




MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
*Liberté
Égalité
Fraternité*


 Pôle Ressources National
 Sport Santé Bien-Être

Newsletter - n°14 - Mars 2022



MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Pôle Ressources National
 Sport Santé Bien-Être

ACTUALITES

#LoiSport

 **ADOPTÉ**

Les Maisons Sport-Santé sont désormais inscrites dans le code de la santé publique.

Un progrès pour favoriser l'activité physique adaptée.



Loi de démocratisation du sport en France

Issue d'une concertation menée trois années durant avec l'ensemble des acteurs du sport par la ministre déléguée chargée des Sports, et les parlementaires, la proposition de [loi visant à démocratiser le sport en France](#), portée par les députés du groupe a été adoptée le 24 février 2022.

Les principales mesures en matière de SPORT-SANTE :

- Elargissement de la prescription de l'APA aux patients atteints de maladies chroniques ou présentant des facteurs de risques tels que le surpoids, l'obésité ou l'hypertension artérielle.
- Les personnes en perte d'autonomie pourront également bénéficier de la prescription d'APA.
- Elargissement de la liste des professionnels de santé habilités à prescrire de l'APA. Aussi, en complément des médecins généralistes, les médecins spécialistes pourront prescrire de l'APA et les kinésithérapeutes renouveler une prescription.
- Obligation pour tous les établissements et services médico-sociaux (ESMS) de nommer un référent « activité physique et sportive » parmi son personnel qui sera chargé de mettre en œuvre des programmes d'activité physique et sportive pour des personnes fragiles ou en situation de handicap.
- Inscription dans la loi des Maisons Sport-Santé (MSS). Depuis 2019, le Gouvernement bâtit le réseau de Maisons Sport-Santé. Ces 436 établissements, soutenus par un budget de 4,5 M€ dans la loi de finances 2022, sont un sas de reprise de la pratique sportive pour des personnes sédentaires ou malades qui bénéficient de

l'accompagnement croisé de personnels du monde du sport et du monde de la santé. Les Maisons Sport-Santé ont déjà accompagné 360 000 personnes depuis 2019.

- Responsabilité confiée aux fédérations sportives de définir, pour leurs licenciés, quelle obligation et quelle fréquence de présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive, sauf dans les disciplines à contraintes particulières où le certificat reste annuel.

Télécharger le dossier de presse



151 nouvelles Maisons Sport-Santé

Promis par le Président de la République dans ses engagements de campagne, le réseau des Maisons Sport-Santé (MSS) est désormais une réalité partout en France. À l'issue de 3 ans d'un travail conjoint du ministère des Sports et du ministère des Solidarités et de la Santé, ce réseau comprend désormais depuis le 14 janvier 2022, 436 MSS grâce à la reconnaissance de 151 nouvelles structures au terme du 3e appel à projet conclu fin 2021.

Le dossier de presse est disponible [ici](#).

Consultez la carte interactive des MSS



L'endométriose unanimement reconnue comme affection longue durée à l'Assemblée Nationale

Le 14 février 2022, le ministre des Solidarités et de la Santé a présenté la stratégie nationale de lutte contre l'endométriose, concrétisation de l'engagement pris par le président de la République le 11 janvier dernier pour mieux informer la population, mieux diagnostiquer et prendre en charge les femmes atteintes d'endométriose et développer la recherche sur cette maladie.

Selon le ministère chargé des Sports, l'activité physique ne s'arrêtera pas avec la maladie. La sphère sportive doit être un des canaux de la sensibilisation des professionnels du sport à l'endométriose.

Ainsi, les sportives emblématiques agiront comme de véritables porte-voix de l'endométriose pour incarner le « réflexe endométriose ». Cette sensibilisation sera diffusée dans l'ensemble des réseaux sports-santé bien-être, les Maisons Sports-Santé seront des relais dans un objectif de prévention. Enfin, en première ligne, les éducateurs sportifs et les fédérations seront sensibilisés à la maladie et à ses conséquences pour que le sport ne soit plus un angle mort, mais au contraire un relais de l'information et de la lutte contre l'endométriose.

Retrouvez le [témoignage de Sandrine GRUDA](#), internationale française de basket et atteinte d'Endométriose et [un article DOCDUSPORT](#).

Stratégie Nationale
de lutte contre l'endométriose

Guide à l'attention des animateurs et des éducateurs sportifs qui interviennent auprès des enfants et des jeunes (2019)

L'objectif du guide, dont les travaux ont été coordonnés par la direction de la jeunesse, de l'éducation populaire et de la vie associative (DJEPVA) en lien avec la direction des sports, est de donner des clés aux animateurs, animatrices, éducateurs, éducatrices et responsables de structures (accueil collectifs de mineurs,



structures sportives), des outils pour mieux prévenir et mieux traiter les questions et les difficultés liées à la sexualité des enfants et des adolescents.

En référence à la Stratégie Nationale de lutte contre l'endométriose, vous retrouverez dans le guide page 78, la **fiche n°15 «Arrivée des premières règles»**.

Télécharger le guide

MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité



Sport de haut niveau et maternité, c'est possible !

Le guide « Sport de haut niveau et maternité, c'est possible » a été présenté le 18 février 2022 à l'INSEP par la ministre chargée des Sports Roxana Maracineanu en présence de nombreuses sportives, d'acteurs du sport, d'experts et professionnels de santé.

La ministre chargée des sports, souhaite encourager et mieux accompagner les sportives dans leur choix de devenir maman qui s'inscrit de plus en plus souvent en cours de carrière et ne correspond plus à une retraite sportive.

Piloté par la direction des Sports en lien avec des experts - professionnels de santé - juristes - sociologues - chercheurs, etc.. et nourri par de nombreux témoignages, ce guide recense une multitude d'informations pratiques et de conseils précieux sur la manière d'adapter son entraînement et sa nutrition, appréhender les modifications anatomiques, psychologiques et physiologiques induites par la grossesse, se faire accompagner dans les démarches administratives liées à l'arrivée d'un enfant ou encore connaître ses droits.

Retrouvez les [témoignages des sportives de haut niveau](#).

Guide
«Sport de haut niveau et maternité, c'est possible »

MINISTÈRE CHARGÉ DE L'AUTONOMIE
Liberté
Égalité
Fraternité



L'activité physique, meilleure arme antichute chez les seniors !

Le lundi 21 février 2022, Brigitte Bourguignon, ministre déléguée chargée de l'Autonomie, en présence de Roxana Maracineanu, ministre déléguée chargée des sports, ont présenté le plan d'action national pour lutter contre les chutes des personnes âgées d'ici 2024.

L'axe 4 « L'activité physique, meilleure arme antichute » du plan antichute devrait permettre de renforcer le recours à l'activité physique adaptée, en développant l'offre disponible. Les personnes de plus de 65 ans seront ainsi davantage orientées vers des programmes adaptés à leurs besoins, notamment au sein des Maisons Sport-Santé, afin de davantage prévenir leur perte d'autonomie. De même, un « panier de soins » prévention des chutes sera expérimenté dès 2022, avec l'intervention coordonnée de 3 professionnels : un intervenant en activité physique adaptée, un diététicien et un ergothérapeute.

Retrouvez le [communiqué de presse](#).

Plan antichute

95% de la population en France manque d'activité physique et reste assise trop longtemps



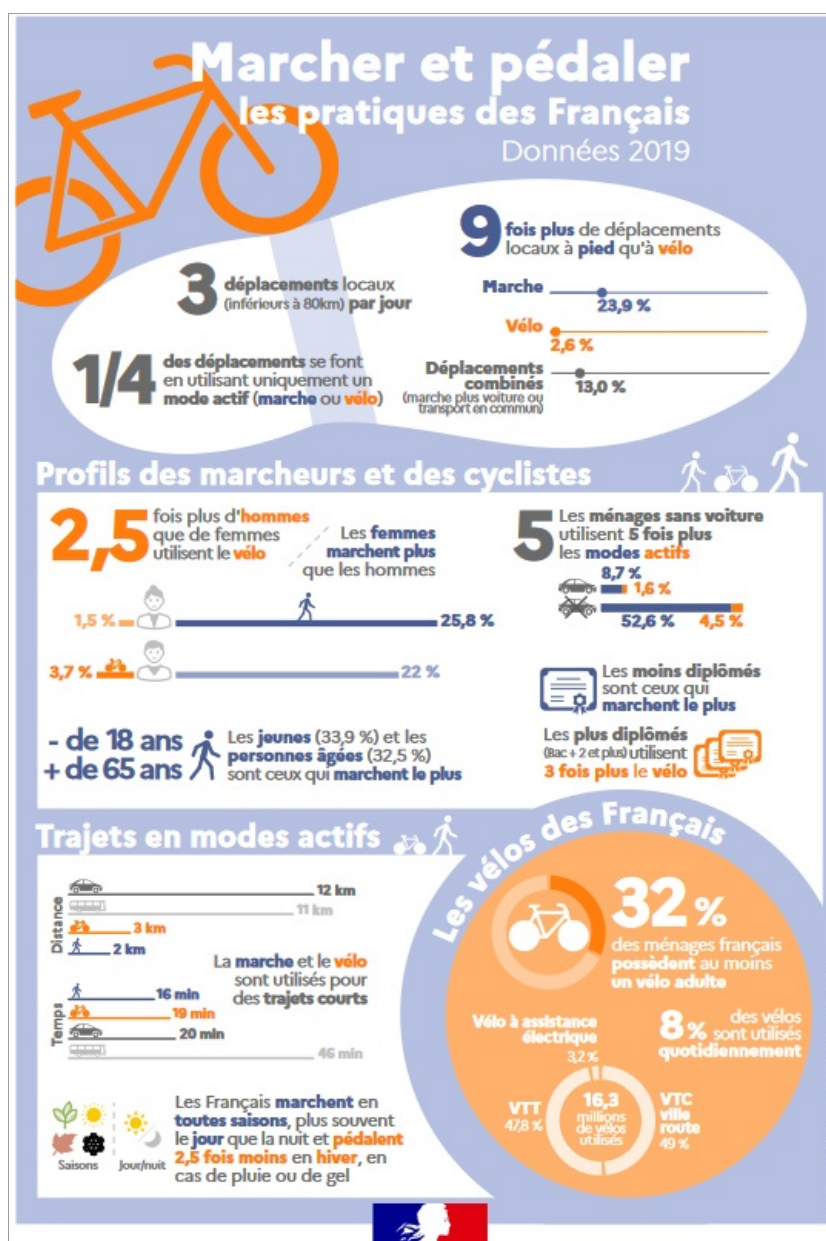
Le 15 février 2022, l'Agence française de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail ANSES a publié un avis dans lequel il a été évalué les risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes de 18 à 64 ans. Selon cet avis, 95% de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis. Ces risques sont majorés lorsque le manque d'activité physique et l'excès de sédentarité sont cumulés. Certaines populations sont plus exposées. Promouvoir des modes de vie favorables à la pratique d'activités physiques et à la lutte contre la sédentarité doit constituer une priorité des pouvoirs publics selon l'Anses.

Pour en savoir plus

Marcher et pédaler : les pratiques des Français (données 2019)

En décembre 2021, le Ministère de la Transition écologique a partagé les résultats d'une enquête mobilité auprès des français synthétisés par une infographie.

Rappelons que les mobilités actives font partie des enjeux de santé publique et que celles-ci permettent de lutter contre la sédentarité ! Marcher et pédaler permet de rester en bonne santé !



En savoir plus...

ZOOM SUR UNE BONNE PRATIQUE

FICHE BONNE PRATIQUE Projet CN'OC
Diminuer la prévalence de pathologies rhumatismales à distance auprès des habitants et aidants au numérique par le CN'OC (Culture Numérique Occitane)
Organisé par : L'association CN'OC en collaboration avec la Maison Sport Santé MOOVEN
PORTAIL DU PROJET Mooven, Maison Sport Santé de l'Hérault, 78 rue Fernand de St Castor 34093 Montpellier
OBJECTIFS DÉFINIS Objectif principal : Promouvoir une démarche innovante de prévention avec une approche personnalisée (APA) auprès d'un public éloigné dans un contexte sanitaire défavorable. Objectifs secondaires : Intervenir au service d'un public à risque de l'activité physique (personne âgée, personnes à mobilité réduite, personnes souffrant de pathologies chroniques) afin de leur offrir un accompagnement et un accompagnement personnalisé.
DESCRIPTION mooven INNOVONS POUR VOTRE SANTÉ Dans un contexte sanitaire difficile, les handicaps, sont renforcés et les populations fragiles, en particulier les seniors, ne peuvent accéder à leur territoire, la MSA propose des ateliers d'activités physiques adaptées (APA) à distance. Des ateliers, sont développés à distance adaptés aux personnes âgées ou fragiles. Suite à la formation à l'activité physique, des ateliers sont mis en place par le CN'OC, en APS propose des ateliers APA hors domicile la possibilité : 1. de participer au format physique en présentiel 2. d'être sensibilisé aux bénéfices de l'activité physique 3. de suivre les ateliers réalisés à distance (via un lien de connexion) individuel, d'un autre point de l'abonnement. Chaque participant peut participer à 20 ateliers (2 ateliers par semaine pendant 10 semaines), adaptés en fonction de la fatigue, de l'état de santé de la personne et de sa progression dans l'activité physique. L'objectif est de favoriser une prise en compte de la personne, dans un accompagnement personnalisé. Ce projet concerne les territoires de Montpellier, Muret, les Pyrénées, Béziers, les Hautes, Saïnt Flours, Béziers, Carcassonne, Narbonne et est financé par le Centre de Recherche en Sport Santé (CREPS) Auvergne Rhône Alpes. Les ateliers sont animés par des professionnels de la santé et du sport. Les ateliers sont animés dans des lieux accessibles par un internet et leur offre un bouquet d'activités innovantes, en lien avec le numérique, pour favoriser l'accès à l'activité physique.

Le projet CN'OC et la MSS MOOVEN

Dans un contexte sanitaire difficile, où les fragilités sont renforcées et où les populations fragiles, et notamment les seniors, se retrouvent isolées à leur domicile, l'association CN'OC en collaboration avec la Maison Sport Santé MOOVEN proposent des ateliers d'activité physiques adaptées (APA) à distance.

Visualiser la fiche

Notre newsletter vise également à faire connaître les bonnes pratiques liées aux dispositifs déployés dans le cadre de la politique nationale sport-santé.

Vos propositions sont les bienvenues !

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

pole-sante@creps-vichy.sports.gouv.fr

PORTRAIT



La parole à l'Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA)

Cyril CHOMARAT, Chargé de mission Sport-Santé
CREPS Auvergne Rhône Alpes - Vichy

En quoi consiste votre métier ? En tant qu'enseignant APA, et étant titulaire d'une licence ainsi que d'un master « Activités Physiques Adaptées à la Santé », mon métier consiste à intervenir dans le domaine de l'activité physique auprès de publics pathologiques. Le but est de remettre ces personnes en mouvement de manière sécurisée, progressive et individualisée.

Pourquoi avez-vous souhaitez faire ce métier ? J'ai toujours été convaincu des bénéfices de l'activité physique sur la santé. Ma formation universitaire ainsi que mes différents stages tout au long de mon cursus n'ont fait que renforcer mes convictions. J'apprécie également le côté social du métier. Nous avons beaucoup d'échanges avec les bénéficiaires ce que je trouve très enrichissant sur le plan personnel. Enfin, ce métier reste captivant de par la diversité des activités que l'on peut proposer.

Quelles sont vos missions au quotidien ? Je prépare et j'anime des séances d'activité physique adaptée à la santé pour des publics en situation de pathologies chroniques notamment dans le cadre de l'éducation thérapeutique du patient (ETP). Je mets aussi en place des actions de promotion de l'activité physique sur le territoire de la grande région (par exemple des journées « découverte du vélo à assistance électrique » pour des seniors). J'interviens sur la thématique du Sport-Santé dans différentes formations.

En quoi faites-vous partie des acteurs « sport santé » ? Chargé de mission Sport Santé au sein de la Maison Sport Santé du CREPS Auvergne Rhône Alpes de Vichy, je participe activement à l'évaluation, l'encadrement et l'orientation des publics sains et pathologiques. Egalement acteur du sport-santé sur le versant social avec la mise en place d'actions avec des

publics en situation de précarité.

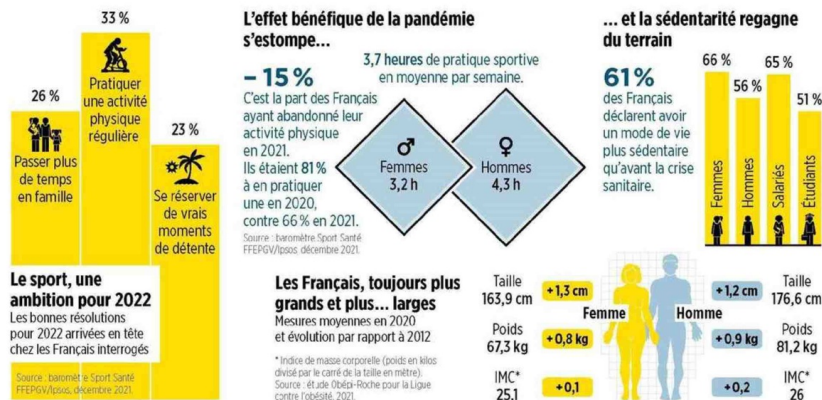
Avec quel(s) autre(s) acteur(s) du sport santé travaillez-vous ? Je travaille principalement avec les acteurs locaux de santé comme l'Agence Régionale de Santé (ARS), et des acteurs du milieu sportif avec les éducateurs sportifs locaux formés au sport-santé.

Quel sera votre plus-value par rapport aux autres acteurs ? Mon implication en tant qu'EAPA au sein d'une équipe pluridisciplinaire dans le cadre de la MSS permet de faire le lien entre le secteur de la santé et le milieu sportif. J'interviens auprès de tout individu dont les aptitudes physiques, psychologiques, ou sociales réduisent la participation individuelle et collective et la capacité à avoir une activité physique. Je m'adresse aux personnes en situation de handicap, aux personnes vivant avec une maladie chronique ou une ALD, aux personnes ayant des difficultés d'insertion sociale et aux personnes supportant les contraintes du vieillissement. Je suis en mesure d'adapter les prises en charge, d'évaluer et d'optimiser la condition physique de la personne pour lui permettre d'intégrer ensuite une structure du mouvement sportif et ainsi lui permettre d'intégrer une nouvelle pratique d'activité physique quotidienne dans de bonnes conditions. Cette expérience et cette expertise du sport-santé me permettent de travailler dans des conditions optimales.

POINT SCIENTIFIQUE

L'activité physique des Français en berne

Journal Le Point - 20 Janvier 2022 - N°2580



Lire le communiqué de presse de la FFEPGV



Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes

La pratique sportive est un élément important des pratiques culturelles en France (Defrance, 2011). Les activités physiques ou sportives (APS) ont des effets positifs en matière de santé et de bien-être physique et mental ou encore de lien social (Hurtis, Sauvageot, 2018). Ces effets bénéfiques ont conduit les pouvoirs publics à mettre en place des politiques de « sport-santé » et de « sport pour tous », visant à inciter les publics peu engagés, voire éloignés de la

pratique physique et sportive, à davantage pratiquer. Qui sont ces publics et quelles sont leurs difficultés ou réticences ? Peut-on mettre en évidence différents profils selon le type et l'importance de leurs freins à la pratique ?
Publiée en novembre 2021, cette étude cherche à répondre à ces questions, en mobilisant une enquête statistique sur la pratique physique et sportive portant sur 12 000 personnes, conduite par l'INJEP et la Direction des sports.

[Lire l'enquête](#)

LA BOITE A OUTILS



Azur Sport Santé lance la pause active de 11H11 !

Azur Sport Santé un centre de ressource et d'expertise du sport santé en région PACA propose de semer une graine de changement depuis janvier 2022. Une minuscule habitude à insérer dans nos vies pour inverser la courbe de sédentarité que nous créons depuis 200 ans. Montrons à nos ancêtres que nous pouvons être aussi actifs qu'eux !

[La pause active de 11H11 !](#)

Quand la montre affiche 11h11, on arrête ce qu'on fait pour s'octroyer une pause active. Aller marcher, s'étirer, monter des escaliers, s'aérer... Entre 2 et 5 minutes de mouvement suffisent. L'important c'est de bouger !

[Consulter la fiche outil](#)



MOOC PROSCeSS : Promotion de la Santé au sein des Clubs Sportifs

Au-delà d'offrir des opportunités de pratique d'activité physique, les clubs sportifs peuvent jouer un rôle fondamental afin d'améliorer et préserver la santé de leurs membres. Sous le parrainage du Ministère chargé des Sports, Santé Publique France, l'Université Côte d'Azur et l'Université de Lorraine, proposent un cours en ligne pour former les acteurs du sport (dirigeants, entraîneurs, bénévoles...) à la promotion de la santé. Ce cours est également accessible à tout acteur souhaitant développer un projet de promotion de la santé au sein du club sportif.

[Pour en savoir plus](#)

LIGNES DIRECTRICES DE L'OMS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ



Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité (2020)

Ces lignes directrices de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sur l'activité physique et la sédentarité offrent des recommandations de santé publique sur lesquelles les pouvoirs publics et les parties prenantes peuvent s'appuyer pour élaborer des politiques nationales de santé. Elles s'adressent à toutes les populations et tranches d'âge de 5 à 65 ans et au-delà, tous genres, antécédents culturels et statuts socioéconomiques confondus, et s'appliquent aux personnes de toutes aptitudes.

[Télécharger le document](#)



Aides au financement de la pratique

Liste mutuelles et assurances

Dans un objectif de rendre l'activité physique adaptée accessible au plus grand nombre, Azur Sport Santé a réalisé une liste non exhaustive des assurances et mutuelles prenant en charge tout ou partie de la pratique d'activité physique adaptée.

[Télécharger la liste non exhaustive](#)

AGENDA



Retour sur :

- **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
Pour visionner l'ensemble des interventions et tables rondes des Rencontres de l'INJEP 2021 cliquez [ici](#).

Save the date :

Colloque

Vie-eux et alors ?

Conservez votre vitalité : restez en mouvement et préservez vos capacités physiques pour un mieux-être au quotidien

16 mars 2022
9h00-17h30
en ligne

16 MARS 2022 Colloque Vie-eux et alors ?

Le ministère chargé des Sports, son Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être et le Think tank Sport et Citoyenneté vous invitent à partir 9h pour une journée en visioconférence autour des enjeux liés au vieillissement de la population française dans les 20 prochaines années..

[Pour vous inscrire !](#)



Mi-MARS 2022 Appel à projet MSS 2022

Publication du 4eme Appel à projet Maison Sport-Santé.
Vous retrouvez très prochainement toutes les informations sur le site du ministère chargé des Sports et le ministère des Solidarités et de la Santé.

VRAI OU FAUX



- **Après 65 ans, il faut limiter son niveau d'activité physique. FAUX !**
Retrouvez les détails [ICI](#)
- **Suite à un incident cardiaque, je dois éviter tout effort physique. FAUX !**
Retrouvez les détails [ICI](#)
- **Je suis handicapé(e), je ne peux pas**

pratiquer d'activité physique et sportive.. FAUX !

Retrouvez les détails [ICI](#)



Bulletin de veille scientifique du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être

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-

vichy.sports.gouv.fr

site : pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr



Directeur de publication : Gilles QUÉNÉHERVÉ
Responsables éditorial : Christèle GAUTIER et Delphine LABORDE
Rédacteur : Marine TANGUY
Création graphique : Christelle BAYON
Crédit photos : 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.

[Mettre à jour vos préférences](#) | [Se désinscrire](#)

Envoyé par
 **sendinblue**

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

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

Mauris commodo massa tortor, u [sit amet,consectetur adipiscing](#) Nunc fermentum neque quam, sodales eleifend elit imperdiet vitae. Aliquam id euismod nulla. Suspendisse imperdiet, sem et sollicitudin egestas, urna nunc auctor massa, vulputate pharetra mi odio nec tortor. Ut ultricies massa viverra quis.