



Newsletter 5 - juillet 2018



Editorial

Cette newsletter vous propose un éventail d'articles couvrant un large spectre du sport santé en direction de publics variés. Découvrez notamment :

- le programme Périscop qui vise à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé auprès d'enfants scolarisés,
- le dispositif sport santé de la Communauté de communes "Au Pays de la Roche aux Fées" qui s'est donné comme mission la préservation de la santé et de l'autonomie afin de favoriser le bien vieillir sur son territoire,
- la section Nagez Forme Santé du club de natation de Montceau-les-Mines
- la "Vélodyssée" Roscoff - Hendaye (1350 km à vélo) de Corinne Durand (53 ans), atteinte de spondylarthrite et de son père (78 ans) qui a vaincu le cancer avant de se lancer dans ce périple.

Profitez de la période estivale et de votre temps libre pour pratiquer une activité physique et sportive de manière progressive, régulière, adaptée à vos capacités physiques. Pour votre sécurité, pensez à éviter les pics de forte chaleur, à vous hydrater, et à vous imposer une récupération adéquate.

Et n'hésitez pas à faire appel à des professionnels diplômés pour vous accompagner dans ces pratiques car ce sont eux qui en connaissent parfaitement les bienfaits et risques.

Je vous souhaite une très bonne lecture, d'excellentes vacances, et rendez-vous à la rentrée ... en pleine forme.

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

Sport, Santé et Spondylarthrite de Roscoff à Hendaye, 1350 km en vélo en 13 jours sur la Véloodyssée... L'expérience de Corinne DURAND

Sportive depuis l'enfance, atteinte d'une spondylarthrite ankylosante en 2008 à l'âge de 44 ans, mes activités physiques me permettent de lutter contre cette maladie, et de supporter les effets secondaires des traitements. Maladie auto-immune chronique, la spondylarthrite touche la colonne vertébrale et les articulations, par une inflammation qui provoque l'immobilisation de ces dernières, rendant les déplacements difficiles, provoquant de la douleur chronique et un épuisement démesuré. Elle s'accompagne parfois d'une uvéite, inflammation des yeux.

Ayant ouvert la délégation Auvergne de l'Association ACS-France (Action Contre les Spondylarthrites- France), les témoignages recueillis m'ont confrontée à la douleur des patients atteints par cette maladie souvent invisible, incomprise par l'entourage professionnel, amical voire familial. Pour prôner le sport santé, et expliquer la spondylarthrite, je suis partie en septembre 2016 sur la partie française du Chemin de St Jacques de Compostelle.

La rencontre de nombreuses personnes tout au long de ce parcours m'a amenée à imaginer un autre périple : repartir en vélo, sur la Véloodyssée, pour démontrer l'intérêt du sport dans la maladie en général, les bienfaits de l'activité physique dans les atteintes de spondylarthrite, ainsi que dans la lutte contre le cancer. La préparation de ce périple a consisté en la recherche de soutien, d'une part financier, pour l'achat du matériel nécessaire et les frais d'hébergement, d'autre part moraux pour cautionner notre action, des médecins du CHU, l'Observatoire National des Activités Physiques et de la Sédentarité, les ligues contre le cancer Allier / Puy De Dôme, ainsi que le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être.

Un travail important de communication a été fait auprès des médias : émissions de radio avant le départ et au retour, reportage sur France 3 Charente, tourné à Royan, et diffusé en Auvergne ainsi que sur les chaînes nationales. Un groupe Facebook « Mon Chemin contre la Spondyl » relate nos péripéties.

Départ de Roscoff, le 5 mai 2017. La première étape, a été rude, marquée par un vent violent, de face, et un fort dénivelé inattendu pour cette région, que l'on imagine totalement plate ! Les kilomètres se sont enchaînés et matin après matin, nous avons enfourché nos vélos. Nous avons décidé de ne pas programmer les étapes, afin d'avoir toute liberté d'allonger ou non les distances. Après cinq jours, mon père a dû renoncer à poursuivre l'aventure du fait d'un souci d'adaptation à la selle du vélo. Sa déception fût si importante qu'il la ressent encore. Me retrouvant seule, j'ai allongé les distances, allant jusqu'à parcourir 135 km jour. L'arrivée à Hendaye au 13ème jour marque la fin de cette aventure.

Activité physique doublée d'une campagne d'information avec distribution de flyers et d'affiches Mon objectif était de parler de la spondyl, en expliquer les symptômes, les conséquences et leur retentissement sur le quotidien des personnes atteintes, lors des rencontres sur les chemins et routes, mais également auprès des professionnels du tourisme, lors des pauses déjeuner ou en soirées. A cette période de l'année, la Véloodyssée est peu fréquentée mais j'ai reçu un accueil chaleureux et une écoute attentive, n'hésitant pas à entamer des dialogues avec les clients des établissements fréquentés. Cette communication autour de cette maladie est le succès de ce périple. Elle en est la composante à laquelle je tiens le plus car la souffrance morale des spondylarthritiques est importante. Souvent niées, les douleurs et la fatigue engendrées par cette pathologie perturbent la vie quotidienne, et sont parfois sources de deuils à faire : vie familiale, professionnelle, les loisirs ... il y a un avant et un après ... il faut apprendre à vivre avec et se prendre en charge.

Le sport est un atout remarquable dans la gestion de cette maladie. Il faut bouger pour enrayer l'enraidissement des articulations et maintenir les capacités fonctionnelles des muscles. L'activité physique également source de bien-être psychique, favorise une image de soi positive et exerce un effet anti- déresseur, autant d'effets bénéfiques face au caractère chronique de cette maladie. Le sport permet de lutter contre les effets secondaires (fonte musculaire, ostéoporose, prise de poids...) des traitements, souvent lourds, composés d'anti- inflammatoires, de cortisone, de biothérapie (traitements immunosuppresseurs) et chimiothérapie. Ces défis successifs me confortent dans la certitude que l'activité physique est indispensable pour une bonne santé générale et plus encore dans les pathologies graves.



Deux dispositifs sport santé développés au Pays de la Roche aux Fées

Dans le cadre de sa politique sportive, la Communauté de communes Au Pays de la Roche aux Fées s'est engagée dans un dispositif « Sport Santé », la hissant dans les premières collectivités bretonnes à le mettre en place. Elle a fait du développement de la pratique sportive un facteur de préservation de la santé et de l'autonomie, afin de bien vieillir sur son territoire

Les bénéfices d'une activité physique régulière en termes de santé ne sont plus à démontrer. « Bouger » contribue pleinement au maintien d'un état de santé satisfaisant tout au long de sa vie et participe à l'amélioration de la qualité de vie et au bien-être de chacun. Ce n'est pas Julie Moreau, médecin généraliste à Janzé qui dira le contraire : « Très régulièrement, quasiment à chaque consultation, je suis amenée à préconiser la reprise d'une activité sportive, même modérée, pour lutter contre le mal de dos ou une maladie chronique. Je suis persuadée que le premier médicament, c'est le sport. J'ai tout de suite été intéressée par cette démarche ».

Un dispositif « Bougez sur ordonnance »

Ce dispositif a été co-construit avec les élus et les professionnels de santé du Pays de la Roche aux Fées. Il s'appuie sur la mise en relation des personnes en affection de longue durée, des acteurs professionnels du secteur médical et paramédical et de professionnels du secteur du sport.

Le principe

La démarche part de la prescription d'activités physiques adaptées par les médecins du territoire qui peuvent délivrer à leur patient une ordonnance médicale spécifique. Le patient prend ensuite contact avec l'éducateur sportif de la Communauté de communes, référent du dispositif afin de définir son projet de mise en activité physique. Un carnet de suivi faisant le lien entre le médecin et son patient est alors remis. Une participation financière de 10 € par cycle est demandée soit 40€ pour l'année scolaire.

Les premières séances ayant débuté le 14 mai 2018, il est encore trop tôt pour dresser un bilan. Cependant le dispositif a déjà rencontré son public puisqu'un groupe de huit personnes se retrouve chaque semaine pour des séances de marche nordique. D'autres sports adaptés (marche, natation, escrime, kayak, paddle...) en fonction des pathologies des inscrits seront ensuite proposés sur des cycles de huit séances.

La proposition reçoit un bon accueil de la part des professionnels de santé et des patients : « très attractive : le panel de cours adaptés à chaque pathologie et l'encadrement par des éducateurs sportifs spécialement formés rassurent les personnes concernées ».

Autre enjeux de cette politique sportive au pays de la Roche aux Fées, la pratique sportive dans un but préventif est aussi lancée. A ce titre, le dispositif « Bougez à la Roche aux Fées » s'inscrit en complément des actions déjà en cours.

Le dispositif « Bougez à la Roche aux Fées »

Le dispositif est destiné aux personnes éloignées de l'activité physique. L'enjeu est d'inciter ces personnes à se (re)mettre en activité et ainsi à lutter, dans un but préventif, contre les méfaits de la sédentarité.

Le principe

Le patient volontaire, sur les conseils de son pharmacien, kinésithérapeute, infirmier(e) sera orienté vers son médecin traitant qui lui rédigera un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive. Muni de ce certificat médical, la personne s'entretiendra avec l'éducateur sportif référent du dispositif, qui l'orientera vers une association sportive du territoire en fonction de ses envies, de ses besoins et de ses contraintes. Une prise en charge d'un montant de 30 € sur la cotisation du patient sera versée par la Communauté de communes la première année afin d'encourager dans cette démarche. Les associations sportives du territoire sont mobilisées pour accompagner ce public spécifique dans une reprise d'activité. C'est à la rentrée 2018/2019 que le dispositif va prendre toute son ampleur.





Ouverture de la section « Nagez Forme Santé » au sein du club de Montceau Olympique Natation (M.O.N) : un projet concrétisé

Le Comité de Bourgogne de natation a créé en 2005 le poste de référent « Nagez Forme Santé » pour développer cette activité fédérale au sein de la région. Après plusieurs tentatives globales pour présenter ce concept auprès des différents clubs, il s'est avéré que manifestement des difficultés insurmontables se présentaient devant les présidents qui comprenaient l'enjeu de cette activité mais qui étaient dans l'impossibilité de la développer.

Une opportunité est apparue avec la création de la « Mission d'appui » de la commission nationale Nagez Forme Santé qui se déplace pour trouver les solutions à des situations complexes. C'est ce qui fut fait en juin 2015 au centre nautique de Montceau les Mines avec la présence de Juliette Pumain, Jacques Bigot et Céline Leverrier. Deux jours furent consacrés à la présentation de l'activité et de la formation des éducateurs Nagez Forme Santé. Le public présent (environ 80 personnes) était composé de membres du club Cœur et Santé, de bénévoles du M.O.N, de représentants du pôle santé municipal, du CDOS 71, des comités de Saône et Loire et de Bourgogne de natation, ainsi que de nombreux médecins dont Michèle Werle, Chef du service de cardiologie de l'hôpital de Montceau. Le M.O.N a décidé d'ouvrir une section Nagez Forme Santé et d'envoyer son éducateur en formation. Mme Werlé, marraine du club Cœur et Santé a sollicité ses adhérents pour participer à l'activité dès son ouverture. Les médecins locaux, généralistes ou spécialistes connaissent l'existence de ce créneau sport-santé.

Un bilan positif

C'est un « PLUS » pour le club de natation qui n'a pas perdu d'adhérents et qui maintient ses bons résultats sur le plan sportif. C'est un « PLUS » pour le club Cœur et Santé, un des rares au niveau national à inclure l'activité natation dans ses propositions. C'est un « PLUS » pour le pôle santé de la ville de Montceau qui a pris conscience de l'intérêt à mettre en place le dispositif « Sport sur ordonnance ». Après avoir dernièrement organisé le regroupement national des référents FFN Nagez Forme Santé, les clubs et la municipalité se sont portés candidats à l'organisation du Séminaire National Natation Santé de 2019.



Le sport sur ordonnance : une première formation organisée pour les agents du ministère des sports

Le Pôle Ressources National Sport santé Bien-Être (PRN) a organisé au CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy un stage de formation destiné aux agents du ministère des Sports (conseillers techniques et pédagogiques – inspecteurs JSL) sur la thématique sport santé – partenariat et sport sur ordonnance, du 23 au 25 mai 2018.

Lors de ces quatre demi-journées de formation, la douzaine de personnes inscrite a pu bénéficier des interventions de Christèle GAUTHIER, Inspectrice JSL à la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports et de la Cohésion Sociale (DRDJSCS) d'Ile de France sur la responsabilité juridique (règlement général sur la protection des données) et la présentation de Prescri'forme, de Jean-Luc PONCHON, Professeur de sport DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes sur l'identification des différents partenaires dans le fonctionnement de notre système de santé et de la mobilisation des divers financements et de Véronique LACROIX (conseil départemental du Puy de Dôme) sur la présentation de la conférence des financeurs.

La conception d'un projet sport santé, l'élaboration d'un dossier dans le cadre d'appels à projet et l'étude des réponses par les financeurs ont été abordés par Annie Duchon. Corinne PRAZNOCZY Directrice de l'Onaps est intervenue sur les déterminants de santé. Guillaume DELIOT, Chef de projets Développement Territorial du Réseau Sport Santé Bien-Etre Champagne-Ardenne et MERIZZI Gwénaëlle, chargée de mission au DHALIR ont présenté leur structure et leurs liens avec le sport sur ordonnance. Marguerite DUPECHOT, Médecin conseiller auprès de la directrice DRDJSCS Auvergne Rhône Alpes, Mélanie RANCE, Chargée de mission PRN sport santé bien-être, et Jacques BIGOT, Responsable PRN sport santé bien-être, ont abordé les aspects conceptuels, réglementaires, partenariaux, financiers, organisationnels du sport santé et de la prescription d'une activité physique adaptée par le médecin traitant pour les personnes en ALD (affection de longue durée).

Une prochaine session à destination des personnels du ministère des sports se tiendra du 10 au 12 octobre 2018 au CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy. Vous pourrez retrouver les informations nécessaires à l'inscription dans le catalogue des offres de formations nationales du ministère.

Périscol : Un programme visant à réduire les inégalités et territoriales de santé

Mis en place depuis 2016 par l'ARS sur le secteur Auvergne-Rhône-Alpes, le programme Périscol vise à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé en agissant auprès des enfants scolarisés du CE2 au CM2 sur les temps d'activités périscolaires. Ce programme est réalisé au sein d'écoles pilotes dans lesquelles il a été constaté un besoin prioritaire d'actions de prévention.

Dans l'Allier, sur le Bassin de Santé Intermédiaire (BSI) de Vichy, deux écoles bénéficient de ce programme de prévention primaire en 2018. Trois cycles de six semaines sont proposés aux élèves présents sur les temps d'activité périscolaire.

Le 1er cycle est constitué d'actions de sensibilisation concernant le temps passé devant les écrans et les comportements sédentaires, animé par le Docteur Duclérou. Le 2e volet sur la thématique de l'alimentation et des bons comportements à adopter est animé de manière active et ludique par les enseignants APAS du Pôle Médical Sportif du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy. Enfin, l'activité physique et les comportements actifs favorables à une bonne santé sont abordés lors du 3ème cycle.

La 15ème Université d'Eté Francophone de Santé Publique de Besançon

La 15ème Université d'Eté Francophone de Santé Publique de Besançon a eu lieu du 1er au 6 juillet 2018 et a réuni, comme chaque année, les institutions nationales (Santé Publique France et l'Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique) et des universités françaises et francophones.

L'organisation, pilotée par l'Agence Régionale de Santé (ARS) Bourgogne-Franche-Comté, l'université de Franche Comté et celle de Bourgogne a bénéficié du soutien du ministre de la santé et des solidarités, de l'Assurance Maladie, de la MSA, de la Mutualité Française, de la ville de Besançon et de la Région Bourgogne Franche-Comté.

Après deux autres modules consacrés à l'activité physique les années précédentes, l'université d'été renoue en 2018 avec cette thématique.

L'organisation du module 14 (l'activité physique, média d'accès à l'éducation et à la promotion de la santé: pourquoi et comment) a été confiée à la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports et de la Cohésion Sociale (DRDJSCS) Bourgogne-Franche-Comté et à l'ASEPT FC/B, entourées d'une équipe composée du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être, de l'Onaps, de la DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes et de l'IREPS Bourgogne-Franche-Comté.

Des intervenants des champs pluriels du sport santé ont apporté leurs expertises et les participants contribué à la qualité et à l'opérationnalité de ces journées de travail axées vers la nouvelle stratégie nationale sport santé.

La Fédération Française d'Aviron et le club de Dôle ont proposé une séance d'aviron afin d'apporter un éclairage précis sur le concept aviron-santé.

Lors d'une des conférences de cette université, le Pr Serge Hercberg, Président du Programme National Nutrition Santé, a précisé les différentes avancées de ce programme, les attendus pour la mise en place du PNNS 4.

Les responsables du module 14 envisagent la poursuite des travaux engagés sur cette thématique lors de la 16ème édition en 2019.

[Programme complet](#)



Le réseau des IREPS : acteurs de la promotion de la santé

Zoom sur ses missions et sur la nouvelle délégation Auvergne-Rhône-Alpes

Les IREPS, Instances Régionales d'Education et de Promotion de la Santé, sont des réseaux spécialistes de l'éducation et de la promotion de la santé. Reliées à la [Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé](#) (Fnes), elles sont membres du réseau national de santé publique coordonné par Santé publique France (SPF).

À destination des professionnels du champ sanitaire, social et éducatif, des entreprises, des collectivités, les IREPS proposent des services (formations, conseil méthodologique...) et des ressources (outils, documentations) pour les accompagner dans leur projet de santé :

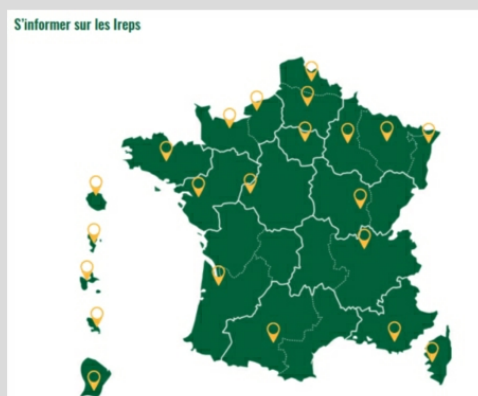
- L'activité formation permet aux acteurs de développer leurs compétences nécessaires à la mise en œuvre des projets d'éducation et de promotion de la santé : méthodologie de projets, techniques d'animation de groupes, évaluation des actions...
- Des formations thématiques sont également proposées : compétences psychosociales, éducation thérapeutique, nutrition...
- Le conseil méthodologique propose un appui personnalisé dans les différentes étapes d'un projet de promotion de la santé : analyse des besoins et des objectifs, aide à l'élaboration de la stratégie d'intervention, choix des modalités d'action et des outils...
- Des interventions sur demande pour mettre en place des actions sur des thématiques spécifiques et adaptées à vos publics : conférences, sensibilisations, informations...
- Un centre de documentation accessible à tous les professionnels, étudiants, bénévoles avec des possibilités d'emprunts et de consultations de documents, ainsi que des supports de prévention et d'information à la disposition de tous. L'IREPS propose aussi des Outils d'intervention pédagogiques sur de nombreux thèmes adaptés à différents publics : alimentation, environnement, compétences psychosociales, hygiène, addiction, éducation pour la santé, vie sexuelle et affective, pathologies...

À ce jour, les IREPS sont présentes sur l'ensemble du pays. Récemment, l'IREPS Auvergne-Rhône-Alpes, a élargi son territoire d'action avec l'ouverture d'une nouvelle délégation située à Clermont-Ferrand. Ce nouveau centre de ressources est accessible à l'ensemble des acteurs des départements ex-Auvergne.

Réseau régional pluridisciplinaire avec au total neuf antennes sur la grande région, l'IREPS ARA met en œuvre des programmes d'éducation et de promotion de la santé à une échelle régionale, départementale ou locale. Ces programmes évoluent selon les besoins et les problématiques de santé repérés sur les territoires.

L'IREPS ARA met à disposition des ressources en ligne (www.ireps-ara.org) par thème et par territoire : agenda des événements en santé publique dans la région, portail documentaire (ouvrages, outils pédagogiques...), lettres d'information (santé des jeunes, nutrition, VIH...), dossiers thématiques...

Des sites web spécialisés : Activité physique & alimentation : www.reactivite.net- Education thérapeutique du patient : www.ephora.fr - Santé environnement : www.pole-ese-ara.org



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 Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy
 2 route de Charmell - BP 40013
 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 | Corinne Durand | CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy

Version en ligne | Vie privée et mentions légales |
 ©2018 Pôle Ressources National Sport-Santé-Bien-Être. Tous droits réservés.