

4^{ème} édition

Journées Nationales Maisons Sport-Santé

Effet d'un programme d'activité physique de 16 semaines sur la condition physique, la qualité de vie et le niveau d'activité physique de bénéficiaires malades chroniques.

GARROS M.^{1,3}, **VASSEUR R.**⁵, **GOUTTEGATAT F.**¹, **BEAL C.**¹, **BONGUE B.**⁵, **AUGUSTO V.**^{6,7}, **HUPIN D.**^{2,3,4}

1 Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire, Saint-Etienne, France
 4 Centre Hospitalier Universitaire de Saint Etienne, Saint Priest en Jarez, France
 7 Laboratoire d'Informatique, de Modélisation et d'Optimisation des Systèmes (LIMOS), Saint Priest en Jarez, France

2 Institut Régional de Médecine et d'Ingénierie du Sport (IRMIS), Saint Priest en Jarez, France
 5 Université Jean Monnet, Saint Etienne, France

3 Santé Ingénierie BIOlogie (SAINBIOSE), Saint Etienne, France
 6 Centre Ingénierie et Santé (CIS)-ENSMSE, Saint Priest en Jarez, France

Contexte et objectif

L'activité physique et sportive a des **bienfaits** physique, psychologique, et social pour tout un chacun. Mais pour les personnes les plus fragiles et en difficultés de santé, l'activité physique **ne va pas de soi**. Les études scientifiques ont montré l'effet positif d'un programme d'activité physique en groupe à raison de **2 à 3 séances par semaine** pour tous les publics (actifs, inactifs, sédentaires, malades). Mais certains publics n'ont la possibilité de réaliser qu'**une séance par semaine** en groupe. Les lois sur la prescription d'activité physique de 2016 et 2022 ont fait émerger des **recommandations de prescription et d'orientation** pour les médecins à destination de publics malades chroniques, handicapés et à risques de maladies donnant un cadre de recommandation de régularité de pratique physique pour ces publics. Mais des recommandations de pratique **difficiles à mettre en place et faire respecter**.

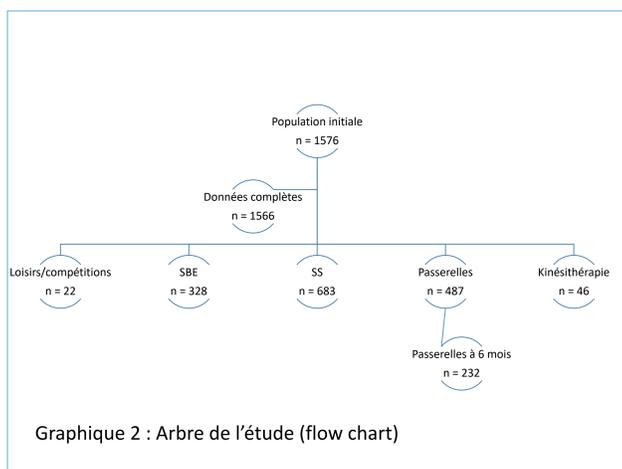
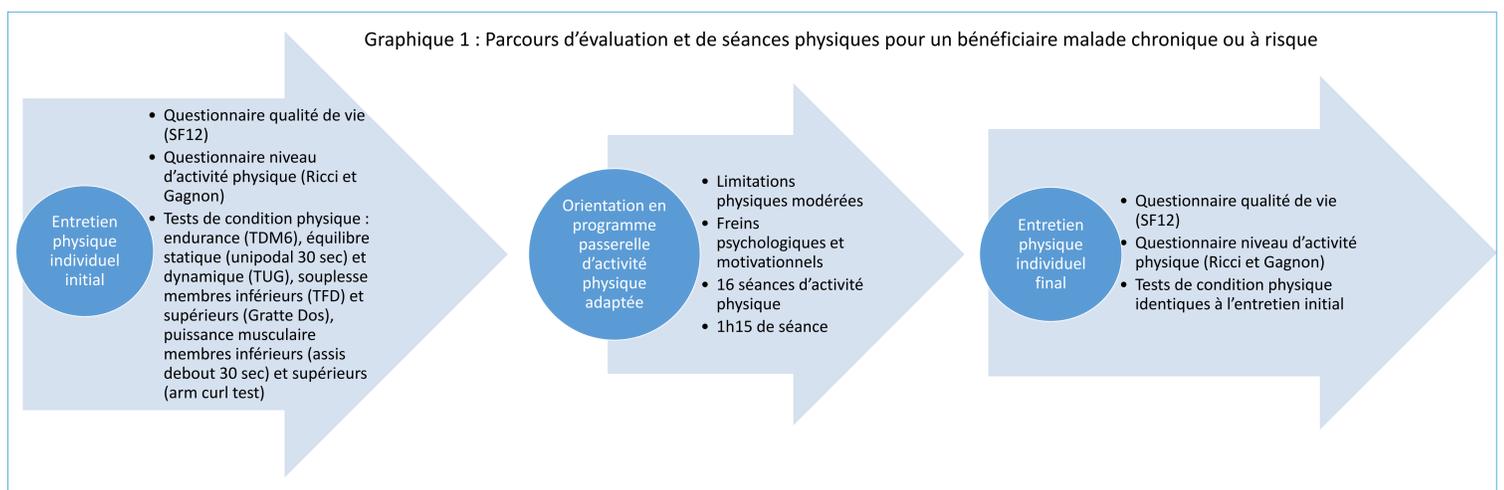
Objectif : Evaluer l'impact d'un programme d'activité physique passerelle de 16 séances à raison de 1 fois par semaine pendant 1h15 sur la condition physique, la qualité de vie et le niveau d'activité physique de publics malades chroniques ou à risques accueillis au sein du Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire (CDOS Loire).

Matériel et méthode

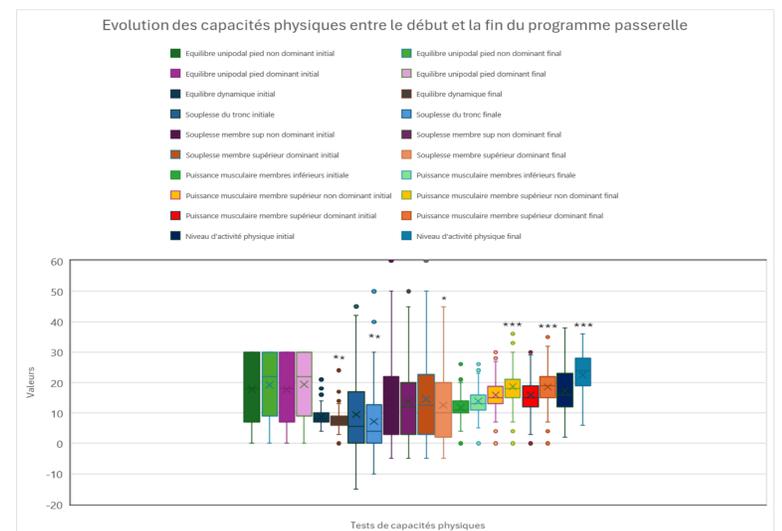
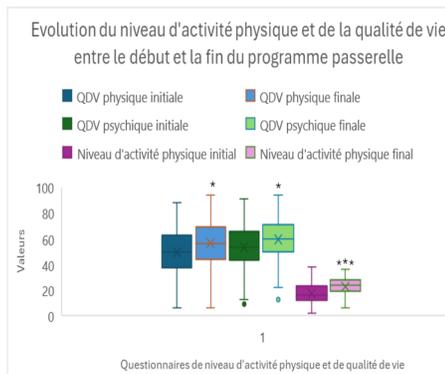
Etude observationnelle, rétrospective et quantitative menée à partir des données de juin 2020 à mars 2024 du CDOS Loire.

Critères d'inclusion :

- Bénéficiaires majeurs en affection de longue durée ou porteur d'une maladie chronique et/ou à risque, ou en situation de précarité ou en situation de sédentarité ou âgé de plus de 75 ans.
- Être orienté vers un programme passerelle
- Avoir réalisé l'entretien initial et final



Résultats



Conclusions

Effets positifs très significatifs sur l'endurance, l'équilibre dynamique, la souplesse des membres supérieurs (bras dominant uniquement) et inférieurs, la puissance musculaire des membres supérieurs et inférieurs, ainsi que la qualité de vie et le niveau d'activité physique des patients accompagnés pendant 4 mois d'un programme d'activité physique adapté, à raison de 1 fois par semaine.

Perspectives

Confirmer ces résultats en lien avec d'autres dispositifs sport santé hors du CDOS Loire. Confirmer ces résultats sur des bénéficiaires avec d'autres niveaux de valeurs initiales pour regarder si les résultats dépendent du niveau initial. Valider une échelle d'évaluation, d'orientation et de proposition de programme d'activité physique adaptée en lien avec les valeurs de conditions physiques, qualité de vie et niveau d'activité physique.



Pour en savoir plus :
 Maël Garros
sport.sante@maisondessportsloire.com

