



2022

GUIDE SPORT-SANTÉ

COMITÉ RÉGIONAL DES CLUBS OMNISPORTS
DE NOUVELLE-AQUITAINE



Fédération Française
des Clubs Omnisports
NOUVELLE
AQUITAINE

ÉDITO

Suite à une demande accrue des clubs néo-aquitains, le Comité Régional des Clubs Omnisports de Nouvelle-Aquitaine a lancé en juin 2021 une enquête sur la thématique du sport-santé.

L'objectif de cette enquête était de cibler les différentes activités sport-santé des clubs omnisports de Nouvelle-Aquitaine, mais également d'identifier leurs besoins et leurs attentes quant à la mise en place de projets sport-santé.

L'enquête sport-santé s'est donc déroulée en plusieurs étapes :

- Envoi d'un questionnaire sport-santé à l'ensemble des clubs (que vous pouvez retrouver en [cliquant ici](#))
- Exploitation des données
- Entretiens semi-directifs avec les clubs intéressés et rencontres des différents acteurs sport-santé sur le territoire
- Élaboration du guide sport-santé

Ce guide sport-santé a donc été élaboré pour vous accompagner dans vos projets !

PATRICK BAQUÉ

- Président du Comité Régional des Clubs Omnisports de Nouvelle-Aquitaine
- Trésorier de la F.F des Clubs Omnisports
- Président des Girondins de Bordeaux Omnisports



CONTACTS FFCO NA



Ines Hatteville et Samia Bouachera
Chargées de développement
na@ffco.org
07. 66. 71. 33. 89
05. 57. 93. 82. 98

Attention, les informations diffusées dans ce document sont non-exhaustives.



SOMMAIRE

- 01 Définition et Chiffres
- 02 Stratégie nationale de santé
- 03 Cadre juridique
- 04 Réseau d'acteurs
- 05 Aides au financement
- 06 Formation
- 07 Étapes de création d'un projet sport-santé
- 08 Partage d'expériences
- 09 Ressources
- 10 Remerciements



DÉFINITION

Qu'est-ce que le sport-santé?

Le « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : physique, psychologique et sociale.

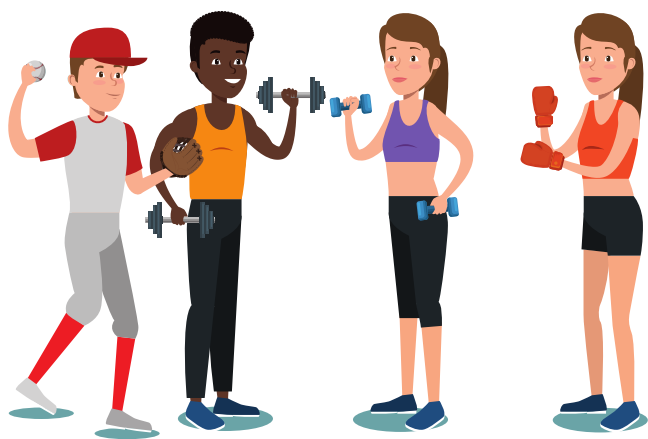
La pratique du sport-santé participe :

- au maintien de la santé chez une personne en bonne santé (prévention primaire) ;
- à améliorer l'état de santé des personnes souffrant d'une maladie chronique non transmissible (prévention secondaire) ;
- à prévenir l'aggravation et/ou la récurrence de la maladie chronique (prévention tertiaire).



Qu'est-ce que le sport-santé BIEN-ÊTRE?

Pratique d'activité physique à visée bien-être (forme / qualité de vie / lien social...) sans prétention thérapeutique, sans protocole particulier, n'exigeant ni cadre de collaboration ou liens établis entre professionnels de santé et intervenants sportifs, ni suivi d'un parcours médico-actif balisé. La pratique est destinée à des personnes atteintes de maladies chroniques sans limitations fonctionnelles ou avec des limitations minimales, suffisamment autonomes pour s'adapter à un niveau général de groupe. (Source : Azur sport santé)



DÉFINITION

Qu'est ce que l'activité physique adaptée sur prescription médicale?

Pratique d'activités physiques adaptées (APA) à but thérapeutique (prévention secondaire et tertiaire), destinée spécifiquement à des personnes atteintes de maladies chroniques, au sein d'un groupe restreint. La pratique d'APA est progressive, adaptée à la personne dans sa globalité, sécurisée, et sous-entend un programme incluant un protocole d'évaluation physique et motivationnel et un lien formel établi entre l'intervenant et le corps médical. Au mieux, cette offre s'inscrit au sein d'un parcours médico-actif (type « Sport Santé sur Ordonnance ») déterminé en inter-professionnalité. (Source : Azur sport santé)



Autres notions clés

- **L'inactivité physique** est définie comme une pratique d'activité physique d'intensité modérée à élevée inférieure à un seuil recommandé. (Source : Inserm 2019)
- **La sédentarité** est définie par une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique faible (en position assise ou allongée). La sédentarité (ou comportement sédentaire) qui se distingue de l'inactivité physique, a des effets délétères indépendants de celle-ci sur la santé. (Source : Inserm 2019)

CHIFFRES

Les recommandations actuelles de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), en matière d'activité physique, sont de pratiquer :

30
MINUTES

d'activité physique
d'intensité modérée au
moins 5 fois par semaine

OU

25
MINUTES

de 25 à 30 minutes d'AP
d'intensité élevée au moins
3 jours par semaine pour
les adultes

60
MINUTES

le seuil recommandé est
de 60 minutes d'activité
physique d'intensité
modérée par jour pour les
enfants et les adolescents

STRATÉGIE NATIONALE DE SANTÉ

Le développement de l'activité physique constitue, depuis les années 2000, un des axes majeurs de plusieurs plans nationaux de santé publique.

Inscrite dans le plan national de santé publique « Priorité Prévention », la Stratégie Nationale Sport-Santé 2019-2024 porte l'ambition de (re)mettre les français en mouvement sur tous les territoires, de déployer des pratiques adaptées accessibles et encadrées, et de faire reconnaître pleinement le rôle majeur des activités physiques et sportives (APS) pour la santé physique et mentale de chacun.

La Stratégie Nationale Sport-Santé 2019-2024 s'articule autour de 4 axes :

- La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive
- Le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique
- La protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiquants
- Le renforcement et la diffusion des connaissances

La stratégie nationale de santé constitue le cadre politique de santé en France.

C'est une politique publique qui s'inscrit dans l'héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024.



CADRE JURIDIQUE

Les règles juridiques ci-dessous ont initié la structuration du développement de l'activité physique adaptée (APA) au sein de l'éco-système sportif.

L'article fondateur

L'article 144 de la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 énonce ainsi que :

Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

Ce texte dessine les premiers contours du sport sur ordonnance, rapidement complété par un décret d'application.

Le décret

Le décret du 30 décembre 2016 précise :

Le médecin traitant peut prescrire [au patient atteint d'une affection de longue durée] une activité physique dispensée par l'un des intervenants suivants :

1° Les professionnels de santé mentionnés aux articles L. 4321-1, L. 4331-1 et L. 4332-1 ;

2° Les professionnels titulaires d'un diplôme dans le domaine de l'activité physique adaptée délivré selon les règles fixées à l'article L. 613-1 du code de l'éducation ;

3° Les professionnels et personnes qualifiées suivants, disposant des prérogatives pour dispenser une activité physique aux patients atteints d'une affection de longue durée.

Ce décret, rentré en application le 1er mars 2017, vient ainsi compléter l'article initial, en apportant des détails quant à l'identité des personnes habilitées à dispenser une activité physique aux personnes atteintes d'ALD.

Après ce lancement, les fédérations se sont investies dans la thématique notamment en proposant des parcours de formation sport-santé aux éducateurs. Retrouvez la formation "1000 clubs pour le sport et la santé" proposée par la F.F. des Clubs Omnisports page 27.

RÉSEAU D'ACTEURS

Afin de faciliter la mise en place de votre projet sport-santé, il est primordial de répertorier un réseau d'acteurs à mobiliser. Divers organismes sport-santé existent sur notre territoire. Ces derniers s'inscrivent comme de réelles personnes ressources et relais, dotées des informations nécessaires pour répondre à vos besoins.

Le dispositif "Prescription d'Exercice Physique pour la Santé" (PEPS)



Le dispositif « PEPS » (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé) est un dispositif régional qui est actif depuis septembre 2019. Ce dernier a été structuré à travers un projet commun porté en Nouvelle Aquitaine par l'ARS, la DRAJES et le Conseil Régional Nouvelle-Aquitaine. Il s'inscrit dans la démarche globale de construction de la Stratégie Régionale Sport Santé Bien-Être.

Le dispositif « PEPS » apporte aux

médecins et à leurs patients un cadre partagé, validé et sécurisé afin de favoriser une pratique d'activité physique sur prescription médicale dans les meilleures conditions.

Il est question dans ce dispositif d'orienter des personnes éloignées de la pratique avec l'aide des médecins, via la prescription médicale vers des offres sportives formées afin de proposer un parcours adapté et sécurisé.

Annexe 1: Contacts PEPS

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter le site officiel du « PEPS » :

[Site officiel du « PEPS »](#)

CLIQUEZ ICI !



RÉSEAU D'ACTEURS



Pourquoi être référencé auprès du PEPS ?

Témoignage d'Alix Josseaume, éducatrice APA à l'AS Ambarésienne

D'un point de vu territorial

- Le dispositif PEPS permet de donner une ampleur régionale à nos activités et garantit une qualité d'encadrement (au vu du référencement).
- Le système de référencement permet un exercice avec les publics spécifiques et fragiles uniquement si l'éducateur sportif est diplômé (en dehors des APA). Le PEPS est donc une garantie et un gage de qualité.

D'un point de vu organisationnel

- Au vu de la loi et des prérogatives d'encadrement des publics spécifiques, les informations du PEPS nous aident quotidiennement. Le PEPS classe deux niveaux distincts : ELAN et DECLIC. Nous travaillons beaucoup en fonction de ces niveaux. Cela permet une organisation fluide entre les différents acteurs de la commune. De plus, quand beaucoup se questionne sur « Qui peut encadrer quels types de niveaux ? », PEPS nous accompagne sur ces questionnements (éducateur sportif diplômé en sport-santé ou enseignant APA = DECLIC et CSAMAP ou enseignant APA = ELAN).
- Nous utilisons les outils de PEPS lors de tous nos entretiens, ainsi que pour les

les rencontres de nouveaux médecins ou des professionnels de santé envieux de travailler avec nous.

D'un point de vu relationnel

- Les deux coordinateurs que j'ai pu rencontrer m'ont accompagné sur l'organisation des entretiens individuels des bénéficiaires. Cela m'a permis de faire le lien avec les acteurs principaux de la communes (médecins prescripteurs et porteurs du projet sur la ville).
- Le PEPS a su accompagner notre section dès que nous avons entrepris le développement du sport-santé sur le territoire (présentation en commun pour les médecins, explications aux professionnels de santé du territoire).
- Le dispositif oriente des bénéficiaires régulièrement qui s'inscrivent chez nous par la suite.
- Le PEPS permet un lien avec les établissements, structures et hôpitaux éloignés du territoire, accueillant temporairement des personnes qui prétendent à une insertion « sportive » dans notre section (reprise d'APA suite à un problème de santé).
- Les coordinateurs nous transfèrent des informations sur les subventions auxquelles nous pouvons élargir pour le sport-santé.
- Si ma collègue ou moi-même avons des questions sur des situations spécifiques, nous obtenons rapidement une réponse.

RÉSEAU D'ACTEURS

La Maison Sport-Santé Bordeaux Métropole



La Maison Sport Santé Bordeaux Métropole (MSS BxM) est née de la collaboration entre Bordeaux Métropole et l'Hôpital Suburbain du Bouscat. La construction de ce projet s'est faite en collaboration avec différents acteurs institutionnels du sport et de la santé déjà bien ancrés sur le territoire.

Elle a vocation à améliorer l'état de santé global du public métropolitain, par la pratique d'une Activité Physique Adaptée, régulière et de façon autonome sur le territoire de Bordeaux Métropole. Elle s'adresse tout particulièrement au public avec des besoins spécifiques (personnes sédentaires, malades chroniques/ALD, public défavorisé...).

Comment fonctionne-t-elle?

Sur le plan opérationnel, la MSS BxM ne sera pas considérée comme une entité unique, mais comme une tête de pont qui coordonne et oriente les différents sites antennes installés sur les communes volontaires de Bordeaux Métropole.

Chaque antenne communale est reliée, sous l'égide d'une convention, à la MSS BxM et son antenne « mère » au sein de l'Hôpital Suburbain du Bouscat.

Ces antennes communales peuvent s'investir, en fonction de leurs ressources propres, sur un ou plusieurs des niveaux suivants :

- [Niveau 1] Un espace d'accueil et d'information
- [Niveau 2] Un lieu d'orientation, de réalisation d'un bilan d'activité physique
- [Niveau 3] Un lieu d'exercice de l'APS/APA

La Maison Sport Santé Bordeaux Métropole s'appuie sur un large réseau institutionnel et associatif pour mener à bien ses missions et réaliser un maillage territorial des parcours sport-santé le plus fin possible, au plus proche des bénéficiaires. Parmi ces partenaires, on y retrouve entre autres DRAJES, ARS, dispositif PEPS, associations sportives « Sport-Santé », structures d'Activité Physique Adaptée, réseaux de santé...

Les antennes communales de la MSS BxM sont en cours de construction sur le territoire Métropolitain.

Pour trouver la MSS la plus près de chez vous, cliquez sur le lien suivant :

CLIQUEZ ICI !



Contact :
Medhi ESTEVES
Coordinateur MSS BxM
m.esteves@hopitaldubouscat.com
06. 88. 08. 68. 11

RÉSEAU D'ACTEURS



Pourquoi se faire connaître auprès d'une Maison Sport-Santé (MSS) ?

Témoignage de Medhi Esteves, coordinateur à la MSS de Bordeaux Métropole

L'intérêt pour un club de se faire connaître auprès de la Maison Sport-Santé Bordeaux Métropole :

- Proposer de nouvelles activités (ou étoffer celles déjà existantes) pour des personnes qui ne s'orientent pas forcément en structure associative due à des troubles de santé, des revenus limités, une non-connaissance de l'offre, un manque de motivation...
- Entrer dans une dynamique de territoire : la volonté de la MSS est de créer un réseau entre la ville et les structures du territoire.
- Etre référencé parmi les structures que le coordinateur de la MSS prend en compte dans l'orientation des bénéficiaires : le but étant que la personne ait une structure de proximité et adaptée à ses besoins/envies.
- Avoir comme possibilité de former ses éducateurs sportifs pour obtenir les prérogatives d'encadrement (en lien avec le PEPS).
- S'engager sur cette voie de programmes Sport-Santé quels qu'ils soient, c'est avoir une politique/philosophie sociale, sociétale, de club, à des fins de santé et d'accès à la pratique pour tous.

RÉSEAU D'ACTEURS

Lors du développement de votre projet sport-santé, vous pouvez également faire appel à d'autres acteurs pour vous accompagner et faire connaître votre offre :

Professionnels de la santé

- Médecins traitants ;
- Spécialistes (oncologues, cardiologues, kinésithérapeutes, diététiciens...);
- Hôpitaux, cliniques médicales, maisons de repos ;
- Infirmier.ère.s ;
- Pharmacies ;
- EHPAD, ESAT, IME.. ;
- Associations de santé (Cékidis (Cercle des Kilos Disparus), Ressentez-vous, solution Riposte, AMOC 33 ...);
- Fondations (Fondation Lucie Care)



À la F.F des Clubs Omnisports

Contact :

Thomas RIBOUT
Chargé de développement sport-santé
t.ribout@ffco.org
sportsante@ffco.org
01. 42. 53. 00. 05

Autres acteurs sur le territoire

- Contrat Local de Santé (CLS) ;
- Les communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS) ;
- Les services de l'état :
 - les Délégations régionales académiques à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES) ;
 - le Service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (SDJES) ;
- Les Centres Communaux d'Action Sociales (CCAS) ;
- Entreprises :
 - par exemple, Décathlon (dans le cadre du Programme National Sport-Santé)

AIDE AU FINANCEMENT D'UN PROJET SPORT- SANTÉ

En complément de vos ressources propres, il est possible d'émarger pour un projet sport-santé sur différentes aides :

Crédits ANS
via la F.F des Clubs Omnisports

Fondation de France

CLIQUEZ ICI !



Commune

Aides à l'emploi
proposée par certains Conseils
départementaux

Région Nouvelle-Aquitaine

CLIQUEZ ICI !



Dans la construction de votre projet, le lien avec les collectivités territoriales est très important.

Conférence des financeurs

**Agence Nationale de Santé
(ARS)**

CLIQUEZ ICI !



À noter : Cette liste d'aides au financement d'un projet sport-santé est une liste non-exhaustive.

AIDE AUX BÉNÉFICIAIRES POUR LE FINANCEMENT DE LA PRATIQUE

Dans un objectif de rendre l'activité physique adaptée accessible au plus grand nombre, Azur Sport Santé a réalisé une liste non-exhaustive des assurances et mutuelles prenant en charge tout ou partie de la pratique d'activité physique adaptée :

CLIQUEZ ICI !

[Assurances et Mutuelles](#)
pour les bénéficiaires



FORMATION

Pour cette partie, il est important de distinguer les bénévoles des salariés car les contraintes légales et réglementaires sont différentes.

Les bénévoles d'une association (éducateurs qui exercent sans rémunération)

- Sans diplôme ou avec un diplôme fédéral (sans option santé) :

Sur prescription médicale : l'arrêté du 8 novembre 2018 relatif à la liste des certifications fédérales autorisant la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée ne permet pas aux bénévoles (titulaire d'un diplôme fédéral sans option santé ou non) d'encadrer du sport sur prescription médicale.

Sans prescription médicale : Aucun texte n'interdit pour les bénévoles de gérer un groupe sport-santé sans ordonnance. Cependant, tout organisateur d'activités physiques et sportives est débiteur, à l'égard de ses adhérents, d'une obligation générale de sécurité et, plus largement, de toute personne qui participe à ses activités (sur la base de l'article 1147 du code civil : responsabilité contractuelle).

Afin de répondre au mieux à cette obligation de sécurité, il est recommandé que toutes les activités sportives organisées par le club bénéficiaire, à défaut de l'encadrement et de la surveillance d'éducateurs diplômés d'un encadrement expérimenté.

La formation "1000 clubs pour le sport et la santé" (Annexe 2) pourrait être un indice pour justifier l'expérimentation des encadrants.

- Pour les bénévoles titulaires du diplôme « 1000 clubs pour le sport et la santé » proposé par la F.F des Clubs Omnisports :

Sur prescription médicale : le bénévole peut accueillir, établir un profil de forme et mettre en place un suivi. Il peut également faire du face à face pédagogique à condition de détenir un diplôme fédéral correspondant à l'activité pratiquée (en lien avec le règlement fédéral de sa discipline).

Sans prescription médicale : l'éducateur peut accueillir, établir un profil de forme et mettre en place un suivi ; l'encadrement est possible selon le règlement de la fédération et de son diplôme initial. Pour les disciplines dites « à risque », l'encadrement s'apprécie par discipline.

Le diplôme de la FFCO apparaît sur l'arrêté du 8 novembre 2018 relatif à la liste des certifications fédérales autorisant la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée à condition de détenir un diplôme fédéral de la discipline pratiquée.

CLIQUEZ ICI !

FORMATION

Pour cette partie, il est important de distinguer les bénévoles des salariés car les contraintes légales et réglementaires sont différentes.

Les salariés d'une association (à fortiori diplômés et titulaires d'une carte professionnelle à jour)

- **Concernant les diplômes d'État** (délivrés par le ministère chargé de l'enseignement supérieur ou par le ministère chargé des sports) :

Aucune disposition légale ou réglementaire n'interdit à leurs titulaires d'encadrer les adhérents sur prescription médicale dans la limite des prérogatives de l'instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017.

CLIQUEZ ICI !



Aucune disposition ne lui interdit d'encadrer des adhérents à pathologie sans ordonnance.

- **Concernant les certificats de qualification professionnelle (CQP)**


Sur prescription médicale : seuls ceux figurant sur la l'arrêté du 19 juillet 2019 peuvent encadrer sur ordonnance.

Sans prescription médicale : Sans ordonnance, aucune disposition n'interdit à leurs titulaires d'encadrer l'APS dans le cadre de leurs prérogatives initiales.

Bien que les textes n'imposent pas une formation spécifique sport-santé pour les détenteurs des diplômes d'Etat et de certains CQP, nous préconisons aux clubs de faire suivre une formation spécifique à leurs salariés afin de leur apporter les connaissances suffisantes à l'encadrement d'un public à pathologies. Ces salariés peuvent notamment suivre la formation « 1000 clubs pour le sport et la santé » proposée par la FFCO.

ÉTAPES DE CRÉATION D'UN PROJET SPORT-SANTÉ

La F.F des Clubs Omnisports et la FFCO Nouvelle-Aquitaine vous accompagnent si besoin dans l'ensemble de ces étapes.



Questionnement général
(diagnostic de terrain, choix du public, volonté politique...)




Réflexion sur les moyens nécessaires
(humain, économique, matériel)



Présentation de la politique sport-santé du club (votée en AG)



Diffusion de l'offre sport-santé
(supports de communication, organisation d'événement...)



Mise en place du projet
(rencontres avec les professionnels de santé, les instances représentatives communales, départementales et régionales)

PARTAGE D'EXPÉRIENCES

Section Sport-Santé Loisirs au Stade Montois Omnisports



• MISE EN PLACE DU PROJET

C'est lors de l'Assemblée Générale du Stade Montois Omnisports (SMO) du 04/12/2014, que la section Sports Loisir & Santé est créée officiellement.

C'est sur le modèle de la ville de Strasbourg, ville pionnière en la matière, qui dès 2012 initie cette démarche de proposer aux personnes atteintes de maladies chroniques la pratique d'activités physiques.

La première année est consacrée à sa création, rendez-vous multiples et variés, que ce soit avec les professionnels de santé (médecins généralistes, spécialistes et hospitaliers), mais aussi avec les instances représentatives du département et de la région (mairie, agglomération, DDCSPP, ARS, CPAM, Mutuelles, Conseil Départemental, Conseil Régional, DRJSCS, Conseil de l'Ordre, etc...)

Le public ciblé : des personnes atteintes de maladies cardiaques stabilisées, de diabète, de surpoids, en situation de précarité.

Le 30/09/2015, le dispositif Sport-Santé sur Ordonnance est présenté aux professionnels de santé au cours d'une soirée (70 médecins généralistes, 22 spécialistes) qui ont accepté de signer la charte de partenariat proposée, trouvant cette démarche fort intéressante, enfin ils vont pouvoir diriger leurs patients vers une structure d'accueil référencée, dirigée par des éducateurs habilités à encadrer ce type de public.

• FONCTIONNEMENT

Le médecin traitant prescrit sur un certificat spécifique Sport Santé sur Ordonnance l'activité physique. Sur ce certificat figurent les coordonnées téléphoniques des 2 éducateurs référents. La personne prend contact avec 1 de ces 2 éducateurs. Puis, 1 rendez-vous est fixé pour constituer son dossier, mieux le connaître et réaliser quelques tests afin d'évaluer ses capacités physiques et déterminer, au regard la prescription médicale (orientation et/ou restriction) quelle activité choisir (aquagym, renforcement musculaire, PILATES, tennis de table, marche nordique).

Suite à ce 1er rendez-vous, la personne intègre l'activité choisie sur les créneaux disponibles (4 créneaux d' aquagym, 3 créneaux de renforcement musculaire, 2 créneaux de pilate, 1 créneau de tennis de table et 3 créneaux de marche nordique). Pour les nouveaux arrivants, la 1ère année, des tests sont réalisés après 6 mois d'activité pour évaluer les progrès. Un courrier d'information est transmis au médecin prescripteur.

Toutes nos activités se pratiquent sur des installations municipales mises à notre disposition gratuitement.

PARTAGE D'EXPÉRIENCES

Concernant les séances d'aquagym, nous avons un partenariat avec un prestataire privé qui nous propose ses installations gratuitement.

- **COÛT**

Le coût demandé à chaque adhérent, assurance à la FFCO comprise, est de 150€.

Pour les personnes qui arrivent après le 1er janvier, le tarif est dégressif.

L'année sportive débute le 1er septembre et se termine le 14 juillet. Hormis les vacances de Noël où toutes les activités sont arrêtées, pour les autres, en général l'activité est proposée 1 semaine sur 2 en fonction des congés des éducateurs.

Les adhérents ont la possibilité de pratiquer plusieurs activités dans la semaine et ça toute l'année.

- **LES RÉSULTATS**

Pratiquer une activité permet non seulement à des personnes d'améliorer leur santé en refaisant de l'exercice, mais aussi à des personnes non malades mais trop sédentaires, et notamment en surpoids, de se remettre à bouger, de se motiver au travers d'un lien social parfois perdu sous le contrôle de professionnels bien formés.

Ce dispositif a d'autant plus d'avenir que la vie contemporaine limite chaque jour un peu plus les mouvements corporels, que ce soit au niveau des déplacements, du travail ou même des tâches ménagères.

L'adhésion totale des professionnels de santé est absolument indispensable pour une pleine réussite de ce dispositif.

Contact :



Bernard Labau
Président de la section
Sport-Santé Loisirs
bernard.labau40@gmail.com
06. 86. 60. 35. 49



PARTAGE D'EXPÉRIENCES

Création d'une section sport-santé à l'Association Sportive et Culturelle de Pessac Alouette (ASCPA)



L'Association Sportive et Culturelle Pessac Alouette Omnisports (ASCPA Omnisports) a la particularité d'avoir pour membres 27 associations loi 1901 (7 culturelles et 20 sportives).

L'ASCPA Omnisports a modifié ses statuts en mai 2022 afin de devenir un Omnisports mixte : composé d'associations 1901 (les clubs ASCPA) et la création d'une section « ASCPA + ».

• OBJECTIFS

Les principaux axes du projet « Bouge pour ta santé avec l'ASCPA » sont les suivants :

- Inciter, initier et donner ou redonner goût aux Pessacais les plus éloignés de la pratique sportive (pour des raisons sociales, économiques ou de santé) à pratiquer une activité physique pour les bienfaits sur leur santé

- Développer l'offre de pratique à des fins de préserver son capital santé (prévention primaire)
- Offrir une pratique limitée dans le temps et initiation à la vie associative (Prise de licence)
- Rendre accessibles les pratiques (Etat de santé, âge, niveau socio-économique)
- Adapter les conditions de pratique (sécurisées et progressives) à travers un encadrement de qualité
- Impliquer les clubs de l'ASCPA Omnisports (mutualisation sur la pratique multisports)

• LA MISE EN OEUVRE

> SÉANCE

- 3 sessions (de janvier à mars, d'avril à juin et de septembre à décembre)
- 1 session = 12 séances
- Tous les lundi de 14h00 à 16h00
- Lieu : grande salle du siège de l'Omnisports et terrains extérieurs

> COÛT ET SUIVI

- Coût : Tarification unique
- Gestion et suivi Omnisports

> ENCADREMENT

- Une salariée omnisports titulaire niveau 1 (sensibilisation à l'accueil de personnes porteuses de maladies chroniques (CAPCV) e
- un éducateur BPJEPS Métiers de la Forme ou APPT

> ENGAGEMENT DES ASSOCIATIONS ASCPA PARTENAIRES

- Participer aux réunions de coordination
- Réserver 3 places par créneaux pour les adhérents ayant participé à l'une ou plusieurs des sessions de « Bouge ton corps » (date limite fixée au mi-septembre)

PARTAGE D'EXPÉRIENCES

• FONCTIONNEMENT

1ère séance et 12ème séance :

- Base des tests d'évaluation : EPGV, CNOSF, DDJSCS
- Questionnaires :
 - habitudes de pratiques physiques
 - médical*
 - schéma du corps pour localisation des douleurs*
 - sur les attentes du bénéficiaire (1ère séance)*
 - de satisfaction et devenir (12e séance)*

Séances 2 à 11 par thématiques :

Afin de permettre aux adultes sédentaires de prévenir les risques liés à la sédentarité par la possibilité de découvrir ou de pratiquer des activités physiques et/ou sportives multiformes le choix de l'organisation des séances a été le suivant :

- Accueil personnalisé des publics
- Point sur la semaine écoulée
- Présentation de la séance du jour
- 45 minutes de préparation physiques (cardio endurance, équilibre, vitesse coordination, renforcement musculaire ...)
- 45 minutes d'activités Multisports (Ballon, opposition, marche d'orientation, marche nordique, cardio-boxe, danse, ultimate, badminton, stretching, Pilat etc ..)
- Évaluation de la condition physique générale à chaque séance

• COÛT

- Prise en charge de la licence par l'Omnisports

- Prise en charge de 50% de l'adhésion à une association ASCPA à n (+) 1
- Prise en charge par l'Omnisports à hauteur de 50% du coût de l'adhésion à un club ASCPA (plafond 50€)

• MOYENS

1. Moyens structurels

- Siège de l'Omnisports (grande salle)
- Plaine des sports

2. Moyens matériels

- Matériel : Mutualisation

3. Moyens humains

- Bénévoles Omnisports (5)
- Bénévoles associations ASCPA
- Partenaires : 3
- 1 Salariée - CDI - 0,20
- 1 Autoentrepreneur BPJEPS métiers de la forme

4. Moyens Financiers Adhérents

- Fonds propres de l'ASCPA Omnisports
- Co-financement : Etat (ANS) / Département (Sport et ILDS) - Mairie (Sport - DSU)

5. Moyens de communication

- Réalisation d'un guide, flyers
- Relais par les associations membres de l'ASCPA Omnisports
- Participations aux réunions avec les acteurs du territoire et les collectivités locales et territoriales

Contact :



Dominique MAINGUY-GOASDOUE
Secrétariat Coordination Sportive
ascpa33@wanadoo.fr
05. 56. 36. 05. 62

PARTAGE D'EXPÉRIENCES

SAM Sport-Santé au Sport Athlétique Mérignacais (SAM)



« Pour ne laisser personne au bord du terrain »

• POUR QUI?

Toute personne ayant un problème de santé et qui n'a pas accès à une pratique physique régulière dans le milieu ordinaire notamment les personnes en possession d'une prescription d'un médecin.

• FONCTIONNEMENT

Les ateliers d'Activités Physique Adaptées (APA) Santé portés par le SAM Cohésion Sociale

Ce sont des ateliers « physiques adaptés » à thème, qui permettent une mise en mouvement de tout le corps, sur des objectifs particuliers (équilibre, renforcement, coordination...) sous forme d'activités conçues spécifiquement pour répondre aux besoins et aux envies des personnes.

Ces ateliers sont particulièrement adaptés aux personnes qui ne se sentent pas capables de reprendre une activité

physique « ordinaire » et qui ont besoin d'un accompagnement sécurisant.

Il peut s'agir à la fois d'un outil de prévention des risques liés à la sédentarité (Obésité...) mais aussi d'un « traitement curatif non médicamenteux » (Cancer, diabète...).

Ces séances en petit groupe (8 maximum) sont encadrées par un éducateur spécialisé en APA. Pour ce programme nous proposons :

- L'accès à un de nos 4 ateliers
- De participer à nos ateliers complémentaires : il est aussi possible de compléter cette séance par une séance de marche et/ou musculation adaptée.
- D'avoir accès à une pratique ordinaire : il s'agit d'une séance au choix dans le programme du SAM Multisports en lien avec l'éducateur APA.
- De bénéficier de conseils pour une pratique autonome : l'éducateur APA peut proposer des contenus de séance à faire en autonomie chez soi pour compléter un programme ou à faire pendant les vacances.
- D'évaluer régulièrement les effets de votre pratique : possibilité de participer à des tests pour évaluer l'état de forme et les capacités physiques des bénéficiaires. Les résultats sont retranscrits dans un livret de suivi qui pourra par la suite être présenté aux professionnels de santé qui les suivent.

PARTAGE D'EXPÉRIENCES

La possibilité de compléter le programme avec une activité annexe. Nous proposons en complément des séances de natation santé en piscine (activité indépendante : surcoût), marche et musculation.

Des activités Sport Santé au sein des activités du SAM portées par les sections disciplinaires

Le programme Multisports loisirs, en version adulte ou sénior du service SAM Sport Loisir, est une palette d'activités sportives variées que vous pouvez pratiquer en toute liberté, en fonction de vos préférences et de votre disponibilité (Environ 25 activités et 50 heures de sport dans la semaine à la carte).

Nos 28 sections proposent dans leur domaine une pratique allant du loisir à la compétition.

Et notamment nos sections GVF (Gym Volontaire Féminine) et GVM (Gym Volontaire Masculine) qui détiennent le label sport santé de leur fédération et .

• RÉSEAUX D'ACTEURS SPORT-SANTÉ

Partenaires institutionnels :

- Mairie de Mérignac
- Conseil départemental de la Gironde
- Conseil Régional Nouvelle-Aquitaine
- ARS Nouvelles Aquitaine
- Fédération Française des Clubs Omnisports

Partenaires de terrain :

- Le réseau PEPS (Prescription d'Exercices Physique pour la Santé) - Référencement
- Association AMOC 33 (Association des Malades et Opérés Cardiaques 33) - Charte
- Association CAPCV (Collège aquitain de Prévention Cardio-Vasculaire) - 7 éducateurs formés par le CAPCV
- Association Cékidis (Cercle des kilos Disparus) - Atelier spécifique
- Association MAS (Mérignac Association Service) - Atelier spécifique
- Mission Locale Technowest - Atelier spécifique

Contact :



Antoine DEFOSSE
Chef de service SAM Cohésion Sociale
a.defosse@samerignac.fr
07. 81. 82. 13. 46.



RESSOURCES

OUVRAGES DE RÉFÉRENCE SPORT-SANTÉ

- *Le Médico-sport santé édition 2020 - CNOSF*
- *L'activité physique sur prescription en France: état des lieux en 2019 - ONAPS*
- *Décret du 1 mars 2017 - Sport-Ordonnance. fr*
- *Le code du sport-santé - Ministère des Sports, Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être et l'ONAPS*
- *Plans régionaux sport-santé bien-être - Pôle Ressources National Sport Santé, Bien-être Module interprofessionnel de santé publique - EHESP*
- *Sport, santé, activité physique, sédentarité : de quoi parle-t-on ? - Ministère en charge des sports*

RESSOURCES WEB

- [L'ONAPS et ses références et infographies](#)
- [Le Pôle Ressources National Sport Santé Bien Etre de Vichy](#)
- [Rubrique "Information et Santé" de l'INSERM](#)
- [Ressources Azur Sport Santé](#)
- [Guide permettant la mise en œuvre du dispositif concernant la dispensation de l'activité physique adaptée - Ministère des affaires sociales et de la santé, Ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche Ministère de la ville, de la jeunesse et des sports](#)
- [Site officiel du CROS Nouvelle-Aquitaine](#)
- [Site du dispositif PEPS](#)
- [Site de la F.F des Clubs Omnisports](#)
- [Site du Ministère des Sports](#)

RESSOURCES

AUTRES DOCUMENTS RESSOURCES :

- *Tableau des compétences nécessaires aux professionnels et personnes habilités à dispenser l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant aux patients atteints d'affections de longue durée*

Cliquez [ici](#)



- *Tableau des interventions des professionnels et autres intervenants de la santé et du sport*

Cliquez [ici](#)



REMERCIEMENTS

Le Comité Régional des Clubs Omnisports de Nouvelle-Aquitaine remercie :

- **L'ensemble des clubs ayant répondu au questionnaire ;**
- **L'ensemble des clubs ayant participé aux entretiens individuels:**

-AS Ambarésienne ;
-US Cenon ;
-Mon vélo, ma santé ;
-S.A Mérignacais Omnisports ;
-Chantecler ;
-SAM Lesparre ;
-Section Paloise Omnisports ;
-US Biarritz ;
-Stade Montois ;
-Jeanne d'Arc de Dax ;

- **la Maison Sport Santé de Bordeaux Métropole ;**
- **la DRAJES ;**

pour leurs aides, leurs soutiens et leurs investissements dans l'élaboration de ce guide.

ANNEXES

Annexe 1: Contacts PEPS

Département	Nom	Prénom	Téléphone	Adresse email
16 - CHARENTE	HERVEOU	Pierrick	06 18 83 32 54	coordo16@peps-na.fr
17 - CHARENTE-MARITIME	DIANA	Athénaïs	07 66 08 90 48	coordo17@peps-na.fr
19 - CORREZE	ENGRAND	Pauline	05 55 17 20 20 - 06 47 31 18 37	coordo19@peps-na.fr
23 - CREUSE	LATOUR	Régis	06 26 42 32 75	coordo23@peps-na.fr
24 - DORDOGNE	GAILLARD	Cindy	06 43 73 02 28	coordo24@peps-na.fr
33 - GIRONDE	CHADEVILLE	Jade	07 50 15 56 37	coordo33@peps-na.fr
33 - GIRONDE	PFEIFFER	Marion	06 24 59 97 94	coordo-gironde@peps-na.fr
40 - LANDES	MORIN	Camille	06 31 62 27 99	coordo40@peps-na.fr
47 - LOT ET GARONNE	GUINOT MONDOLONI	Cassandre	06 66 72 14 87	coordo47@peps-na.fr
64 - PYRENEES ATLANTIQUES	BAROKAS	Thomas	05 59 31 67 67	coordo64@peps-na.fr
79 - DEUX-SEVRES	BARBOZA	Antoine	06 78 50 57 25	coordo79_sud@peps-na.fr
79 - DEUX-SEVRES	BICHON	Bastien	06 78 50 72 23	coordo79_nord@peps-na.fr
86 - VIENNE	CHASSIN	Thomas	0809 109 109	coordo86@peps-na.fr
87 - HAUTE-VIENNE	MOMAUD	Laetitia	06 31 68 93 93	coordo87@peps-na.fr
REGION Nouvelle-Aquitaine	LECUONA	Cédric	06 58 03 57 23	cedric.lecuona@efformip.com

<https://www.peps-na.fr/contacts>

ANNEXES

Annexe 2:

Fiche de présentation de la formation "1000 clubs pour le sport et la santé" de la FFCO



FORMATION - 1000 CLUBS POUR LE SPORT ET LA SANTÉ

PRÉVENTION DES MALADIES CHRONIQUES PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



- OBJECTIFS**
- Posséder les ressources de base permettant de mieux comprendre les pathologies chroniques
 - Maîtriser les compétences nécessaires à l'encadrement des patients atteints d'une affection de longue durée sans aucune limitation physique ou souffrant de limitation minimale et modérée
 - Garantir la sécurité des patients dans la pratique de l'activité sportive de son choix
 - Approfondir ses connaissances sur la thématique du sport-santé

- CONTENUS**
- Évaluation initiale lors de l'accueil de la personne en pathologie chronique
 - Tests et mise en place d'un profil de forme
 - Connaissances de pathologies
 - Conception et mise en œuvre de programme d'activité individualisé et adapté à l'état de santé de la personne souhaitant intégrer le club

- MÉTHODOLOGIE**
- Programme en e-learning : ressources en ligne consultables sur ordinateur, tablette, smartphone 7j/7, 24h/24, tutorat, espace d'échanges, séminaires en ligne
 - 1 journée en présentiel animée par des intervenants du milieu sportif, médical et paramédical
 - Vérification des acquis tout au long de la formation (Travaux Dirigés & QCM)

- Cette action est financée par les fonds conventionnels de la branche du sport (AFDAS).
- Diplôme fédéral reconnu par l'arrêté ministériel du 8 novembre 2018

PUBLIC

- Bénévoles titulaires d'un diplôme fédéral
- Educateurs sportifs (BPJEPS)
- Elus et salariés des clubs ou sections des clubs omnisports

DURÉE

- 56h de formation**
- Une première partie en ligne (3 mois) puis une journée en présentiel (dernier samedi en fin de parcours)

PARTICIPANTS PAR SESSION

- 13 stagiaires minimum
- 20 stagiaires maximum

ORGANISME DE FORMATION

FFCO (Fédération Française des Clubs Omnisports)

CONTACT :
sportsante@ffco.org

CONDITIONS D'ENTRÉE EN FORMATION

- Être adhérent à un club affilié à la FFCO
- Détenir obligatoire du PSC1

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE :

Pr Michel RIEU
PILOTAGE DES PROGRAMMES :
François DELMOTTE
fr.delmotte@orange.fr
Ressources : @UVFMS



Mis à jour le 06 avril 2022