# Atelier n°6
# Spor « sans T »

*Manon DUMAS*
*Frédérique EHLINGER*
*Frédéric MOMPEURT*

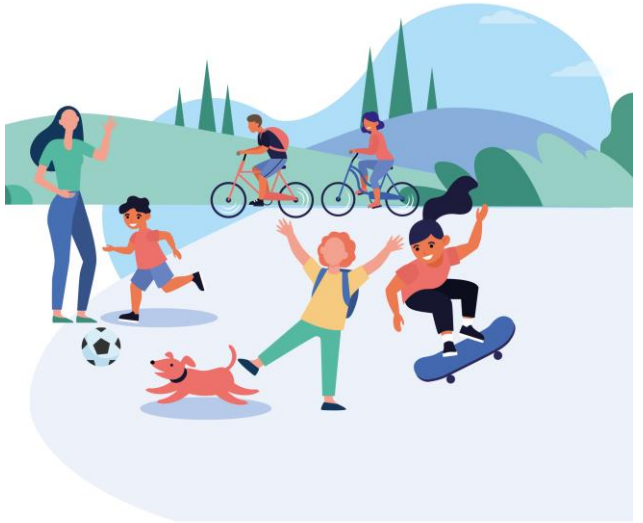
*Fanny BARRAL*
*Joris PETITMANGIN*
*Maxime DESCHAMPS*

# Comment utiliser le «Spor sans T» en Exercice coordonné

# Sport Santé pour les Patients

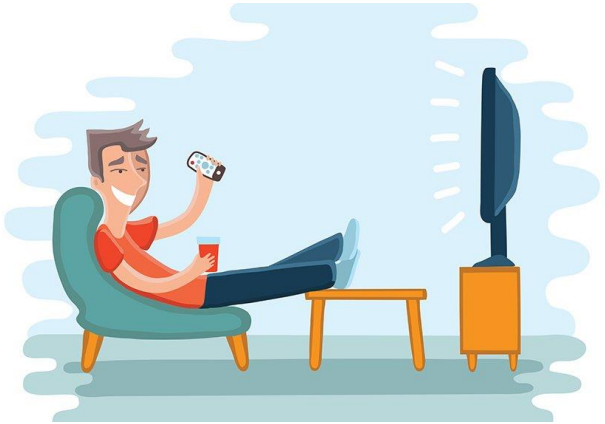
## PARTIE 1 - DÉFINITIONS

- **Activité physique :** L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit l'activité physique comme « **tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraîne une dépense d'énergie** ». Cela englobe une large gamme de mouvements allant des tâches quotidiennes aux activités planifiées et structurées.



- **Sport :** Le sport est une forme d'activité physique qui est souvent **organisée, structurée et compétitive**. Il implique des règles ou des normes spécifiques et peut se pratiquer individuellement ou en équipe. Contrairement à l'activité physique générale, le sport est souvent associé à des compétitions et à des performances mesurées.

FEMAGE



- ***Sédentarité :*** La sédentarité est définie par une situation d'éveil caractérisée par une faible dépense énergétique en position assise ou allongée. Elle est considérée de manière distincte de l'inactivité physique, avec ses effets propres sur la santé. Pour estimer la sédentarité, l'indicateur le plus utilisé dans les études est le temps passé assis devant un écran (télévision, jeux vidéo, ordinateur), même s'il ne représente qu'une part du temps réel de sédentarité.

- ***Inactivité :*** L'inactivité physique caractérise un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, ne permettant pas d'atteindre le seuil d'activité physique recommandé de 30 minutes d'activités physiques d'intensité modérée, au moins 5 fois par semaine ou de 25 minutes d'activités physiques intensité élevée au moins 3 jours par semaine pour les adultes.

# PARTIE 2 - RECOMMANDATIONS

Les Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité contiennent une série de recommandations applicables :

- **aux enfants (âgés de 5 ans et plus),**
- **aux adolescents,**
- **aux adultes,**
- **aux personnes âgées,**
- **aux femmes enceintes et en post-partum,**
- **aux personnes présentant des maladies chroniques ou un handicap.**

Ces recommandations indiquent la **quantité d'activité physique (fréquence, intensité et durée)** qui est nécessaire pour que celle-ci ait des effets bénéfiques significatifs sur la santé et permette d'atténuer les risques liés à la santé. **Ces lignes directrices soulignent que toute quantité d'activité physique vaut mieux qu'aucune ; que toute activité physique compte ; que toutes les tranches d'âge ont intérêt à être plus actives et moins sédentaires ; et que le renforcement musculaire est bénéfique pour toutes et tous.**

# PARTIE 3 – INTÉGRATION DE L'AP DANS LE PARCOURS DE SOIN

**EVALUATION DES CAPACITES DU PATIENT**

**PERSONNALISATION DES PROGRAMMES**

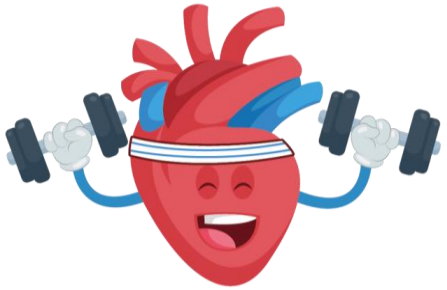
**RECOMMANDATIONS**

**COORDINATION AVEC D'AUTRES PROFESSIONNELS DE SANTE**

**EDUCATION ET SENSIBILISATION**

**OBJECTIFS SMART**

# PARTIE 4 – BÉNÉFIQUES SPÉCIFIQUES SELON LES PATHOLOGIES



## Maladies cardiovasculaires

***1. Amélioration de la Fonction Cardiaque :***

- Renforcement du Cœur : L'exercice régulier améliore l'efficacité du muscle cardiaque, augmentant la capacité de pompage du cœur et réduisant la fréquence cardiaque au repos.
- Études : Une recherche publiée dans JAMA Cardiology montre que l'activité physique régulière diminue le risque de mortalité cardiaque de 30 à 40 %.

***2. Réduction de la Pression Artérielle :***

- Effets Hypertensifs : Les exercices aérobiques, comme la marche rapide, la course ou le vélo, peuvent réduire la pression artérielle systolique et diastolique de 4 à 9 mm Hg, selon les lignes directrices de l'American Heart Association (AHA).

***3. Amélioration des Profils Lipidiques :***

- Cholestérol : L'exercice régulier aide à augmenter le cholestérol HDL (bon) et à réduire le cholestérol LDL (mauvais).
- Études : La Circulation Journal rapporte que l'exercice physique peut augmenter le cholestérol HDL jusqu'à 20 % chez certains individus.

# PARTIE 4 – BÉNÉFICES SPÉCIFIQUES SELON LES PATHOLOGIES

## Diabète de type 2

***1. Contrôle de la Glycémie :***

- Sensibilité à l'Insuline : L'activité physique augmente la sensibilité des cellules à l'insuline, permettant un meilleur contrôle de la glycémie.
- Études : Selon le Diabetes Care Journal, l'exercice régulier peut réduire les niveaux de glucose sanguin de 10 à 30 %.

***2. Gestion du Poids :***

- Réduction de la Masse Grasse : Le sport aide à brûler des calories, ce qui peut aider à perdre du poids ou à maintenir un poids santé, essentiel pour la gestion du diabète.
- Exemples : Une recherche dans The Lancet Diabetes & Endocrinology a montré que les programmes d'exercice sont efficaces pour la gestion du poids chez les patients diabétiques.

***3. Réduction des Complications :***

- Prévention des Complications : L'exercice peut diminuer les risques de complications liées au diabète.

FEMAGE

# PARTIE 4 – BÉNÉFICES SPÉCIFIQUES SELON LES PATHOLOGIES

## Cancers

***1. Amélioration de la Tolérance aux Traitements :***

- Réduction des Effets Secondaires : L'activité physique peut aider à réduire les effets secondaires de la chimiothérapie et de la radiothérapie, comme la fatigue et les nausées.

***2. Prévention des Récidives :***

- Réduction du Risque de Récidive : Les recherches indiquent que les patients qui maintiennent une activité physique après un traitement pour le cancer ont un risque plus faible de récidive.
- Exemples : Une étude publiée dans Journal of Clinical Oncology a révélé que l'exercice régulier peut réduire le risque de récidive du cancer du sein de 20 à 40 %.

***3. Amélioration de la Qualité de Vie :***

- Bien-être Général : L'exercice contribue à améliorer le bien-être général, l'humeur, et peut aider à lutter contre la dépression et l'anxiété liées à la maladie.
- Études : Une recherche dans Psycho-Oncology montre que les patients qui exercent régulièrement rapportent une meilleure qualité de vie et moins de symptômes dépressifs.

FEMAGE

# PARTIE 4 – BÉNÉFICES SPÉCIFIQUES SELON LES PATHOLOGIES

## Troubles Musculosquelettiques

**1. *Réduction de la Douleur :***

- Gestion de la Douleur : L'exercice régulier, en particulier les activités à faible impact comme la natation ou le vélo, peut aider à réduire la douleur chronique.

***2. Amélioration de la Mobilité :***

- Renforcement Musculaire : Les exercices de renforcement musculaire et les étirements augmentent la flexibilité et la force, ce qui aide à améliorer la mobilité et la fonctionnalité.
- Exemples : Une recherche publiée dans The Journal of Rheumatology démontre que les exercices de renforcement et d'étirement améliorent la mobilité chez les patients souffrant de troubles musculosquelettiques.

***3. Prévention des Chutes :***

- Équilibre et Coordination : Les exercices de balance et de coordination peuvent réduire le risque de chutes, un problème majeur pour les personnes âgées et celles ayant des troubles musculosquelettiques.
- Études : Le Journal of Geriatric Physical Therapy indique que les programmes d'exercice améliorent l'équilibre et réduisent le nombre de chutes chez les personnes âgées.

# PARTIE 5 – LE CROS GRAND EST

ORGANE DÉCONCENTRÉ DU CNOSF
3 ANTENNES : TOMBLAINE, STRASBOURG, CHALONS-EN-CHAMPAGNE
19 SALARIES

- Développer les valeurs de l'olympisme et le sport associatif
- Fédérer et représenter l'ensemble des disciplines sportives
- Véhiculer les valeurs éducatives, morales et sociales du sport
- Favoriser l'insertion et l'intégration par le sport
- Participer à l'animation et au développement du territoire

# PARTIE 6 – LA MAISON SPORT-SANTÉ DU CROS GRAND EST & SES DISPOSITIFS

WORK & MOVE GRAND EST

MAISON SPORT SANTÉ

Ligue des Mamans

PRESCRI' MOUV

Bouger plus pour vivre mieux !

JOUVENCE

ADO FORM

BOOSTE TON CORPS, LIBÈRE TON ESPRIT

FEMAGE

# PRESCRI’MOUV

**L’activité physique sur prescription médicale**

PRESCRI’ m@UV

*Bouger plus pour vivre mieux !*

Le dispositif régional PRESCRI’MOUV vise à améliorer la santé et la condition physique des adultes souffrant de **certaines pathologies chroniques, de troubles musculo-squelettiques, de séquelles persistantes de la COVID-19 et d’obésité,** en proposant un accompagnement à la pratique d’une activité physique ou sportive régulière.

PRESCRIPTION MEDICALE POUR UNE PRISE EN CHARGE ET UN ACCOMPAGNEMENT VERS LA REPRISE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE

PRESCRI’ m@UV

ars

Je soussigné(e), Docteur

prescris à mon/ma patient(e), une activité physique d'intensité légère à modérée, à adapter en fonction de l'évaluation de ses aptitudes*.

Nom et prénom du patient :

Date de naissance : __/__/__

Motif de cocher tous critères d'inclusion

A

Affection de longue durée (pathologies relevant de la liste ALD 30)

B

Troubles musculo-squelettiques

C

Trouble persistant suite à une Covid-19

D

Obésité (IMC > 30 kg/m²)

Prénom :

Renseignements complémentaires

Préconisations d'activités et recommandations, contre-indications* et limitations fonctionnelles éventuelles* :

Fait à

Le

Tampon et signature du médecin :

Document à remettre au patient pour prendre rendez-vous avec un intervenant Prescri’mouv

TÉL. 03 52 62 84 37

L'accompagnement Prescri’mouv est pris en charge financièrement par l'Agence Régionale de Santé à l'exception de l'accès aux créneaux d'activité physique pouvant nécessiter une participation financière dont le montant est défini par chaque structure.

**Une prescription d’activité physique pour un programme personnalisé !**

***20 000 bénéficiaires dans le Grand Est***

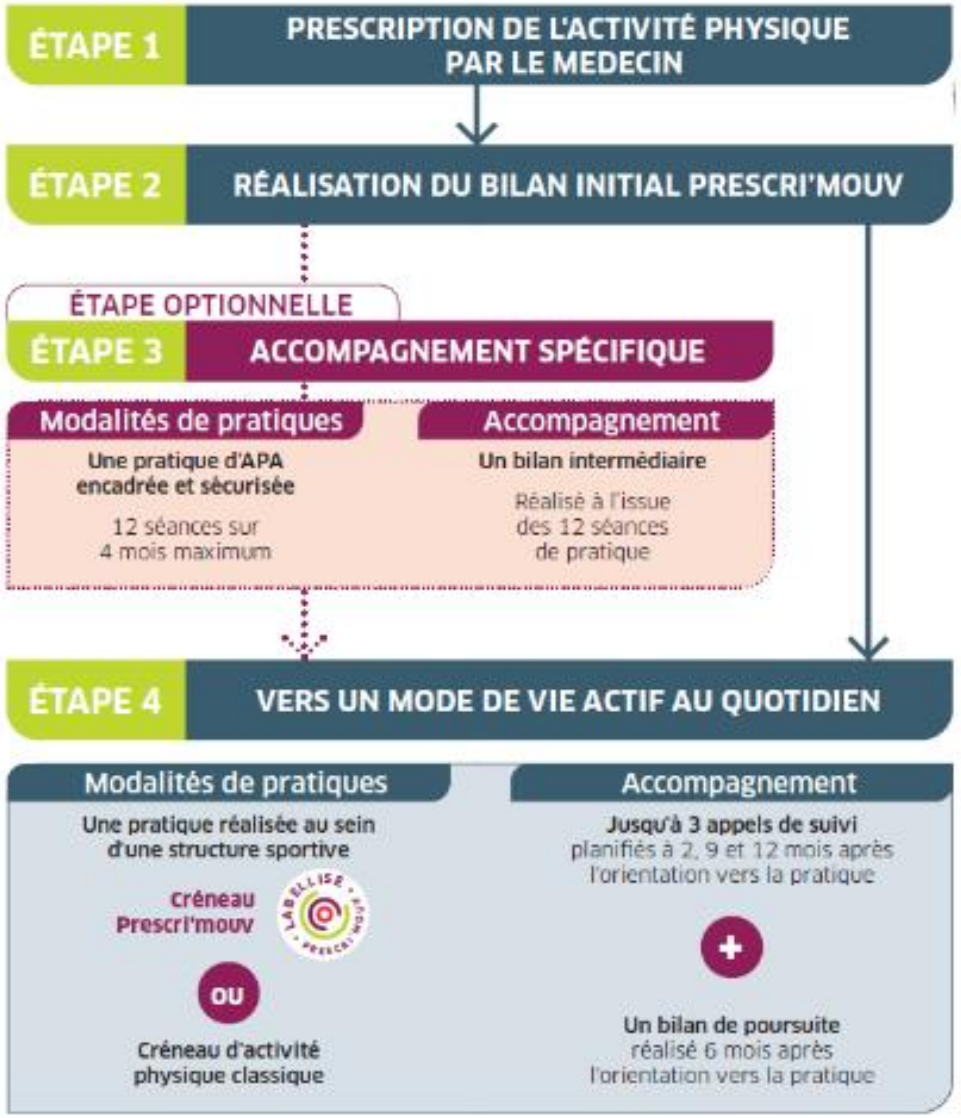
FEMAGE

*Inscription : 2 possibilités :*

- *CROS ou intervenant directement*

*Bilan : 1h = 45€ sur facture*

*12 séances : 12,5€/personne*
*Groupe de 8 personnes maximum*
*Séances de 45 minutes*




FEMAGE

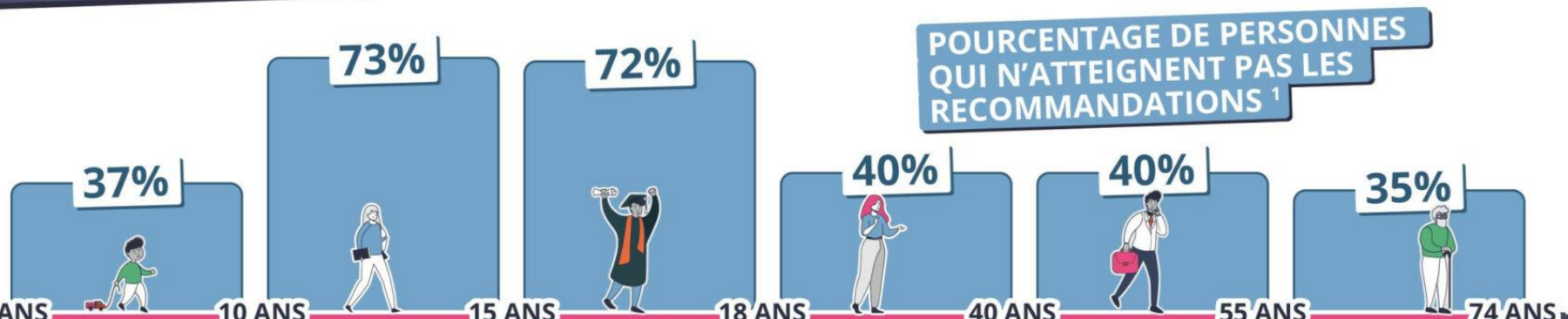
EN FRANCE

# ÉTAT DES LIEUX

3

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

POURCENTAGE DE PERSONNES QUI N'ATTEIGNENT PAS LES RECOMMANDATIONS [1]




POURCENTAGE DE PERSONNES QUI REGARDENT LES ÉCRANS + DE 2H PAR JOUR [2]*

65% 83% 92% 81% 76% 83%

POURCENTAGE DE PERSONNES QUI REGARDENT LES ÉCRANS + DE 3H PAR JOUR [1]*

* Hors temps professionnel ou scolaire

## SÉDENTARITÉ

SONT À LA FOIS INACTIFS ET SÉDENTAIRES [3]

2024

[1]Esen, 2020 ; [2]Verdot *et al.*, 2020 ; [3]Anses, 2016

Soutenu par MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

Liberté Égalité Fraternité

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

FEMAGE

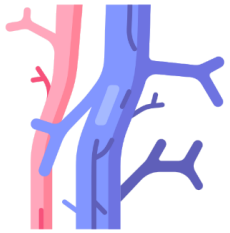
# Le plan Régional Activités Physiques à des fins de santé Grand Est 2024-2028

PLAN RÉGIONAL ACTIVITÉS PHYSIQUES À DES FINS DE SANTÉ
RÉGION GRAND EST 2024 - 2028

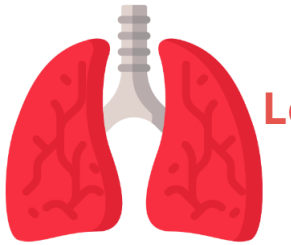
**Taux de mortalité**
(Décès pour 1000 habitants en 2020)

causes

**Les tumeurs**
(29 % des décès)



**Les maladies circulatoires**
(24 % des décès)



**Les pathologies respiratoires**
(7 % des décès)

## Mortalité prématurée

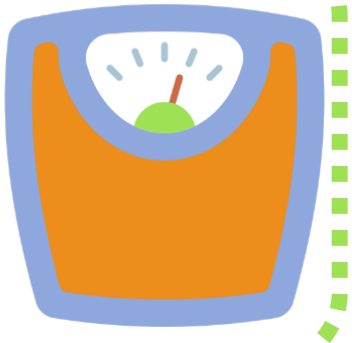
(décès avant 65 ans pour 100 000 habitants)
**montre une grande diversité selon les départements**

exemple

**Marne** : 112,8
**Bas-Rhin** : 81,3
France : 97,1

**Vosges** : 69,1
**Bas-Rhin** : 50,7
France : 57,6

Un taux de personnes en situation **d'obésité ou de surpoids** plus élevé qu'en France métropolitaine.
**Champagne-Ardenne :** 20,9 %
**Alsace :** 18,7 %
France : 15 %



FEMAGE

# Le plan Régional Activités Physiques à des fins de santé Grand Est 2024-2028

PLAN RÉGIONAL ACTIVITÉS PHYSIQUES À DES FINS DE SANTÉ
RÉGION GRAND EST 2024 - 2028

## Une stratégie régionale : les priorités

La promotion d'une d'activité physique régulière et d'intensité modérée à élevée à destination de **publics prioritaires**

La promotion d'une activité physique régulière dans le **milieu professionnel**

La promotion et la création **d'environnements favorables** à la pratique d'une activité physique et ou sportive pour tous

L'accompagnement des professionnels et acteurs locaux pour favoriser l'émergence d'une **culture commune** et la mise en place **d'actions de qualité**

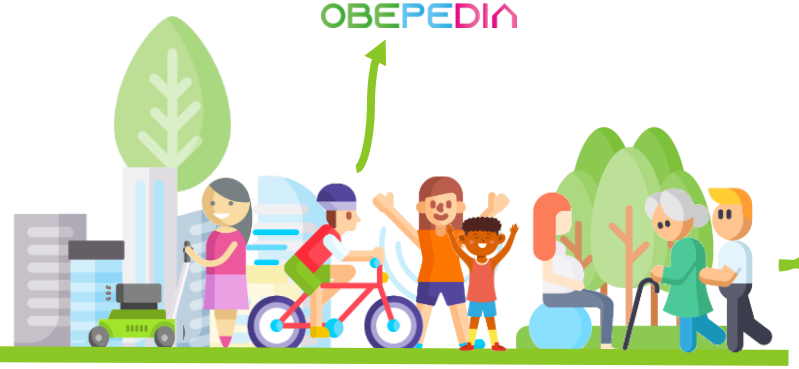
FEMAGE

# Développer le Sport Santé dans ma structure

**RESSOURCE : LIVRET**
Le maire et les outils pour lancer une démarche Sport Santé

Les contrats locaux de santé

OBEPEDIA



## Vos partenaires

Les mairies, les comcoms

Les clubs sportifs

MAISONS SPORT SANTÉ
EnVie d'Activité

PRESCRI' m@UV
Bouger plus pour vivre mieux !

l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

COMITE NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS GRAND EST

mission RETROUVE TON CAP

ADO FORM
BOOSTE TON CORPS, LIBÈRE TON ESPRIT

Ligue des Mamans

WORK & MOVE
GRAND EST

FEMAGE

# WORK&MOVE

## L'activité physique en milieu professionnel

Votre dispositif régional d'activités physiques en milieu professionnel. Un accompagnement Sport Santé et Bien-Être destiné aux entreprises. Un dispositif soutenu par le Régime Local d'Assurance Maladie Alsace Moselle.

WORK&MOVE
FAITES DE VOTRE ENTREPRISE VOTRE TERRAIN DE JEU
GRAND EST

1. *Un programme d'activités physiques*
2. *Préparation physique au poste de travail*
3. *Ateliers et conférences thématiques*
4. *Optimisation de votre environnment travail*

FEMAGE

# LA LIGUE DES MAMANS

## L'activité physique et périnatalité

La Ligue des Mamans, projet piloté par le CROS Grand Est, a pour objectif principal de promouvoir l'activité sportive auprès des femmes désireuses d'entreprendre un projet de grossesse, enceintes ou en situation de post-partum. L'objectif est d'offrir une gamme variée, adaptée, de qualité et de proximité en matière d'activités physiques sportives.

1. *Cartographie*
2. *Conseils et recommandations*
3. *Cours en visio*
4. *Témoignages*

# ADO FORM

**Enfants et adolescentes en surpoids, situation d'obésité !**

ADO FORM vise à redonner aux jeunes l'envie de bouger, de se dépenser et de trouver du plaisir dans la pratique régulière d'une activité sportive.

ADO FORM
BOOSTE TON CORPS, LIBÈRE TON ESPRIT

*Ce programme d'activités physiques et sportives offre un accompagnement sur une année, comprenant des bilans pour évaluer la motivation et la condition physique des enfants.*

FEMAGE

# SITE INTERNET DE NOTRE MAISON SPORT-SANTÉ

MAISONSPORTSANTE-GRANDEST.FR

# Témoignage vidéo de la MSP de LONGUYON

WORK&MOVE
FAITES DE VOTRE ENTREPRISE VOTRE TERRAIN DE JEU
GRAND EST

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS
GRAND EST

# PRÉSENTATION DU DISPOSITIF WORK&MOVE

## UN ACCOMPAGNEMENT "SPORT SANTÉ" DESTINÉ AUX ENTREPRISES, ADMINISTRATIONS & COLLECTIVITÉS

WWW.WORKANDMOVE-GRANDEST.FR

FEMAGE

# CHIFFRES CLÉS

## Des bienfaits reconnus et partagés

**87% des dirigeants** sondés déclarent avoir déjà entendu parler des effets positifs de la pratique sportive des salariés sur la compétitivité de l'entreprise

## Une offre peu présente au sein des entreprises

**Seules 18% des entreprises françaises** déclarent mettre en place des initiatives en faveur de la pratique physique et sportive

## Un intérêt partagé

**65% des salariés** sont sensibles à la possibilité de bénéficier d'une offre sportive dans leur milieu professionnel

## Un investissement santé

**5% à 7%** d'économies sur les dépenses annuelles de santé

## Absence de ressources humaines, un facteur freinant

**19% des dirigeants** sondés indiquent que l'absence de ressources humaines est l'un des principaux facteurs freinants la mise en oeuvre d'une offre d'APS

## Le manque d'un interlocuteur référent

**70% des entreprises** ne savent pas vers qui se tourner pour formaliser leur offre d'APS

## Locaux non adaptés

**34% des entreprises** sondées déclarent ne pas disposer de locaux adaptés pour la mise en oeuvre de séances d'activités physiques et sportives

Source : Étude "Sport en Entreprise" (2017), Ministère des Sports, MEDEF et CNOSF
Source : Baromètre du Sport en Entreprise, Harmonie Mutuelle

FEMAGE

## LE SPORT AU TRAVAIL PRÉSENTE UN TRIPLE INTÉRÊT

### Pour l'entreprise

- Augmentation de la productivité
- Réduction de l'absentéisme
- Attractivité de l'entreprise
- Rémunération périphérique

### Pour le salarié

- Meilleure gestion du stress
- Amélioration de la cohésion d'équipe
- Diminution de ses dépenses de santé
- Augmentation de son espérance de vie en bonne santé

### Pour la société civile

- Économie sur les dépenses de santé

## POUR RÉPONDRE AUX PRINCIPAUX FREINS DES EMPLOYEURS, LANCEMENT DU DISPOSITIF WORK&MOVE®

### Face au manque d'interlocuteur référent

En se positionnant en tant qu'intermédiaire, interlocuteur privilégié sur cette thématique. Les entreprises disposent d'un contact unique, quelque soit le nombre de prestataires sélectionnés

### Face à l'absence de ressources humaines

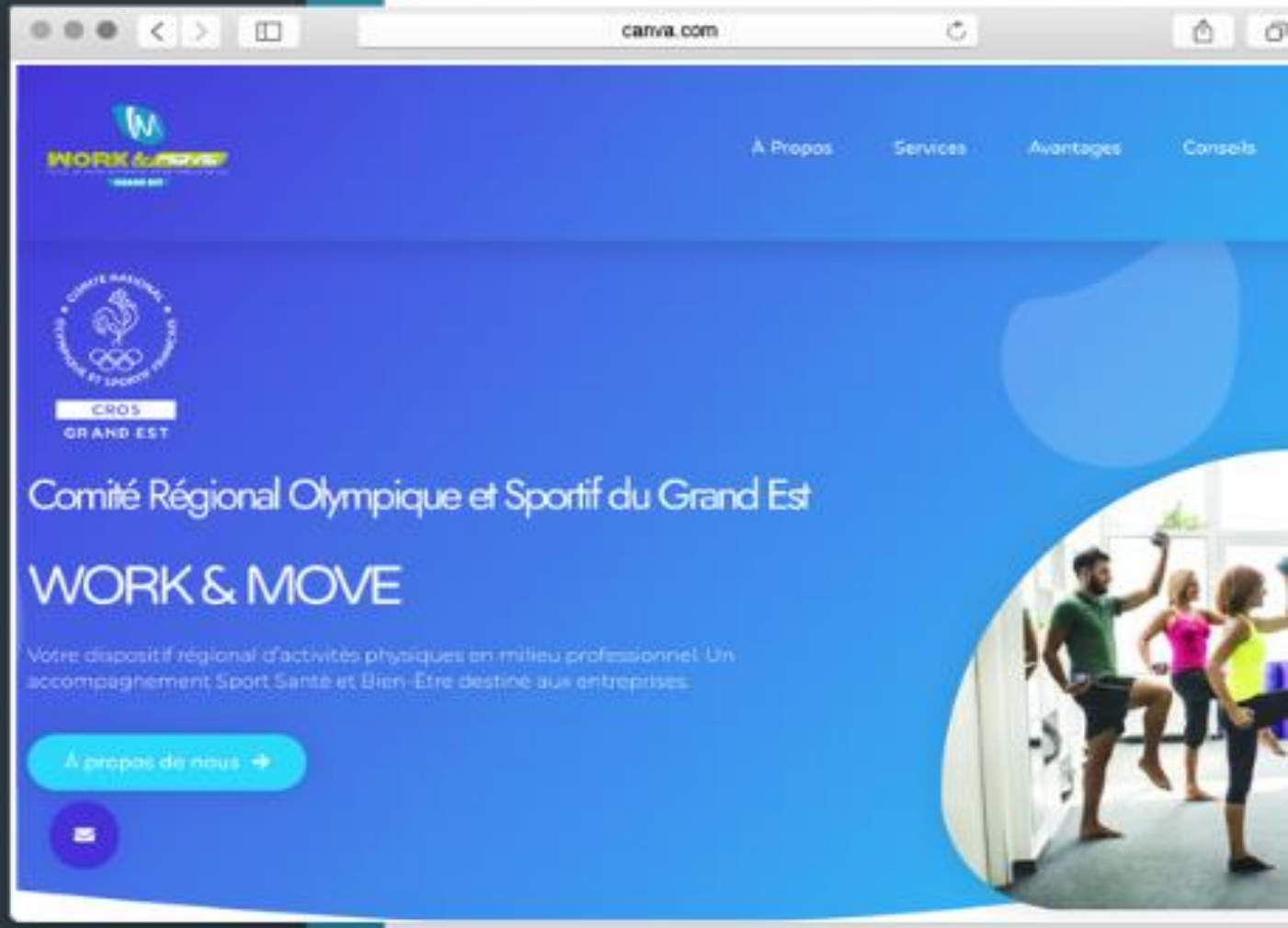
Un accompagnement global : de la définition des besoins et attentes, à des propositions adaptées en passant par la coordination globale du projet. Un gain de temps significatif pour les entreprises n'ayant pas ou peu de ressources dédiées à cette thématique

FEMAGE

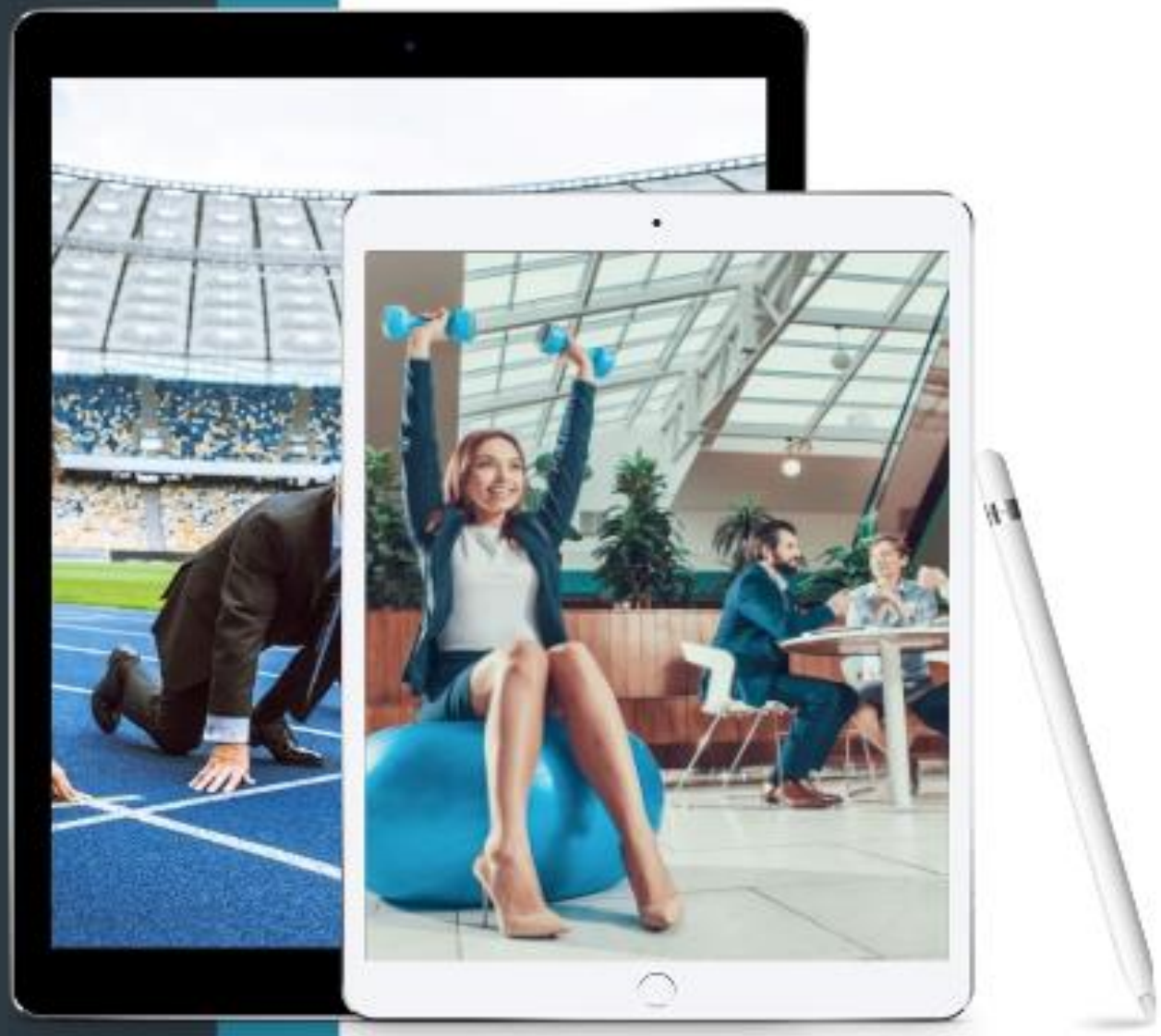
# Notre objectif

**Vous proposez un accompagnement personnalisé et adapté aux souhaits de votre entreprise et de vos salariés**

- Différents services mobilisables
- Diagnostic & préconisations
- Sélection des prestataires
- Coordination et suivi administratif
- Ajustement et suivi du programme




FEMAGE



1

# Définir vos besoins

## Établir un diagnostic détaillé de votre entreprise et des attentes de vos salariés

- Questionnaire à destination de l'équipe dirigeante | RH
- Questionnaire à destination de vos collaborateurs

**Sur différents points : intérêt de vos collaborateurs à cette démarche, quelles APS, fréquence, durée, créneaux préférentiels, modalités organisationnelles de la structure, ressources existantes**

FEMAGE

2

## Identification des besoins et attentes

À l'issue du diagnostic, un livrable est transmis à chaque entreprise. Ce document présente les points pertinents à prendre en compte avant de proposer un programme d'APS aux salariés

## Préconisations et propositions de plusieurs formules

En s'appuyant sur ce diagnostic, nous vous formulons différentes propositions d'activités et d'organisation

3

## Validation de l'entreprise et mise en place des actions sélectionnées

Dès validation de l'entreprise d'une ou plusieurs formules, le CROS Grand Est s'occupe d'informer les prestataires concernés pour répondre à la commande de l'entreprise.

Le CROS Grand Est se tâche d'effectuer les démarches administratives nécessaires et de coordonner la mise en place du programme d'APS.

FEMAGE

# Récapitulatif

**DIAGNOSTIC** →

Des formules clés en main et adaptées à votre organisation et aux attentes de vos salariés

**PRÉCONISATIONS & PROPOSITIONS** →

Proposition de plusieurs prestataires (associatifs, privées) compétents pour répondre à vos besoins

**SÉLECTION & MISE EN PLACE DU PROGRAMME** →

Démarches administratives et coordination avec les différents prestataires pour la mise en place du programme d'APS

FEMAGE

# QUELQUES EXEMPLES DE **PRESTATIONS MOBILISABLES**

- Des séances d'activités physiques et sportives au sein de la structure employeuse
- Des séances d'activités physiques et sportives en visioconférence (synchrone ou asynchrone)
- De séances d'activités physiques et sportives au sein d'une association sportive de proximité
- Des ateliers de sensibilisation portant sur la diététique et l'alimentation
- Formation de référents à la mise en oeuvre de séances d'éveils musculaires (secteur industriel)
- Bilans de la condition physique et sensibilisation aux intérêts d'adopter un mode de vie actif
- Massages Bien-Être

FEMAGE

# Plusieurs partenariats mis en place avec des SPSTI

Promotion de notre dispositif auprès de leurs entreprises adhérentes

Accompagnement sur des entreprises sur la thématique du sport en entreprise

Organisation d'un colloque dédié aux activités physiques et sportives en milieu professionel

agestra
Agir Ensemble pour la Santé au Travail

ALSMT

epsat vosges

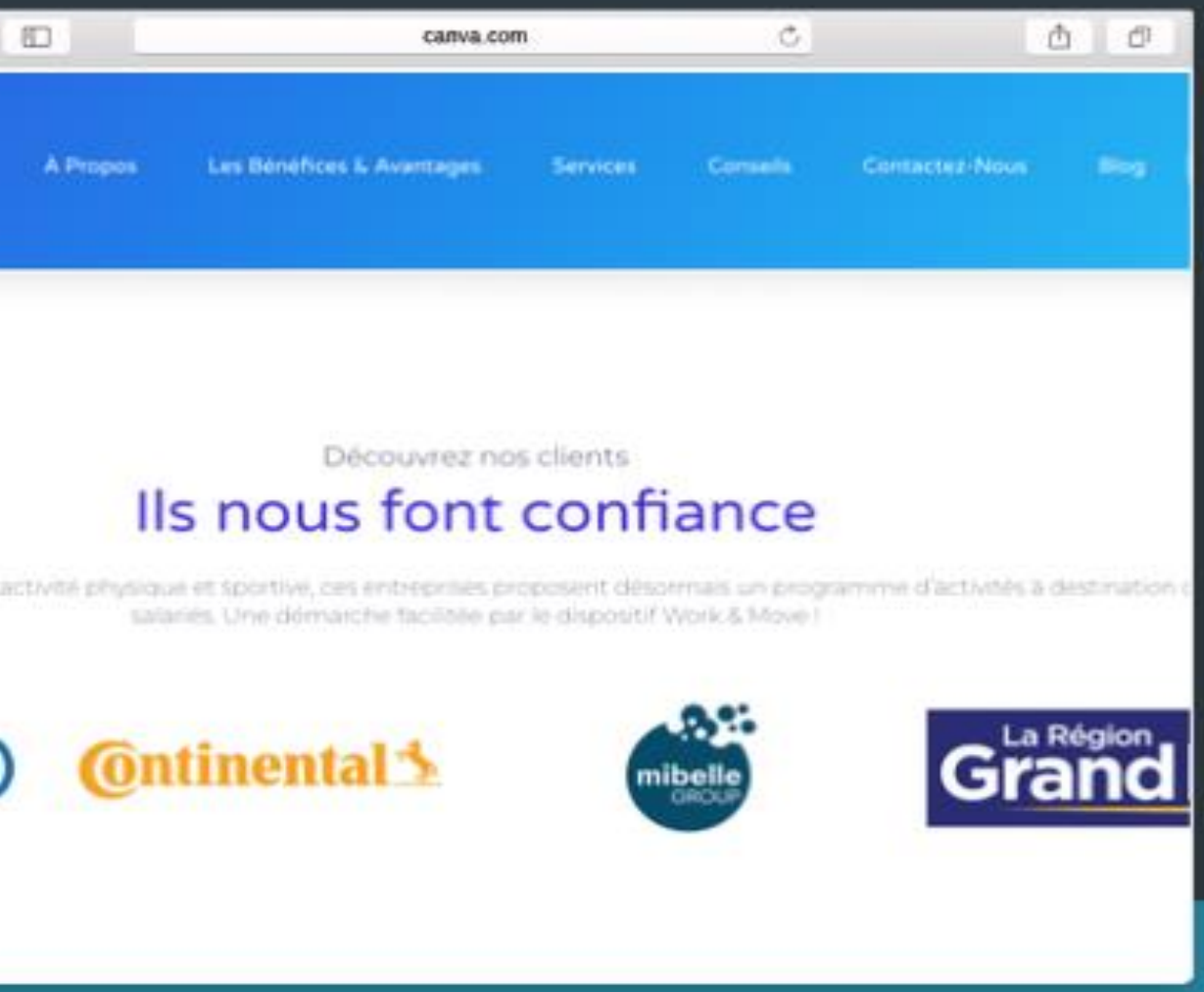
ASTME
Santé au Travail Moselle EST

FEMAGE

# ATOUTS DU DISPOSITIF

- Un référent unique
- Une démarche participative, rendre "actif" les salariés avant même la mise en place d'actions concrètes
- Un réseau de prestataires qualifiés via nos partenaires du Mouvement Sportif
- Une coordination administrative globale
- Des partenariats avec plusieurs SPSTI

FEMAGE




# Des entreprises et collectivités nous font déjà confiance

FEMAGE

WORK & MOVE

FAITES DE VOTRE ENTREPRISE VOTRE TERRAIN DE JEU

GRAND EST

WWW.WORKANDMOVE-GRANDEST.FR

FEMAGE

# 7 GROUPES DE 5 PERSONNES

**4 groupes** pour  réfléchir à des idées pour développer dispositifs sport santé pour les patients en exercice coordonné

**3 groupes** pour réfléchir sur l'intégration des activités physiques ou sportives et de bien-être dans la routine professionnelle

FEMAGE

**Groupe actions pour les patients : ( Fanny, Manon et Maxime)**

- **Groupe 1** : *Mieux bouger en famille*
- **Groupe 2** : *Mieux bouger pour la santé mentale*
- **Groupe 3** : *Mieux bouger autour de la lutte contre la perte d'autonomie*
- **Groupe 4** : *Approche partenariale autour de l'AP*

**Groupe actions pour les PS : ( FE, Joris et FM)**

- **Groupe 1 :** *Comment je peux adapter et utiliser notre environnement pour améliorer l'AP ?*
- **Groupe 2 :** *Comment optimiser les temps communs en équipe autour de l'AP ?*
- **Groupe 3 :** *Comment l'AP peut être un levier pour renforcer la cohésion d'équipe ?*

FEMAGE

EN 180 SECONDES

**Groupe actions pour les patients :**
**( Fanny, Manon et Maxime)**

- **Groupe 1** : *Mieux bouger en famille*
- **Groupe 2** : *Mieux bouger pour la santé mentale*
- **Groupe 3** : *Mieux bouger autour de la lutte contre la perte d'autonomie*
- **Groupe 4** : *Approche partenariale autour de l'AP*

**Groupe actions pour les PS :**
**( FE, Joris et FM)**

- **Groupe 1 :** *Comment je peux adapter et utiliser notre environnement pour améliorer l'AP ?*
- **Groupe 2 :** *Comment optimiser les temps communs en équipe autour de l'AP ?*
- **Groupe 3 :** Comment l'AP peut être un levier pour renforcer la cohésion d'équipe ?

FEMAGE

CLÔTURE

CLOSING

**Rendez - vous à Troyes**
**le 10 octobre 2025**

FEMAGE