurs de risques ou de maladies chroniques** : Licence STAPS APA-S ou équivalent, BPJEPS AG2F/APT justifiant d'une formation d'au moins 40 heures à l'éducation thérapeutique, attestation PSC 1

• **Contrats d'assurance à jour** de l'établissement et des travailleurs indépendants couvrant la responsabilité civile de l'exploitant, de ses préposés et des pratiquants

• **Plan de l'établissement**

• **Tableau d'organisation des secours** avec les adresses et numéros de téléphone des personnes et organismes susceptibles d'intervenir en cas d'urgence, et la localisation du Défibrillateur Automatique Externe (voir matériel spécifique)

• **Dispositif d'information à l'interdiction de fumer**

• **Descriptif des prestations proposées et les tarifs correspondants**

• **Tableau des permanences** à jour des horaires de présence des coachs Sport-Santé

• **Les 10 réflexes en or** du Club des cardiologues du Sport

• **Les recommandations de la SF2S**

• **La Charte du Label Salle Sport-Santé** signée par le (la) responsable de salle et les coachs

• **L'affiche du Label Salle Sport-Santé** (dans les cas de renouvellement du Label)

---

### MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Mise à disposition en un lieu visible et accessible

• **Une trousse de secours** pour les premiers soins en cas d'accident et un **moyen de communication** permettant l'intervention rapide des secours

• **Un lecteur de glycémie et un tensiomètre automatique**

• **D'un défibrillateur cardiaque (DAE)** accessible par tous et en position visible dans la salle, indiqué dès l'accueil et sur le plan de l'établissement, et une preuve attestant de l'entretien conforme aux recommandations du constructeur

• **D'une fontaine à eau d'accès gratuit**

---

### STRATÉGIE COMMERCIALE

• **Une Stratégie commerciale sincère et bienveillante** basée sur l'écoute active des attentes du futur adhérent et d'une information éclairée des services et des tarifs proposés correspondants

• **Une Démarche partenariale** avec les acteurs et les institutions de la santé, de la prévention et des activités physiques adaptées, des annonceurs :

• **Respectueuse du cadre** d'intervention fixé par le label

• **Conduite avec discernement** dans le choix de partenaires marchands ou non marchands, écartant tout partenariat susceptible de nuire aux adhérents ou aux principes du label

---

# LES ACTIVITÉS

## PRÉSENTER LE CYCLE ÉDUCATIF SPORT-SANTÉ

Le Cycle éducatif Sport-Santé matérialise la méthode d'éducation pour la santé par les APS. La définition des objectifs, la programmation, la mise en oeuvre, le suivi et l'évaluation des activités Sport-Santé sont placées sous la responsabilité des coaches sportifs formés spécifiquement à l'accueil de publics sédentaires pouvant être atteints d'une maladie chronique et présentant une limitation fonctionnelle minime.

Les cycles éducatifs Sport-Santé ont pour objectif de rendre autonome l'adhérent dans une pratique d'activité physique pérennes, proche des recommandations et favorable à sa santé.

## ACTIVITÉS INTERDITES

1. Toute forme de bilan alimentaire et/ou de conseil nutritionnel personnalisé sans un diplôme reconnu (médecin, diététicien)

2. Toute forme de publicité pour les compléments alimentaires et de mise à disposition ou de vente de boissons énergisantes, d'alcool ou de produits dopants

## ACCUEIL ET ÉVALUATION INITIALE

## PROGRAMMATION PERSONNALISÉE

## SÉCURISATION ET SUIVI DE L'ACTIVITÉ

## ÉVALUATION DES BÉNÉFICES

## ÉVALUATION DU NIVEAU DE LA MOTIVATION, DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE INITIAL, DE LA CONDITION PHYSIQUE DES ADHÉRENTS

- Un entretien motivationnel individualisé de 30 min environ à l'arrivée, puis de manière régulière, dans un espace confidentiel pour l'entretien motivationnel
- La passation du Questionnaire d'Aptitude à l'Activité Physique si absence de Certificat médical d'absence de contre-indication
- Outils de mesure de la motivation, du niveau d'activité physique quotidienne et de la condition physique adaptés validés, reproductibles, fiables, pertinents et compris par les adhérents

## CONCEPTION DE PROGRAMMES INDIVIDUALISÉS SUR LA BASE D'OBJECTIFS SMART

Méthode et outils d'élaboration des cycles éducatifs Sport-Santé sur la base d'objectifs négociés avec l'adhérent :

- Spécifiques aux caractéristiques de l'adhérent et aux bénéfices attendus du programme
- Mesurables par des indicateurs fiables et compris par l'adhérent
- Acceptables au regard de la motivation et des aspirations de l'adhérent
- Réalistes vis-à-vis des capacités de l'adhérent
- Temporellement définis pour évolution régulière du programme

## ADAPTER L'ACTIVITÉ ET PRÉVENIR LES RISQUES

Méthode et outils pour sécuriser l'activité et assurer l'accompagnement de l'adhérent dans son cycle éducatif Sport-Santé

- Adaptation du matériel, de l'espace de pratique et des activités aux capacités de l'adhérent
- Surveillance et pédagogie différenciée dans les consignes du coach pour l'adaptation des activités
- Suivi de la régularité, de l'adaptation, de la sécurisation et de la progressivité des séances d'activité et de l'activité physique quotidienne
- Accompagnement motivationnel de l'adhérent dans son projet sportif personnalisé (activités en salle et activités physiques quotidiennes)

## ÉVALUER LES BÉNÉFICES ET AIDER L'ADHÉRENT À S'AUTO-ÉVALUER

- Contenus d'auto-évaluation régulière de l'évolution du niveau d'activité physique et des bénéfices attendus
- Temps d'évaluation réguliers sur la base des objectifs négociés
- Bilans simples et réguliers des bénéfices et mise en relation avec le niveau d'activité physique, en fonction des indicateurs fixés par les objectifs négociés avec l'adhérent qu'il pourra transmettre, le cas échéant, à son médecin dans le cadre d'une prescription d'Activité Physique Adaptée

# L'ENCADREMENT

## DÉFINITION C3S

-  
Le Coach Sportif Sport-Santé est un éducateur sportif capable de proposer une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive et d'accompagner la personne dans le choix d'adopter un mode de vie actif pérenne. Il est capable de sécuriser et d'adapter son activité en fonction des objectifs, des capacités et des aspirations du public qu'il cible dans ses programmes d'activité personnalisés visant le bien-être, l'autonomie et le plaisir de l'adhérent dans sa pratique.

## MISSIONS

### LE C3S AGIT DANS LE DOMAINE DE L'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ PAR LES APS EN COMPLÉMENTARITÉ AVEC LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ ET DES APA

- 
- **Agir en complémentarité et savoir communiquer** avec les acteurs de la santé, de la prévention et des activités physiques adaptées
- **Donner une information éclairée à l'adhérent et sécuriser** son activité
- **Créer une relation d'aide équilibrée** et durable avec le pratiquant
- **Évaluer les habitudes et la condition physique** de l'adhérent et l'aider à s'autoévaluer
- **Fixer des objectifs SMART négociés avec l'adhérent** sur la base de ses capacités, de ses motivations et de ses limitations fonctionnelles
- **Programmer et encadrer une activité physique RASP** (régulière, adaptée, sécurisante et progressive) en fonction des caractéristiques, des aspirations, des limitations et des risques éventuels de l'adhérent
- **Accompagner l'adhérent** pour qu'il devienne autonome dans sa pratique et dans son activité physique quotidienne
- **Évaluer avec l'adhérent les bénéfices** du programme d'activité en lien avec le niveau d'activité physique quotidienne

## COMPÉTENCES

### SAVOIR, SAVOIR-FAIRE ET SAVOIR-ÊTRE DU COACH SPORTIF SPORT-SANTÉ

#### SAVOIR

- 
- **Les preuves, recommandations et les concepts** du Sport-Santé et les intégrer dans ses activités
- **Son rôle, ses missions et sa complémentarité** avec les autres professionnels dans les réseaux dédiés
- **Concevoir un projet Sport-Santé** en fonction du public ciblé
- **Impact des maladies chroniques** sur la condition physique, la qualité de vie et les capacités des adhérents
- **Les bénéfices attendus de l'activité physique** sur la santé des adhérents sédentaires ou porteurs de maladie chroniques **et les précautions à prendre**

#### SAVOIR-ÊTRE

- **Adopter la bonne posture** pour une relation d'aide empathique, neutre et bienveillante pour l'accompagnement motivationnel de l'adhérent
- **Savoir établir une relation d'aide équilibrée** et pérenne basée sur la confiance et le respect mutuel coach-adhérent

#### SAVOIR-FAIRE

- **Mettre en oeuvre la méthodologie d'éducation pour la santé** / les APS et personnaliser le programme et la pratique d'APS RASP pérenne intervenir avec des les outils validés, fiables et pertinents pour la programmation, le suivi et l'évaluation personnalisés d'un cycle éducatif Sport-Santé
- **Adapter et sécuriser l'activité, le matériel, et l'espace de pratique** et faire preuve de pédagogie différenciée
- **Détecter** les signaux d'alerte, **prévenir** les risques d'accident et d'**agir en cas d'alerte**

## FORMATION

### DIPLÔMES ET ATTESTATIONS ATTENDUS

- 
- Licence STAPS Activités Physiques Adaptées de Santé
- BPJEPS AG2F/APT ou équivalent justifiant d'une formation SPort-Santé d'au moins 40 h
- + Attestation de Prévention et de Secours Civiques (PSC1)



# ANNEXES

## SALLE SPORT-SANTÉ

---

Charte nutritionnelle et comportementale

Questionnaire d'Aptitude à l'Activité Physique

Les 10 réflexes en or du Club des Cardiologues du Sport



## LABEL SALLE SPORT-SANTÉ

### CHARTRE NUTRITIONNELLE ET COMPORTEMENTALE

---

#### JE SOUSIGNÉ

#### LE COACH SPORTIF :

#### EXERÇANT DANS L'ENTREPRISE :

---

#### JE M'ENGAGE À

-

1. Respecter le secret professionnel, sauf dérogations prévues par la loi
  2. Lutter contre toute forme de discrimination (d'ordre physique, de genre, ethnique...)
  3. Ne formuler aucune forme de diagnostic, de prescription ni ne traitement relevant du domaine médical et ne jamais demander à un client d'interrompre un traitement médical
  4. Ne jamais prodiguer de conseil en nutrition sans être titulaire d'un diplôme reconnu ou faire la promotion de compléments nutritionnels ou de boissons énergisantes
  5. Prévenir et lutter contre toutes formes de conduites dopantes
  6. Ne proposer des programmes d'activité aux publics à risque que dans la mesure où j'ai été formé spécifiquement pour un encadrement sécurisé et adapté à leurs besoins
  7. Proposer au client une évaluation individualisée et régulière du programme d'entraînement permettant d'apprécier les bénéfices de sa pratique
  8. Proposer au client un programme d'entraînement adapté à ses capacités, en fonction de ses objectifs, lui permettant de reprendre une activité physique et sportive régulière, sécurisante et progressive
  9. Respecter et faire respecter les règles d'hygiène et de sécurité
- 

**FAIT LE**

**À**

**SIGNATURE DU COACH**

**CACHET DE L'ÉTABLISSEMENT**

---

## Q-AAP ET VOUS 1/2 - LE QUESTIONNAIRE

### QUESTIONNAIRE SUR L'APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES GENS DE 19 À 69 ANS

*L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière est une occupation de loisir saine et agréable*  
SCPE/CSEP © Société canadienne de physiologie de l'exercice - [www.csep.ca/forms](http://www.csep.ca/forms)

#### RÈGLE GÉNÉRALE

Augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Ce questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP) vise à mieux connaître les personnes pour lesquelles un examen médical sera recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif (ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent.

Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités.

Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas déjà de façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre une reprise d'exercices.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions.

**Cochez OUI ou NON.**

**OUI    NON**

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin ?                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques) ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Connaissez-vous <b>une autre raison</b> pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Souffrez-vous de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e) ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Vous êtes une femme ; êtes-vous enceinte ou croyez l'être ?   |



## Q-AAP ET VOUS 2/2 - RÉSULTATS

### QUESTIONNAIRE SUR L'APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES GENS DE 19 À 69 ANS

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière est une occupation de loisir saine et agréable  
SCPE/CSEP © Société canadienne de physiologie de l'exercice [www.csep.ca/forms](http://www.csep.ca/forms)

#### VOUS AVEZ RÉPONDU

**OUI** à une ou plusieurs questions :

**Consultez votre médecin** AVANT d'augmenter votre niveau d'activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu «OUI».

Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous procéderait progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptez faire et suivez ses recommandations.

Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins, offerts dans votre localité par des associations sportives.

**NON** à toutes ces questions :

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu «NON» à toutes les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré(e) que :

- vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sûr d'y arriver.
- vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

#### FORMULE DE CONSENTEMENT

Ce document ne vous dispense pas d'un certificat médical. Le Comité national olympique et sportif français et ses représentants n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Dans la mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je soussigné(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

**NOM** \_\_\_\_\_

**SIGNATURE**

**DATE** \_\_\_\_\_

**SIGNATURE D'UN PARENT**

**TÉMOIN** \_\_\_\_\_

*Ou tuteur pour les mineurs*

*N.B. – Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondez «OUI» à l'une des neuf questions.*

# LES 10 RÉFLEXES EN OR

---

## LE SPORT C'EST LA SANTÉ CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT - MINISTÈRE DES SPORTS

*Sportif de haut niveau, joggeur du dimanche, amateur de tennis aguerri, cycliste sénior, ... tous les pratiquants sont concernés pour faire du sport en toute sécurité !*

Kit de communication Ministère des Sports - [www.sports.gouv.fr/10reflexesenor/campagne.html](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor/campagne.html)

---

### PRINCIPES GÉNÉRAUX

Les accidents cardiaques survenant lors de la pratique sportive, qui résultent parfois de comportements dangereux ou simplement négligents, sont responsables des 1200 à 1500 cas par an de mort subite (non traumatique).

Pour informer les sportifs de tout niveau des précautions à prendre avant de pratiquer une activité sportive, le Ministère des Affaires sociales et de la Santé, et le Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'éducation populaire et de la Vie associative lancent une campagne nationale de prévention.

« Le sport, c'est la santé, 10 réflexes en or pour la préserver »

Cette campagne s'appuie sur les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du sport et repose sur trois principes simples :

1. Je fais attention à ma santé,
  2. Je respecte certaines consignes simples et de bon sens lorsque je fais du sport,
  3. Je surveille les signaux anormaux et n'hésite pas à aller consulter mon médecin traitant
- 

### LES 10 RÉFLEXES EN OR

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort.
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives.
5. Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de +30°C et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive.
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes.





# **RENSEIGNEMENTS ET CONTACT**

---

## INFORMATIONS

Le Label Salle Sport-Santé est la propriété pleine et entière de la Société Française Sport-Santé (SF2S).

L'accompagnement et les visites des salles sont organisées par la Société indépendante Sport Santé Consulting.

## CONTACT

### **Pour toute information sur la démarche de labellisation**

Vincent BOUCHEROT  
Sport Santé Consulting

E: [sportsanteconsulting@gmail.com](mailto:sportsanteconsulting@gmail.com)

P: 06.87.43.41.70

### **Pour toute information sur le développement du Label Salles Sport-Santé et sur la SF2S**

Yves PAGÉS  
Président  
SF2S

E: [contact@isportsante.com](mailto:contact@isportsante.com)



Web : [www.sf2s.org](http://www.sf2s.org)



Société Française Sport-Santé

---

# SF2S.ORG

  


---

## CONTACT

### Adresse

**Société Française Sport-Santé**  
Maison des associations  
Rue de la Croix Cordier  
51430 TINQUEUX

### En ligne

Email : [contact@isportsante.com](mailto:contact@isportsante.com)

Website : [www.sf2s.org](http://www.sf2s.org)

---