

SPORT SANTE :

Module : Bien Être

PRATIQUE REGULIERE, ADAPTEE, SECURISANTE ET PROGRESSIVE (RASP)

U4

- **ACTIVITÉ PHYSIQUE (A.P)**

- « Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et dont le résultat est une augmentation substantielle de la dépense d'énergie par rapport à la dépense de repos ». (Bouchard 2006)
- L'A.P regroupe l'ensemble des activités qui peuvent être pratiquées dans différents contextes et domaines (travail, transports, activités domestiques et loisirs).
- L'A.P peut être caractérisée par plusieurs paramètres. Les plus utilisés sont identifiés sous le nom de modèle FITT (fréquence, intensité, type, temps) (Barisic et al. 2011) ou **A.P RASP (Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive)**.

- Le sport-santé recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribue à la santé et au bien-être du pratiquant, conformément à la définition de la santé selon l'Organisation Mondiale de la Santé, en agissant aux plans physique, psychologique et social.
- La pratique du sport-santé, différente du sport pour tous et du sport loisir, vise :
 - d'une part, dans le cadre de la prévention primaire, à maintenir la santé du sujet sain et à prévenir l'apparition de maladies chroniques et la perte d'autonomie et,
 - d'autre part, elle contribue à une meilleure qualité de vie (mieux vivre avec la maladie) chez les personnes atteintes de pathologies chroniques non transmissibles et prévient l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies chroniques (prévention tertiaire).

- Selon l'OMS, la sédentarité, cause majeure de mortalité dans le monde, est à l'origine de deux millions de décès chaque année. "La sédentarité tue plus que le tabac".

La promotion de la pratique des activités physiques, priorité de santé publique, participant à la lutte contre la sédentarité permet de gagner des années de vie en bonne santé, de diminuer ou de prévenir les risques liés aux maladies chroniques.

- **Le sport-santé est un programme centré sur la pratique d'activités physiques ou sportives, il se caractérise par une pratique RASP (régulière, adaptée, sécurisante, progressive) .**
- Les activités sport-santé doivent obligatoirement être adaptées au public et encadrées par des éducateurs formés spécifiquement au sport-santé.



- **A LA FFESSM :**

Quel cadre concerné ?

Le module de formation « sport santé » s'adresse aux moniteurs et entraîneurs de nos activités subaquatiques, dans le contexte de l'Activité Physique Adaptée (APA) du sport santé, suite à son entrée en vigueur par l'instruction du 3 mars 2017 en application du décret du 30 décembre 2016.

Ce module est optionnel.

Il est rédigé en fonction du cahier des charges définis par le CNOSF et répond au besoin de former des cadres pour la mise en œuvre du projet de développement « sport santé » de la FFESSM

On repère deux programmes à savoir :

- **A LA FFESSM :**

- un programme de niveau 1 intitulé « **palmer vers son bien-être** » qui vise un public éloigné des pratiques sportives et en baisse d'autonomie, sans limitation fonctionnelle.

Ce programme a vocation de permettre la mise en place d'actions de prévention primaire pour « une pratique régulière, adaptée, sécurisée et progressive d'APS de loisir ».

- un programme de niveau 2 intitulé « **palmer vers sa santé** » qui vise un public atteint d'affections chroniques de longue durée (patients en ALD).

Ce programme a vocation de permettre la mise en place d'actions dans le cadre de l'activité physique adaptée pour un public présentant une minime limitation fonctionnelle et nécessitant une supervision médicale avec mise en place de précautions particulières.

- **ENSEIGNANTS QUALIFIES**

Ils devront garantir des conditions de pratiques individualisées et sécurisées (compétence de l'encadrement, lieu de pratique sécurisé, pédagogie différenciée, notion d'activité « régulière, adaptée, sécurisante et progressive » [RASP]).

- **POURQUOI PAS DES CLUBS LABELLISES**

Le club PRENDRA en charge un public atteint de :

- Pathologies chroniques, notamment
 - maladies métaboliques (diabète de type 2 ; surpoids/obésité)
 - maladies cardiovasculaires
- Cancers (sein ; colon ; prostate)
- Et/ou vieillissement

- **REGULIERE** : Pour obtenir des effets sur la personne
- Le cadre doit proposer des activités « **régulières**-adaptées-sécurisantes-progressives (RASP) pour des personnes ayant une ou plusieurs pathologies chroniques ou atteintes de vieillissement et :

- Les bénéfices associés à une activité régulière sont largement démontrés :

Maintenir la tonicité du cœur et des artères → diminution des maladies cardio-vasculaires,

Diminution des risques d'accidents vasculaires cérébraux par une A.P suffisante,

Diminution du risque de plusieurs cancers : colon, sein..,

Pour être plus efficace, il faut l'associer à une alimentation équilibrée (Prévention du diabète de type 2).

Elle permet de lutter contre le surpoids et l'obésité chez l'enfant et l'adulte,

L'activité joue un rôle important dans l'équilibre entre le bon et le mauvais cholestérol,

Elle permet d'éviter la fonte des muscle liée au vieillissement.

Sans oublier les répercussions positives sur certains facteurs sociaux qui agissent à leur tour sur la santé mentale, sur l'intégration sociale et les rencontres et bien évidemment, elle favorise la convivialité.....

Et c'est bon pour notre CERVEAU :

Elle permet d'améliorer la concentration dans sa vie de tous les jours (à l'école pour les enfants)

Elle permet le développement de l'autonomie et du sens des responsabilités

- **ADAPTEE : À la personne et à ses besoins**

Le cadre doit s'assurer de la mise en place du suivi de la personne atteinte de pathologies chroniques et/ou de vieillissement, soit :

- S'assurer que la personne dispose :
 - De son certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive,
 - De sa prescription d'activité physique délivrée par le médecin traitant ;
 - De son évaluation initiale
- Suivre la personne de manière individualisée, à chaque séance et tout au long de son parcours (fiche de présence / remplissage du carnet de suivi de la personne en cours et en fin d'activité).
- Pour le suivi, il existe un carnet.



- **De ce fait, le cadre a des devoirs :**

- Garantir un accueil de qualité et adapté du public selon ses spécificités (pathologies chroniques ; vieillissement) ;
 - Accueillir et évaluer, à chaque séance, **la motivation** du pratiquant ;
 - S'assurer au début de chaque séance de la bonne forme de la personne ou des personnes, s'informer de toute difficulté physique survenue depuis la dernière séance ;
 - S'assurer de la juste intensité pour chaque personne tout au long de la séance ;
- 

- **SECURISEE** :

- Le cadre doit :

S'entourer des précautions nécessaires à cette pratique,
Veiller à l'intégrité physique et morale des pratiquants,
Respecter les normes d'encadrement.

- **PROGRESSIVE** :

- Le cadre doit :

Préparer un cycle/des séances/un ruban pédagogique,

Etablir une progression,

Fixer des objectifs négociés avec le pratiquant : les ajuster et les évaluer à chaque séance,

Fixer des évaluations individualisées et régulières du programme d'entraînement permettant d'apprécier les bénéfices de sa pratique.

CONCLUSION :

- Respecter le secret professionnel, sauf dérogations prévues par la loi. Le praticant a droit au respect de sa dignité.
- Lutter contre toute forme de discrimination (d'ordre physique, de genre, ethnique...).
- Ne formuler aucune forme de diagnostic, de prescription, ni de traitement relevant du domaine médical et ne jamais demander à un praticant d'interrompre un traitement médical.
- Ne jamais prodiguer de conseil personnalisé en nutrition sans être titulaire d'un diplôme reconnu ou faire la promotion de compléments nutritionnels ou de boissons énergisantes.
- Respecter et faire respecter les règles d'hygiène et de sécurité.

• **GLOSSAIRE**

APTITUDE MUSCULAIRE

La force : faculté de vaincre une résistance ou de s'y opposer grâce à la contraction des muscles.
(Zatsiorsky 1966)

La puissance : résulte d'une interaction entre la force développée et la vitesse de contraction.

DIABÈTE (DE TYPE 2)

Le diabète est une maladie caractérisée par une hyperglycémie chronique (taux trop élevé de glucose dans le sang). Cette maladie survient généralement chez les adultes, et touche davantage les personnes obèses ou ayant un surplus de poids.

ÉQUILIBRE

L'équilibre correspond à la capacité de contrôler la position du corps (posture) en dynamique ou en statique lors des mouvements de la vie quotidienne alors que le centre de masse est déplacé au-delà du polygone de sustentation.

- **INACTIVITÉ PHYSIQUE**

L'inactivité physique se caractérise par un niveau insuffisant d'A.P d'intensité modérée à élevée, inférieur au seuil d'AP recommandé. (Sedentary behaviour research network 2012)

- **MALADIE CHRONIQUE**

Affection de longue durée, évolutive, associée à une invalidité et à une menace de complications graves. Responsables de 63% des décès, les maladies chroniques (cardiopathies, accidents vasculaires cérébraux, cancer, affections respiratoires chroniques, diabète...) sont la toute première cause de mortalité dans le monde.

- **SPORT**

Toutes formes d'activités physiques et sportives qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux ». (charte européenne du sport 2001).

Le sport constitue un sous-ensemble de l'A.P au cours duquel les participants adhèrent à un ensemble commun de règles (ou d'attentes) et où un objectif est défini. (Khan et al. 2012)

- **Sédentarité**

La sédentarité (ou comportement sédentaire) est définie comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 METs en position assise ou allongée (tremblay 2012), proche de celle de repos.

Etre sédentaire signifie **ne pas faire suffisamment d'exercice physique régulier.**

En dessous, d'une activité équivalent à ½ heure de marche par jour, on est considéré comme sédentaire.

- **Souplesse**

La souplesse se caractérise par la capacité à assurer des mouvements de grande amplitude de façon active ou passive. (Mano 1992)