



Formation Coach Sport-Santé by ASPTT

Robin Maume - Enseignant APA



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 : 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

Les parties prenantes autour du bénéficiaire

Les prescripteurs

Médecin

Paramédicaux

Kiné, ergo, infirmière, diététicienne ...

Communes et
Intercommunalité

CCAS, Maison des habitants, service à la
personne

Plateforme
Sport-Santé

Prescri'Bouge

Votre structure

Accueillir dans un contexte positif et motivant

Axe de différenciation majeur du sport-santé :

La démarche **d'accompagnement**

de la personne vers une plus grande autonomie et la capacité à faire des choix favorables à sa santé.

Compétences nécessaires : empathie - bienveillance - écoute

FORMATION ETP 40H

Accueillir dans un contexte positif et motivant

- Sport santé = prendre en compte :
 - les savoirs des personnes (savoir, savoir-être, savoir-faire)
 - l'environnement dans lequel se situent les personnes
 - le désir de changement des personnes

Accueillir dans un contexte positif et motivant

- Prendre en compte la personne dans son ensemble et favoriser sa motivation intrinsèque (vs extrinsèque)
- **Favoriser l'autodétermination des individus, renforcer leur sentiment d'autonomie** : ce sont eux qui décident, ils sont responsables de leurs performances. Tout ce qui est ressenti comme pression, contrainte, contrôle, fait baisser la motivation intrinsèque.
- **Permettre de ressentir un sentiment de compétence** : ce sentiment est essentiel et participe à la construction de l'estime de soi. Il pousse l'individu à se fixer des objectifs, en fonction de ses capacités.

Population

Principaux freins cités (au moins 4 fois)

Principales motivations citées(majoritaires à + 50%)

18-25 ans

- "Je n'ai pas le temps"
- "Je n'ai pas beaucoup d'argent pour pratiquer une activité physique"
- "Je n'ai pas assez de volonté pour persévérer"
- "Cela va prendre trop de temps avant que je sois en forme"

- "J'ai du plaisir à pratiquer une activité physique"
- "Je pense que c'est bénéfique pour ma santé"
- "J'attache beaucoup d'importance au fait d'être en bonne santé"
- "J'attache beaucoup d'importance au fait d'être actif"

26-49 ans

- "Je n'ai pas le temps"
- "Ma santé ne me permet pas de pratiquer une activité physique"
- "Je n'ai pas beaucoup d'argent pour pratiquer une activité physique"
- "Je n'ai pas d'endroit où pratiquer une activité physique"

- "J'attache beaucoup d'importance au fait d'être en bonne santé"
- "Je pense que c'est bénéfique pour ma santé"
- "J'ai du plaisir à pratiquer une activité physique"
- "J'ai besoin de pratiquer une activité pour me sentir bien"
- "J'attache beaucoup d'importance au fait d'être actif"
- "Je réduis les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète et de cancer" (surtout pour les 40-50 ans)

Population

+50 ans

Principaux freins cités (au moins 4 fois)

- "Je suis fatigué"
- "Je n'ai pas assez de volonté pour persévérer"
- "Je n'ai pas beaucoup d'argent pour pratiquer une activité physique"
- "Je ne suis pas habile pour les activités physiques"

Principales motivations citées(majoritaires à + 50%)

- "J'attache beaucoup d'importance au fait d'être en bonne santé"
- "Je pense que c'est bénéfique pour ma santé"
- "J'ai du plaisir à pratiquer une activité physique"
- Je réduis les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète et de cancer"
- "Je suis plus en forme, léger, heureux, tolérant, calme, endurant, dynamique"
- "J'ai besoin de pratiquer une activité pour me sentir bien"
- "J'attache beaucoup d'importance au fait d'être actif"
- "J'ai besoin de pratiquer une activité physique pour me sentir bien"
- "J'ai une meilleure confiance en moi et une meilleure estime de moi"

L'évaluation

Pourquoi évaluer ?

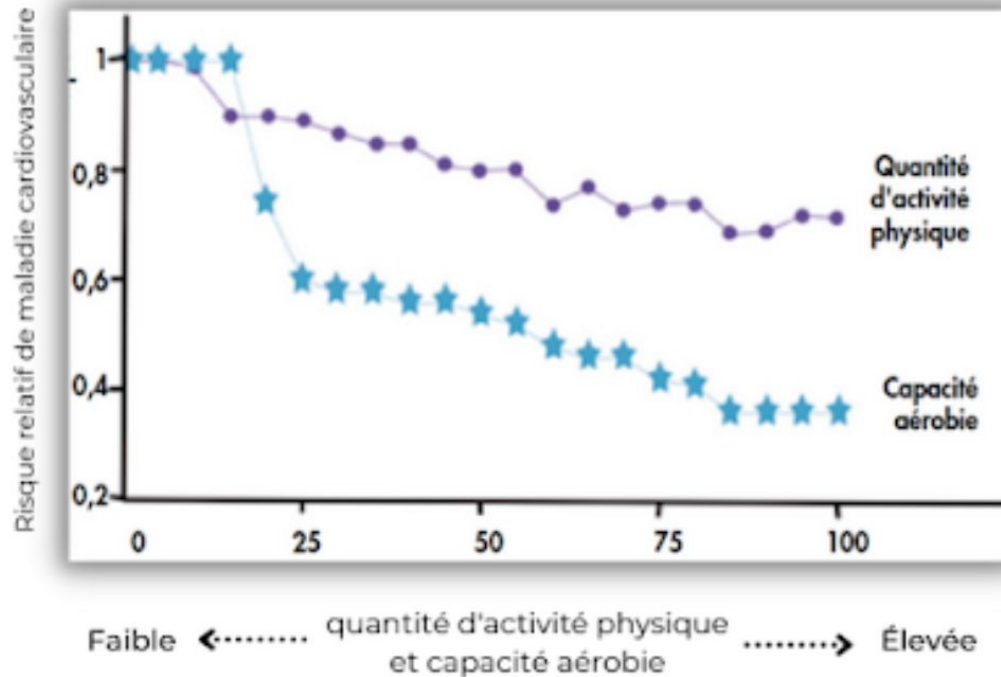
- se comparer à une norme
- évaluer l'effet d'un programme d'activité physique
(rendre compte de son action à une autorité de niveau sup. ou à un public)
- adapter le programme

Qu'est-ce qu'on évalue ?

La condition physique :

- capacité aérobie
- force musculaire
- équilibre
- souplesse

La condition physique + protectrice



Atelier pratique

Recherchez en groupe un ou plusieurs tests permettant d'évaluer la condition physique d'un public ayant des limitations minimales ou modérées :

- 1) la capacité aérobie
- 2) la force
- 3) l'équilibre
- 4) la souplesse

Le senior fitness test

ENDURANCE

Test de 2 minutes sur place

Objectif : Nombre de montées de genou (à mi-distance entre la rotule et la crête de l'os iliaque) pendant 2 minutes.

Test de marche de 6 minutes

Objectif : Distance parcourue en 6 minutes sur un parcours de 50 mètres.
(cf : http://www.kiwicube.fr/article/13_test-de-marche-de-6-minutes.html).

Le senior fitness test

EQUILIBRE

Aller-retour en marchant

Objectif : Réaliser, le plus rapidement possible : se lever d'une position assise, marcher 2,5 mètres, faire demi-tour et retourner s'asseoir.

Le senior fitness test

FORCE

```
graph TD; FORCE[FORCE] --- Test1[Test de flexion de bras]; FORCE --- Test2[Test de Assis/Debout];
```

Test de flexion de bras

Objectif : Assis sur une chaise, réaliser le plus grand nombre de flexion de bras (avec un haltères) du quadriceps jusqu'aux épaules (2kg pour les femmes, 3kg pour les hommes).

Test de Assis/Debout

Objectif : Assis sur une chaise, réaliser le plus grand nombre de lever avec les bras croisés sur la poitrine.

Le senior fitness test

SOUPLESSE

Souplesse haut du corps

Objectif : Une main au-dessus de l'épaule, paume contre le dos et l'autre atteint le milieu du dos, paume vers l'extérieur, mesurer la distance entre les majeurs.

Souplesse du tronc

Objectif : Assis sur le rebord d'une chaise, une jambe tendue, les mains cherchent à atteindre le pied, la distance entre le bout des doigts et le pied est mesuré.