



Formation Coach Sport-Santé by ASPTT

Robin Maume - Enseignant APA



Atelier n°1 - Groupe 1

Questions :

- 1) Sans vous aider d'internet, accordez vous sur 3 mots qui définissent la santé.
- 2) Rechercher sur internet la définition des 3 niveaux de prévention et donnez des exemples

Atelier n°1 - Groupe 2

- 1) A partir de la définition fournie, comment pouvez-vous distinguer le sédentaire-actif, du sédentaire-inactif et le non sédentaire-actif, du non sédentaire-inactif ? Donnez des exemples concrets pour illustrer vos propos.

Atelier n°1 - Groupe 3

- 1) Quelle est la différence entre activité physique et sport
- 2) L'activité physique peut être pratiquée dans 4 conditions, lesquelles ? (grands moment de la vie quotidienne)
- 3) Donnez les bénéfices de l'activité physique sur les capacités physiques, cognitives et sociales ?

Atelier n°1 - Groupe 4

- 1) En effectuant des recherches sur internet (OMS, MVJS, ONAPS.....) présentez de manière claire et synthétique les recommandations en termes de pratique pour les enfants, les adultes et les seniors.

La santé : définition

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

3 niveaux de prévention

Primaire : tous les actes destinés à diminuer l'incidence d'une maladie dans une population, donc à réduire le risque d'apparition de cas nouveaux. **(LA MALADIE N'EST PAS ENCORE LÀ)**

Secondaire : tous les actes destinés à diminuer la prévalence d'une maladie dans une population, donc à réduire la durée d'évolution de la maladie. **(LA MALADIE EST LÀ.)**

Tertiaire : La prévention tertiaire comprend tous les actes destinés à diminuer la prévalence des incapacités chroniques ou des récives dans une population, donc à réduire au maximum les invalidités fonctionnelles consécutives à la maladie. **(RÉDUIRE LES INCAPACITÉS LIÉS À LA MALADIE)**

Sédentarité vs inactivité physique

- **Sédentarité** : état dans lequel les **mouvements sont réduits au minimum** (*position assise ou allongée*)
- **Inactivité** : niveau d'AP quotidien qui **n'atteint pas les recommandations**

Méfais de la sédentarité

4^{ème} facteur de mortalité au monde (6% des décès)

- 21 à 25% des cancers du sein et du colon
- 27% des diabètes
- 30% des maladies cardiaques ischémiques (infarctus...)
-
- Augmentation de la prévalence des maladies non transmissibles (maladies cardio vasculaires, diabètes, cancers...) et de leurs facteurs de risque (HTA, hyperglycémie, surcharge pondérale...)

Activité physique

Tout **mouvement corporel** produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant **une augmentation de la dépense énergétique** au-dessus de la dépense de repos.

4 conditions de pratique

**ACTIVITÉS
PROFESSIONNELLES**

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

ACTIVITÉS DE LOISIR

**ACTIVITÉS DE
DÉPLACEMENTS**

BENEFICES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

SUR LA SANTE

AMELIORATION

Fonction cardio-respiratoire
Force musculaire
Aptitudes motrices
Composition corporelle
Profil lipidique
Qualité osseuse et articulaire
Qualité du sommeil
Prise alimentaire
Apparence physique

REDUCTION

Chutes
Consommation de tabac
Addictions en général
Suicide

PREVENTION

TRAITEMENT

Mortalité
Syndrome métabolique
Diabète de type 2
Maladies cardio-vasculaires
Maladies coronariennes
Hypertension artérielle
AVC
Cancer
Lombalgies
Ostéoporose

ASPECTS PERSONNELS

AMELIORATION

Aptitudes physiques
Qualités sociales
Prise d'initiative
Leadership
Enthousiasme
Motivation intrinsèque

ASPECTS NEUROPSYCHOLOGIQUES

AMELIORATION

Mémoire
Concentration
Attention
Fonctions exécutives
Apprentissage
Déclin cognitif lié à l'âge

ASPECTS SOCIAUX

AMELIORATION

Participation Sociale
Travail en équipe
Réseau social
Ouverture d'esprit

ASPECTS EMOTIONNELS

AMELIORATION

Satisfaction personnelle
Impression de bien-être
Estime de soi
Image corporelle
Humeur
Stress / Anxiété
Dépression

ASPECTS FINANCIERS

AMELIORATION

Performance / productivité

REDUCTION

Coûts de santé
Absentéisme



Les Bienfaits du sport en entreprise



Productivité

6 à 9% plus productif qu'un salarié sédentaire



Absentéisme

Une baisse de 30 à 40% du taux d'absentéisme en entreprise



Turnover

Une baisse de 25% du turnover au sein de l'entreprise



Accident du travail

Une baisse de 40% des accidents du travail



Cohésion

meilleure cohésion d'équipe pour 42% des salariés



Etat des lieux

+ 1 pers/2 ne pratique pas assez d'activité sportive

En 40 ans les enfants ont perdu 25% de leurs capacités cardio-respiratoires

61% des + de 75 ans déclarent éprouver des difficultés à monter 1 étage d'escalier

La sédentarité est le 4^{ème} facteur de mortalité au monde

58% des travailleurs utilisent leur voiture pour des distances inférieures à 1 km

87% des garçons de + 17 ans passent 3h et + devant 1 écran/j

Recommandations Enfants (moins de 18 ans)

Au moins




60
minutes par jour




activité physique d'intensité modérée à soutenue, tout au long de la semaine ; cette activité physique doit être principalement aérobie.




Au moins



3
fois par semaine



Il convient d'intégrer des **activités aérobiques d'intensité soutenue**, ainsi que des activités qui **renforcent le système musculaire et l'état osseux**.



LIMITER

le temps de sédentarité, et en particulier le temps de loisir passé devant un écran.



Recommandations Adultes : 18 à 64 ans

Au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée

ou

au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

+

Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

Au moins 2 fois par semaine des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.

LIMITER le temps de sédentarité

REEMPLACER par davantage d'activité physique de n'importe quel niveau d'intensité (y compris de faible intensité).

Recommandations Seniors : + de 65 ans

Au moins **150** à **300** minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée

ou Au moins **75** à **150** minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

The infographic features a clock icon, silhouettes of two elderly people, and a swimmer silhouette. It includes a heart rate monitor icon and a row of five colored circles (three orange, two grey).



Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

Au moins **2** des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.

fols par semaine

Illustration of two people performing strength training exercises.

The infographic includes a calendar icon, a heart rate monitor icon, and a row of five colored circles (three orange, two grey).

Au moins **3** des activités physiques variées et à plusieurs composantes qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure.

fols par semaine

Illustration of two people performing balance and strength exercises.

The infographic includes a calendar icon, a heart rate monitor icon, and a row of five colored circles (three orange, two grey).

Organisation du Sport-Santé

- **Recommandations OMS**
- **Stratégie Nationale Sport santé (2019-2024)**

Ministères des Sports et Ministère de la Santé

- **Plan Régional Sport-Santé Bien-être**

ARS et DRJSCS

- **DAPAP / PLATEFORME SPORT-SANTÉ**
- **Maisons Sport-Santé**

Le sport sur ordonnance

- Personnes en ALD >> Loi de 2016 (puis 2022) : grille de compétences en fonction des publics :
- Compétences des animateurs
 - Risques médicaux et limitations fonctionnelles des pratiquants

Liste des intervenants autorisés à dispenser une activité prescrite

- 1) Des professionnels de santé: les masseurs kinésithérapeutes, les ergothérapeutes et les psychomotriciens
- 2) Les professionnels titulaires d'un diplôme dans le domaine de l'activité physique adapté (APA)
- 3) Des professionnels et personnes qualifiées (STAPS, BPJEPS, CQP) disposant des prérogatives pour dispenser une activité physique aux patients atteints d'une affection de longue durée
- 4) Les personnes titulaires d'un diplôme fédéral délivrée par une fédération sportive agréée, répondant aux compétences précisées dans l'annexe 11-7-1 et garantissant la capacité de l'intervenant à assurer la sécurité des patients dans la pratique de l'activité

Risques médicaux & Limitations fonctionnelles

- Évaluer par le médecin traitant
- Classification en 4 niveaux de gravité :
- - 0 : aucune limitation fonctionnelle et/ou risque médicaux faibles
 - 1 : limitation fonctionnelle minime
 - 2 : limitation fonctionnelle modérée
 - 3 : limitation fonctionnelle sévère

(Risque Médicaux &) Limitations Fonctionnelles	Aucune	Minime	Modérée	Sévère
Prof de Santé (MK, ergo)	+/-	+	++	+++
APA	+/-	++	+++	++(1)
Éducateurs Sportifs	+++	+++	+	NC
Animateurs professionnels *	+++	++	+(1)	NC
Animateurs fédéraux **	+++	++	+(1)	NC