



Newsletter 4 - Mars 2018



Editorial

Ce 4e numéro de la lettre du Pôle Ressources fait le bilan du colloque "Vieillir en santé", ouvert par la ministre des Sports, Laura Flessel. Ce temps fort de ce début d'année, organisé par le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être et l'Onaps aura été marqué par le lancement d'un nouveau concept : « Pédalez, pour un colloque actif ».

Le Réseau SSBE nous dévoile l'organisation des parcours sport santé sur le territoire de Champagne-Ardenne ainsi que le cahier des charges permettant l'attribution du label sport santé, gage de qualité et de sécurité, aux associations sportives.

Dans le cadre du dispositif « sport sur ordonnance », Christelle Repond et sa collègue du réseau Asalée exposent leur conception du rôle de l'infirmière pour agir pleinement auprès des personnes sédentaires et/ou inactives physiquement.

Enfin, vous découvrirez un nouvel outil vidéo réalisée par Sophie Cha, médecin conseiller auprès du DRJSCS de Bretagne, présentant l'efficacité de l'activité physique, véritable remède contre la sédentarité et l'inactivité.

Je vous souhaite une très bonne lecture.

Jacques BIGOT, Responsable du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être

Débrief du Colloque "Vieillir en Santé" - Janvier 2016

Une mise en lumière des domaines scientifique, institutionnel ainsi que de la vision politique et des initiatives des acteurs de terrain.

La première session a permis d'actualiser les connaissances scientifiques. Au travers de sa présentation « *Lutte contre la Sédentarité et Activité Physique chez les âgés* », le **Professeur Daniel Rivière** a rappelé les différences fondamentales entre sédentarité et inactivité physique ainsi que les recommandations actuelles en matière d'activité physique. La pyramide des activités physiques préconise de débiter par la lutte contre la sédentarité avant de pratiquer afin que les personnes avançant en âge puissent atteindre ces recommandations.

Patricia Dargent-Molina, intervenant sur « *Activité physique et prévention des chutes chez les séniors - de la recherche à l'action en santé publique* » a présenté l'étude "Ossébo" et les résultats significatifs de son programme d'exercices physiques permettant de diminuer les chutes même chez les sujets très âgés.

Les enjeux de la mobilité active chez les seniors ont été abordés par **Nicolas Merle** du CEREMA : quels leviers pour faciliter la mobilité active et surmonter les difficultés rencontrées par les seniors au quotidien en aménageant l'espace public ?

La table ronde animée par le **Docteur Jean-Luc Grillon** a permis de préciser le périmètre d'intervention des institutions.

L'ARS Bourgogne-Franche-Comté a présenté l'inclusion du « Vieillir en santé » dans le projet régional de santé et décliné la construction du cadre d'actions régional et notamment les articulations avec les actions du réseau sport santé, porteur du dispositif PASS (parcours d'accompagnement sportif pour la santé).

Les résultats des parcours d'activité santé seniors en EHPAD (inscrits au Projet Régional de Santé de Bretagne) exposés par le **Docteur Sophie Cha** montrent l'impact des activités physiques et sportives sur l'autonomie et le bien-être des personnes âgées.

Delphine Proeres a fait le point sur les missions et les leviers du financement de la CNSA tant pour les actions individuelles que collectives.

La CARSAT Bourgogne-Franche-Comté nous a ensuite fait découvrir son programme de prévention multipartenarial « Les Ateliers Bons Jours, Vivez intensément votre retraite » porté par le Gie IMPA (MSA, Carsat, Ex-RSI), en partenariat avec la Mutualité Française BFC.

Les différentes interventions de la deuxième table ronde modérée par le **Docteur Marguerite Dupéchat** ont permis de mettre en valeur l'importance de l'impulsion des territoires dans les dispositifs. Tour à tour, **Bernard Delcros**, sénateur du Cantal, **Karim Belaid** de Château-Thierry, **Françoise Tenenbaum** de Dijon, le conseil départemental de l'Ardèche représenté par **Martine Finiels**, vice-présidente et **Nicolas Dupuy**, chef du service des sports mais aussi Angélique Giacomini du RFVVA ont présenté leur politique pour « Vieillir en santé » et la dynamique soutenue sur leur territoire respectif.

La dernière table ronde conduite par **Mélanie Rance** du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être a permis de découvrir la richesse des initiatives de terrain grâce aux interventions de **John Picard**, conseiller technique national relatant l'engagement en sport santé de la FFEPGV, de **Ludovic Chevalier** présentant la recherche Motiv@dom, de **Pierre-Antoine Leyrat** du CEREMH et de **Florent Boucher**, évoquant les Activités Physiques Adaptées (APA) à destination de la 3e et 4e jeunesse, développées au centre Léo Lagrange de Colombelles dans le Calvados.

Vous retrouverez sur notre site internet la majeure partie des présentations des intervenants ainsi que la bibliographie, distribuée lors du colloque et traitant de manière non exhaustive, les différentes thématiques permettant de maintenir l'autonomie de la personne.

[Consulter](#)

Le Pôle lance le concept "Pédalez pour un colloque Actif"

Le colloque "Vieillir en santé" de Dijon, ce fut aussi 604 km parcourus par les congressistes présents



Afin de lutter contre leur sédentarité, assis toute la journée pour suivre les débats, les 180 participants ont été invités à monter en selle et à "Pédalez pour un colloque Actif", un challenge organisé par le Pôle Médical Sportif du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes de Vichy et ses éducateurs en activité physique adaptée.

Quatre ergocycles spécialement aménagés en vélo de bureau ont permis à chaque volontaire de suivre le séminaire, de participer aux échanges et de prendre des notes tout en pédalant et être actif pour sa santé !

Deux équipes se sont défiées tout au long de la journée sur des rotations d'une dizaine de minutes. Objectif atteint ! avec un très important taux de participation et 604 km parcourus dans la journée ! Plus qu'un Paris-Brest !

Témoignage

Comment l'infirmier(e) peut s'inscrire dans la loi "Sport sur ordonnance" ?



Plus de 600 000 infirmiers(ères) (1) exercent en France dans des domaines différents (mode libéral, hospitalier, santé publique...).

Pour autant la formation initiale est la même, et est régie selon le code de la santé publique : décret n° 2004-802 du 29 juillet 2004. Certes, l'infirmière agit sur prescription médicale mais a aussi un rôle autonome. Habilitée à prendre en compte les besoins de la personne, de la famille ou d'une communauté dans sa globalité, et de par sa proximité dans les soins techniques et/ou relationnel, elle œuvre dans le domaine de promotion de la santé. Les actions menées sont en relation avec les autres professionnels du secteur de la santé, du secteur social et médico-social et du secteur éducatif. Elle assure un lien de transmission d'information avec les médecins et plus particulièrement avec les médecins généralistes. C'est ainsi qu'elle peut agir pleinement auprès des personnes dont le mode de vie peut être considéré sédentaire et/ou inactif.

Son rôle permet entre autre :

1/ le repérage : identifier les personnes dont un renforcement en activité physique est souhaitable ;

2/ de motiver : favoriser un lien de confiance, apporter un soutien relationnel, accompagner dans le changement notamment par la valorisation des actions mises en œuvre au quotidien et au long court ;

3/ l'observance : tout comme pour un traitement médicamenteux, l'infirmière peut mesurer l'observance, la consolider et évaluer l'impact sur la santé ;

4/ la facilitation : il est parfois difficile pour une personne d'intégrer une activité de groupe, pour autant ce mode d'activité est favorisant. Il est possible de l'accompagner, de l'orienter vers la structure locale la plus adaptée ;

5/ l'autonomisation : rendre la personne acteur de sa santé.

L'infirmière est un lien entre les différentes institutions, les médecins généralistes et les bénéficiaires. Cette profession s'avère complémentaire et co-actrice afin de promouvoir l'activité physique dans le cadre du sport sur ordonnance. Pour optimiser l'alliance des personnes, élargir le champ de la population accueillie, atteindre les personnes porteuses de pathologies chroniques, les personnes en état de précarité, isolées, fragiles...et ainsi s'inscrire dans le parcours de soins, gagner en santé.

Corinne PACAUD et Christelle REPOND

Infirmières

(1) pour faciliter la lecture, est indiquée infirmière. Cela sous-entend l'ensemble de la profession composée d'infirmiers et infirmières

Le réseau Sport-Santé Bien-Être

Le Réseau Sport-Santé Bien-Être (RSSBE) est une association à but non lucratif basée à Reims, créée en 2009 pour permettre aux professionnels de Santé d'intégrer les Activités Physiques et Sportives dans leur stratégie préventive, éducative ou thérapeutique. Il œuvre ainsi pour rendre possible la pratique d'une activité physique pour toute personne insuffisamment active (principalement les personnes atteintes de pathologies chroniques). Trois branches fondatrices et historiques composent le RSSBE :

1. Le mouvement sportif représenté par le Comité Régional Olympique et Sportif ;
2. Les usagers/associations d'usagers représentés par France Assos Santé ;
3. Le milieu médical représenté par l'Union Régionale des Professionnels de Santé Médecins Libéraux.

Le réseau est animé par deux chefs de projets ainsi qu'un chargé de projets. Ils veillent à fédérer, coordonner, former et accompagner les acteurs de différents champs (sanitaire, médico-social, social, sportif). Le RSSBE élabore ainsi des parcours Sport-Santé sur l'ensemble du territoire de Champagne-Ardenne.

Les personnes porteuses de pathologies chroniques sont orientées par un professionnel de santé (médecin généraliste ou spécialiste, infirmière, pharmacien, masseur-kinésithérapeute...) vers un éducateur médico-sportif (EMS).

Un EMS est un professionnel qualifié en activité physique adaptée et en éducation thérapeutique du patient. Il se charge de réaliser les bilans médico-sportifs (BMS) avec les patients précédemment orientés par les professionnels de santé.

Le BMS initial se compose d'un entretien motivationnel à la reprise d'activité physique ainsi que d'une évaluation des capacités physiques : test de marche, d'équilibre, de tonicité...

À la fin du BMS initial, l'EMS peut orienter le patient vers des créneaux sport-santé au sein d'associations possédant un Label Sport-Santé. Un PASS (Parcours Activité Sport-Santé) est également remis au bénéficiaire et permet de faire le lien entre l'EMS, le médecin traitant et l'éducateur sportif mettant les séances d'activités physiques en place. Le PASS contient les résultats des évaluations réalisées lors du bilan (entretien motivationnel, tests, activité(es) proposé(es)).



Le point fort du dispositif RSSBE

L'éducateur médico-sportif : véritable pierre angulaire entre professionnels de santé, usagers et mouvement sportif

Il est vrai que beaucoup de médecins ne savent pas très bien quoi prescrire, à qui et où orienter leurs patients. L'EMS a ainsi les compétences et les connaissances nécessaires pour prendre en charge les patients en réalisant les bilans médico-sportifs (entretien motivationnel et tests physiques). Il a connaissance également de tous les créneaux sport-santé disponibles sur les territoires (nom de l'association, activité proposée, lieu, jour, tarifs ...). Pour les aider, un annuaire des créneaux sport-santé est édité chaque année pour recenser les structures labellisées. Les médecins ont ainsi la possibilité d'orienter sereinement leurs patients vers l'EMS, qui prendra en charge le patient dans le parcours sport-santé.

• Chiffres clés 2018 :

- 949 personnes intégrées dans le parcours du RSSBE
- 155 demandes de Label Sport-Santé ;
- 111 créneaux labellisés Sport-Santé dans 44 associations sportives différentes ;
- 15 EMS sur 19 sites en Champagne-Ardenne ;
- 55 éducateurs Sport-Santé formés, en activité ;
- 23 activités sportives concernées : marche nordique, aviron, tennis, natation, gymnastique, rugby...

Depuis 2012, 2 717 personnes ont été prises en charge via le parcours Sport-Santé.

En savoir plus : Site web : rssbe.org | Facebook : [@RSSBE](https://www.facebook.com/RSSBE) | Twitter : [@ResSportSanté](https://twitter.com/ResSportSanté)

Le Label Sport-Santé, un gage de qualité et de sécurité

Pour garantir la sécurité des pratiquants, la qualité de l'encadrement ainsi que des locaux dans lesquels est accueilli un large public ayant une pathologie chronique, le RSSBE et ses partenaires ont mis en place un "Label Sport-Santé". Celui-ci doit faire l'objet d'une demande de la part des associations qui devront respecter un cahier des charges précis pour se voir attribuer le label.

Voici les principaux éléments du cahier des charges :

- avoir un encadrant formé au Sport-Santé (formation fédérale ou dispensée par le RSSBE et ses partenaires sur les pathologies chroniques) ;
- 15 personnes maximum dans les créneaux afin de garantir une individualisation des séances ;
- proposer une activité régulière, adaptée, sécurisante et progressive (1 séance hebdomadaire au minimum) ;
- la présence d'un défibrillateur dans les locaux où se déroule l'activité physique...

Les avantages du label Sport-Santé

Médecins et autres professionnels de santé de Champagne-Ardenne ont la certitude de la qualité de l'offre sportive locale afin d'adresser leurs patients.

Garantir une visibilité et une lisibilité de l'offre Sport-Santé sur les territoires ;

Identifier rapidement une structure Sport-Santé de qualité ;

Les structures sportives ayant pris le temps de se former et de s'adapter à l'accueil d'un public spécifique ont la certitude d'être reconnues pour les efforts réalisés ;

Le Label Sport-Santé peut permettre selon les territoires de Champagne-Ardenne de bénéficier de subventions locales spécifiques.

Le bénéficiaire aura ainsi la certitude du sérieux et de la qualité de la structure qui l'accueille.

"On s'active !"

une mise en images pour lutter contre la sédentarité



Elaborée à partir des chiffres publiés principalement dans le rapport de l'ANSES de 2016 et dans les bulletins de l'ONAPS, cette mise en images des constats et recommandations concernant l'impératif de mise en mouvement s'adresse à toutes et tous : "allez, on s'active !"

La sédentarité et l'inactivité sont devenues, dans nos pays, la cause numéro 1 de décès par maladie non transmissible. L'activité physique et sportive est maintenant un recours thérapeutique reconnu, préventif et curatif, de bon nombre de pathologies chroniques secondaires à la sédentarité. Pourtant, bien que scientifiquement documentées, ces notions encore trop méconnues ne sont pas assez diffusées auprès du grand public qui tarde à prendre conscience de l'urgence qu'il y a à se mettre en mouvement pour la Santé. Le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être participe à la diffusion de ce message qui doit toucher la population dans toutes ses catégories.

Réalisation : Sophie CHA, Médecin conseiller DRJSCS Bretagne | Conseils : Professeur François Carré

[Voir la vidéo](#)

Déclic'doc

Zotero : pour organiser sa documentation

Un outil efficace pour constituer et classer ses documents dans une bibliothèque virtuelle.

zotero

Zotero est un logiciel particulièrement utile aux personnes qui « stockent » de nombreux documents : word, pdf mais aussi des vidéos, des images ou des liens Web. En constituant vos propres fiches et données descriptives et en y associant la source ou ressource, vous pouvez ainsi gérer, organiser et retrouver facilement vos documents.

Ce logiciel de gestion de références bibliographiques est gratuit, libre et open source. Il s'inscrit dans la philosophie du Web 2. La bibliothèque est accessible « à distance » et elle peut être partagée et exportée. Zotero est particulièrement employé dans le monde universitaire (chercheurs et bibliothécaires) qui rédige et propose de nombreux tutoriels (texte, vidéo, pages dynamiques). Le catalogue des formations pour les agents des ministères sociaux propose une formation continue pour prendre en main cet outil.

Voici quelques pistes pour découvrir, vous familiariser et vous initier à l'indexation de métadonnées, la synchronisation de fichiers et l'organisation de la base de données bibliothèque de groupes :

Les tutoriels de la Bibliothèque interuniversitaire de Santé (BIU) : [Gérer ses références bibliographiques avec Zotero](#) ([pdf](#) ; [le tutoriel interactif](#))

Les tutoriels vidéo DocToBib : Zotero ([vidéos](#))



CREPS
Auvergne-Rhône-Alpes
— Vichy

Retrouvez toutes les actus "sport santé" sur notre site Internet !

Actualité, Bulletins de veille, Ressources documentaires, Information du réseau...

[C'est parti !](#)

Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être
CREPS Vichy-Auvergne
2 route de Charmeil - BP 40013
03321 BELLERIVE-SUR-ALLIER Cedex
04 70 59 52 79
pole-sante@creps-vichy.sports.gouv.fr
pole-sante.creps-vichy.sports.pouv.fr



Directeur de la publication : Jacques Bigot | Création graphique : Christelle Bayon
Crédit photos : CanStockPhoto | CREPS Auvergne-Rhône-Alpes

[Version en ligne](#) | [Vie privée et mentions légales](#) | Si vous ne souhaitez plus recevoir cette newsletter, cliquez simplement sur le lien suivant Se désabonner.
©2017 Pôle Ressources National Sport-Santé-Bien-Être. Tous droits réservés.