



Pôle Ressources National
Sport Santé
Bien-Être

Newsletter 8 - décembre 2019



Editorial

Après la parution de la Stratégie Nationale Sport Santé, l'appel à projets Maisons Sport Santé, porté conjointement par le ministère des Sports et le ministère des Solidarités et de la Santé, a été publié le 30 juillet 2019 afin de reconnaître les 101 premières maisons sport santé.

Le 20 septembre dernier, le ministre **Agnès Buzyn** a lancé le 4e Programme National Nutrition Santé dont l'objectif est de permettre aux Français de rester en bonne santé tout au long de leur vie grâce à de bons réflexes pour mieux manger et bouger, enjeu majeur de santé publique.

A découvrir, trois actions sport santé originales mises en œuvre pour les agents de l'administration en Bourgogne Franche Comté, pour des jeunes en filière professionnelle en Nouvelle-Aquitaine et pour les habitants de Villeurbanne.

N'hésitez pas à vous inscrire au colloque « Bouger pour bien grandir » organisé conjointement par le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être et l'Onaps qui se déroulera les 4 et 5 février prochains à Niort, à l'auditorium de la MACIF.

Enfin, je ne peux terminer cette dernière lettre de 2019 sans rendre un vibrant hommage à notre ami **Gilbert PERES**, véritable pionnier du sport santé en France, disparu brutalement alors qu'il avait encore de nombreux projets.

Vous remerciant de l'intérêt manifesté pour nos newsletters, je vous souhaite une très bonne lecture et d'agréables fêtes de fin d'année.

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



Colloque « Bouger pour bien grandir » 4 & 5 février à Niort

Le prochain colloque du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être et de l'Onaps : « Bouger pour bien grandir » se déroulera les 04 et 05 février 2020 à Niort sur la thématique de l'activité physique et de la sédentarité chez les enfants de 3 à 10 ans.

L'inactivité physique et la sédentarité forment le lit des pathologies chroniques. Face à ces véritables fléaux et à l'épidémie de surpoids et d'obésité chez les enfants, il est urgent d'agir, de faire bouger les jeunes, notamment de 3 à 10 ans.

Parce que la santé des enfants conditionne la santé des adultes, et que l'activité physique détermine la santé des enfants, le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être et l'Onaps ont choisi d'aborder cette thématique pour leur colloque annuel.

Il s'articulera autour d'une plénière scientifique avec la participation d'experts nationaux et de 4 tables rondes traitant de l'engagement des institutions, la mobilisation des réseaux, les actions de terrain et l'écomobilité scolaire.

Un appel à communication est lancé pour une session de communications orales qui se tiendra en fin de matinée du deuxième jour.

[Programme](#)

[En savoir plus...](#)



Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024

Inscrite dans le plan national de santé publique « Priorité Prévention », la Stratégie Nationale Sport Santé porte l'ambition de (re)mettre les Français en mouvement sur tous les territoires, de déployer des pratiques adaptées accessibles et encadrées, et de faire reconnaître pleinement le rôle majeur des APS pour la santé physique et mentale de chacun.

La Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 s'articule autour de quatre axes :

- La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive ;
- Le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique ;
- La protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiquants ;
- Le renforcement et la diffusion des connaissances.

[Télécharger](#)

« Bouge TMS » est un programme de prévention primaire des troubles musculo-squelettiques (TMS) piloté par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine et soutenu par l'Agence Régionale de Santé et le Conseil Régional Nouvelle-Aquitaine.

A destination des jeunes en filière professionnelle, ce programme entre dans sa deuxième année d'expérimentation (2018-2020) sur deux territoires : Boulazac (24) et Mont-de-Marsan (40). Aujourd'hui, il est proposé auprès de 3 filières différentes : boucherie, coiffure et service à la personne, dans deux établissements : CFA Chambre des Métiers (24) et Lycée d'enseignement professionnel Robert Wléric (40). Soit chaque année, 4 classes de première année, 63 élèves et 12 enseignants impliqués.

Prendre conscience de l'impact de son futur métier sur sa santé, se projeter dans la sphère professionnelle, être acteur et faire des choix éclairés pour sa santé, voici les lignes directrices des contenus pédagogiques du programme « Bouge TMS ».

Concrètement, la porte d'entrée du projet est la prévention des troubles musculo-squelettiques. En effet, étant les 1ères maladies professionnelles indemnisées et représentant 87% des maladies professionnelles reconnues, soit 42 349 cas en France en 2017, prévenir les TMS en amont, dès les premiers stages professionnels, paraît incontournable.

Les métiers envisagés par les jeunes sont une nébuleuse dont peu d'entre eux en appréhendent les contenus et impacts sur leur vie ou sur leur santé. L'apprentissage est une période charnière où les jeunes développent leur autonomie dans un monde du travail en perpétuelle évolution et y conduire des actions en faveur de la santé peut aussi permettre aux jeunes de trouver du sens et de l'intérêt dans les contenus pédagogiques de leur apprentissage.

Sur ce constat, la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine mobilise les équipes pédagogiques et coconstruit avec elles les contenus du programme « Bouge TMS » qui s'articulent sur une année scolaire. S'appuyant sur une approche « sport-santé » pour agir sur les aspects physiques et psychosociaux liés à la problématique, la méthodologie d'intervention mêle théorie et pratique. Le programme vise également à compléter les actions portant sur l'organisation du travail et l'adaptation matérielle menées par les acteurs de la santé au travail. Ainsi, activité physique, estime de soi, posture et activité posturale, sont les leviers sur lesquels s'appuie le programme « Bouge TMS ». Le principal objectif est de promouvoir des habitudes de vies plus « actives » et d'orienter les jeunes vers une pratique physique faisant écho à leurs envies, leurs attentes et à leurs futurs métiers.

Partant d'un bilan de forme (5 indicateurs : endurance, force musculaire, coordination, souplesse et équilibre), d'un questionnaire et d'entretiens semi-directifs, le premier point d'étape est de proposer un projet « sportif » personnalisé pour chaque élève. Axé sur l'incidence métier sur le volet biomécanique et fonctionnel, le programme propose pour chaque filière et en fonction des profils de forme, des séances pour faire découvrir des routines d'exercices (échauffements, assouplissements et renforcement musculaire) simples et ludiques favorisant ainsi l'appropriation.

Le programme « Bouge TMS » se poursuit par trois séances mêlant théorie, pratique et/ou cas pratique. Sur cette partie les Services de Santé au Travail (SST) ont apporté leur expertise en intervenant aux côtés des chargés de prévention de la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine.

Les messages de prévention visaient à compléter l'apport de connaissances prévu par les enseignements scolaires de Prévention Santé Environnement (PSE). Ici encore, l'activité physique est le thème central pour aborder : la sédentarité, l'estime de soi et les troubles musculo-squelettiques.



La mise en situation lors des actions préventives favorise l'écoute active et permet de croiser les représentations de chacun sur les sujets. Au cours des échanges, le vécu des jeunes partis en stage professionnel au cours de l'année, est partagé, décortiqué et valorisé pour construire le chemin que l'on souhaite les voir arpenter, pour que chacun soit acteur de sa santé.

En cours sur les deux territoires, l'évaluation souligne déjà l'appropriation des messages de prévention des TMS par les jeunes. 55% d'entre eux déclarent avoir l'intention d'être plus actif. En effet, dès leurs premiers stages, ils nous ont remonté les douleurs tendineuses et autres problématiques non anticipées (matériels, décalage théorie/pratique, ...). Confrontés à ce monde du travail qui leur a paru d'un coup plus complexe que dans les livres, les jeunes nous précisent avoir pris conscience des enjeux de la prévention en milieu de travail et notamment sur les TMS.

En ce sens, des groupes « projet » se sont formés dans les établissements. Partis des idées et de l'envie des jeunes d'agir en prévention pour leur branche métier, ils souhaitent créer un support de prévention des TMS (vidéo, brochures, ...). Poursuivant son rôle de préventeur auprès des établissements inscrits sur le programme « Bouge TMS », la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine accompagne également ces groupes sur ce nouveau projet.

En conclusion, le sentiment d'efficacité personnelle de chaque élève semble avoir grandi positivement. Ainsi, l'expérimentation se poursuit, le projet continue de vivre et d'évoluer sur le terrain accompagnant les évolutions de demain et agissant en faveur de la santé des nouvelles générations de professionnels.

« Ma santé, j'y tiens et je l'entretiens...»



« Ma santé, j'y tiens et je l'entretiens en Bourgogne Franche-Comté », tel est le titre du guide d'information, de sensibilisation et de suivi du programme sport santé bien-être en administration de l'Etat. Ce programme a été lancé en septembre 2018 dans le cadre de la démarche Qualité de Vie au Travail à la DRDJSCS et a été étendu à la DDCSPP 25 et à la Préfecture de Région de juillet à octobre 2019. Il a pour objectif d'être déployé dans l'ensemble des services régionaux en 2020.

Un projet construit collégialement et intégrant une pluralité d'acteurs

S'appuyant sur la charte des entreprises actives du PNNS, sur le rapport de l'Onaps de juin 2017 sur les APS en milieu professionnel et répondant à la Stratégie Nationale Sport Santé, le programme intitulé « Sport, santé et bien-être en administration de l'Etat » est structuré autour de 4 axes, 10 mesures et 35 actions. La démarche, élaborée et suivie par une équipe projet constituée d'une équipe pluridisciplinaire (le médecin conseiller et la conseillère santé, co-pilotes du programme, le Secrétaire Général, la Conseillère Environnement Professionnel et médiatrice de la Préfecture de Région, les médecins de prévention, des agents, des responsables de pôle, des représentants des personnels et des amicales) a été présentée et validée en comité de pilotage DRDJSCS/Préfecture de Région réuni annuellement le 1er juillet 2019.

Un projet qui se veut global, destiné à l'ensemble des personnels et axé sur différents secteurs d'activité

La DRDJSCS a souhaité proposer la mise en place d'un projet « sport, santé, bien être en administration » tourné autour de 7 domaines d'intervention : l'offre alimentaire, l'offre d'activités physiques et sportives, l'information / éducation, la formation, le soutien à la recherche, le dépistage et la facilitation de la prise en charge des pathologies.

Des actions concerneront des publics ciblés et repérés par l'équipe médico-sociale de la DRDJSCS comme :

- des activités de gymnastique douce, yoga ou relaxation par des professionnels formés à recevoir le public identifié ;
- la proposition d'un parcours d'accompagnement sportif pour la santé pour des personnels atteints de pathologies chroniques ou de facteurs de risque (tels que les troubles musculosquelettiques).

D'autres cibleront l'ensemble des personnels telles que :

- la fourniture et la formation à l'utilisation d'un « swiss-ball » (ballon servant d'assise) ;
- des formations à l'utilisation et à la maniabilité du vélo en milieu urbain ;
- l'amélioration qualitative des pots organisés par la DRDJSCS et l'intervention de diététiciens ;
- la participation de 50 € de l'Etat employeur à la prise de licence sportive dans un club.

Enfin des actions cibleront les agents qui sont déjà engagés dans une pratique sportive ; pour ces personnels, les actions seront destinées à renforcer la fierté d'appartenance à la direction et de la cohésion d'équipes comme la prise en charge de 50 inscriptions à des compétitions sportives ciblées.

Ce projet élaboré, en étroite relation avec le SGAR (PFRH), est chiffré à environ 90 000 €.

Ce chiffrage comprend à la fois le financement des différentes actions par une plurivalence de BOP (124-333-219), une valorisation du temps agent nécessaire à la mise en œuvre du projet (valorisation financière des ETP) ainsi que la mobilisation de 30 000 € du FIACT 2019 pour lequel une demande a été déposée récemment.

Axe A : Proposer un programme à la carte pour chacun

- Diagnostic (ressources et attentes des agents, des représentants des personnels et des amicales, des responsables de pôle et des directeurs) ;
- Guide personnel d'information, de sensibilisation et de suivi calendaire du programme (données techniques et médico-techniques) ;
- Activités de gymnastique douce (pilates, yoga, gym avec swiss-ball) dans le service ;
- Remise de swiss-ball et de pédalier pliant de bureau (participation à l'étude du Pr Martine Duclos, CHU Clermont-Ferrand) à l'ensemble des agents qui le souhaitent ;
- Aides financières pour l'inscription dans les clubs (50 euros) et prise en charge financière de l'équipe DRDJSCS lors de manifestations identifiées (course contre le cancer...);
- Promotion des mobilités actives (séances de découverte et d'apprentissage du vélo, du VAE) et action de réduction du risque routier (association locale) ;
- Amélioration de l'alimentation (fruits proposés à la DRDJSCS, collations améliorées, fontaines à eau, réunion d'information avec diététicienne lors de l'action « les jus gourmands » proposée par Amicale).

Axe B : Agir sur les personnes les plus éloignées de la pratique

- Entretien d'accompagnement sportif pour la santé proposé aux agents volontaires inactifs, initié par le médecin de prévention à la demande de l'agent et effectué par le médecin conseiller, avec relais prochain par enseignant APA, pour les agents avec problème de santé (troubles musculo-squelettiques, pathologies chroniques...), avec sollicitation du Réseau Sport Santé BFC ;
- 6 mois d'Activités Physiques Adaptées en salle privée dédiée (remobilisation) ;
- Projet Incorpus (dépistage et catégorisation de la fatigue physique et/ou mentale par analyse de la Variabilité de la Fréquence Cardiaque et propositions de médiation) : société Becare.swiss (expertise par Laurent Schmitt, Centre National Ski Nordique et Moyenne Montagne de Prémaman) avec mise en place d'un comité de pilotage avec le CHU de Dijon.

Axe C : Renforcer les compétences des acteurs

Formation « Coach Incorpus » (professeur de sport référent sport santé et le médecin conseiller) ;
Formation à l'utilisation du swiss-ball (siège de bureau et gymnastique en autonomie) ;
Formation des agents aux manœuvres de secourisme (formation déjà existante).

Axe D : Piloter le programme

Equipe projet ;
Comité de pilotage ;
Diagnostic, plan d'actions et tableau de bord ;
Plan de communication (lettre d'info/flash info/dossiers thématiques, page dédiée sur site internet en cours de préparation).



La ville de Villeurbanne se mobilise pour encourager et faciliter la pratique quotidienne d'activité physique et sportive pour que chacun et chacune, selon ses capacités et ses envies, quels que soient sa situation ou son âge, puisse y avoir accès.

Aller vers les publics les plus éloignés

Son programme « En forme à Villeurbanne » développé en partenariat avec les acteurs du territoire, se décline et s'adapte à chaque public pour créer un environnement favorable à la pratique d'activité physique à Villeurbanne et lever les éventuels freins : financiers, culturels, physiques, psychologiques ou géographiques...

Dans un souci de réduction des inégalités sociales de santé et d'accès à l'activité physique et sportive, une attention particulière est portée auprès des personnes les plus éloignées de la pratique. Le programme a été construit dans une approche territorialisée allant au-devant de ces publics pré-identifiés en raison de leur éloignement de la pratique d'activité physique, il se décline en cinq dispositifs :

- En forme à l'école : la ville a mis en place le dispositif Pass'sport santé destiné à prévenir l'aggravation du surpoids et de l'obésité des enfants de 8 à 11 ans scolarisés dans les écoles publiques ;
• En forme à tout âge : en partenariat avec son Centre communal d'action sociale, la ville a élaboré un programme innovant d'incitation à l'activité physique pour les personnes âgées afin d'améliorer la mobilité et lutter contre l'isolement et la perte d'autonomie ;
• En forme sur ordonnance : Villeurbanne est la première ville de Rhône-Alpes à accompagner le dispositif sport-santé sur ordonnance qui permet à 19 médecins partenaires de prescrire de l'activité physique adaptée à leurs patients les plus éloignés de la pratique et atteints d'une affection de longue durée ;
• En forme dans mon quartier : développé en partenariat avec l'office du sport Villeurbanne, le dispositif propose un ensemble d'activités physiques gratuites, accessibles à toutes et tous, et organisées dans l'espace public « proche de chez soi » ;
• En forme au travail : destiné aux agents de la collectivité, ce dispositif vise à améliorer la qualité de vie au travail en réduisant les troubles musculo-squelettiques et les risques liés à la sédentarité.



Le programme illustre la volonté de la ville de faire se rencontrer les mondes de la santé et du sport pour améliorer les parcours coordonnés d'accès à la pratique d'activité physique et sportive pour les personnes les plus vulnérables. Pour les repérer et les orienter, une médiatrice santé du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) a pour mission de recevoir et informer les usagers en difficultés sur leurs droits, faciliter les démarches en matière de soins, accompagner dans les formalités et faciliter l'accès une activité physique.

Développer en transversalité

La ville de Villeurbanne est historiquement imprégnée de l'action innovante de ses politiques en matière de santé et de sport. Dès les années 1920, le programme hygiéniste de son maire Lazare GOUJON intègre le lien entre exercice physique et santé dans ses préoccupations sociales. De cet héritage, la ville a construit son identité au fil des décennies autour d'une orientation marquée au service de la santé de ses habitantes et de ses habitants mais également dans la municipalisation et la démocratisation du sport. La coordination de différentes politiques publiques et actions portées par plusieurs directions municipales (sport, santé publique, séniors et liens intergénérationnels, ressources humaines) en lien avec les acteurs locaux constitue un enjeu fort dans la promotion de la pratique d'activité physique comme comportement favorable à la santé.

L'identité du programme « En forme à Villeurbanne » tient d'une part de la transversalité forte des engagements politiques de la ville, de son organisation en interne et de la collaboration solide entre les différents agents impliqués, et d'autre part du maillage territorial dense avec les acteurs de terrain. Porté politiquement au sein de plusieurs directions le programme s'appuie sur un partenariat fort avec les associations, sportives, les professionnels de santé, les partenaires sociaux, l'université et l'ensemble des autres acteurs locaux impliqués.

Miser sur le réseau

« En forme à Villeurbanne » s'inscrit dans un véritable écosystème né d'une dynamique territoriale intégrant plusieurs champs : sanitaire, sportif, éducatif, social, universitaire, associatif. Pour permettre un repérage pertinent des publics et une orientation appropriée vers l'offre, Villeurbanne a développé des liens privilégiés avec une pluralité d'acteurs de terrain : associations sportives, professionnels de santé libéraux, hôpitaux, centres sociaux, associations solidaires...



De par l'histoire, l'offre en activité physique à Villeurbanne est riche mais morcelée et souvent peu visible du fait de la diversité des acteurs et des équipements utilisés. En raison de sa connaissance fine des différents acteurs, de sa maîtrise des équipements et de sa compréhension des attentes des publics, la ville a un rôle décisif pour promouvoir la pratique d'une activité physique régulière au bénéfice de la santé.

La ville a organisé le recensement et la cartographie de l'offre d'activité physique adaptée aux publics éloignés de la pratique sous la forme d'un annuaire de ressources. La création d'un label « Sport engagé » a également permis de mettre en lumière certaines associations sportives actrices du sport-santé et de soutenir l'expansion de projets. En identifiant les offres spécifiques des partenaires locaux auxquelles s'ajoutent les dispositifs municipaux, la ville s'attache à créer et renforcer un maillage dense de l'offre de pratique d'activité physique et sportive adaptée à la forme de chacun sur l'ensemble de son territoire.

Pour renforcer l'ensemble de son réseau, la ville de Villeurbanne organise des rencontres destinées à croiser les expériences, mettre en lien les acteurs locaux, partager idées novatrices et connaissances. Le dernier forum « En forme à Villeurbanne » était dédié à la concertation participative avec les usagers.

Pour aller plus loin, dans une optique de progression et d'amélioration, la ville s'est associée à l'université. Elle a notamment signé une convention de partenariat avec le laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport de l'Université Lyon 1 pour évaluer son programme.



Hommage à Gilbert Peres



C'est avec émotion et une grande tristesse que nous avons appris la disparition du Docteur Gilbert PERES, le 16 juillet dernier.

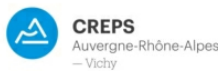
Précurseur du sport santé, il imposait le respect par son honnêteté intellectuelle, sa rigueur scientifique et son expertise. Chef de service de médecine du sport du CHU de l'Université Pierre et Marie-Curie, site de la Pitié-Salpêtrière à Paris, il met en œuvre et anime pendant près de 40 ans la formation qui va permettre de faire travailler ensemble et dans le cadre d'une culture sport santé commune, les professionnels de santé, les professionnels des APS et les étudiants des deux champs concernés.

Je vous livre quelques phrases extraites du discours d'adieu à Gilbert Peres, prononcé par le Docteur Jean-Luc Grillon en l'Eglise de Pompignan, le 25 juillet 2019 dernier...

« Gilbert, nous avons apprécié ton immense culture et expertise scientifique et technique sur la physiologie de l'exercice physique, sur la nutrition, sur le sport santé, ton engagement total au service du sport santé, ta soif de connaissance et ton souci permanent de la transmission de celle-ci, ta bonté auprès des usagers/patients (Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Service de Soins de Suite et Réadaptation de Villiers Saint-Denis), ta discrétion, ta rigueur et ta fermeté pour ne pas céder le moindre terrain à la médiocrité, tes grandes valeurs humaines, ta générosité dans l'effort, ton intégrité sans faille, privilégiant toujours l'intérêt collectif ».

Nous sommes tristes de voir partir un homme d'une grande valeur humaine

Jacques BIGOT



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

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

C'est parti !



03321 BELLERIVE-SUR-ALLIER Cedex
04 70 59 52 79
pole-sante@creps-vichy.sports.gouv.fr
pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr

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

[Version en ligne](#) | [Vie privée et mentions légales](#) | Si vous ne souhaitez plus recevoir cette newsletter, cliquez simplement sur le lien suivant [Se désabonner](#).
©2018 Pôle Ressources National Sport-Santé-Bien-Être. Tous droits réservés.