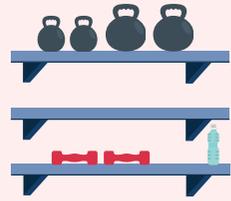


S'CAPAD Santé



Une Maison Sport Santé : c'est quoi ?



Les missions

Accueillir

POUR QUI ?



Orienter

Les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique quelque soit leur âge.



En 2020
138 Maisons Sport Santé

En 2022
500 Maisons Sport Santé



Les types de Maisons Sport Santé

Plateformes internet

Structures privées

Etablissements publics

Structures itinérantes

Associations

Les moyens

Orienter vers les clubs et les structures
Proposer un bilan de condition physique
Etre un lieu de pratique
Participer à des protocoles de recherche
Proposer des formations



Où trouver sa Maison Sport Santé ?

Sur www.sports.gouv.fr

Après des professionnels de la santé et/ou de son médecin



Le dispositif "On y va!" : c'est quoi ?



UNE PLATEFORME DÉDIÉE AUX PATIENTS, MÉDECINS ET ENCADRANTS SPORT SANTÉ DES PAYS DE LA LOIRE

WWW.ONYVA-PAYSDELALOIRE.FR

Patient



◦ Un moteur de recherche pour trouver une activité physique

Quel parcours suivre ?

- Rendez-vous chez son médecin pour avoir une prescription en activité physique.
- Réalisation d'un bilan personnalisé.
- Commencer ou reprendre une ou des activités physiques.

Accompagner et orienter le patient

Ce qu'on y trouve :

- Une plateforme téléphonique régionale pour accompagner les patients.
- Une cartographie en ligne des intervenants de l'activité physique de la région.
- Des outils et des supports d'information dédiés pour faciliter la prescription.

Médecin



Encadrant



◦ Se référencer et faire connaître son activité

Comment procéder ?

- Être professionnels de l'activité physique ou sportive et/ou de l'Activité Physique Adaptée
- Suivre le tutoriel pour proposer son activité.
- Mettre à jour régulièrement les données.

Le bilan des Maisons Sport-Santé

Qu'est-ce que c'est ?



LE DIAGNOSTIC ÉDUCATIF



BILAN DE
CONDITION PHYSIQUE



LES QUESTIONNAIRES

Le bilan en Activité Physique Adaptée



Connaître l'environnement et la situation socio-professionnelle du pratiquant.

Évaluer les besoins et les attentes du pratiquant.

Connaître les motivations et les obstacles du pratiquant à réaliser une activité physique.

LE DIAGNOSTIC ÉDUCATIF



Évaluer la condition physique du pratiquant.

Test de marche de 6'
Souplesse des épaules
Sit and Reach
Flamengo Test
Shirado Ito
30" Lever de chaise
Handgrip

BILAN DE CONDITION PHYSIQUE



Évaluer le niveau d'activité physique et de sédentarité du pratiquant.

Questionnaire RPAQ
(2017)

Évaluer la perception de la santé du pratiquant.

Questionnaire Perception de la santé (Garnier et al. 2013)

LES QUESTIONNAIRES



TOUS LES PROFESSIONNELS EN APA PEUVENT PROPOSER CE BILAN.

Le bilan en Activité Physique Adaptée



BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

Où peut-on le réaliser ?

Au sein d'une
structure



A domicile
(adaptation des
tests)

Recommandations d'Activité Physique

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (2020)

Enfants et adolescents

60 min d'AP aérobique par jour à intensité modérée à soutenue



Au moins 3 fois par semaine: activité renforçant le système musculaire et l'état osseux



Adultes

30 min d'AP aérobique par jour à intensité modérée soit au moins 150 à 300 min par semaine ou 75 à 150 min d'AP soutenue



Au moins 2 fois par semaine: renforcement musculaire

Les intensités

- Soutenue** : difficulté à parler, essoufflement, augmentation accrue du rythme cardiaque
- Modérée** : capable de parler, travail musculaire, augmentation légère du rythme cardiaque
- Faible** : capable de chanter

Etre actif à tout âge



Personnes âgées

Les recommandations en AP sont les mêmes que les adultes mais l'équilibre est ajouté.

Au moins 3 fois par semaine: activité d'équilibre fonctionnel



Même si vous n'êtes pas dans les recommandations, une quantité limitée d'activité physique sera bénéfique pour votre santé.



Variez les activités physiques (ménage, jardinage, marche, badminton, vélo...).

Augmentez progressivement la fréquence, l'intensité et la durée afin d'augmenter votre capital santé.



Une activité physique limitée vaut mieux qu'aucune activité physique.

Limitez le temps de sédentarité, notamment sur les écrans.



Comment débuter ou reprendre la course à pied ?

Pour ne pas se blesser et progresser rapidement



"Se sentir mieux dans sa tête et dans ses baskets"

Progressivité

Ecoutez vos sensations



Evitez le "trop vite, trop fort": le changement c'est bien

Minutes par minutes c'est mieux

Alternez marche et course pour réduire le stress induit à l'effort

Musclez vos pieds

Marchez pieds nus

Montez sur pointe de pied

Déroutez le pied lors de la marche

Evitez les grosses chaussures rigides



Régularité

Planifiez vos entraînements dans votre emploi du temps

Privilégiez 3 sorties par semaine de 20 min plutôt qu'une seule d'1h



Faites des petits pas tout légers

Modérez les impacts au sol :

Augmentez le nombre de pas

Adoptez des petits pas

Faites le moins de bruit

Courir de façon plus protectrice





“

Un conseil écrit a 2 fois plus d'impact qu'un conseil oral.

(Swinburn et al. 1998)

”

La Prescription d'Activité Physique Adaptée

A quoi sert-elle ?

Le but de la prescription d'APA est de permettre aux personnes d'adopter un mode de vie actif sur une base régulière.

A qui s'adresse-t-elle ?

A tous !

Car nous sommes tous acteur de notre santé. La crise sanitaire différencie cependant la prescription pour les publics prioritaires avec Affectation de Longue Durée (ALD) et les personnes ayant une maladie chronique ou encore pour la santé mentale, car elle ouvre droit à une dérogation pour la pratique d'APA.



Comment prescrire ?

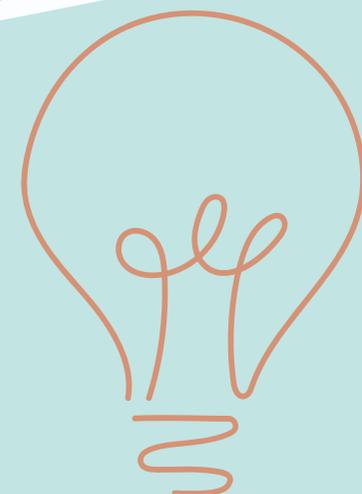


Le médecin doit remplir un formulaire spécifique où il précise les objectifs thérapeutiques recherchés et les contre-indications propres au patient.



Un exemple d'ordonnance est disponible sur notre site internet

www.scapad-sante.com



Certaines mutuelles peuvent rembourser les séances d'APA. N'hésitez pas à demander auprès de la vôtre !



La Prescription d'Activité Physique Adaptée

Mais concrètement?

Elle est pour tous !

Le décret n°2016-1990 du 30 décembre 2016, sur lequel s'est appuyé le gouvernement pour définir les publics prioritaires avec une ordonnance, précisait que la pratique devait être encadrée par un professionnel nommé au décret et dédiée aux personnes atteintes d'une Affection de Longue Durée (ALD).

La Loi Sport adoptée en mars 2021 permet d'élargir la prescription d'APA de ce décret aux personnes souffrant d'une maladie chronique (hypertension, obésité, dépression...).



Une bonne chose durant la crise que nous traversons mais il ne faudra pas s'arrêter après ou se limiter à ces patients !

Quelles aides dans le cadre du Sport sur Ordonnance ?

Le Sport sur Ordonnance, c'est quoi ?

Le Sport sur Ordonnance est un dispositif entré en vigueur le 1er Mars 2017 dans le cadre de la Loi de modernisation de notre système de santé.



Il permet aux médecins traitants de pouvoir prescrire une activité physique adaptée à la pathologie et aux capacités physiques de la personne. Depuis Mars 2021, l'élargissement de cette loi permet également aux médecins spécialistes de prescrire une activité physique.

Pour qui ?

Aujourd'hui, il s'adresse aux personnes atteintes d'une Affection de Longue Durée (ALD) et depuis Mars 2021 aux personnes ayant une maladie chronique.



Quel remboursement ?

Actuellement,
il n'existe aucun remboursement de la part de la Sécurité Sociale.



Certaines Mutuelles et collectivités locales proposent une prise en charge financière de l'activité physique. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle !

Pour les personnes ayant une ALD

SWISSLIFE

Prise en charge de 50% du bilan de condition physique puis peut bénéficier de 3 programmes en APA.

HARMONIE MUTUELLE

Remboursement entre 60 à 240€ par an selon la garantie souscrite.

GROUPE PASTEUR MUTUALITE

Prise en charge activité physique pour les adhérents d'une mutuelle LIII en cours de traitement d'un cancer ou en phase de rémission.

OCIANE MATMUT

Prise en charge jusqu'à 400€ par an selon le niveau de garantie dans la gamme Ociane Santé Evolution.

MUTAME ET PLUS

Participation financière pour une inscription dans une structure adaptée pour les pathologies cancéreuses de moins de 3 ans.

MUTUELLE JUST

Remboursement jusqu'à 500€ par an.

LA MNT

Remboursement entre 60 à 240€ par an selon la garantie souscrite.

LA MBA

Remboursement pour une activité physique de 100€ par an et par bénéficiaire.

MUTUELLE DU SOLEIL

Remboursement jusqu'à 1% du Plafond Mensuel de Sécurité Sociale soit 34€ pour 2020.

Pour les personnes ayant une ALD

UNEO

Remboursement de 150€ par an pour la garantie Honoraires & Hospitalisation d'Unéo Ciblage.

ALLIANZ

Remboursement jusqu'à 500€ sur 2 ans pour les personnes ayant une ALD inférieur à 3 ans en partenariat avec la Mutuelle des Sportifs.

MALAKOFF HUMANIS

Participation financière pour les personnes atteintes d'un cancer (Réservé aux salariés d'entreprise).

MACSF

Remboursement de 120€ par an en ayant souscrit au Pack Optionnel Bien-Etre.

ADREA MUTUELLE

Remboursement jusqu'à 500€ sur 2 ans (Réservé aux salariés d'entreprise).

MGEFI

Remboursement entre 60 à 240€ par an selon la garantie souscrite.

AESIO

Remboursement jusqu'à 500€ sur 2 ans pour les personnes ayant une ALD de moins de 3 ans. (Réservé aux salariés d'entreprise).

MGEN

Remboursement jusqu'à 500€ sur 2 ans pour les personnes ayant une ALD inférieur à 3 ans.

Pour les personnes n'ayant pas une ALD

CNM PREVOYANCE SANTE

Remboursement jusqu'à 200€ par an par foyer d'adhérents et selon les revenus.

MUTUELLE VERTE

Réduction de 10% sur les cotisations de santé sur présentation annuelle d'une attestation d'inscription à une structure sportive.

AESIO

Remboursement jusqu'à 500€ sur 2 ans pour les personnes étant en arrêt maladie supérieur à 3 mois continus. (Réservé aux salariés d'entreprise).

MACIF

Remboursement de 40€ pour une activité physique et prévention des risques cardiovasculaires avec une souscription au Forfait Prévention/Bien-être.

CCMO

Remboursement à hauteur de 25€ la séance jusqu'à 10 séances sur prescription du médecin.

MGEN

Remboursement d'un forfait de 50€ lors de l'inscription dans un club sportif.

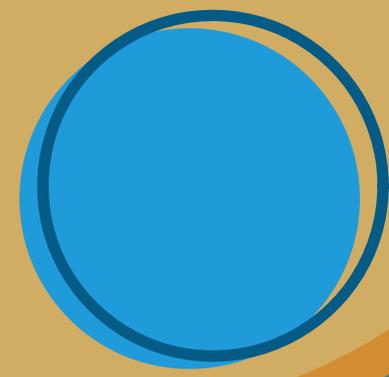
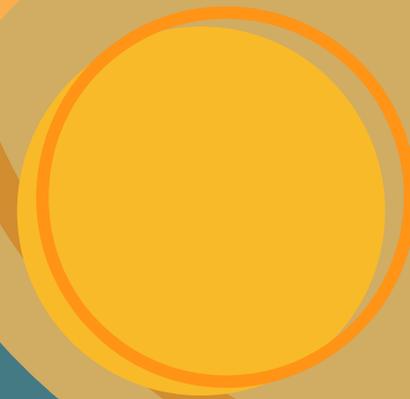
M COMME MUTUELLE

Remboursement jusqu'à 150€ par an selon le niveau de garantie.

MUTUELLE NATIONALE DES HOSPITALIERS

Pour les personnes retraités, forfait de 40€ pour l'inscription dans une structure proposant de l'activité physique.

Le Choix des mots



Sport

Activité Physique visant à améliorer sa condition physique
Ensemble des exercices physiques se présentant sous forme
de jeux individuels ou collectifs, donnant généralement lieu à
compétition, pratiqués selon certaines règles précises

Larousse

Objectifs

Performance

Loisir

Compétition

Engagement moteur

Codification

Institution

Le code du sport parle d'activité physique et sportive!

Activité physique

Tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique.

Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

Tous les sports sont des activités physiques mais toutes les activités physiques ne sont pas des sports

Exercice physique

Activité Physique loisir

Sport

Activité physique ménagère

Transport Actif

Activité Physique au travail

Bernard, 2018



Propose une activité physique et sportive adaptée à toute personne présentant un handicap **moteur ou sensoriel**

Handisport

Fédération sportive créée en France en 1954

Cette fédération était initialement nommée L'association des mutilés de France. C'est en 1973 qu'elle intègre le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) et en 1977 qu'elle arbore le nom "Fédération Française Handisport" (FFH).

La fédération sportive des Sourds de France intègre la FFH en 2008.



Les sports Handisport sont précédés de la mention "Para": Para-Basket, Para-Tennis...

Sport Adapté

Les sports du Sport Adapté
sont précédés de la
mention "Para" et suivis de
"adapté":
Para-Basket-adapté

En 1977, cette fédération a
reçu délégation par le
Ministère des Sports pour
organiser développer,
coordonner et contrôler la
pratique des activités
physiques et sportives des
personnes en situation de
handicap mental et/ou
psychiques.



Propose une activité
physique et sportive
adaptée à toute personne
présentant un handicap
mental et/ou psychique



Sport Santé

Le sport santé recouvre la pratique d'**activités physiques ou sportives** qui contribuent au **bien-être et à la santé** du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'OMS: physique, psychologique et sociale.

La pratique de ces APS contribue au maintien de la santé du sujet sain dans le cadre de la **prévention primaire**. Elle contribue aussi chez les personnes vivant avec une maladie chronique non transmissible à améliorer l'état de santé et à prévenir l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies chroniques (**prévention tertiaire**).

Ministère chargé des Sports



Le Sport Santé fait partie des Activités Physiques Adaptées mais les Activités Physiques Adaptées ne sont pas limitées au Sport Santé!

Activité Physique

Adaptée Définition 1

L'APA est le domaine scientifique et professionnel de l'Activité Physique (AP) s'adressant à toute personne n'ayant pas ou ne pouvant pas pratiquer une activité physique ou sportive dans les conditions ordinaires et qui présentent des besoins spécifiques de santé, de participation sociale ou d'inclusion du fait d'une maladie, d'une limitation fonctionnelle, d'une déficience, d'une vulnérabilité, d'une situation de handicap, d'exclusion, d'une inactivité ou d'une sédentarité.

Société Française des Professionnels en APA

intervention en prévention primaire, secondaire et tertiaire et donc dans différents secteurs d'activité!



Activité Physique Adaptée Définition 2

On entend par APA au sens de l'article L. 1172-1, la 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 2016-1990 du 30 décembre 2016

Kinésithérapeute
Enseignant en APA
Ergothérapeute
Psychomotricien
Educateur sportif

*Les professionnels nommés
doivent posséder les
prérogatives Et les
compétences afin de proposer
de l'APA*

Activité Physique

Activité Physique Adaptée

Le choix des mots

Sport

Objectifs
Maintien ou
amélioration
de l'état de
santé

Objectifs
Performance
Loisir
Compétition

Prévention
Primaire
Secondaire
Tertiaire

Sport Adapté

Handisport

Sport-Santé

Objectifs
Maintien ou amélioration
de l'état de santé

Prévention
Primaire
Tertiaire

*Activités du
quotidien*



Activité Physique

Activité Physique Adaptée

Exemples

Sport

Objectifs
Maintien ou
amélioration
de l'état de
santé

Objectifs
Performance
Loisir
Compétition

Basket
Cross fit
Natation
...

Cours d'APA
aquatique ou
terrestre en
milieu
sanitaire

Sport Adapté
Para-basket -
adapté
...

Handisport
Para-basket
...

Sport-Santé

Objectifs
Maintien ou
amélioration
de l'état de
santé

Gym volontaire
Nager Forme santé
Cross-training santé
...

Vélo
jardinage
...



Sport sur Ordonnance :

**Les professionnels du sport et de
la santé pouvant dispenser une
activité physique**

**Selon le Décret n° 2016-1990
du 30 décembre 2016**

L'enseignant en Activité Physique Adaptée

Quel diplôme ?

Titulaire d'une Licence ou d'un Master STAPS mention APA et Santé.



Après de quel public intervient-il ?

Tout public. Plus précisément, les personnes en situation de handicap, les personnes atteintes de maladies chroniques, les personnes en difficulté d'insertion sociale et les personnes avançant en âge.

Quelles sont ses principales missions ?

REALISER

un diagnostic en activité physique de la personne comprenant un entretien et un bilan de condition physique.

CONCEVOIR ET ANIMER

des interventions dans des perspectives de réadaptation, de prévention santé et/ou d'intégration sociale, par l'activité physique adaptée.

ACCOMPAGNER ET ORIENTER

les personnes à initier, reprendre ou maintenir une pratique d'activité physique adaptée de façon encadrée ou en autonomie adaptée à leurs besoins.

Le Masseur-Kinésithérapeute

Quel diplôme ?

Titulaire du Diplôme d'Etat de Masseur-Kinésithérapeute (DEMK)



Après de quel public intervient-il ?

Après de personnes de tout âge. Dans des domaines qui vont de la prévention de l'altération des capacités fonctionnelles à leur maintien ou leur rétablissement. Ou encore dans les domaines du bien-être et du sport.

Quelles sont ses principales missions ?

ETABLIR

un bilan des capacités des patients à partir de la prescription médicale.

METTRE EN OEUVRE

de la rééducation des troubles du mouvement ou de la motricité de la personne; des déficiences ou des altérations des capacités fonctionnelles.

ACCOMPAGNER

la personne dans la réalisation des objectifs de rééducation.

L'ergothérapeute



Quel diplôme ?

Titulaire du Diplôme d'Etat d'ergothérapeute.

Auprès de quel public intervient-il ?

Auprès de tous les publics : enfants, adultes, personnes âgées présentant des problèmes d'ordre physique, sensoriel et/ou psychologique. Intervention dans les domaines sanitaire, médico-social et social.

Quelles sont ses principales missions ?

PARTICIPER

au processus d'adaptation, de réadaptation et d'intégration sociale des personnes.

ASSURER

l'accès des personnes aux occupations qu'ils veulent ou doivent faire et rendre possible leur accomplissement de façon sécurisée, autonome, indépendante et efficace.

MENER

des actions pour prévenir et modifier les activités délétères pour la santé.

Le psychomotricien

Quel diplôme ?

Titulaire du Diplôme d'Etat de psychomotricien.



Après de quel public intervient-il ?

Après de tous les publics : bébés, enfants, adolescents, adultes, personnes âgées ayant un trouble, une pathologie ou un handicap qu'il soit sensoriel, moteur, ou psychique, qu'il soit de naissance ou suite à un événement de vie.

Quelles sont ses principales missions ?

ELABORER

un diagnostic psychomoteur à partir du bilan basé sur un recueil des données concernant le développement et le fonctionnement psychomoteur du sujet, et les troubles; maladies; handicaps qui peuvent l'altérer.

CONSTRUIRE

un projet d'intervention individualisé.

MENER

des activités d'éducation psychomotrice, de prévention, d'éducation à la santé et de rééducation/réadaptation des fonctions psychomotrices.

L'éducateur Sportif ayant les compétences

Quel diplôme ?

Titulaire du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (BPJEPS) accompagné de la mention disciplinaire ou pluridisciplinaire.



Auprès de quel public intervient-il ?

Auprès de personnes de tout âge : enfants, adultes, personnes âgées. Les lieux d'exercice d'activités sont divers et variés : association, club sportif, entreprise, collectivité territoriale, ...

Quels sont ses principales missions ?

PREPARER

des séances d'activités physiques et sportives correspondant à la discipline du BPJEPS.

ENCADRER ET ANIMER

des activités physiques et sportives dans un objectif de découverte, de loisirs ou de compétition.

ORGANISER ET GÉRER

le planning des activités physiques et des événements sportifs.

Pour rappel :

| DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|
| Limitations Métiers | Aucune limitation | Limitation minime | Limitation modérée | Limitation sévère |
| Masseurs Kinésithérapeutes | +/- | + | ++ | +++ |
| Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif) | (si besoin déterminé) | (si besoin déterminé) | ++ | +++ |
| Enseignants en APA | +/- | ++ | +++ | ++ |
| Educateurs sportifs | +++ | +++ | + | non concernés |
| Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel | +++ | ++ | + ¹ | non concernés |
| Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel | +++ | ++ | + ¹ | non concernés |

Contact

Pour avoir des informations :

09.88.35.28.92

scapad.sante@gmail.com

www.scapad-sante.com



Adresse

63 avenue Jean Joxé
49100 Angers