



Pôle Ressources National
Sport Santé
Bien-Être

Newsletter - n°13 - Novembre 2021



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Pôle Ressources National
Sport Santé Bien-Être

ACTUALITES



Activité physique et sportive en milieu professionnel : un guide pour passer à l'action

Favoriser la pratique d'activité physique et sportive pour toutes et tous et dans de nouveaux lieux est un enjeu fort de santé publique. C'est dans cet objectif que le ministère chargé des Sports a soutenu l'élaboration et la publication de l'AFNOR Spec S52-416, guide de référence en la matière. Sa mise en ligne, gratuite, a vocation à inciter les organisations à passer à l'action. La ministre déléguée Roxana MARACINEANU a présenté ce mardi 9 novembre le référentiel à l'occasion d'un déplacement au siège de la société Axon Cable (Marne) sur le thème du sport en entreprise.

[En savoir plus](#)



Convention de partenariat avec le CNOM

La Ministre déléguée chargée des Sports Roxana Maracineanu et le Président du Conseil National de l'Ordre des Médecins, Dr. Patrick Bouet, ont signé le 8 octobre 2021 une convention visant à promouvoir les activités physiques et sportives comme facteur de santé, développer une pratique sportive respectueuse de la santé et de l'intégrité des personnes, et reconnaître la médecine du sport dans sa spécificité médicale.

[En savoir plus](#)



Des parcours sport-santé de proximité pour tous les publics

Signature d'une convention entre la Ministre déléguée chargée des Sports et la Start Up GOOVE

Roxana Maracineanu, Ministre déléguée chargée des Sports et Jean-Paul Sousa, CEO de GOOVE, ont signé le 27 octobre 2021 un accord visant à développer des parcours sport-santé de proximité pour tous les publics en appui notamment des travaux initiés par les fédérations sportives.

[En savoir plus](#)

La Fondation de France lance un appel



à projet sport et santé en territoires fragiles

La Fondation de France souhaite participer à l'amélioration de la santé et à la lutte contre la récidence ou la rechute des malades atteints de pathologies chroniques vivant en milieu rural ou en quartier prioritaire et développer leur pouvoir d'agir. L'appel à projets Sport et santé en territoires fragiles vise à soutenir des projets innovants.

[En savoir plus](#)



Retour sur le Colloque « Bouger pour bien grandir ! » du 30 septembre 2021

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 pour faire bouger les jeunes.

C'est sur cette thématique que le Ministère chargé des Sports et son Pôle Ressources National Sport-Santé Bien-Être, ainsi que l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité ont organisé le 30 septembre dernier le colloque « bouger pour bien grandir ! » suivi par plus de 2 500 personnes.

Ce sujet est d'autant plus important qu'il existe une corrélation directe entre le fait d'être physiquement actif à l'école et la pratique d'une activité physique à l'âge adulte.

Ce colloque proposé en webinaire, a permis de mieux comprendre les différents enjeux liés à l'activité physique et de la sédentarité des enfants de 3 à 10 ans. Il a permis de souligner l'engagement des institutions et la mobilisation des réseaux pour faire bouger « y compris les tout-petits ». De nombreuses actions possibles ont été mise en lumière, tant en milieu scolaire qu'extrascolaire ainsi que la volonté inclusive des politiques publiques dirigées vers les enfants avec une session dédiée à l'activité physique et sportive des enfants en situation de handicap.

Retrouver sur le replay, les constats, les actions menées pour faire bouger la nouvelle génération afin d'aider les enfants à grandir en bonne santé. Pour aller plus loin, accédez sur le site du Pôle à ce colloque.

aux ressources de ce colloque, tels que la bibliographie, les présentations des intervenants, les vidéos et les posters.

[Replay](#)



Le développement du sport en entreprise

Afin d'encourager la pratique du sport en entreprise, le Gouvernement a souhaité que les règles d'assujettissement à cotisations sociales de l'avantage constitué par la mise à disposition d'un accès à un équipement sportif ou à des cours de sport, soient assouplies en décembre 2019 (Lettre ACOSS) et codifiées par la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2021. C'est un décret, publié au Journal Officiel du 30 mai, qui fixe les conditions de l'exclusion des cotisations de cet avantage.

[En savoir plus](#)

ZOOM SUR...

Les bonnes pratiques

« La bonne échappée » est un défi pour lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique des adolescents. Il est organisé par l'association « La vie en rose BZH » en collaboration avec la Maison Sport Santé du Centre Hospitalier des Pays de Morlaix.

[Visualiser la fiche](#)

FICHE BONNE PRATIQUE
« La boîte échappée »

Lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique des adolescents.

Organisé par l'association « LA VIE, EN ROSE ROUGE », en collaboration avec la MAISON SPORT SANTÉ DU CENTRE HOSPITALIER REGIONAL D'ILE DE FRANCE.

PORTEUR DU PROJET
Docteur Mathias MULLER, pédagogue médecin du sport, responsable de la maison Sport Santé du Centre Hospitalier Régional d'Ile de France.

OBJECTIF
✓ Promouvoir et vulgariser vers un mode de vie actif d'un individu sédentaire
✓ Informer et sensibiliser sur les risques majeurs de l'inactivité physique

DÉSCRIPTION
Le projet consiste à proposer un tour de France à vélo de 16 étapes. Chaque étape dure 1h30 et se termine par un parcours sportif de 20 à 25 minutes en moyenne, de 1000 à 2000 mètres. Le départ est prévu devant l'hôtel des voyageurs et l'arrivée, soit au niveau de l'établissement scolaire, soit au niveau de la maison Sport Santé. À noter que le vélo de départ est toujours le même que celui d'arrivée.

L'Échappée matinale est composée de plusieurs parcours dont le Dr Mathias MULLER, médecin spécialiste des maladies cardiovasculaires du département d'Ile de France, a été rejoint par un groupe de quatre adolescents partis de la ligne d'arrivée et terminés avec le même échappée. Les adolescents sont sensibilisés lors de l'installation scolaire de la ville d'arrivée par le professeur d'éducation physique de l'établissement scolaire participant au projet. Chaque adolescent étant suivi, leur parcours sera noté par site d'arrivée, soit et adolescents pour les 16 étapes. Une fois le recrutement effectué, les adolescents repartent en centre d'entraînement sportif.

Notre newsletter vise également à faire connaître les bonnes pratiques liées au sport-santé.

Vos propositions sont les bienvenues !

N'hésitez pas à nous adresser un message à l'adresse suivante :

pole-sante@creps-vichysports.gouv.fr

PORTRAIT D'UN ACTEUR DU SPORT SANTE



Nous donnons la parole à l'éducatrice APA :

Cécile Varyot-Gomez, Cofondatrice et directrice générale de L'ESAM.

Chef d'entreprise et éducateur sportif à Saint Vallier de Thieu - Alpes Maritimes (06)

En quoi consiste votre métier ?

Je suis Cécile Varyot-Gomez, spécialisée dans le domaine sportif au sein de notre entreprise, passionnée, créatrices et entrepreneurs je suis titulaire de plusieurs Brevets d'Etat. Mon métier aujourd'hui est d'éduquer par le sport, de transmettre, d'amener à tous les publics quels que soient leur âge, leur milieu social et leur implantation géographique du professionnalisme, de la qualité, de l'accueil, de l'écoute, du relationnel et de la reconnaissance dans leur pratique de l'activité physique, du sport. Outre le développement de notre structure et la gestion des équipes sur le terrain, je gère et encadre également des séances de la petite enfance jusqu'au seniors, par tous les temps en extérieur ... L'important c'est l'équipement !! Après presque 20 ans d'enseignement, c'est toujours ce qui me passionne et me fait vibrer quotidiennement.

Pourquoi avez-vous souhaité faire ce métier ?

Depuis toute jeune, le sport, la pratique d'activité physique (aller à l'école à pieds, en vélo, partir en vacances en grande randonnée), est devenu pour moi un mode de vie, une hygiène de vie. Transmettre était donc très tôt une évidence. Je passe mon premier diplôme sportif à 18 ans et enchaîne ensuite la pratique et engrange de l'expérience dans de multiples domaines sportifs (principalement de pleine nature). En 2013, avec mon associée Emilie, nous constatons de par notre expérience professionnelle dans différents domaines, qu'un travail important est à réaliser dans les milieux sportifs (et artistiques, car le sport n'est-il pas un art ? ... vous avez 4h ??

En effet, pour apporter à tous les publics, du professionnalisme, de la qualité, de l'accueil et de l'écoute, nos idées ont germé. Pendant 3 ans nous étudions notre futur concept, les visuels, nos idées, la création de notre logo, l'optimisation de nos idées et les valeurs que nous souhaitons communiquer. Nous déposons notre marque et ouvrons notre première école du sport en septembre 2016.

Quelles sont vos missions au quotidien ?

La polyvalence !
Encadrement et accueil des publics, des groupes, sur le terrain, en extérieur pour la partie sportive
Communication : réseaux sociaux, marketing, publicité, plaquette, brochures,
Management ressources humaines : gestion des prestataires, des salariés, des plannings, des partenariats, management des équipes sur le terrain
Accueil du public (appel téléphonique, mail, renseignements, inscriptions, informations)
Gestion administrative : secrétariat, courrier, devis, facture, archivages, gestion et suivi des finances

En quoi faites-vous partie des acteurs « sport santé » ?

La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive répond à un double objectif : d'une part, la lutte contre la sédentarité et, d'autre part le développement de l'activité physique et sportive régulière. Nous répondons à ce double objectif par la mise en place d'abonnement annuel sur des secteurs définis, et adaptés à partir de 3 ans jusqu'à 90 ans, nous pratiquons et faisons pratiquer quotidiennement.

Pratiquer dès le plus jeune âge, en extérieur, par tous les temps, apprendre à s'équiper, quelles que soient les conditions, permet dès le début de faire rentrer la pratique d'activité physique dans son quotidien, donc dans un mode de vie. Chaque enfant qui pratique régulièrement, qui apprend à faire du sport, à bouger, va devenir au fil des années un ados, puis un adulte, et un senior moins sédentaire et qui pratiquera de l'activité physique régulièrement tout au long de sa vie. Voilà en quoi nous nous considérons comme des acteurs du sport-santé.

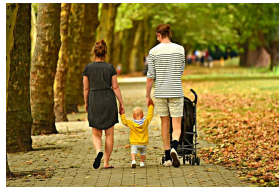
Avec quel(s) autre(s) acteur(s) du sport santé travaillez-vous ?

Nous travaillons avec Azur Sport Santé (situé à Nice 06) et mettons en place des programmes à destination des séniors, pour un retour en douceur et adapté à la reprise de l'activité physique. Nous collaborons quotidiennement avec la maison de santé de notre commune et les médecins qui y sont présents. Nous travaillons également avec les institutions comme les écoles, les collèges, les lycées, les centre de loisirs, des clubs sportifs. Et enfin nous avons mis des séminaires d'entreprises en place de type RSE (exclusivement en extérieur) pour apporter des clefs sur le bien-être des salariés dans l'entreprise, du « Sport Santé ». Nous travaillons avec Monsieur Le GARF qui a porté une candidature pour le 3ème appel à projet MSS en région PACA et espérons pouvoir développer des projets autour des objectifs des maisons sport santé de notre territoire. Ayant une équipe d'éducateur sportif APA, nous envisageons de soutenir l'ensemble des projets de cette structure qui je le souhaite sera reconnue MSS et d'aider au maillage territorial pour toucher un maximum de personnes éloignées de l'APA ou atteintes d'une ALD.

Quel est votre plus-value par rapport aux autres acteurs ?

Nos équipes diplômées spécifiquement dans des domaines de compétences précis, permettent d'apporter les clefs techniques en fonction de l'activité (du sport) pratiqué. Outre la partie encadrement, nous apportons une approche de la pratique d'activité physique en extérieur exclusivement. Bien avant le Covid, cette pratique pour nous était essentielle et primordiale aujourd'hui elle est devenue une évidence.

POINT SCIENTIFIQUE



Les recommandations quotidiennes

Marcher 7000 pas par jour suffirait pour rester en bonne santé !

La marche, c'est LA solution pour pratiquer une activité physique à sportive quotidienne. Afin de rester en forme et en bonne santé, il est recommandé de marcher 10 000 pas par jour, soit 7,5 kilomètres (un pas équivaut à 75 centimètres en moyenne), du premier pas du réveil jusqu'au coucher. 75% des 18-64 ans n'atteignent pas ce seuil.

Mais finalement il ne serait pas nécessaire d'en faire autant, 7 000 pas par jour seraient tout aussi efficaces selon une récente étude menée par l'université du Massachusetts, aux États-Unis.

Le repère de 10 000 pas est issu d'une campagne de marketing plutôt que d'un objectif de santé spécifique. Une entreprise japonaise (Yamasa Corporation) a construit une campagne pour son nouveau step-tracker sur l'élan des Jeux olympiques de Tokyo en 1964.

Le nom de marque du podomètre - Manpo-Kei signifie 10 000 pas en anglais - et un nouveau phénomène est né.

[Explication vidéo](#)

Les huit investissements qui favorisent l'activité physique

Issu d'une étude réalisée par la société internationale de l'activité physique et de la santé (ISPAH), cette image donne un aperçu des huit investissements qui favorisent l'activité physique. Il permet de défendre, informer et diriger la politique et le débat sur l'activité physique.

1- PROGRAMME SCOLAIRES COMPLETS :

Les programmes scolaires d'activité physique à composantes multiples qui combinent plusieurs possibilités d'activité physique dans l'ensemble de l'école...

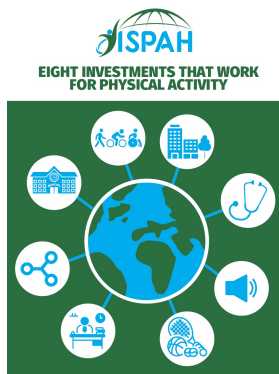
2- TRANSPORT ACTIF :

Des interventions intégrées de conception urbaine régionale et locale sont identifiées et, lorsqu'elles sont combinées, encouragent la marche, le vélo et l'utilisation des transports publics, tout en réduisant l'utilisation des véhicules automobiles privés...

3- CONCEPTION URBAINE ACTIVE :

La façon dont les villes sont construites et conçues a une incidence sur bon nombre de nos choix comportementaux conscients et inconscients...

4- SOINS DE SANTE :



Se trouve ici la nécessité de renforcer la formation initiale et continue des professionnels de la santé (y compris les médecins, les infirmières et autres professionnels de la santé), afin d'accroître les connaissances et les compétences...

5- EDUCATION DU PUBLIC ET DES MEDIAS :

Les médias de masse constituent un moyen efficace de transmettre des messages cohérents et clairs sur l'activité physique à de vastes populations...

6- SPORT ET LOISIRS POUR TOUS :

Les possibilités de sport et de loisirs doivent cibler les publics dont les besoins sont les plus importants ou dont le taux de participation est le plus faible et favoriser les expériences positives afin de retenir les participants actuels et ceux qui reviennent...

7- LIEUX DE TRAVAIL :

Le lieu de travail est l'un des endroits les plus propices à la promotion de la santé, car la plupart des adultes passent au moins un tiers de leur journée au travail...

8- PROGRAMMES A L'ECHELLE COMMUNAUTAIRE :

Les programmes communautaires agissent à plusieurs niveaux pour influencer sur le comportement. Quelques exemples : Marketing social par le biais des médias locaux (télévision, radio, journaux) ou par le biais d'autres stratégies de communication (affiches, dépliants, brochures d'information, sites web, cartes) pour sensibiliser aux possibilités d'activité physique et fournir des informations spécifiques aux membres de la communauté...

Télécharger le document

REFERENCES ET TEXTES UTILES !



Rappel : La loi reconnaissant l'APS comme thérapeutique non médicamenteuse

La loi de modernisation de notre système de santé a introduit en 2016 la possibilité, pour le médecin traitant, de prescrire une activité physique aux personnes souffrant d'une Affection de Longue Durée (ALD). Cette mesure concerne 10,7 millions de Français atteints d'ALD (CNAM-DSES 2017).

La prescription de l'activité physique, adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical des patients en ALD, peut être dispensée par les professionnels de santé (masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes et psychomotriciens), les enseignants en activité physique adaptée ou encore les éducateurs sportifs.

Le dispositif, entré en vigueur en mars 2017, a été complété par une instruction aux agences régionales de santé et aux Directions régionales de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (désormais les DRAJES) pour faciliter sa mise en œuvre dans les territoires.

Pour compléter :

- [Le décret du 30 décembre 2016](#) relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.
- [L'instruction ministérielle du 3 mars 2017](#) relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.
- [L'arrêté du 8 novembre 2018](#) relatif à la liste des certifications fédérales autorisant la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.
- [L'arrêté du 19 juillet 2019](#) relatif à la liste des certificats de qualification professionnelle autorisant la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.
- [Synthèse de la réglementation](#) applicable aux établissements d'activités physiques et sportives (EAPS)

Les derniers textes législatifs et réglementaires



AMENDEMENT* DU 13 MARS 2021 : DÉMOCRATISER LE SPORT EN FRANCE - (N° 3980)

Cet amendement propose d'élargir la prescription de l'activité physique adaptée.

Il étend le spectre des prescripteurs à l'ensemble des médecins suivant le patient .

Les personnes présentant des facteurs de risques ou étant atteintes d'une maladie chronique (telles que HTA, obésité avec IMC supérieur ou égal à 30, maladie infectieuse due à un coronavirus...) pourront également bénéficier d'une prescription d'activité physique adaptée.

*Modifications proposées dans le cadre d'un projet de loi

La PPL a été validé par l'Assemblée nationale en mars 2021 et s'inscrit dans le cadre d'une procédure accélérée.



Arrêté du 24 décembre 2020 relatif au parcours de soins global après le traitement d'un cancer

Ce décret prévoit le remboursement de bilans d'activité physique adaptée à hauteur de 180 euros par patient et par an. Ils ont pour objectifs d'évaluer les indicateurs fonctionnels et motivationnels de l'activité physique, qui donneront lieu à l'élaboration d'un projet d'activité physique adaptée.

Depuis le début d'année 2021, les ARS ont lancé des appels à projets ayant pour objectif de développer au sein de leur région des parcours de soins après le traitement actif d'un cancer, au plus près du domicile des patients. A travers ce parcours, les patients peuvent bénéficier d'un bilan d'activité physique adaptée et d'un bilan diététique et psychologique, avec pour ces deux spécialités des consultations possibles.

AGENDA



Retour sur :

- **11 SEPTEMBRE 2021** - Rencontres Nationales Sport-Santé « Les Parcours Sport-Santé » : La Société Française de Sport-Santé a organisé le 11 septembre 2021 dans les locaux de l'INSEP à Paris la deuxième édition des Rencontres Nationales du Sport-Santé « Les Parcours Sport-Santé ». Cette journée organisée autour de conférences et tables rondes s'adressait à tous les professionnels pouvant contribuer à la dynamique du Sport-Santé : professionnels de santé (médicaux et paramédicaux), enseignants en activité physique adaptée, éducateurs sportifs, représentants des collectivités territoriales et des instances décisionnaires, formateurs, etc ...
- **11 OCTOBRE 2021** - 4èmes Assises Européennes du Sport-Santé sur Ordonnance "Sport-santé, COVID-19 : et après ?" L'édition 2021 des Assises Européennes du Sport-Santé sur Ordonnance a réuni plus de 500 personnes connectées tout au long de la journée. Ces Assises, malgré leur format inédit, ont été riches en échanges. De nombreuses initiatives locales ont été explicitées par les porteurs de projets : des initiatives européennes relatives à la prise en charge des enfants obèses et en surpoids, en passant par la création d'un mur interactif au service du sport-santé Ces Assises ont couvert un champ extrêmement vaste de ce domaine. Elles étaient un moment d'échanges de partage de connaissances et de pratiques. La cinquième édition des Assises aura lieu en octobre 2022.
- **28 OCTOBRE 2021** - Journée de travail Stratégie Nationale Sport-Santé dédiée aux fédérations sportives - La direction des Sports a réuni les fédérations sportives pour des ateliers pratiques visant à les accompagner dans la mise en œuvre de mesures prioritaires de la Stratégie Nationale Sport-Santé.
- **27 AU 29 OCTOBRE 2021** - [Le 19ème congrès international de l'ACAPS](#) s'est déroulé à Montpellier. L'association des chercheurs en activités

physiques et sportives (ACAPS) a réuni plus de 650 congressistes lors de cet événement bisannuel qui a réuni l'ensemble des chercheurs en activités physiques et sportives dans une perspective pluridisciplinaire. Cette édition a mis à l'honneur l'apport des technologies et du numérique dans les activités physiques et sportives. Plusieurs temps forts ont rythmé ces trois jours riches à plusieurs points de vue : les conférences plénières, la soirée networking, la conférence grand public et le traditionnel gala.

Save the date :

- **19 NOVEMBRE 2021** - Journée scientifique « La marche, c'est le pied ! » à EVE-Scène universitaire, à la faculté du Mans.
Programme [ICI](#)
- **25 NOVEMBRE 2021** - Les Rencontres de l'INJEP 2021 - Sports et inégalités : Les pratiques sportives au prisme de l'intégration, de la santé et de l'émancipation.
Information [ICI](#)
- **8 ET 9 DECEMBRE 2021** - Formation "Activité physique facteur de santé chez le senior" proposé par Trilogie Santé, avec le parrainage du Ministère chargé des sports.
Programme [ICI](#)

VRAI OU FAUX



- **1 adulte sur 3 n'atteint pas les recommandations de l'OMS : VRAI !**
Retrouvez les détails [ICI](#)
- **L'activité physique permet de compenser les effets de la sédentarité. FAUX !**
Retrouvez les détails [ICI](#)
- **Il ne faut pas faire de sport pendant la grossesse. FAUX !**
Retrouvez les détails [ICI](#)
- **Si je fais un footing de 45min, 3 fois par semaine, je ne suis pas sédentaire. FAUX !** Retrouvez les détails [ICI](#)
- **Pour lutter contre la sédentarité au travail ou en classe, il est nécessaire de faire une séance de sport intensive. FAUX !**
Retrouvez les détails, [ICI](#) pour le travail et [ICI](#) pour l'école



Le Bulletin de veille scientifique du Pôle

Le Pôle réalise chaque mois un bulletin de veille scientifique avec une sélection de publications et d'expertises présentée selon la norme American Medical Association Manual of Style : A Guide for Authors and Editors (11th ed.).

Abonnez-vous !

Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être

CREPS Auvergne Rhône-Alpes / Vichy
2 route de Charmeil - BP 40013
03321 BELLERIVE-SUR-ALLIER Cedex

04 70 59 52 79

mail : pole-sante@creps-vichysports.gouv.fr

site : pole-sante.creps-vichysports.gouv.fr



Directeur de publication : Gilles QUÉNÉHERVÉ
Responsables éditorial : Christèle GAUTIER, Thomas SENN et Delphine LABORDE
Équipe éditoriale : Marine TANGUY, Espérance FÈVE.
Création graphique : Christelle BAYON
Crédit photos : CanStockPhoto, CREPS Auvergne Rhône Alpes Vichy

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur CHRIS.

[Se désinscrire](#)



[Version en ligne](#) | [Vie privée et mentions légales](#)

©2020 Pôle Ressources National Sport-Santé-Bien-Être. Tous droits réservés.