

Maison Sport Santé UFO3S Provence Verte

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
VAR

**Agglomération
Provence verte**
Reconnue par le Ministère des Sports et le Ministère des Solidarités et de la Santé

Arca'fé « Sport, Santé et Addictions »

Arca'fé «Sport, Santé et Addictions »

SOMMAIRE

- Présentation personnel, associatif,
Structure (p.1 à 11)
- Les bienfaits de l'activités physiques adapté
(p.12 à 14)
- Cas concret, discussions et retour d'expérience
(p.11 à 18)

L'UFOLEP est aujourd'hui la première fédération sportive à concilier prise en compte des problématiques de santé et de vulnérabilité sociale. D'autre part à **installer au sein des territoires les plus en difficultés partout en France, des espaces dédiés au sport, santé et bien-être.**

Permettant ainsi tout en rendant accessible une offre de santé de proximité, de créer une nouvelle culture sportive touchant un public toujours plus large pour faciliter l'accès à un programme d'éducation et d'émancipation pour la santé.



Sport Education



Sport Société

Toutes Sportives

BOY-R
CONCEPT



Du loisir compétitif à l'insertion sociale et professionnelle,

De l'activité hebdomadaire à l'évènementiel grand public.



Maison Sport Santé Provence Verte

Reconnue par le Ministère du sports et le Ministère de la santé solidarité (AAP 2021)

- Accompagner dans la reprise d' une activité physique régulière et adaptée (orientation vers clubs ou associations)
- Accompagner et prendre en charge (bilan de condition physique + dispositif complémentaire)
- Informer, éduquer le public aux bienfaits de l'activité physique
- Faire le lien entre professionnels de santé et acteurs sportifs du territoire



Objectif de la MSS : Augmenter le recours à la pratique d'une activité physique et/ou sportive sécurisée, dans un but de bien-être, de santé et d'éducation, aussi bien pour le tout public, avec une attention particulière aux résidents QPV, public en situation de handicap, patients atteints de maladie(s) chronique(s) / ALD, seniors et leurs aidants, patients du CH de Brignoles.

Pour qui ?

- Toutes les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge, leur état de santé ou de fragilité
- Situation de précarité socioéconomique, aux personnes fortement sédentarisées, en situation de handicap ou au niveau d'autonomie limitée, aux séniors, aux personnes porteuses de maladies chroniques ou en ALD

Les Propositions de la Maison Sport Santé Provence Verte

- AMR séniors/aidants
- AMR adultes, pédiatriques
- Toutes Sportives parent/enfant
- Sport du ordonnance
- Petit déjeuner Sport santé et informations
- Séances avec Association Addiction France, Ass.AIDES et personnes en situation d'addiction dans les MSS.



La Prescription, Comment ça marche ?

La prescription médicale écrite d'APA est précédée d'une évaluation médicale minimale et si nécessaire d'une consultation médicale d'activité physique selon des indications précisées dans le guide et les référentiels d'aide à la prescription selon la pathologie ciblée.

Réservé dans un premier temps aux personnes souffrant d'une affection de longue durée, de plus en plus de personnes peuvent bénéficier du sport sur ordonnance, du fait de leur situation de handicap ou de perte d'autonomie ou de leur pathologie.

Le médecin établit la prescription médicale initiale d'activité physique adaptée, notamment le type d'activité, sa durée, sa fréquence, son intensité sur un formulaire spécifique dont le modèle est défini par arrêté du ministère chargé de la santé.

Le médecin va ensuite orienter le patient vers les professionnels ayant les compétences et le savoir-faire nécessaires pour la dispensation de l'APA.

FICHE DE PRESCRIPTION



Je soussigné(e), Dr. docteur en
médecine, prescris une activité physique et/ou sportive adaptée¹ à :

Mme/M.....,
pendant....., à adapter en fonction de l'évolution des
aptitudes du patient.

- Je laisse le soin à l'équipe de la Maisons port santé Provence Verte d'évaluer et d'orienter le bénéficiaire vers une activité physique adaptée.
- Je souhaite avoir accès au logiciel sécurisé GOOVE, qui me permettra de suivre l'évolution du patient

Limitation			
Aucune	Minime	Modérée	Sévère*
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous souhaitez donner des renseignements complémentaires...

➔ **Le/la pratiquant(e) NE DOIT PAS réaliser les actions suivantes :**

- marcher courir tirer pousser sauter lancer porter mettre la tête en arrière
 attraper s'allonger au sol se relever du sol autres :

➔ **Il/elle NE DOIT PAS réaliser les types d'effort suivants :**

- endurance (long et peu intense) vitesse (bref et intense) résistance

➔ **Il/elle NE DOIT PAS solliciter les articulations suivantes :**

- rachis hanche genou cheville épaule autres :

et ses mouvements sont limités en terme de : amplitude vitesse charge posture

➔ **Observations :**

A....., Le.....

Signature du médecin :

Cachet du médecin / N°RPPS :

1 Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD
2 Concerne les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit sur arrêté interministériel qui ne peuvent intervenir dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations fonctionnelles modérées que dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DG5/EA3/DGESIP/D5/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée).

FICHE DE PRESCRIPTION



Je soussigné(e), Dr. docteur en
médecine, prescris une activité physique et/ou sportive adaptée¹ à :

Mme/M.....,
pendant....., à adapter en fonction de l'évolution des
aptitudes du patient.

- Je laisse le soin à l'équipe de la Maisons port santé Provence Verte d'évaluer et d'orienter le bénéficiaire vers une activité physique adaptée.
- Je souhaite avoir accès au logiciel sécurisé GOOVE, qui me permettra de suivre l'évolution du patient

Limitation			
Aucune	Minime	Modérée	Sévère*
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous souhaitez donner des renseignements complémentaires...

➔ **Le/la pratiquant(e) NE DOIT PAS réaliser les actions suivantes :**

- marcher courir tirer pousser sauter lancer porter mettre la tête en arrière
 attraper s'allonger au sol se relever du sol autres :

➔ **Il/elle NE DOIT PAS réaliser les types d'effort suivants :**

- endurance (long et peu intense) vitesse (bref et intense) résistance

➔ **Il/elle NE DOIT PAS solliciter les articulations suivantes :**

- rachis hanche genou cheville épaule autres :

et ses mouvements sont limités en terme de : amplitude vitesse charge posture

➔ **Observations :**

A....., Le.....

Signature du médecin :

Cachet du médecin / N°RPPS :

1 Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD
2 Concerne les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit sur arrêté interministériel qui ne peuvent intervenir dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations fonctionnelles modérées que dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DG5/EA3/DGESIP/D5/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée).

Qui peut dispenser du sport sur ordonnance ?

Une activité sportive adaptée à votre pathologie, à vos capacités physiques et à votre risque médical peut être dispensée soit par :

- **Des professionnels de santé** : masseur-kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens.
- **Des professionnels diplômés dans le domaine d'une activité physique adaptée** : enseignants APA-S, c'est à dire des enseignants titulaires d'une licence et/ou d'un master Staps (sciences et techniques des activités physiques et sportives) ayant validé un diplôme spécifique en activités physiques adaptées.
- **Des professionnels et personnes qualifiées** disposant des aptitudes et des capacités nécessaires pour dispenser une activité physique adaptée :
 - éducateurs sportifs formés au sport-santé** travaillant dans des associations ou clubs sportifs,
 - personnes qualifiées titulaires d'une certification délivrée par une fédération sportive agréée** et capables d'assurer la sécurité des personnes dans la pratique de l'activité, etc.

Les remboursements ?

Il n'est pas possible de bénéficier d'un remboursement de la part de l'Assurance maladie pour la pratique de l'activité physique adaptée prescrite. Ainsi, il est possible de devoir soi-même régler l'intégralité des dépenses liées à l'APA. Pour autant :

Deux types de prise en charge partielles ou totales sont possibles,

- **par certaines collectivités territoriales** qui proposent des aides pour financer les APA avec l'appui des agences régionales de santé, des conseils départementaux ou des communes.

Pour savoir si votre commune propose ce type de prise en charge, vous pouvez contacter le centre communal d'action sociale (CCAS) de votre lieu de résidence.

- **par votre complémentaire santé** : sur présentation d'une ordonnance, certaines mutuelles remboursent la pratique d'une APA.

Listings mutuelles remboursements,

<https://azursportsante.fr/wp-content/uploads/2024/08/listing-mutuelles-sport-sante-juillet-2024.pdf>

En conclusion,

[Découvrez les Maisons Sport-Santé les plus proches de chez vous | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)

MAISON SPORT SANTÉ UFO3S

=

**INTERFACE ENTRE PROFESSIONNELS DE SANTÉ, ACTEURS
SPORTIFS, SOCIAUX ET HABITANTS
OUTIL À VOTRE SERVICE POUR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ
(ORIENTATION – PARTENARIAT)**

Les bienfaits de l'activité physique

Physiques

- Réduire considérablement les risques de maladies du cœur et d'AVC
- Aider à prévenir et à contrôler les facteurs de risque tels que l'hypertension, l'hypercholestérolémie et l'ostéoporose
- Régule le taux de sucre dans le sang, diminuant ainsi les risques de diabète
- Avec le temps, il participe à rendre le cœur plus résistant et à moins se fatiguer pendant l'effort physique.
- Mieux dormir
- Booste le système immunitaire
- Diminuer le tabagisme

...

Les bienfaits de l'activité physique

Psychologique

- Réduire les symptômes du stress, de l'anxiété et améliorer la capacité à le gérer
- Augmenter la capacité à faire face plus adéquatement aux situations difficiles
- Réduire les risques de dépression et peut même faire partie d'un traitement
- Améliorer l'humeur et la qualité de vie
- Susciter un sentiment de fierté, d'estime de soi et de bien-être général
- Augmenter la capacité de concentration et la facilité à accomplir les activités quotidiennes
- Prévenir les maladies psychiques
- Améliorer la confiance en soi
- Améliorer l'attention

Les bienfaits de l'activité physique

Sociaux

- Aide à établir des relations sociales entre les personnes qui partagent un intérêt commun.
- Améliore les compétences sociales.
- Génère le sentiment d'avoir un but.
- Réduit la solitude.
- Favorise de meilleures relations avec ses proches, par le partage d'activités en famille par exemple.
- Accroît la socialisation, permet de briser l'isolement et d'élargir son réseau social.
- Aide au développement de meilleures aptitudes de communication.
- Aide à contrôler les dépendances pour toutes les raisons ci dessus

- **Cas concrets :**

Projet d'activités physiques adaptées encadré pour Association Addiction France.
- 1 séance par semaine de 2H le vendredi matin.

Programmation faites en co-construction avec les bénéficiaires d'APA :

Tests initiaux, Renforcements musculaires, Pilâtes, Marche Nordique et Bungypump, Cardio Boxing, Défis nature, Tests finaux.

Groupement de deux séances par activités

Tests de conditions physiques :

test de force haut du corps avec le Handgrip

test de force bas du corps avec le levé de chaise

test de souplesse

test d'équilibre unipodale

test d'endurance avec 6min de marche

Questionnaire ONAPS-PAQ (Charles *et al.* 2021) : Observatoire Nationale de l'activité physique et de la sédentarité

Ce questionnaire évalue le niveau d'activité physique et de sédentarité **au cours d'une semaine habituelle** pour la population adulte. Il est divisé en trois parties et 21 questions : les activités au travail, les déplacements à but utilitaire et les activités de loisirs ou au domicile. Ce questionnaire évalue aussi la sédentarité dans tous les moments de la vie (déplacements, travail, loisirs).

Perception de la santé (Garnier *et al.* 2013) :

Ce questionnaire auto-administré est spécialement conçu pour évaluer la perception de la santé chez la population adulte. Six critères sont évalués : la forme physique, le poids idéal, l'alimentation, la qualité de sommeil, le niveau de stress et l'état de santé général. Une échelle allant de 1 à 10 est utilisée pour évaluer chaque item.

Profil n°1 : Homme, 56 ans

Récapitulatif des tests fonctionnels et musculaires :

30 secondes assis-debout

Nombre de répétitions 16 à 14

Force de préhension

Valeur main droite 44.8kg à 44.4kg

Valeur main gauche 47.2kg à 46.4kg

Flexion du tronc

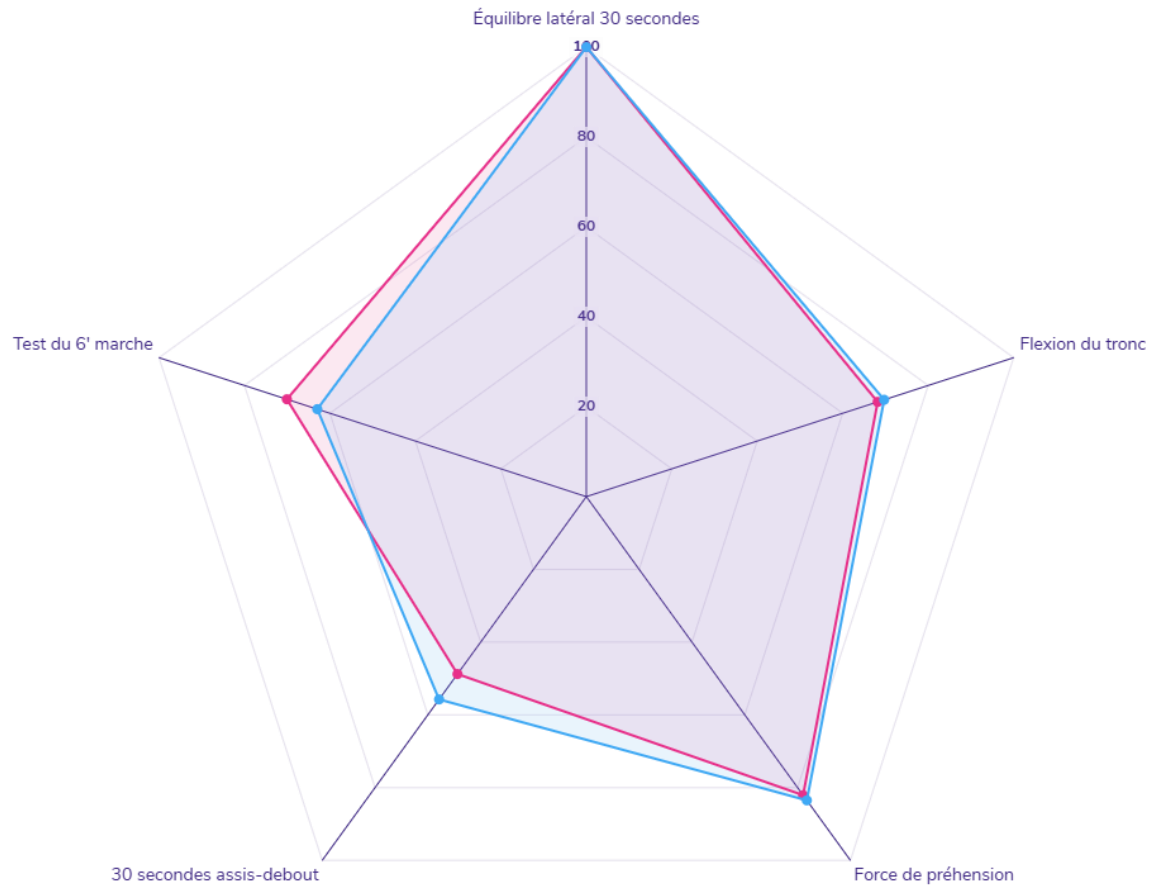
Distance moyenne du bout des deux doigts-4cm-5cm

Équilibre latéral 30 secondes

Temps d'appui unipodal avant déséquilibre (sur pied droit) 30s à 30s

Temps d'appui unipodal avant déséquilibre (sur pied gauche) 30s à 30s

Bilan initial en bleu et bilan final en rose :



Questionnaire Garnier Profil n°1:

Résultats

Condition physique 3/10 à 4/10

Perception physique 2/10 à 4/10

Alimentation 3/10 à 3/10

Sommeil 4/10 à 5/10

Stress 5/10 à 6/10

Santé à 4/10 à 6/10

Sociabilité à 2/10 à 6/10

Concentration à 3/10 à 6/10

Interprétation :

Perception d'une santé personnelle faible à moyenne

Assiduité :

Séance 11/11

Profil n°2 : Femme, 54 ans

Récapitulatif des tests fonctionnels et musculaires :

30 secondes assis-debout

Nombre de répétitions 12 à 12

Force de préhension

Valeur main droite 21.8 kg à 30.7kg

Valeur main gauche 22.7 kg à 25.4kg

Flexion du tronc

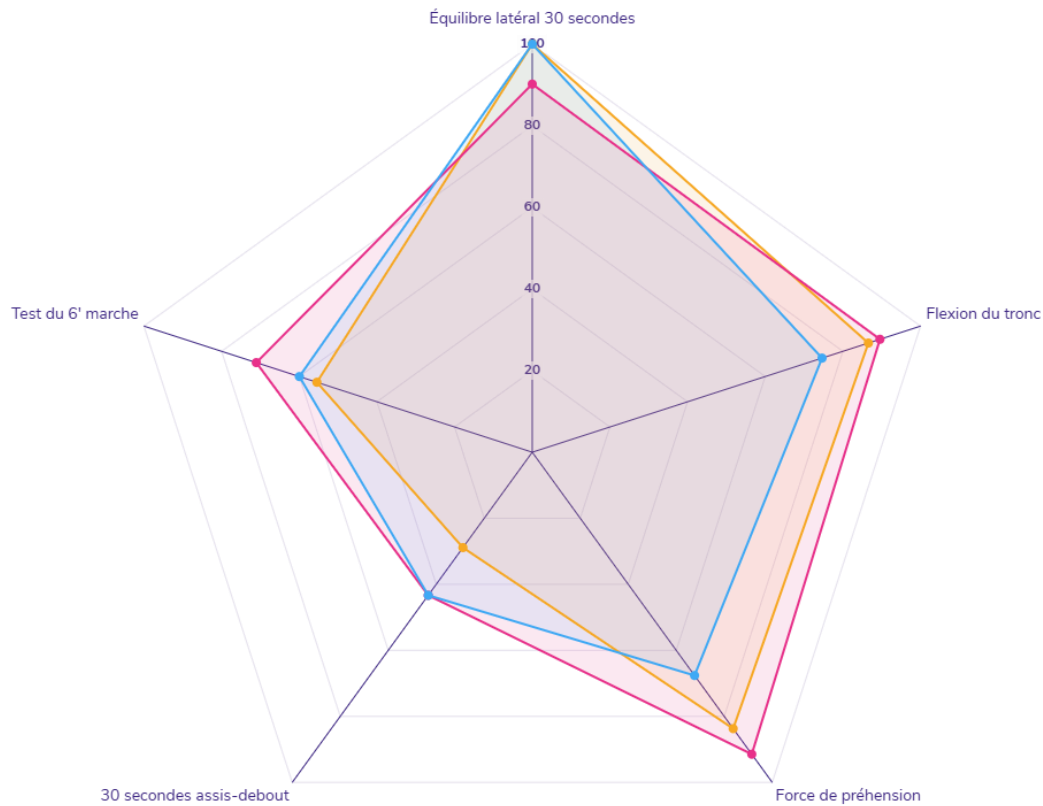
Distance moyenne du bout des deux doigts 0cm à +7cm

Équilibre latéral 30 secondes

Temps d'appui unipodal avant déséquilibre (sur pied droit) 30s à 22s

Temps d'appui unipodal avant déséquilibre (sur pied gauche) 10s à 23s

Bilan initial en bleu et bilan final en rose :



Questionnaire Garnier Profil n°2:

Résultats :

Condition physique 5/10 à 7/10

Perception physique 2/10 à 3/10

Alimentation 1/10 à 2/10

Sommeil 5/10 à 7/10

Stress 1/10 à 5/10

Santé 6/10 à 6/10

Sociabilité 9/10 à 10/10

Concentration 02/10 à 02/10

Interprétation

Perception d'une santé personnelle faible à moyenne

Assiduité :

Séance 10/11

Activités Physiques et Addictions

Discussion sur les freins et les motivations à la pratique

- Manque de temps pour pratiquer une activité physique
- N'a pas les moyens de se payer un abonnement à des séances d'activité physique.
- Ne connaît personne avec qui pratiquer l'activité physique qu'il aime.
- A peur du regard des autres
- N'est pas assez en forme dû aux consommations

- Retrouver une plus grande mobilité de mon corps et des sensations oubliées
- Me sentir compris et soutenu dans un groupe
- Me sentir moins fatigué dans mes activités
- Rencontrer d'autres personnes
- Renforcer ma confiance en moi
- Refaire des activités que je ne faisais plus
- Prendre du temps pour moi

Retour d'expérience Association Addiction France :

« Comment L'APA a impacté votre quotidien ? »

<https://www.youtube.com/watch?v=IZzdt4St5f0>



- « Je ne connaissais personne en arrivant dans cette ville, ça m'a permis de créer un lien social et d'en faire toujours plus. »
- « Ca m'a remis dans les rails »
- « Ca devient un besoin quotidien »
- « Quand je vais quelque part, j'y vais a pied »
- « On n'oublie les addictions, c'est une autre vie qui repart »
- « Les séances c'est sacré je ne les loupe pas ! »
- « Je fais mon ménage en dansant et les mouvements des séances à la maison »
- « Ma grosse bagarre c'est l'addiction et elle est améliorée par l'APA, ça me reconforte dans mon quotidien d'avoir retrouvé une tonicité et une approche du sport nouvelle »
- « Mon évolution a été fulgurante »
- « Ca a changé complètement ma vie, j'ai envie de prendre soin de moi et de réparer tout ce que j'ai détruit »



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
Reconnu par le Ministère des Sports et le Ministère des Solidarités et de la Santé



Merci pour votre attention,

Vous pouvez contacter la Maison Sport Santé aux coordonnées qui s'affichent ci-dessous :



07 45 09 17 36



ufo3s@ufolep83.org



5 Bd Just Marie Raynouard - 83170 BRIGNOLES



Maison Sport Santé UFO3S Provence Verte

[Découvrez les Maisons Sport-Santé les plus proches de chez vous | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)