

Le sport pour chacun ou Sport Santé

dans les Hautes Alpes

Introduction :

Le « sport-santé » recouvre les formes de pratique d'activités physiques ou sportives adaptées aux finalités du bien-être et de 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 d'activités physiques ou sportives contribue au développement ou au maintien de la santé chez le sujet sain dans le cadre de la prévention primaire des maladies. Pour les personnes dont des facteurs de risques sont identifiés (famille de diabétique, maladies coronariennes, cancer etc.), l'activité physique prévient, retarde l'apparition de leurs symptômes (prévention secondaire). Elle contribue enfin chez les personnes présentant une ou des pathologies chroniques à améliorer leur qualité de vie, leur état de santé et à prévenir l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies chroniques (prévention tertiaire).

La rédaction du document fondateur prend son origine dans le souhait des acteurs du territoire haut-alpin de mutualiser les compétences du mouvement sportif, des professionnels de santé et des professionnels de la prévention et promotion de santé pour les raisons suivantes :

- Couvrir l'ensemble du territoire en matière d'accès à l'activité physique et sportive en accord avec le plan Sport Santé Bien-Être en PACA.
- Mutualiser et relayer les compétences en fonction du public, de ses spécificités, de ses besoins et de son évolution dans le temps.
- Diminuer les points de ruptures dans la pratique d'activité physique et/ou sportive.

Ce document se décline autour de plusieurs points :

- Principes du document fondateur/charte
- Définitions communes des concepts clés
- Préconisations d'activités sportives en fonction des publics
- Formation/diplômes requis pour l'encadrement des pratiques sportives en fonction des publics

Principes du document fondateur/charte :

- Avoir une base commune entre le mouvement sportif (associations, fédérations...), les professionnels de santé et les professionnels de la prévention et promotion de la santé sur le territoire haut-alpin.

- Proposer des protocoles détaillant les **préconisations** d'activités sportives (comprenant la durée, l'intensité et la fréquence de pratique) en fonction du **caractère d'intervention** (prévention primaire, secondaire ou tertiaire) ainsi que des **caractéristiques de la population visée** (avec ou sans pathologie) pour l'obtention de **bienfaits**. Ces protocoles devront aussi prendre en compte la motivation des individus car elle est la garantie d'une pratique pérenne.
- Les signataires du document fondateur s'engagent à mettre en commun connaissances et compétences pour travailler en partenariat et en complémentarité. Il s'agit d'orienter au mieux les bénéficiaires et de maximiser les chances de pérennité de leur(s) pratique(s).

En accord avec les signataires du document fondateur, les définitions communes relatives aux concepts clés sont :

Santé : état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (OMS - 1946)

Activité physique : tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et qui se traduit par une augmentation de la dépense énergétique (au-dessus de la dépense de repos).

L'AP englobe tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne et ne se réduit pas à la seule pratique sportive. Ses caractéristiques fondamentales sont :

- L'intensité (effort demandé pour la réalisation d'une AP) : donnée mesurée en kcal/min
- La durée se référant au temps exprimé en s, min ou h passé lors d'une seule période d'AP.
- La fréquence : nombre d'événements d'AP pendant une période spécifique de **temps**.

Sport-Santé : représente les conditions de pratiques d'une discipline sportive aptes à maintenir ou améliorer la santé dans le cadre de la prévention primaire, secondaire ou tertiaire (Commission médicale du CNOSF - MédicoSport-Santé – Décembre 2015 – p17)

Les différentes formes de pratique d'activité physique et ou sportive, allant du plus médical au plus proche d'une pratique dite « classique » :

Kinésithérapie : session composée de plusieurs séances prescrites par un médecin et animée par un kinésithérapeute diplômé d'état, à destination de tout patient et dont la finalité est liée à une rééducation fonctionnelle médicale.

Ces sessions peuvent se dérouler en établissement médical ou dans un cabinet de kinésithérapie libéral.

Sport sur ordonnance : atelier de thérapie non médicamenteuse d'une durée définie à destination de patient atteint de maladie chronique et éloigné de la pratique d'activités physique et/ou sportive, prescrit par un médecin et animé par un éducateur sportif diplômé et

spécialisé. Il permet de retrouver forme et confiance pour pratiquer ensuite de manière régulière (associations, clubs, ...).

Éducation thérapeutique : activités organisées pour les patients vivant avec une maladie chronique, conçues pour rendre les patients conscients et informés de leur maladie, des soins, de l'organisation et des procédures hospitalières, et des comportements liés à la santé et à la maladie. Cette démarche a pour finalité de :

- permettre aux patients (ainsi qu'à leur famille) de mieux comprendre la maladie et ses traitements,
- collaborer avec les soignants
- assumer leurs responsabilités dans leur propre prise en charge afin de les aider à maintenir et améliorer leur qualité de vie.

Il existe des programmes d'Éducation Thérapeutique pour le Patient animés par une équipe pluridisciplinaire (médecin, infirmier, kiné, pharmacien, psychologue, éducateur sportif...).

Atelier passerelle : atelier d'une durée définie à destination d'un public éloigné de la pratique d'activité physique et/ou sportive dont la finalité est d'amener la personne à reprendre une APS régulière et pérenne.

Organisé en groupe restreint, cet atelier permet :

- De retrouver une condition physique suffisante à la pratique d'une activité physique et/ou sportive
- De rassurer et redonner confiance aux participants quant à leurs capacités
- D'assurer un suivi et d'adapter les exercices en fonction des besoins et capacités de chacun

Pratique associative : séances régulières à destination de tout public, animées par des encadrants professionnels ou bénévoles.

Organisée en groupe, cette pratique englobe l'activité de loisir et/ou de compétition.

Population :

Population générale (prévention primaire tout public)

Population spécifique :

- Jeunes (3-18 ans)
- Femmes enceintes
- Seniors (dès 55 ans)
- Personnes en situation de surpoids
- Personnes en situation de vulnérabilité
- Personnes ayant des comportements liés à l'addictologie
- Salariés
- Population ayant une pratique d'APS intensive, dont les sportifs de haut niveau

Personnes en situation de handicap

- o Moteur / sensoriel
- o Mental / psychique
- Maladies chroniques

- Diabète de type 2
- Maladies cardio-vasculaires
- Affections respiratoires
- Cancers
- Obésité

Version 2016-09-20