Le sport santé dans tous ses états

Comportement **O**rganisation **d**écouverte **e**ffets

Le c.o.d.e. du sport santé

Une réalisation

Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SPORTS

ONAPS

Edition nationale 2017

Les Experts du c.o.d.e.

MINISTÈRE DES SPORTS Avec l'appui du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être et de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, le ministère des Sports accompagne les fédérations sportives agréées, leurs clubs ainsi que les territoires dans le développement de programmes d'activités physiques et/ou sportives à des fins de santé pour le plus grand nombre. **www.sports.gouv.fr - www.onaps.fr**

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME Forte de plus de 300 000 licenciés et 2 500 clubs, la FFA a pour missions de développer, de contrôler et d'organiser la pratique de l'athlétisme sous toutes ses formes et pour tous les publics. En 2006, l'Athlé Santé Loisir devient l'un des principaux axes de développement de la Fédération, et en 2009, elle obtient la délégation ministérielle pour la marche nordique. **www.athle.fr**

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON Elle regroupe 426 clubs répartis dans toute la France, pour accueillir tous les publics. En individuel ou en équipe, les jeunes, les seniors, compétiteurs ou loisirs se côtoient au sein de nos clubs. Des valeurs au service de la pratique : la solidarité, le respect, l'humilité et la beauté. **www.avironfrance.fr**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION Avec plus de 315 000 licenciés et 1 300 clubs, elle est devenue incontournable. Au-delà des sportifs de haut niveau et de sa vitrine sportive, la FFN est engagée depuis 2009 dans le sport santé au côté du ministère en charge des Sports sur le programme Natation Santé. Notre concept s'appuie sur deux activités : Nagez Forme Santé et Nagez Forme Bien-être. Ces activités s'adressent à tous et répondent aux besoins de chacun. **www.ffnatation.fr**

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS Accessible et socialisante, la Fédération Française Sports pour Tous a pour ambition, depuis plus de 50 ans, de mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées (150 activités pratiquées par ses 200 000 licenciés au sein de ses 3 200 clubs). Grâce à ses champs d'actions diversifiés, elle favorise l'éveil, la forme, la santé, le bien-être et l'autonomie de toutes les catégories d'age. Cette diversité est un véritable support pour la promotion de l'activité physique de loisir, clé de voûte de la Fédération. **www.sportspourtous.org**

UNION NATIONALE DU SPORT SCOLAIRE Fédération sportive de l'Éducation nationale pour les collèges et les lycées, l'UNSS présente par son statut associatif et son caractère de service public une dualité qui fait son originalité et sa force au sein de l'école et du milieu sportif français et international. Avec plus de 1,1 million de licenciés, 9500 associations sportives d'établissements scolaires, 33000 enseignants, l'UNSS est la 2ème fédération sportive de France. Nous poursuivons nos missions d'éducations par et autour des pratiques physiques et sportives. **www.unss.org**

MUTUALITÉ FRANÇAISE Premier acteur de complémentaire santé en France, elle fédère la quasi-totalité des mutuelles santé, soit 600, par l'intermédiaire desquelles 35 millions de personnes sont protégées. Les mutuelles interviennent comme premier financeur des dépenses de santé après la Sécurité sociale. Avec leurs 2 600 services de soins et d'accompagnement, elles jouent un rôle majeur pour l'accès aux soins et sont aussi le premier acteur privé de prévention, avec plus de 7 000 actions déployées chaque année dans toutes les régions. **www.mutualite.fr**

"Les exemples tirés de la vraie vie sont plus parlants que les chiffres ou les discours scientifiques. Je laisse donc Gustave, 8 ans, partager son quotidien avec vous page 22. "

Martine Duclos

Endocrinologue, physiologiste et médecin du sport, professeur des universités, chef du service Médecine du sport et des explorations fonctionnelles au CHU de Clermont-Ferrand. Conseillère scientifique auprès du ministère des Sports.

Retrouvez le texte de Gustave en page 22 !

Le c.o.d.e. du sport santé en 1 clin d'œil :

4 THÉMATIQUES

- comportement p. 4
- organisation p. 8
- découverte p. 12
- effets p. 16

8 OUTILS

- Le cahier spécial p. 20
- Texte de Gustave p. 22
- Glossaire à quelque chose p. 23
- Les 10 JE p. 24
- Rencontre avec...
- Le guide
- Le site web
- La communauté Facebook

OÙ TROUVER LE GUIDE ?

Digital :

www collectionlecode.fr/sportsante

f leCODEcollection

Terrain :

Experts du c.o.d.e. , magasins de sport, pharmacies et opticiens mutualistes, cabinets médicaux, ...

Autres guides disponibles dans la collection Sport

...

Découvrez nos collections : Nature, Sport, Métiers et Société sur www.collectionlecode.fr

Le c.o.d.e.

12, rue Edmond Besse - 33000 Bordeaux
Contact : Alexandre Viel - 05 57 81 70 77
aviel@covision-groupe.fr

Directeur de la Publication : Frédéric Pinaud
Coordination de la rédaction : Alexandre Viel
Photographie et textes : Le c.o.d.e., Fotolia, Shutterstock, Ministère des Sports, Fédération Française d'Athétisme, Fédération Française d'Aviron, Fédération Française de Natation, Fédération Française Sports pour Tous, Iconsport UNSS, Mutualité Française, ONAPS, CREPS, Pixpocket, Benjamin Letuppe
Conception graphique : Pierre Brillot
Comm. digitale : Thibault Tressieres

Impression : Covision
Diffusion : nationale
Dépôt légal : à parution

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations publiés sans autorisation de l'éditeur constitue une contrefaçon. Le c.o.d.e. n'est pas responsable des articles et photos qui lui sont communiqués. Ces éléments sont publiés sous la responsabilité des partenaires et annonceurs.

IMPRIM'VERT

PEFC

L'activité physique et la lutte contre la sédentarité

Avec le développement du secteur tertiaire et des emplois de bureau, l'augmentation des déplacements en voiture ou en transports en commun, le développement technologique et l'essor du numérique, nos modes de vie sont de plus en plus sédentaires. Ainsi, nous allongeons le temps passé assis notamment devant les écrans* et nous réduisons nos activités physiques dans la plupart de nos actes quotidiens (travail, domicile, déplacements, loisirs).
Lutter contre la sédentarité est aussi important que faire de l'activité physique : être trop sédentaire n'est pas bon pour la santé, même si on est physiquement actif.**

Pour tous ! Un défi qui concerne chacun d'entre nous

▸ Enfants et adolescents

En plus de ses bénéfices sur la santé, la pratique régulière d'une activité physique pendant l'enfance et l'adolescence prédit le niveau de pratique d'activité physique à l'âge adulte, entre autres lorsque la notion de plaisir est présente. En revanche, ce n'est pas parce qu'on a été actif voire très sportif pendant l'enfance qu'on en garde des bénéfices toute la vie. Il convient par ailleurs de limiter le temps consacré à des activités sédentaires. L'utilisation des écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo, téléphones) doit être encadrée.

*Diagnostic.o.d.e.*** : 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue sont recommandées. Une durée supérieure apportera des bienfaits supplémentaires sur la santé. En complément : des activités pour améliorer la santé osseuse, la force musculaire et la souplesse deux fois par semaine.*

▸ Adultes en bonne santé entre 18 et 64 ans

Les adultes n'atteignant pas encore les niveaux d'activité physique recommandés devraient augmenter la durée, la fréquence et enfin l'intensité dans l'objectif d'y parvenir.

*Diagnostic.o.d.e.*** : au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'intensité vigoureuse sont recommandées. En complément : des exercices de renforcement musculaire au moins 2 fois par semaine.*

* 6 adolescents sur 10 passent plus de 3 heures par jour devant un écran et 4 adultes sur 10 passent plus de 7 heures par jour assis.
** Cf Glossaire page 23
*** Recommandations officielles de l'OMS

▸ Personnes âgées

En plus de son effet préventif et/ou curatif sur de nombreuses pathologies, la pratique régulière d'activités physiques chez les personnes âgées permet d'entretenir la masse musculaire, de favoriser la mobilité, de préserver l'équilibre, contribuant ainsi à la prévention des chutes et au maintien de l'autonomie.

*Diagnostic.o.d.e.*** : pratiquer une activité physique à raison de trois jours par semaine ou plus.*

▸ Femmes enceintes

Pour les femmes enceintes et les femmes venant d'accoucher, les activités physiques, notamment celles d'endurance, sont bénéfiques à la fois pour la maman et pour le bébé à condition de bien respecter certaines recommandations.

*Diagnostic.o.d.e.*** : demander l'avis du médecin avant de chercher à atteindre les niveaux recommandés d'activité physique.*

▸ Personnes atteintes de pathologies chroniques

La qualité de vie des personnes présentant des maladies chroniques se trouve également améliorée par la pratique d'activités physiques.

*Diagnostic.o.d.e.*** : demander l'avis du médecin pour trouver l'activité physique la plus adaptée à la pathologie.*

(cf. pages 20/21).

+INFO www.who.int/fr

Voici les recommandations concernant le temps d'écran maximum (télévision, tablette, ordinateur, etc.).

- Pour les enfants de moins de 2 ans : éviter l'exposition !
- Pour les enfants de 2 à 5 ans : limiter l'exposition à moins d'une heure par jour.
- Pour les enfants de 6 à 11 ans : le temps de loisirs passé devant un écran doit être limité en fonction de l'âge.
  - Jusqu'à 6 ans : éviter de dépasser 60 minutes par jour.
  - Jusqu'à 11 ans : éviter de dépasser 120 minutes par jour.
- Pour les adolescents de 12 à 17 ans : il est recommandé de limiter les périodes de sédentarité et d'inactivité en particulier en ne restant pas plus de 2 heures consécutives en position assise ou semi-allongée (hors sommeil).

+INFO www. anses.fr

Comportement

Partout ! Toutes les occasions sont bonnes pour bouger

Au travail

- Si vous travaillez devant un ordinateur, faites un break et levez-vous une minute toutes les heures ou 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes pour marcher ou faire quelques exercices.
- Passez vos conversations téléphoniques debout ou en marchant.
- Pour la pause-déjeuner, trouvez un endroit à 10 minutes de marche de votre lieu de travail.
- Remplacez la pause-café par une pause-étirements.

Dans les déplacements

- Ne cédez pas à la tentation de prendre la voiture quand vous pouvez faire le trajet à pied ou à vélo !
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Si vous utilisez votre voiture, ne vous garez pas juste à côté de votre destination, et si vous prenez le bus, descendez un ou deux arrêts avant le vôtre.
- Si vous empruntez régulièrement le même trajet à pied ou à vélo, variez votre circuit en l'allongeant de quelques rues.

Dans les loisirs

- Remplacez le temps passé devant l'ordinateur, le téléphone, la télévision ou les jeux vidéo par une activité physique (bricolage, jardinage ou sport).
- Si vous avez des enfants, un chien ou un jardin, profitez-en pour passer du temps à l'extérieur et prendre l'habitude de bouger.
- Les week-ends, planifiez une journée d'excursion en famille (randonnée pédestre, chasse au trésor, vélo...).
- Si vos enfants ont leurs propres activités sportives, profitez de ces horaires pour pratiquer également.
- Trouvez le sport ou l'activité physique que vous aimeriez pratiquer en testant différentes activités lors de journées de découverte proposées par les fédérations et les clubs.

Au domicile

- Pensez aux tâches ménagères ou au jardinage, qui contribuent à atteindre les niveaux d'activité physique recommandés (laver les carreaux, tondre la pelouse...)
- Au lieu de regarder la télévision, allumez la radio et faites autre chose en même temps.
- Si vous disposez d'une cour ou d'un jardin, individuel ou collectif, rendez le propice aux activités physiques et sportives, ou faites un potager.

Avec tous ! Dans un environnement adapté...

- ... recommandant **la marche, le vélo** et les autres formes de transports actifs ;
- ... facilitant l'**accessibilité des espaces publics** ;
- ... encourageant la pratique des activités physiques et la réduction de la sédentarité **sur les lieux de travail** ;
- ... disposant d'espaces et d'installations sécurisés **à l'école** pour permettre aux élèves de se lever régulièrement, de faire de l'activité physique ;
- ... offrant la possibilité à tous de pratiquer une activité sportive dans les **installations sportives et de loisirs** ;
- ... proposant une activité physique adaptée dans les **établissements de soins**.

Alors pour vivre en bonne santé demain, c'est aujourd'hui qu'il faut agir !

À chacun son activité physique (sport, bricolage, jardinage, déplacements à pied ou à vélo, tâches ménagères, danse). Choisissez surtout celles qui vous plaisent, avec vos contraintes de temps, de mobilité et d'accessibilité aux installations sur vos différents lieux de vie (travail, école, domicile, établissements de soins, déplacements, loisirs...).

La sédentarité et l'inactivité physique, ça fait grossir ?

Les comportements sédentaires et l'inactivité physique apparaissent liés au gain de poids : directement en raison d'une dépense d'énergie faible ; indirectement en raison de l'association des comportements sédentaires avec les apports alimentaires (par exemple, une consommation élevée de produits sucrés).

Un peu d'histoire et de contexte législatif !

C'est à partir de 2012 qu'une véritable politique publique a été développée dans le champ de la promotion du sport comme facteur de santé, en visant à créer des synergies entre les différents acteurs concernés.

Par leur intervention conjointe en conseil des ministres le 10 octobre 2012, les ministres en charge des sports et de la santé ont souhaité porter, au plus haut niveau de l'État, les bienfaits de la pratique des activités physiques et sportives (APS) pour la santé de tous. Le plan national sport santé bien-être, traduction de cet engagement, a été décliné au plan régional.

Outre la promotion et le développement des APS à des fins de santé, l'instruction du 24 décembre 2012 prévoit également de développer les dispositifs de collaboration des acteurs régionaux, et notamment les "réseaux régionaux sport santé".

L'impact positif des activités physiques et sportives sur la santé de nos concitoyens est désormais officiellement reconnu. Ainsi, la loi 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé contient deux dispositions emblématiques qui favoriseront la prise en compte des activités physiques et sportives dans les différentes politiques publiques développées dans le champ de la santé.

Cette loi dispose que les activités physiques et sportives participent à la prévention collective et individuelle des pathologies, des traumatismes et de la perte d'autonomie. Elle reconnait également la possibilité pour les médecins de prescrire des activités physiques et sportives adaptées à leurs patients souffrant d'une affection de longue durée. Les conditions d'application sont précisées par décret.*

La précision de certains concepts s'avère fondamentale afin que les mêmes définitions soient partagées. Le sport santé se caractérise par une pratique de type "RASP" : régulière, adaptée, sécurisée et progressive.

** Le décret du 30 décembre 2016 et l'instruction du 3 mars 2017 précisent les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée.*

Les acteurs du sport santé en France

Afin de conduire les missions définies par les orientations nationales, le ministère des Sports s'appuie sur le **Pôle Ressources National Sport Santé Bien Être**, structure ministérielle reconnue pour son expertise, au service de tous les acteurs intervenant dans le champ de la promotion des activités physiques et sportives comme facteur de santé.

Le ministère chargé des Sports a également créé en 2015, l'**Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps)**, pour disposer d'une connaissance plus fine de l'impact des activités physiques et de la sédentarité sur la santé.

Les services déconcentrés de l'état accompagnés des médecins conseillers en étroite relation avec les **Agences Régionales de la Santé (ARS)** coordonnent les différents acteurs locaux au plan régional et départemental pour la mise en œuvre des plans régionaux sport santé bien-être. Les réseaux sport santé bien-être constituent de véritables relais.

Le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), grâce aux fédérations ayant développé un programme sport santé, et France Assos Santé, via les associations de patients, sont également sollicités.

Les fédérations / associations sportives, derniers maillons de la chaîne, proposent des créneaux sport santé d'une part en direction d'un large public souhaitant se maintenir en bonne santé, et d'autre part en faveur de personnes atteintes de pathologies chroniques (cf. pages 12 à 15, et pages 20-21). Ces offres de pratiques locales sont les véritables chevilles ouvrières du sport santé œuvrant en milieu rural et urbain.

Le mouvement mutualiste s'inscrit également dans cette démarche (cf. page 10 avec la Mutualité Française).

La Mutualité Française en action !

Présidée par Thierry Beaudet, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles en France.

Elle représente 600 mutuelles dans toute leur diversité : des complémentaires santé qui remboursent les dépenses des patients, mais aussi des établissements hospitaliers, des services dédiés à la petite enfance et des crèches, des centres dentaires, des centres spécialisés en audition et en optique, des structures et des services tournés vers les personnes en situation de handicap ou les personnes âgées...

Sociétés de personnes à but non lucratif régies par le code de la mutualité, elles ne versent pas de dividendes et l'intégralité de leurs bénéfices est investie en faveur de leurs adhérents. Elles ne pratiquent pas la sélection des risques. Présidées par des militants mutualistes élus, les mutuelles représentent également un mouvement social et démocratique, engagé en faveur de l'accès aux soins du plus grand nombre.

Les missions principales de la Mutualité Française sont d'animer la vie démocratique du mouvement mutualiste, promouvoir le modèle, les valeurs et les principes mutualistes, accompagner le développement des mutuelles et représenter les mutuelles auprès des décideurs publics. Elles interviennent comme premier financeur des dépenses de santé après la Sécurité Sociale.

Plus d'un Français sur deux est protégé par une mutuelle, soit 35 millions de personnes !

Sur le terrain

Avec leurs **2 600 services de soins et d'accompagnement**, les mutuelles jouent un rôle majeur pour l'accès aux soins, dans les territoires, à un tarif maîtrisé. Elles sont aussi le premier acteur privé de prévention santé, avec **7 300 actions** déployées chaque année dans toutes les régions. Depuis plusieurs années, leur réseau d'unions régionales (UR) et les 180 salariés qui le composent, réalisent un très grand nombre d'interventions de qualité en prévention et en promotion de la santé, notamment en promouvant une pratique régulière d'activité physique.

En 2016, **907 interventions "activité physique"** ont été menées, représentant 20% de l'ensemble des interventions réalisées dans ce réseau, entre autres sur le Sport Santé. Souvent ouvertes à tous, elles rassemblent une proportion importante d'adhérents des mutuelles. Ces actions permettent chaque année de sensibiliser plus de **300 000 bénéficiaires**, qu'il s'agisse d'enfants, de jeunes, d'adultes, de personnes âgées ou encore de groupes de population plus spécifiques comme les personnes handicapées ou les femmes.

+INFO www.mutualite.fr

Le c.o.d.e. du sport santé : un projet commun autour d'une dynamique partagée

Ce guide pédagogique, initié par le ministère des Sports, le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être et l'Onaps traduit la volonté de promouvoir les activités physiques comme facteurs de santé au plan national.

Pour son élaboration, un groupe d'experts a été constitué, réunissant, outre les structures nommées précédemment, différents acteurs dans ce domaine. L'engagement de certaines fédérations impliquées dans le sport santé (Aviron, Athlétisme, Natation, Sport pour tous, UNSS) et de la Mutualité Française, a permis d'élaborer un projet commun, exprimant une volonté conjointe de participer à ce travail collectif.

C'est pourquoi **Le c.o.d.e. du sport santé** illustre une volonté de fédérer différentes structures impliquées dans cette thématique sport santé afin de divulguer le plus largement possible ce document, autour d'un message commun : **promouvoir la pratique d'une activité régulière, adaptée, sécurisée et progressive !**

Le c.o.d.e. du sport santé

Le mouvement sportif s'engage dans le sport santé.

Plusieurs fédérations sont fortement impliquées dans ce domaine, voici quelques exemples...

Avec la Fédération Française d'Athlétisme, découvrez l'Athlé Santé Loisir !

Pionnière et reconnue dans le domaine du Sport Santé, la FFA propose depuis 2006 l'Athlé Santé Loisir (ASL) à destination des personnes à la recherche de bien-être et d'amélioration de leur santé par le sport. Cette offre comprend notamment la marche nordique, la remise en forme et le running.
Pour encadrer ces pratiques, la FFA compte 700 clubs d'athlétisme partout en France, plus de 1600 entraîneurs de marche nordique et 120 Coachs Athlé Santé (éducateur sportif professionnel salarié d'un club d'athlétisme. Il est formé par la FFA sur l'ensemble des activités de l'ASL pour tous et sur les spécificités de l'encadrement des publics atteints d'une pathologie chronique).

La marche nordique : pratique de marche dynamique avec des bâtons en pleine nature, accessible à tous, elle est recommandée par les médecins pour ses bienfaits :
- renforcement musculaire doux de l'ensemble du corps ;
- importante dépense énergétique ;
- limitation des chocs traumatisants pour les articulations ;
- amélioration de l'endurance.

La FFA développe également des actions et des outils spécifiques :
- les Tests Forme Plus Sport : outil d'évaluation de la condition physique validé scientifiquement ;
- la Journée Nationale de la Marche Nordique : journée "portes ouvertes" dans les clubs d'athlétisme pour faire découvrir la marche nordique ;
- le carnet de suivi : outil de collaboration entre les médecins et les Coachs Athlé Santé, pour assurer un suivi médico-sportif des patients ;
- des nouveautés tous les ans (Passeport, Nordic'Fit,...) pour une offre toujours plus innovante et adaptée aux licenciés.

+INFO www.marche-nordique.org

Avec la Fédération Française d'Aviron, acteur du sport-santé...

L'aviron est une activité nautique qui se déroule en milieu naturel, sur les lacs, les canaux, les rivières et en mer, mais aussi en salle, sur un ergomètre : "L'Aviron Indoor". Pour compléter la préparation physique des pratiquants, des séances de renforcement musculaire sont organisées en salle toute l'année, dans tous nos clubs Aviron Santé.
- Une activité adaptée à tous.
- Une activité portée et non traumatisante qui réduit les contraintes articulaires.
- Une activité complète qui développe harmonieusement la force et l'endurance.

La Fédération Française d'Aviron se positionne comme un acteur majeur des enjeux sanitaires du sport en développant une approche nouvelle de sa pratique par :
- la prise en compte de tous les publics et de leur état de santé ;
- la mise en place de séances adaptées à chacun et pour chaque activité (Bateau, Aviron Indoor, Préparation physique) ;
- la formation d'éducateurs titulaires d'un diplôme professionnel et d'une qualification complémentaire : **"Coach Aviron Santé"** ;
- la délivrance d'une mention Sécurité-Qualité pour les clubs engagés.

Grâce à ses multiples atouts, la pratique de l'aviron peut répondre aux spécificités de chacun et ainsi s'adapter à tous types de publics :
- sédentaires ou éloignés d'une pratique physique
- atteints de pathologies chroniques (maladies métaboliques, cancers, etc.)
- en situation de handicap.

La diversité de ses disciplines et l'adaptabilité de ses programmes d'entraînement permettent à la Fédération Française d'Aviron de proposer **une offre de pratique Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive** (RASP).

+INFO www.avironfrance.fr/sante

La Natation c'est LE sport santé. Avec la Fédération Française de Natation, découvrez... la Natation Santé

La Natation Santé s'adresse à tous : nageurs et non-nageurs, ayant la volonté de s'entretenir et particulièrement aux personnes en surcharge pondérale, diabétiques, atteintes de maladies : cancers, insuffisance respiratoire, cardio-vasculaires, neurodégénératives, ostéo-articulaires... La Fédération propose ainsi deux types de formation : "Nagez Forme Santé" d'une durée de 80 heures et "Nagez Forme Bien-être" d'une durée de 20 heures. **"Nagez Forme Santé"** c'est nager pour développer, maintenir et/ou restaurer son capital santé et améliorer sa qualité de vie. Il s'agit d'une natation adaptée au bénéfice de personnes atteintes de maladies chroniques et en particulier, en relais d'un programme d'éducation thérapeutique. La formation **"Nagez Forme Bien-être"** regroupe toutes les activités aquatiques émergentes et/ou de natation pour préserver son capital santé au service des personnes recherchant une activité de bien-être et de loisirs... Les activités sont encadrées par des éducateurs compétents et diplômés de la Fédération et/ou du Ministère des sports.

+INFO www. ffnatation.fr/presentation-natation-sante

Avec la Fédération Française Sports pour Tous, le sport santé bien-être

La Fédération Française Sports pour Tous encourage le bien-être et l'épanouissement de la personne par le plaisir que procure une pratique de loisirs.

Tourné autour de la convivialité, des rencontres, de la solidarité et du partage, le Club Sports pour Tous offre la possibilité de pratiquer ensemble et de :

- partager une activité accessible dans une ambiance chaleureuse ;
- bénéficier d'un encadrement de qualité ;
- favoriser l'échange autour de nouvelles pratiques.

Ouvertes à tous, quel que soit le niveau de pratique, nos 3 200 Associations proposent des activités sportives encadrées par des animateurs diplômés qui s'articulent autour de 3 axes majeurs : **gym loisir, jeux sportifs et d'opposition, activités de plein air.**

La Fédération a pour objectif de mettre à disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées, variées, accessibles et socialisantes, y compris pour les personnes éloignées de la pratique sportive, telles que celles atteintes d'une maladie chronique.

Le Parcours d'Accompagnement Sport Santé vers le club (PASS Club) a été imaginé pour ce public : il oriente chaque futur pratiquant de façon personnalisée vers des programmes adaptés et des Clubs Sports pour Tous en mesure de les accueillir.

Programme Prévention du diabète : **www.diabetaction.fr**, programme de prévention des maladies cardio-vasculaires : **www.coeurforme.fr**, prévention des chutes : **www.programmepied.fr**. Enfin, pour avoir une idée de sa forme physique, nous proposons les "Tests Forme Plus Sport" : des outils simples, adaptés et validés scientifiquement d'évaluation de la condition physique.

+INFO www. sportspourtous.org

Avec l'UNSS, découvrez #LeDéFit' : manger mieux, boire mieux et bouger !

L'UNSS a créé et développé sur l'ensemble du territoire un véritable programme #SportSanté en action, avec pour objectif de permettre à toute la jeunesse de pouvoir bénéficier du sport comme moyen de lutter contre la sédentarité et de redonner du plaisir et du sens à la pratique sportive en bougeant ! #LeDéFit' est une course solidaire, ludique et ouverte à tous, et un véritable "certificat de non contre-indication à la sédentarité" ! Le concept est très simple : un élève dynamique, sportif, celui que nous connaissons tous dans nos Associations Sportives (AS), va tout simplement prendre en main un élève, un ami de son AS ou de sa classe, qui n'a pas forcément envie de pratiquer seul ou qui s'est mis en marge de la pratique sportive. Pendant #LeDéFit' les jeunes prennent conscience de la nécessité d'une alimentation saine car dans chaque course un programme de sensibilisation et de lutte contre la sédentarité est proposé. Chaque élève peut ainsi passer son passeport numérique santé. C'est quoi ? Un "Quiz perso" de 26 questions sur différents thèmes, sur tablette (alimentation, sommeil, style de vie, dopage et conduites dopantes, pratique physique, conduites addictives...). A chaque réponse, un conseil SportSanté adapté vient ensuite informer l'élève avant de passer à la question suivante. Le format est adaptable en fonction des lieux et sites magnifiques visités (course tout terrain, course à obstacle, ateliers sportifs etc..). #LeDéFit' s'organise pendant les courses et cross organisés par l'UNSS, dans chaque département, région et également au championnat de France. C'est le basketteur français Nicolas Batum (Charlotte Hornets - NBA) qui est l'ambassadeur officiel de l'UNSS et de ce programme !

+INFO www.unss.org/blog/programme-sante/

Les bénéfices associés à une activité régulière et adaptée sont largement démontrés.

C'est bon pour notre corps !

- Le maintien de la tonicité du cœur et des artères procuré par une activité physique régulière permet une **diminution des maladies cardio-vasculaires** (angine de poitrine, infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque et hypertension artérielle).
- Une activité physique suffisante et/ou un renforcement de l'activité physique permet une **diminution des risques d'accidents vasculaires cérébraux.**
- Lorsqu'elle est suffisante et régulière, elle est associée à une **diminution du risque de plusieurs cancers** (cancer du côlon, du sein et de l'endomètre (utérus)).
- Le plus souvent associée à une alimentation équilibrée, elle est **efficace pour la prévention du diabète de type 2** chez des sujets à risque.
- Elle joue un rôle important dans **l'équilibre entre le bon et le mauvais cholestérol.**
- Lorsqu'elle est régulière et en association avec une alimentation équilibrée, elle permet **de lutter contre le surpoids et l'obésité**, chez l'enfant comme chez l'adulte.
- Elle permet **d'éviter la fonte des muscles, liée au vieillissement**.
- Les personnes ayant une activité physique suffisante ont un risque de **mortalité diminué** par rapport à celles qui ne sont pas suffisamment actives.

C'est bon pour notre condition physique !

- Elle permet l'amélioration des **capacités aérobies** (ou capacités en endurance) et diminue le déclin des **capacités respiratoires.**
- Elle facilite le maintien ou l'augmentation de la masse et des **capacités musculaires** (force, endurance, souplesse...).
- Elle contribue au capital osseux et permet de **réduire le risque de fractures dues à l'ostéoporose.**
- Elle maintient ou améliore **la souplesse, l'équilibre et la coordination,** et **diminue ainsi le risque de chutes,** ainsi que de fracture du col du fémur ou de tassement vertébral, en particulier chez les personnes âgées.

C'est bon pour notre moral !

- Elle est associée à une importante **réduction des états dépressifs et anxieux** en évacuant les tensions accumulées.
- Elle favorise une meilleure **gestion du stress** et aide à se relaxer et à être plus détendu.
- Elle permet de **retrouver une bonne qualité de sommeil,** si elle est pratiquée de façon modérée, régulière, et en évitant le soir avant le coucher. Elle favorise également la résistance à la fatigue.
- Grâce au bien-être procuré et au plaisir de progresser, elle favorise le **développement de l'estime de soi** et d'une image corporelle positive.
- Elle joue un rôle important pour lutter contre les effets néfastes des **pratiques addictives** sur la santé des individus qui n'éprouvent plus le besoin de bouger.
- Elle permet d'améliorer la **sensation de bien-être** ressenti.

C'est bon pour notre réseau social !

- L'activité physique a également des répercussions positives sur certains facteurs sociaux, qui agissent à leur tour sur la santé mentale.
- Elle favorise **l'intégration sociale** et les **rencontres.**
- Lorsqu'elle est pratiquée en groupe, elle peut favoriser la **convivialité** entre amis ou en famille.

C'est bon pour notre cerveau !

- Elle permet d'améliorer la **concentration** dans sa vie de tous les jours, et particulièrement à l'école pour les enfants.
- Elle permet le développement de **l'autonomie** et du sens des responsabilités.

Que faire en cas...

... de pic de pollution :

- il n'est pas nécessaire de modifier les activités habituelles lors de dépassement du seuil d'information et de recommandation ;
- réduisez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) lors de dépassement du seuil d'alerte. Cependant, en cas d'épisode de pollution à l'ozone, ces activités peuvent être maintenues à l'intérieur ;
- les déplacements à pied et à vélo, étant des activités d'intensité modérée, peuvent être maintenus lors des pics de pollution, si possible à l'écart des grands axes routiers.

... de canicule :

- limitez au maximum les activités physiques pendant les heures les plus chaudes ;
- ne pratiquez jamais une activité physique au soleil et reportez les efforts physiques urgents aux heures fraîches ;
- mouillez votre t-shirt et votre casquette avant de les porter, les laisser sécher sur la peau et renouvelez de temps à autre l'opération ;
- aspergez-vous d'eau régulièrement si vous êtes obligés de faire une activité physique, sans oublier la crème solaire.

... d'épisode de froid ou de neige :

- limitez les efforts physiques et les activités à l'extérieur si vous n'en avez pas l'habitude, même si vous êtes en bonne santé. Sinon, bien s'habiller, sans oublier de se couvrir la tête (zone de forte déperdition de chaleur) et les mains ;
- consultez votre médecin si vous êtes porteur d'une maladie chronique en particulier d'une maladie cardiaque.

+INFO www.sante.gouv.fr

Des bienfaits sur les pathologies chroniques

De nos jours, l'activité physique est reconnue comme un axe thérapeutique non médicamenteux à part entière pour les personnes atteintes d'une maladie chronique non transmissible. Elle contribue à améliorer l'état de santé et à prévenir l'aggravation et/ou la récidive et ses bienfaits constituent un réel apport permettant aux personnes de mieux vivre avec la maladie et mieux supporter les traitements. Enfin, elle favorise le maintien de la qualité de vie.

Maladies cardio-vasculaires

Les bénéfices associés à la pratique d'une activité physique se traduisent par une meilleure endurance, une augmentation des apports en oxygène et une diminution de la pression artérielle. La fatigue et l'essoufflement s'améliorent. Il convient de respecter les plages de travail et la fréquence cardiaque définies par le cardiologue.

Maladies respiratoires

Traitement à part entière de la broncho-pneumopathie chronique obstructive, l'activité physique réduit considérablement l'essoufflement, améliore les capacités de déambulation et la qualité de vie. Chez les sujets asthmatiques, l'activité physique d'intensité modérée favorise un meilleur contrôle ventilatoire, permet de réduire les crises et d'augmenter la confiance en soi. L'échauffement doit être toujours progressif.

Maladies métaboliques
(diabète, obésité, surpoids...)

Associée à une modification de l'alimentation, l'activité physique augmente la consommation de glucose par les tissus (en particulier les muscles) et donc baisse la glycémie, chez les sujets non-diabétiques, pré-diabétiques et diabétiques.

Chez les diabétiques, elle diminue le risque de complications liées au diabète. Chez les sujets en bonne santé comme chez les diabétiques, l'activité physique induit aussi une baisse du cholestérol, diminue la graisse abdominale (tour de taille) mais ne fait pas maigrir (seule une nutrition hypocalorique permet une perte de poids). L'activité physique aide avec la diététique à maintenir la perte de poids.

Cancer

L'activité physique adaptée a des effets bénéfiques sur la condition physique, la qualité de vie, l'anxiété et l'estime de soi. Elle améliore la survie après cancer, diminue le risque de récidive et réduit le niveau de fatigue d'environ 30%.

Maladies neurodégénératives

Préserver le plus longtemps possible les capacités fonctionnelles constitue un des objectifs majeurs de la pratique des activités physiques chez les personnes atteintes d'Alzheimer en travaillant souplesse, force et équilibre. Cette pratique peut aider la personne à redécouvrir son schéma corporel, à reprendre confiance et lui restituer son estime de soi. De surcroît, elle favorise l'amélioration de la mémoire et diminue la dépression.

L'activité physique, pour les personnes souffrant de la maladie de Parkinson, leur permet de conserver mobilité articulaire et coordination afin d'améliorer la démarche et l'équilibre. L'entraînement des gestes de la vie quotidienne limite le risque de dépendance.

Pour les personnes atteintes de sclérose en plaques, la pratique des activités physiques entraîne un reconditionnement physique en augmentant le niveau d'endurance, la force musculaire et l'équilibre.

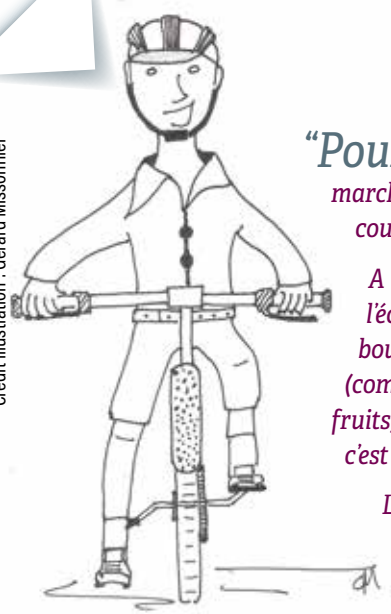
Maladies ostéoarticulaires

En présence d'arthrose, il est important de conserver mobilité et tonus musculaire en sollicitant régulièrement ses articulations, ce qui induit une diminution des douleurs et inflammations articulaires et augmente la mobilité des articulations concernées.

L'orientation vers la marche et/ou les activités physiques et sportives en décharge (natation, aviron,...) est fortement recommandée pour les personnes présentant une surcharge pondérale.

En cas d'ostéoporose, il convient de favoriser les exercices en charge (à poids de corps), contre résistance et favorisant la posture ainsi que le travail de l'équilibre.

Ces activités stimulent la synthèse osseuse, augmentent la résistance de l'os aux contraintes et rendent donc l'os sollicité "plus solide".



Crédit illustration : Gérard Missonnier

"Pour aller à l'école le matin avec Papa, on marche à pied. Quand on est en retard, on prend le vélo. On fait la course en traversant le parc, on va plus vite comme ça !

A 16h30, mes grands-parents me récupèrent à la sortie de l'école. Ils viennent me chercher à pied. Comme ça tout le monde bouge ! On rentre tranquillement avant de prendre un bon goûter (compote, tartine de pain avec du chocolat et un verre de jus de fruits). Je m'attaque ensuite aux devoirs... Avec mes grands-parents, c'est rigolo, j'ai le droit de réciter mes leçons à cloche-pied !

Le soir, on ne se couche pas tard car autrement le lendemain, je n'arrive pas à me lever et je suis de mauvaise humeur toute la journée ! Je ne fais que râler, ça ennuie mes camarades et on fait des histoires pour rien.

Les mercredis et samedis, c'est sport au club : aviron, athlétisme, natation... On s'amuse bien avec les copains même si c'est fatigant ! Le coach nous conseille de bien boire, de prendre une bonne douche à la fin de l'entraînement et de nous reposer après avoir mangé un petit bout pour recharger les batteries. Une fois à la maison si les copains et copines sont dehors, je retourne jouer un moment avec eux.

À midi à la cantine, on mange toujours une entrée, un plat avec viande ou poisson et un dessert. Le cuisinier nous dit que ce sont des repas bien équilibrés et que tout est nécessaire pour faire fonctionner notre corps et notre cerveau.

Cette année, c'est rigolo, on n'est pas toujours assis dans la classe. La maîtresse nous fait souvent bouger, et il y a même un bureau pour travailler debout. Il faut penser à s'inscrire sur le planning, parce que tout le monde veut y aller !

Les weekends, on part en famille et on fait plein d'activités comme se balader, aller au parc d'attraction, faire du vélo, ramasser les champignons... En rentrant à la maison, j'ai le droit de passer un peu de temps sur les écrans, mais je préfère quand même m'amuser avec mes copains : on fait des cabanes, des parties de cache-cache et des jeux de sociétés.

J'aime bouger, courir et j'ai vraiment de la chance de partager tout cela avec ma famille. Et puis, il paraît que c'est bon pour la santé, dit Pépé !"

Gustave

Glossaire à quelque chose by Le c.o.d.e. du sport santé

Un lexique pratique

INACTIVITÉ PHYSIQUE

"Niveau d'activité physique inférieur au niveau d'activité physique recommandé pour la santé (150 minutes d'activité physique par semaine)".

(Anses 2016)

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

"Pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires."

(décret 20 12 2016)

SÉDENTARITÉ

"Temps cumulé assis ou allongé, pendant la période d'éveil, au cours duquel la dépense énergétique est égale à la dépense énergétique de repos (regarder la télévision ou travailler derrière un ordinateur, conduire sa voiture....)."

(Anses 2016)

ACTIVITÉ PHYSIQUE

"Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et dont le résultat est une augmentation substantielle de la dépense d'énergie par rapport à la dépense de repos."

(Bouchard, 2006)

SANTÉ

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

(définition OMS 1946)

SPORT

"Toutes formes d'activités physiques qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux."

(Charte européenne du sport révisée en 2001, Conseil de l'Europe, Comité des Ministres).

PATHOLOGIE CHRONIQUE

Affection de longue durée, évolutive, associée à une invalidité et à une menace de complications graves.

Les 10 JE by

10 RÉFLEXES SIMPLES

Le c.o.d.e. du sport santé

1. **JE me déplace** en utilisant les transports actifs (vélo, marche...)
2. **JE pratique** régulièrement en fonction de mes capacités dans un club sportif
3. **JE m'alimente** et m'hydrate correctement
4. **JE trouve** du plaisir à pratiquer
5. **JE respecte** mon corps
6. **JE préserve** mon capital santé
7. **JE maintiens** mon autonomie
8. **JE fais** des rencontres stimulantes dans un club sportif
9. **JE suis** les recommandations officielles
10. **J'ai la c.o.d.e. attitude !**

collectionlecode.fr

Une réalisation en partenariat avec

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SPORTS

CNAPS

Sport Santé

FFA ATHLÉTISME

aviron france

NATATION

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

UNSS Union Nationale du Sport Scolaire

MUTUALITÉ FRANÇAISE