

Agir Sport-Santé



Table des matières

I.	PREAMBULE.....	3
1/	Présentation de l'association	3
2/	Le diagnostic de l'association	3
II.	PROJET ASSOCIATIF	6
1/	QUOI?	6
2/	POURQUOI?.....	7
3/	QUELLES MOTIVATIONS?	7
4/	PAR QUI?	8
5/	QUELS PUBLICS?	8
6/	QUELS OBJECTIFS?.....	9
7/	COMMENT?.....	11
8/	COMBIEN?	14
9/	EVALUATION.....	15
III.	Glossaire :	16
IV.	Annexes :	17
1/	Annexe 1.....	17
2/	Annexe 2 – Présentation des actions de l'association Agir Sport Santé	25
3/	Annexe 3 - Présentation annuelle régionale Sport-santé	26
4/	Annexe 4 – détail des activités	27
5/	Annexe 5 – Planning prévisionnel des cours d'APA	30
6/	Annexe 5 – Budget prévisionnel 2018-2019	31
V.	Partenaires à ce jour.....	32

I. PREAMBULE

1/ Présentation de l'association

- Date de création de l'association et localisation : A l'issue de l'assemblée constitutive du 10 novembre 2018, l'association Agir Sport Santé est créée à Cinq Mars la Pile (37130) dont le siège social est situé 12 place de la mairie.
- Finalité de l'association : aider les personnes atteintes de maladies chroniques en offrant un accompagnement personnalisé en activité physique, culturelle et sociale.
- Objectifs généraux : proposer des activités adaptées à des personnes atteintes de maladie chronique ; activités physiques et sportives, Art-thérapie, ateliers de diététique et cuisine thérapie, sophrologie. Lutter contre la sédentarité qui est aujourd'hui une cause majeure de maladies chroniques. Proposer des activités à destination des séniors pour le maintien de l'autonomie. Créer un réseau local de professionnels associant le milieu médical, social, paramédical et sportif, au service des patients. Mettre en place des actions de prévention à destination de tous publics en Sport-Santé, prévention et bien-être.
- Orientations et valeurs : proposer des activités variées répondant aux critères définis par l'OMS – 2h30 d'activité physique par semaine en endurance d'intensité modérée ; associant du travail d'endurance, de renforcement musculaire et de souplesse articulaire. L'association s'adresse en priorité aux personnes atteintes de maladies chroniques, mais aussi aux séniors en perte d'autonomie ou adultes cherchant une activité physique de loisirs et de bien-être. L'encadrement spécifique par des professionnels ayant pour objectif l'éducation thérapeutique, c'est à dire apprendre à bien bouger, bien manger, amener le pratiquant à être acteur de sa santé par la bienveillance, l'écoute et les échanges. Ces actions seront mises en place en zone rurale et organisées sur différentes communes afin de faciliter l'accessibilité.
- Conditions d'adhésion et/ou cotisation, le tarif de l'adhésion à l'association est fixé à 10€/personne auquel s'ajoute le montant de la licence de la Fédération Française de Sport Pour Tous reversé au comité régional sport pour tous. Les activités (activité physique, art-thérapie, atelier de diététique) organisées engendrent une cotisation qui peut être réglée soit à la carte (carte de 10 séances), soit au trimestre, soit à l'année ; sur tarif dégressif.

2/ Le diagnostic de l'association

- État des lieux de l'association : l'association est à ce jour constituée de 4 membres du bureau, auquel s'ajoutent 5 membres actifs, 2 salariées dont une en contrat d'apprentissage et 4 professionnelles intervenantes pour les activités spécifiques. Les recettes actuelles sont les cotisations versées par les membres de l'association, les revenus issus d'interventions extérieures ou sous contrat de partenariat, des subventions, et des dons. L'association s'inscrit dans les actions ciblées et à développer dans le cadre du Programme National Nutrition Santé et du Contrat Local de Santé Pays

[Projet Associatif 2022-2025 Agir Sport-Santé](#)
agir.sport.santé@gmail.com

Loire Nature (*annexe 1* fiches action du CLS PLN, Sport-Santé et séniors) ; mais répondra aussi aux appels à projets qui pourront être en lien avec l'objet de l'association.

Sur les communes de Langeais, Cinq Mars la Pile, Lignières de Touraine, Mazières de Touraine, Cléré les Pins et Savigné sur Lathan, c'est près de 13 000 habitants, qui constituent une population de plus en plus sédentaire et vieillissante avec l'apparition de plus en plus de maladies chroniques. L'offre de soin est relativement bien développée sur notre territoire, ce qui représente une chance pour les habitants et une opportunité pour l'application du décret n°2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif à la prescription de l'activité physique adaptée auprès des patients. Mais il apparaît que très peu de relais et d'associations de patients sont présents sur notre bassin de vie (diabète, cancer, sclérose en plaques, obésité, pathologies respiratoire, AVC...).

Les médecins se sentent concernés par l'intérêt de prescrire une activité physique et sportive à leurs patients mais nous font part d'un manque d'outils et d'informations pour orienter leurs patients vers les bons interlocuteurs.

- Analyse : sur le secteur de Langeais/ Cinq Mars la Pile, de nombreuses associations sportives et culturelles existent, cependant aucune ne propose d'activité physique adaptée pour les personnes atteintes de maladies chroniques. Quelques séances de gym douce sont proposées par la Gymnastique Volontaire sur la commune de Langeais mais ne sont pas spécifiques. Des associations proposent de la marche, marche nordique et des activités de sport prévention bien-être pour adulte ou de loisirs (comme défini par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale). La plupart de ses associations dépendent de fédérations sportives (exemple : handfit – sport prévention bien-être – fédération de handball), ce qui peut être inquiétant pour une personne qui reprend une activité et peut craindre de se retrouver au milieu de sportifs aguerris. D'autre part, aucune de ses associations n'a d'encadrants formés aux maladies chroniques / Sport-santé ; c'est pourquoi à ce jour aucune association n'est référencée sur l'annuaire Régional Sport-Santé contrôlé par l'ARS et la DDCS : <https://www.sport-sante-centrevaldeloire.fr/> (*annexe 2*). Les médecins du territoire ne peuvent donc pas bénéficier de l'outil mis en place pour leur permettre d'orienter vers une structure reconnue.
- Création de la Maison Sport Santé Ouest Touraine MSS : La création d'une Maison Sport Santé sur notre territoire va permettre un regroupement de différentes associations proposant une pratique de sport adapté. Un maillage du Nord Ouest de notre département est ainsi mis en place grâce au soutien des associations de Joué les Tours, Avoine, Chinon, Château la Vallière, Monts... et nous espérons enrichir cette liste sur le territoire.

La reconnaissance de notre travail par la labellisation MSS nous montre l'intérêt de cette activité physique sur le bien-être de notre population. Elle va permettre un accompagnement des personnes atteintes de difficultés médicales, sociales et environnementales, de trouver un lieu d'accueil et un suivi adapté à chacun.

Ce travail se fait en partenariat avec l'ensemble du corps médical et des soignants intervenants. Un travail main dans la main est nécessaire pour assurer un travail collectif. Nous proposerons d'organiser des réunions d'information à destination des soignants pour leur indiquer la complémentarité de nos actions. Loin de faire un

doublon, notre proposition est de mettre à profit notre savoir-faire, pour aider par les activités physiques, le retour à la pratique des mouvements de la vie courante et maintien à domicile.

1/ QUOI?

L'association propose d'aider, en priorité, les habitants du secteur Touraine Nord-Ouest de l'Indre et Loire, atteints de maladies chroniques ou d'ALD à trouver une activité physique adaptée à leurs capacités en fonction de leur pathologie, sans oublier le reste de la population de notre secteur.

Dans le cadre de la loi de modernisation du système de santé du 26 janvier 2016 et qui inscrit avec le décret n 2016-1990 du 30 décembre 2016, la prescription médicale du sport pour les personnes souffrant de maladies chroniques ou d'Affections de Longue Durée (ALD) « le sport sur ordonnance », l'association se propose d'être un relais entre les patients, les professionnels de santé prescripteurs d'activité physique et le mouvement sportif de ce même territoire.

Lorsque l'offre n'existe pas, l'association projette d'offrir à ces publics des activités physiques adaptées et sécurisées. Elles seront dispensées par des éducateurs sportifs qualifiés et formés aux pathologies chroniques, selon les règles en vigueur.

L'association sera également un lieu de rencontre, d'échange et de conseil dans les domaines de la prévention, de la santé, de l'alimentation, du bien-être physique, socio esthétique et psychologique.

L'association pourrait intervenir auprès d'autres associations sportives et/ou associations de patients pour permettre le développement d'un réseau sport santé local.

L'activité physique étant un facteur essentiel pour la prévention en santé publique, auprès de différents publics, l'association pourra intervenir auprès des écoles, des établissements de santé, des entreprises et autres associations.

Au nom de la MSS, notre association Agir Sport Santé, propose l'organisation de regroupement de professionnels de santé et l'intervention sur des programmes passerelles tels que l'As du Cœur pour permettre la réadaptation des personnes en douceur pour la reprise de leurs activités. Chaque personne est reçue en entretien individuel pour une évaluation de ses capacités, de ses attentes et de ses possibilités d'activité.

Nous participons également à des colloques spécifiques Sport Santé et à des formations professionnelles pour un encadrement le plus adapté aux besoins des aidants. Nous sommes parfois formateurs de la nouvelle génération, nous accueillons actuellement des élèves infirmiers dans le cadre d'un projet Sport Santé et Cancers.

Annexe 3

2/ POURQUOI?

L'OMS et la HAS préconisent 30 mn d'activité physique par jour.

La loi de modernisation du système de santé permet, depuis mars 2017, aux médecins de pouvoir prescrire des activités physiques aux personnes atteintes de maladies chroniques. De par leur pathologie, ces personnes demandent une attention particulière dans l'approche et l'encadrement ; c'est pourquoi des professeurs APA sont formés et des formations spécifiques aux maladies chroniques sont organisées par l'ARS et la DDCS.

Agir Sport Santé est reconnue par l'ARS, inscrite sur l'annuaire Sport-santé et bénéficie d'un éducateur sportif formé aux maladies chroniques.

Quelle offre d'activité physique pour les personnes atteintes de maladies chroniques ?

Des séances d'activité physique adaptée sont proposées aux patients par des associations de soutien ou réseaux de patients dans le cadre des soins palliatifs.

Ces structures sont souvent en milieu urbain, les personnes vivant en milieu rural doivent donc pour pouvoir participer à ces séances, se déplacer sur Tours ou l'agglomération, ce qui est rarement compatible avec leur état physique et de surcroît, engendre un coût financier qui n'est pas toujours supportable et un impact environnemental.

Localement nombre d'associations proposent des activités physiques et sportives toutefois elles sont rarement adaptées pour des personnes atteintes de maladies chroniques, en ALD ou période de soins. Nous serons complémentaires de ces associations

L'objectif de notre association Agir Sport Santé est donc d'aider les personnes atteintes de maladies chroniques ou en ALD (Affection de Longue Durée), en leur proposant un réseau de professionnels pouvant les aider à mieux vivre au quotidien leur maladie : activité physique adaptée, art-thérapie, ateliers et consultations en diététique, sophrologie, bien-être...

3/ QUELLES MOTIVATIONS?

Notre association Agir Sport Santé a une vocation solidaire, elle se veut être une structure d'échange, de rencontre qui doit permettre aux usagers et à leurs proches de bénéficier d'une organisation identifiée et qualifiée qui pourra répondre à plusieurs de leurs problématiques et besoins par notre lien avec les professionnels de santé.

Ainsi, notre association Agir Sport Santé se veut d'accueillir de petits groupes pour offrir des conseils individualisés dans un collectif :

- favoriser les échanges, rompre l'isolement encourager les rencontres, créer des liens par des actions qui ont du sens.
- améliorer l'état de santé et le quotidien du patient par une activité encadrée et extérieure au parcours de soins classiques.

Mais aussi animer la vie locale par des actions collectives à destination de tous en prévention primaire.

Pour ce faire, notre collectif propose une association de personnes motivées pour rendre plus accessible la pratique d'activités physiques adaptées, par une mutualisation du matériel, des partenariats, qui permettront la réduction des coûts, et ainsi la participation financière des usagers...

4/ PAR QUI?

- L'association est dirigée par les membres du bureau qui prennent les décisions, des groupes de travail associant les membres bénévoles actifs permettent de répartir les tâches.
- Les professionnels intervenants pour l'association sont amenés à mettre en place des actions ponctuelles ou spécifiques, rencontrer des élus ou structures pour permettre le développement de l'association.
- L'association est affiliée à la Fédération Française de Sport pour Tous, qui soutient des valeurs conjointes : rendre accessible le sport au plus grand nombre, ouvrir la pratique de loisirs multisports, promouvoir la santé et le bien-être, favoriser l'intégration sociale, développer l'échange et la coopération.
- Créer un emploi supplémentaire et pérenniser l'emploi actuel, pour répondre aux besoins : actions, interventions, aux animations sur un secteur géographique plus conséquent, notamment dans les secteurs carencés et continuer le développement de notre association. Ces emplois doivent permettre de mettre en place des actions qui nous aiderons à réaliser les projets, les objectifs de l'association et de soulager le travail bénévole qui est très conséquent après 3 ans d'activité.

5/ QUELS PUBLICS?

- Personnes atteintes de maladie chronique ou en ALD.
A ce jour, l'éducatrice sportive salariée qui intervient pour l'association titulaire d'un BPJEPS Activité Physique pour Tous, formée en ETP et handisport et sport adapté, et VAE Licence STAPS APAS. Elle propose de mettre en place des créneaux adaptés pour les pathologies pour lesquelles elle a suivi des formations spécifiques, maladies chroniques auprès de la DDCS 37 et des médecins référents d'Indre et Loire dans les domaines suivants : Cancer, Diabète, Obésité, Sclérose en Plaque, Pathologie Respiratoires (BCPO, Asthme, insuffisance), personnes atteintes de Pathologies Cardiaques, Fibromyalgie, Spondylarthrite ankylosante, Parkinson et Alzheimer.

Les activités se déroulent sur des créneaux mixtes, en effet, il pourrait être plus simple de constituer des groupes par pathologie, cependant, dans l'intérêt des usagers, il est intéressant de mixer ces groupes, cela permet de ne pas stigmatiser, qu'il y ait moins de comparaisons et surtout cela permet souvent aux personnes de relativiser par rapport à leurs propres contraintes, au regard des difficultés des autres.

En tout état de cause, pour pouvoir bien accueillir, il faut être en mesure de proposer de l'individualisation dans le collectif, c'est-à-dire une adaptation différenciée pour chacun, ce qui nécessite de constituer des petits groupes de 4 à 8/10 personnes maximum (et en fonction de l'activité).

On est ainsi amené à dédoubler ces créneaux afin de répondre à la demande localement et être le plus à l'écoute des besoins et aptitudes de chacun.

- Seniors en prévention ; contre la perte d'autonomie et la dépendance.
- Adultes et enfants en prévention primaire, secondaire et tertiaire – l'activité physique ayant des effets reconnus sur la santé tant sur le plan préventif que curatif.
- Etablissements scolaires, les entreprises et instituts de formation professionnelle...

6/ QUELS OBJECTIFS?

- Objectifs généraux
 - Développer des activités adaptées aux personnes atteintes de maladies chroniques en milieu rural et proposer des moments qui permettent d'association une ouverture artistique et ajouter une dimension culturelle
 - Développer un réseau pluridisciplinaire sport et santé autour d'un projet de parcours de santé notamment par la création de groupe de parole et d'actions ponctuelles permettant de créer un lien intergénérationnel.
 - Mener des actions pour le bien-être et de développement de lien sociaux au travers de moments festifs, de vacances sportives avec hébergement collectifs, cuisine partagée...
 - Mener des actions de prévention pour tous.

- Objectifs opérationnels

Objectif Général 1 Développer des activités adaptées aux personnes atteintes de maladies chroniques en milieu rural		
Objectif opérationnel 1.1 Animer des temps d'activités physiques adaptées, art-thérapie et diététique.	Objectif opérationnel 1.2 Favoriser l'accessibilité pour tous – mobilité, financière, horaires...	Objectif opérationnel 1.3 Permettre aux pratiquants de devenir plus autonomes dans la gestion de la maladie.
Objectif Général 2 Développer un réseau pluridisciplinaire sport et santé		
Objectif opérationnel 2.1 Mettre en place des rencontres, échanges et suivi pluridisciplinaire.	Objectif opérationnel 2.2 Proposer des actions communes entre les associations sportives du territoire	Objectif opérationnel 2.3 Proposer un parcours de Santé intégrant l'ensemble des professionnels acteurs du sport-santé
Objectif Général 3 Mener des actions de prévention pour tous		
Objectif opérationnel 3.1 Animer des temps d'activité physique et diététique en famille	Objectif opérationnel 3.2 Informier sur l'importance de lutter contre la sédentarité à tout âge	Objectif opérationnel 3.3 Proposer des temps d'animation à destination des séniors et adultes en reprise d'activité physique. le sport comme outil de bonne santé

- **Séances régulières** – Diversifier les activités proposées pour toucher un plus large public (notamment un public plus jeune) et donner une image dynamique de l'association.
- **Proposer des Programmes passerelle** – Dans le cadre de la Maison Sport-Santé Ouest Touraine, pour permettre aux patients orientés par leur médecin, de bénéficier d'un bilan initial des capacités physiques, de 6 séances individuelles de réadaptation à l'activité physique adaptée, 2 séances d'intégration en séances collectives puis d'un bilan.
- **Développer un partenariat avec les associations locales** souhaitant se développer ou s'intégrer à un projet commun dans le Sport-Santé :
 - En proposant des activités spécifiques avec le support des intervenants-salariés de l'association dans ces associations pour sécuriser l'accueil spécifique
 - En réorientant les pratiquants qui seraient en mesure de s'intégrer dans un groupe traditionnel.
- **Moyens humains** : La solidarité des membres du bureau et des bénévoles actifs (en complément de l'intervention des professionnels-salariés qui ont l'expérience de ce public et des compétences spécifiques) permettra de réaliser ce projet triennal. Il nous faudra recruter de nouveaux salariés, partenaires et de nouveaux bénévoles pour nous soutenir dans la gestion, l'organisation et la structuration de l'association ainsi que lors de l'organisation de manifestations. Enfin nous devons solliciter et nous appuyer sur le soutien des élus.
- **Moyens matériels et immobiliers**: nous avons besoin de locaux dans différentes communes pour proposer des animations et ateliers : des salles de sport pour les activités physiques multi-activités sportives et ludiques, une salle avec de l'espace et de la hauteur pour permettre de proposer des activités variées (exemple jeux de raquette – jeux de lancer et de précision...). Une salle de danse pour la danse – thérapie et les créneaux de gym douce, Pilates, relaxation et ateliers de sophrologie... Nous avons aussi des besoins matériels comme appareil de musique pour la danse-thérapie, Gym, Pilates ; de tapis de sol, fitball, matériel de motricité etc... Nous souhaitons favoriser la mutualisation du matériel sportif auprès des associations locales, dans un souci économique mais aussi environnemental.

Pour le développement de l'association nous devons prévoir des supports de communication, affichage, flyers, cartes, impression des livrets d'accompagnement, création d'un site internet et référencement pour une meilleure visibilité. Les besoins associés sont des consommables, papiers, cartouches d'encre, enveloppes... Mais aussi grâce à l'utilisation (achat de licence) d'outils informatiques sécurisés et en accord avec la loi RGPD, tel que l'outil Goove que nous utilisons actuellement et Basicompta.

- **Moyens financiers** : A ce jour il n'existe pas encore de prise en charge par la Sécurité Sociale du « sport sur ordonnance » c'est pour cela qu'il sera nécessaire de demander une cotisation aux pratiquants mais aussi de chercher des fonds afin de ne pas répercuter le coût total de fonctionnement de l'association sur les tarifications. A savoir toutefois, que certaines mutuelles proposent une prise en charge forfaitaire à destination des personnes en ALD ou atteintes de maladie chronique qui disposent d'une prescription de leur médecin pour la pratique d'une activité physique adaptée.

Pour pouvoir réaliser l'ensemble de ce projet, les apports financiers projetés sont les adhésions à l'association et les cotisations tout en maintenant notre volonté de ne pas dépasser 5€/séance pour rester accessible à tous. Le volet financier ne doit pas constituer un frein supplémentaire à la pratique sportive.

Il nous faudra répondre aux appels à projet dans le domaine de développement du Sport-Santé, insertion par l'activité physique, maintien de l'autonomie et lutte contre la dépendance, développement rural, l'activité physique adaptée en santé mentale, la formation et information auprès des étudiants et professionnels de santé... (CARSAT, Humanis, Fondation de France, Uc-IRSA...)

Nous serons amenés à faire des demandes de subventions auprès des collectivités locales mais aussi à solliciter des mécénats et dons privés, l'association est reconnue d'utilité publique, ce qui présente un avantage fiscal pour les donateurs.

Étant affilié à la Fédération Française de Sport Pour Tous, nous pourrions répondre à la mise en place d'ateliers spécifiques indemnisés, mais correspondant au but de l'association et aux valeurs que nous défendons (ateliers PIED proposé par la Fédération Française de Sport pour Tous) ou encore l'organisation de journées événementielles (journée mondiale du Diabète / journée Sport en famille...)

- **Lieux** : Nous souhaitons étendre le secteur géographique sur lequel nous intervenons pour répondre aux besoins spécifiques et limiter les zones de carence en Sport-Santé : en plus des communes de Cinq Mars la Pile, Cléré les Pins, Langeais, Lignéres de Touraine, Saint Etienne de Chigny, Mazières de Touraine, Luynes, Villandry, Pernay, Bréhémont, Ambillou, Azay le Rideau...; tout en conservant une offre de proximité.

- **Partenariats** : Différents types de partenariats sont envisagés.

Partenariat inter-associations : la signature de convention de partenariat avec des réseaux de soin, de support et des associations de patients qui sont demandeurs de relais locaux : IETO37, France AVC37, Réseau Neurocentre, Ob'in Tours, Espace du Souffle...

Partenariat avec des entreprises : Prêt de matériel (exemple : Running conseil qui permet la mise à disposition de bâtons de marche nordique) – Impressions pour affiches (Crédit Agricole Touraine Poitou), Mutuelles (participation à la cotisation des pratiquants)...

La coordination d'un réseau de professionnels autour du parcours de santé qui associe les maisons médicales pour la mise en place de programmes d'ETP (Education

Thérapeutique du Patient). Une communication auprès des médecins et des mutuelles est développée de façon à encourager tous les acteurs dans cette démarche de prescription et de prise en charge.

Participation aux programmes expérimentaux et programmes de recherche associant le Sport-Santé : Sport et endométriose, Sport en gynécologie et cancer, Programme As du Cœur...

- **Projet des actions :**

Dans la poursuite de nos activités, il est nécessaire de compléter notre offre sur le secteur pour asseoir notre connaissance auprès de la population locale. Dès la rentrée 2022, il est important de demander une extension de l'amplitude d'occupation des salles, pour répondre à la demande de personnes actives, qui ne trouvent actuellement pas de créneaux adaptés à leurs possibilités. Il semble judicieux de rajouter un horaire pour les actifs en fin de journée (le mardi ou le jeudi). L'embauche d'un salarié complémentaire permettra, entre autre, de répondre à cette attente et nous apportera de nouveaux adhérents.

Nous nous appliquerons à développer un nouveau créneau le jeudi après midi, qui porte bien son nom de Sport Santé, en faisant découvrir à nos adhérents de nouvelles activités pour bouger : foot en marchant, équithérapie, tennis santé, golf, marche d'orientation, rugby-santé, karaté-santé, aqua-santé, sports de précision, hand-santé, basket-santé, sorties en vélo, kinball...

Nous expérimentons actuellement un créneau le samedi matin pour l'initiation à différents sports « de compétition ». Cela permet aux adhérents d'envisager une « inscription collective » pour encourager la pratique sportive sous forme de challenge et de dépassement de soi par le sport. Il est important de respecter ses aptitudes, sans se mettre de limites, et s'unir pour être plus fort.

Nous prévoyons de déployer un volet d'accompagnement des aidants et des bénévoles, il nous semble important de les soutenir, de les encourager, de les conseiller dans la vie quotidienne et de leur apporter un moment de récupération et de répit. Nous avons l'intention de valoriser notre réseau de bénévoles en leur proposant de participer à des activités afin de souder les liens et fidéliser notre équipe au sein de notre association sportive.

Nous souhaitons mettre en place des soirées débat avec visionnage d'un documentaire ou d'un film relatif aux maladies chroniques ou aux situations de handicap. En fin de séance, nous envisageons de faire intervenir un psychologue permettant aux participants de libérer la parole et des angoisses (importance de ne pas rester seul avec ses inquiétudes).

Nous pourrions également organiser d'autres interventions en rapport avec l'objectif de notre association AGIR Sport-Santé.

8/ COMBIEN?

Nous souhaitons pouvoir proposer des activités ne dépassant pas 5€/séance pour nos pratiquants afin de rester accessible au plus grand nombre, tout en équilibrant nos comptes, ce qui nécessite d'actionner des leviers pour débloquer des fonds.

- Budget prévisionnel 2022-2025 – (*annexe 6*)
- Subvention/Mécénat :
 - réponse à l'appel à projet développement du Sport-Santé auprès de la DRJSCS
 - demande de subvention ANS PSF et ANS Emploi
 - demande de fonds spécifiques auprès des acteurs de la santé, CPAM, MSA, CAF, mutualité française, et des mutuelles.
 - demande de partenariat auprès du Crédit Agricole Touraine Poitou, EDF, Ag2R et de partenaires privés.
 - demande de subvention exceptionnelle dans le cadre de projets spécifiques s'ajoutant au projet associatif auprès des communes du territoire.
 - recherche de mécénat d'entreprise/ communication, développement et outils informatiques.

9/ EVALUATION

- Évaluation générale du projet (qualitative et quantitative) :
 - le nombre d'adhérents à 6 mois, à 1an, à 2ans
 - les publics encadrés Sport-Santé / Séniors / Prévention,
 - le nombre d'orientation/ prescriptions par les médecins ou réseaux de patients,
 - les partenariats réalisés : qualité et quantité,
 - l'évaluation de satisfaction des usagers/ prescripteurs.
- Évaluation individuelle : mise en place d'un livret d'accompagnement délivré aux pratiquants, ce livret permet à la fois de :
 - Faire le lien entre le prescripteur et les différents intervenants : médecin traitant, spécialiste, infirmière, kinésithérapeute, notre association (éducateur sportif, art-thérapeute, diététicienne...) par l'utilisation d'une plateforme d'échange sécurisée.
 - Centraliser les documents/éléments importants : certificat médical de non-contre-indication, prescription d'activité physique adaptée...
 - Réaliser notre projet et selon des objectifs spécifiques réalistes et réalisables.
 - Evaluer des capacités physiques initiales et finales établies au sein de l'association.
 - Encourager l'assiduité et maintenir la motivation. Pourquoi ne pas développer des outils de rappel, motivationnels ?....
 - Permettre au pratiquant de gagner en autonomie, pouvoir s'autoévaluer régulièrement et s'inscrire dans une démarche proactive : agir pour sa santé, devenir plus autonome face à la maladie et finalement être acteur de sa santé.

III. Glossaire :

ALD : Affection de Longue Durée

APA : Activité Physique Adaptée

APAS : Activité Physique Adaptée à la Santé

ARS : Agence Régionale de Santé

BPCO : Bronchopneumopathie chronique obstructive

BPJEPS : Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport

CLS : Contrat Local de Santé

CLS PLN : Contrat Local de Santé Pays Loire Nature

CNDS : Centre National pour le Développement du Sport

CPAM : Caisse Primaire d'Assurance Maladie

DACS : Direction Départementale de la Cohésion Sociale

DRJSCS : Direction Départementale Jeunesse Sport et Cohésion Sociale

EDO : Espace du Diabète et de l'Obésité

ETP : Education Thérapeutique du Patient

FFSPT : Fédération Française de Sport pour Tous

HAS : Haute Autorité de Santé

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

MSS : Maison Sport Santé

PSF : Projet Sportif Fédéral

STAP : Sciences et techniques activités

1/ Annexe 1

8	Promouvoir une alimentation équilibrée et une activité physique régulière pour les habitants du Pays Loire Nature		
Gouvernance	Co-porteurs de l'action (structure)	Pilote de l'action (nom et/ou fonction de la personne)	
	Syndicat mixte du Pays Loire Nature (en coordination générale) Mutualité Française Centre Val de Loire SEPANT	Coordinateur du CLS Morgane BELEN : Chargée de mission Nese KAPLAN : coordinatrice	
Plan d'action du CLS	Axe 2 – Priorité 2.1		
Lien avec les politiques publiques	<p>Lien avec : FA 9 : Développer un réseau local sport-santé</p> <p>Plan Stratégique Régional de Santé (2012-2016)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4.4 Dans le domaine des maladies chroniques (p.31) <ul style="list-style-type: none"> - Priorité 1: Améliorer la qualité de vie des malades chroniques - Objectif 1.3 : prévenir et dépister les maladies chroniques. Il conviendra d'agir sur les déterminants de santé (nutrition, activité physique, environnement, alcool, tabac, ...), et promouvoir le dépistage. <ul style="list-style-type: none"> - Priorité 2 : renforcer la lutte contre les maladies chroniques ayant le plus fort impact en termes de mortalité et de morbidité - Objectif 2.3 : réduire l'incidence et la prévalence du diabète 		
Eléments de contexte	<p>Contexte régional :</p> <p>En région Centre, en moyenne, 4 500 décès annuels ont eu lieu prématurément, soit avant l'âge de 65 ans, au cours de la période 2000-2007, ce qui correspond à 18 % des décès annuels. Les cancers sont responsables de 40 % de ces décès prématurés en région et les maladies cardiovasculaires causent 13,4 % de ces décès. En outre, on estime à 106 000 le nombre de personnes atteintes de diabète. L'augmentation annuelle des diabétiques est importante (5 % par an) et les complications potentielles du diabète peuvent générer des handicaps ou des incapacités. (PRS 2012-2016)</p> <p>Depuis 2004, la nutrition est l'une des priorités régionales, elle s'articule autour de 4 objectifs : prévention et prise en charge de l'obésité, prévention et prise en charge de la dénutrition des personnes âgées, promotion d'une meilleure alimentation des personnes en situation de précarité, et promotion de l'activité physique.</p> <p>Contexte local :</p> <p>A l'échelle du Pays le taux d'admissions en ALD pour un diabète de type 2 est significativement supérieur aux territoires de référence (DLS ORS 2016). L'offre libérale en diététiciens y est très inférieure.</p>		
Périmètre de l'action	<i>Public</i>	Enfants et Jeunes Personnes âgées	Les familles
	<i>Territoire</i>	Pays Loire Nature	
Objectifs spécifiques et modalités de mise en œuvre	1. Développer et/ou renforcer les partenariats sur le PLN afin de favoriser la coordination des acteurs compétents à l'échelon local.		
	Comment ?	Qui ?	Quand ?
	Mettre en place comité opérationnel sur la thématique de l'alimentation et de l'activité physique afin de faire le lien entre les différentes actions mises en place sur le territoire.	Chargée de mission CLS	2018
	2. "Mangez-bougez c'est facile !" : Sensibiliser les patients à l'importance d'une alimentation équilibrée et à la pratique régulière d'une activité physique		
Comment ?	Qui ?	Quand ?	
Au sein de MSP et/ou pharmacie, cette action a pour objectif de sensibiliser le grand public à l'importance de l'équilibre alimentaire et de l'activité physique. Présence d'une diététicienne sur place pour faire le point avec les personnes présentes sur leurs habitudes alimentaires avec l'outil « Petit Resto »	Mutualité Française Centre Val de Loire	2019	

	Présence d'un professionnel de l'activité physique pour faire passer des tests d'effort. Orientation des personnes vers les professionnels de santé du territoire ou les actions en cours ou à venir.				
	3. Sensibiliser les habitants du PLN à une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique régulière				
	Comment ? A définir en comité opérationnel. Pour faire suite à l'action « Mangez-bougez c'est facile ! ».		Qui ?	Quand ? 2019-2020	
	4. Sensibiliser autour de l'alimentation bio, locale, de saison				
	Comment ? Sensibiliser les élèves et in fine les familles sur l'intérêt d'une alimentation équilibrée et de saison ; locale et biologique accessible à tous. Les actions pourront prendre la forme d'animations scolaire ou périscolaire ou sous forme de stand pour toucher un plus large public.		Qui ? SEPANT	Quand ? 2019	
Partenaires principaux de mise en œuvre	Mutualité Française Centre Val de Loire Familles Rurale	UC-IRSA Communautés de Communes	Education National CDRP ADEME	SEPANT CPAM	
Communication	Communication par public cible				
Contraintes et conditions de réussite	<p>Conditions de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Mangez, bougez c'est facile ! » : <p>Cette action doit se réaliser sur les mois suivants : Avril à Juin. Les professionnels de santé s'associent à cette action. Les animations qui se déroulent doivent permettre de faire un lien avec les ressources du territoire (diététicien (ne), associations sportives : la liste des associations sportives et leurs activités doit être transmise afin de pouvoir faire ce relais.</p> <p>Si possible également, il sera proposé des tests de glycémies et mesure de la tension artérielle afin de sensibiliser aux facteurs de risques et/ou prévenir les ALD en lien avec les pathologies cardio-vasculaires. Dans ce cas, une infirmière sera également mobilisée.</p> <p>Contraintes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Mangez, bougez c'est facile ! » : <p>Cette action s'adresse aux personnes qui sont présentes dans le lieu de l'action. Les échanges sont souvent d'une dizaine de minutes. Il reste difficile de faire venir des personnes à la MSP uniquement pour les entretiens motivationnels et tests de glycémie proposés.</p>				
Sources de financements potentielles	ARS CPAM				
Modalités d'évaluation	<p>-Nombre de partenaires impliqués dans le groupe de travail « Mangez, bougez c'est facile ! » :</p> <p>-Nombre de personnes ayant pu réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● L'animation "Petit resto" ● Le questionnaire sur le NAP (Niveau d'Activité Physique) ● La mesure de la glycémie et de la tension artérielle <p>-Nombre de personnes ayant pu avoir un échange et/ou des documentations. -Nombre d'actions réalisées (journée d'animation)</p> <p>Suite de l'action « Mangez, bougez c'est facile ! » :</p> <p>-Nombre de partenaires impliqués dans la mise en place de la suite</p>				
Calendrier de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> - « Mangez, bougez c'est facile ! » : <p>Janvier à Mars 2019 : prise de contact avec la Maison de santé et les professionnels de santé + associations sportives du territoire 2 interventions d'une journée entre Avril et Juin 2019 2019 : action SEPANT</p>				

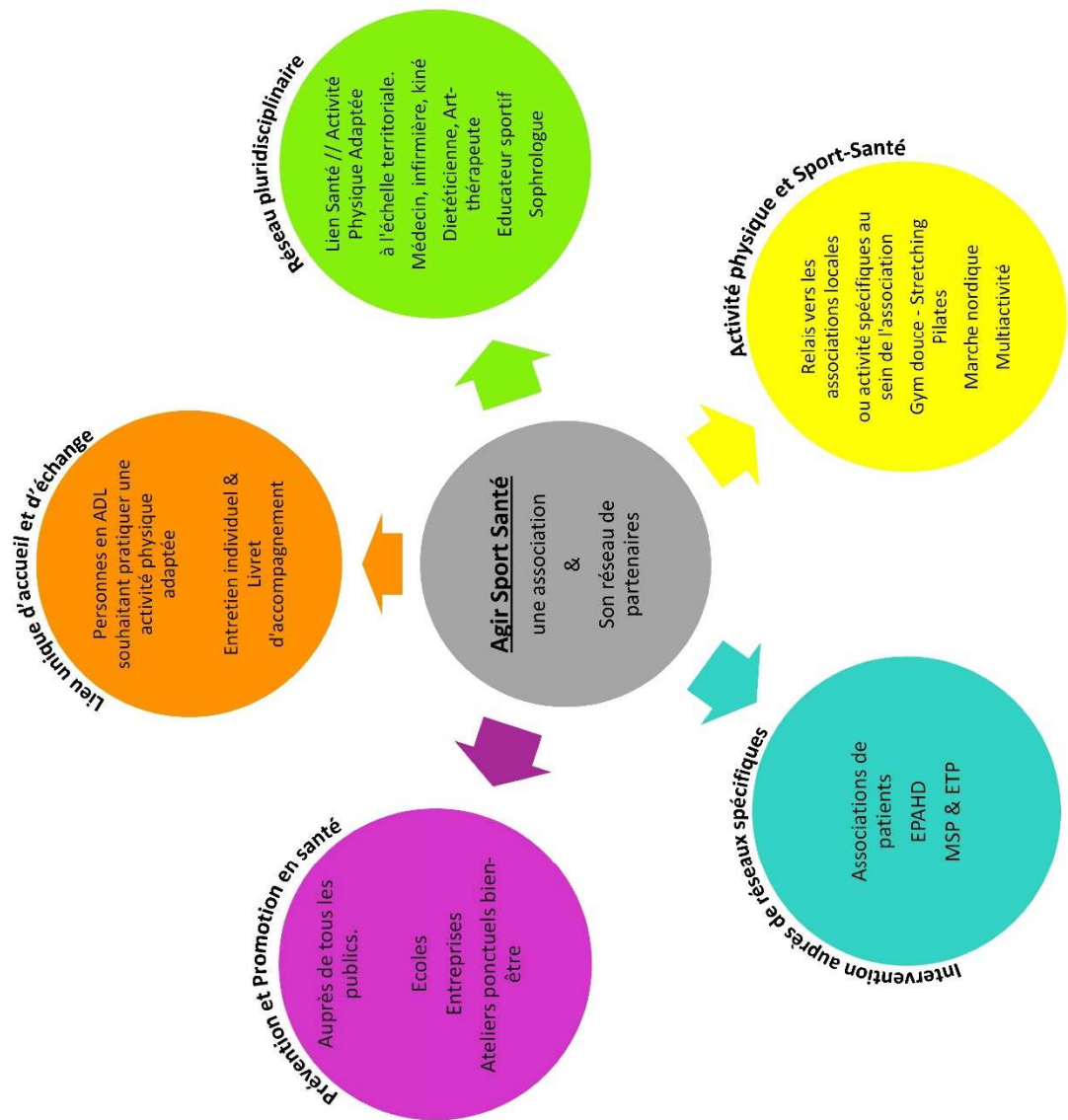
9	Développer un réseau local sport-santé		
Gouvernance	Porteur de l'action (structure)	Pilote de l'action (nom et/ou fonction de la personne)	
	PAIPS37 / Sportanim37	Aline NICOLAS chargée de mission PAIPS	
Plan d'action du CLS	Axe 2 – Priorité 2.1		
Lien avec les politiques publiques	Faciliter la mise en application du décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif à la prescription de l'activité physique adaptée auprès des patients atteints de maladie chronique. Article 144 de la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et du décret n°2016-1990 du 30 décembre 2016 cité dans la fiche action. INSTRUCTION INTERMINISTERIELLE N° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.		
Éléments de contexte	Le contexte de vie de plus en plus sédentaire de la population (modifications des habitudes de déplacement et de transport, augmentation du travail en situation sédentaire – position assise sur informatique, transformation des usages...) a pour conséquence la diminution de la dépense physique et énergétique. La pratique régulière d'une activité physique ou sportive contribue également à améliorer l'état de santé des personnes vivant avec une maladie chronique, et prévient l'aggravation et/ou la récurrence. En outre, l'application du Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée, semble difficile à mettre en application pour les professionnels de santé qui ne disposent pas d'informations suffisantes sur les activités sport santé proposées (type d'activité, spécificités, lieu d'accueil et accessibilité), les degrés de compétences des éducateurs sportifs dans l'accueil d'APA. Contexte local : Les précédents constats soulignent le manque de coordination entre les professionnels du milieu médical, paramédical, et du sport cette coopération pourtant essentielle pour bien accompagner la population sur le long terme et pouvoir observer les bénéfices de l'APA. De plus, dans le secteur de l'activité physique adaptée : « les actions de prévention existantes sont généralement concentrées vers les centres urbains, en l'occurrence l'agglomération de Tours, ce qui rend difficile l'accès aux personnes en perte d'autonomie ou ne disposant pas de moyens de transport » (DLS ORS, p.62). Il est donc nécessaire de pouvoir développer une offre de proximité sur le territoire PLN.		
Périmètre de l'action	Public	Professionnels de santé	
		Éducateurs sportifs/ Associations implantées sur le territoire Habitants du PLN	
	Territoire	Pays Loire Nature	
Objectifs spécifiques et modalités de mise en œuvre	1. Créer un réseau facilitant la coordination de l'activité physique adaptée sur le territoire PLN mettant en relation les professionnels de santé et de l'Activité physique adaptée.		
	Comment ? Organiser une journée de rencontre et d'échange sur la thématique du sport-santé à destination des professionnels du milieu médical/paramédical et les associations sportives qui souhaitent s'investir dans mise en œuvre d'un réseau de professionnels, d'un protocole d'accueil et du suivi des publics fragiles à l'échelle du Pays Loire Nature. → Transmettre de la documentation aux acteurs du sport sur les formations et les actions possibles dans le champ du Sport-Santé.	Qui ? PAIPS en lien avec les acteurs souhaitant s'impliquer dans le projet	Quand ? 1 ^{er} Trim 2018

	<p>→ Informer sur l'organisation des journées sport-santé en Indre-et-Loire notamment par la DDCS (formation / information à destination des professionnels du sport) et sur les solutions permettant la mise en place de séances locales sport santé par le biais de structures tel que sport anim' 37 qui fait intervenir des éducateurs formés APA dans les clubs/ communes ne pouvant pas ou ne souhaitant pas avoir de salarié qui leur est propre.</p> <p>- Accompagner les associations dans la formation, la création de séances spécifiques sport santé et la communication.</p> <p>- Informer les médecins, les associations d'aide aux patients de la création de séances de sport adapté sur le territoire.</p> <p>- Mettre en place et utiliser des outils simples et efficaces permettant le suivi de l'activité physique adapté pouvant être mis en rapport avec l'évolution de l'état de santé des participants par les médecins.</p>		
	2. Sensibiliser la population du PLN à l'intérêt d'une pratique d'Activité Physique et Sportive régulière pour la promotion de la santé et du bien être.		
	<p>Comment ? Organisation d'une journée d'animation à destination du grand public sur le territoire PLN visant à sensibiliser les habitants sur les bienfaits d'une activité physique régulière et à valoriser la présence de Clubs sportifs implantés sur le territoire et leurs actions dans le sport santé. Solliciter la présence des associations d'aide aux patients telle que Onco37, EDO, Réseau Neuro centre, espace du souffle, la ligue contre le cancer etc.</p>	<p>Qui ? PAIPS</p>	<p>Quand ? 2^{ème} Trim 2018</p>
Partenaires principaux de mise en œuvre	Professionnels de santé : Médecins, Infirmières, Onco37, Réseau Neuro Centre, EDO, ADMR, club des aînés, Réseau régional sport-santé-bien-être, DRJSCS, DDCS, CDOS, CNDS, PAIPS EHPAD... Associations sportives, Sport Anim' 37, EPGV,		
Communication externe	Affichage dans les salles d'attente des médecins du territoire, pharmacies, MSP, dans les salles de sports, gymnases, dans les clubs sportifs et associations d'aide aux patients. Communication par mail, rencontres...		
Contraintes et conditions de réussite	Contraintes : - Le décret sur le sport santé ne prévoit pas de remboursement par la CPAM de l'activité physique adapté sur prescription médicale, mais de plus en plus de mutuelles participent aux frais d'inscription auprès des clubs ou associations référencées par ARS et les services de l'état. - Territoire du PLN très étendu		
Sources de financements potentielles	ARS DRJSCS CNDS	Mutuelles Financements privés	
Modalités d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> - Réalisation de la conférence sport-santé, création de groupes de travail, nombre de participants et répartition géographique des acteurs porteurs du projet. - Évolution du nombre d'association accueillant des personnes dans le cadre de séances dédiées sport-santé et évolution du nombre de participants. - Nombre de prescriptions établies et recensées en clubs sportifs. - Réalisation d'outils de suivi et leur utilisation effective. 		
Calendrier de réalisation	1 ^{er} trimestres 2018 : Création d'un réseau 2 ^{ème} trimestre 2018 : Organisation d'une journée sport santé 3 ^{ème} trimestre : Accompagnement des professionnels du réseau Actions poursuivis lors de toute la durée du CLS pour consolidation		

14	Prévenir l'isolement et soutenir le maintien à domicile des personnes âgées		
Gouvernance	Co-porteurs de l'action (structure)	Pilote de l'action (nom et/ou fonction de la personne)	
	UC-IRSA Syndicat mixte du Pays Loire Nature ASEPT Berry-Touraine AGEVIE	Chrystèle SAUVAGEON : Chargé de conseil et développement Coordinateur CLS Laura PIOCHON et Noémie ARANGO : Chargées de projet Anne SEMAR	
Plan d'action du CLS	Axe 2 – Priorité 2.3		
	Plan Stratégique Régional de Santé (2012-2016) - 4.1 Dans le domaine de l'autonomie (p.28) - Priorité 2 : améliorer la qualité de vie des personnes âgées (à domicile ou en établissement) - Objectif 2.1 : prévenir la perte d'autonomie. Améliorer l'espérance de vie en bonne santé suppose d'agir précocement pour éviter ou retarder la perte d'autonomie. La prévention des chutes et de la dénutrition est plus particulièrement visée		
Eléments de contexte	Contexte local : Globalement, la proportion des personnes âgées en Pays Loire Nature est un peu plus faible qu'au niveau départemental, régional ou national. Par contre, la proportion des personnes âgées de 60 ans et plus est plus élevée qu'au niveau national dans le canton de Langeais (26,4%) (CARSAT-Observatoire des fragilités). Les 65 ans et plus représentent 15,7% de la population du PLN, contre 18,5% en Indre et Loire, 19,1% en région Centre Val de Loire et 17,2% pour la France. Le même constat est fait pour les personnes de 75 ans ou plus (8,6% pour le PLN). (DLS du PLN, ORS 2016) Sur le Pays Loire Nature, 91,5% des personnes âgées de 75 ans et plus vivent en logement ordinaire, proportion légèrement supérieure à celle du Département, de la Région et de la France. (DLS du PLN, ORS 2016 p.85).		
Périmètre de l'action	<i>Public</i>	Personnes âgées de 55 ans et plus.	
	<i>Territoire</i>	Pays Loire Nature	
Objectifs spécifiques et modalités de mise en œuvre	1. « Memodiet 37 » : préserver la santé, le maintien de l'autonomie, la lutte contre l'isolement et la qualité de vie des seniors de plus de 55 ans.		
	Comment ? Actions collectives multi thématiques et centrées sur la santé, une information sur la prévention des chutes, la nutrition et la mémoire : - Deux conférences ouvertes à un large public (« santé des seniors » et « mémoire et nutrition »). - Suivi d'un parcours d'ateliers participatifs nutrition et/ou d'un parcours d'ateliers mémoire (ouvert pour un groupe de 12 personnes) Cette action peut être un support à d'autres interventions satellites AS Carsat présentation de l'état des lieux de l'existant	Qui ? UC-IRSA	Quand ? 2018
	2. « Bienvenue à la retraite » : favoriser un regard positif sur l'avancée en âge et sensibiliser les seniors aux actions de prévention		
	Comment ? L'offre « Bienvenue à la retraite » se présente ainsi : - Stands d'informations, de découverte et de présentation des ressources du territoire - Ouverture par un membre de l'Inter-Régimes et l'élu(e) de la collectivité territoriale qui nous reçoit - Représentations théâtrales « Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux ! »	Qui ? ASEPT	Quand ? 2018 à la suite de l'action MEMODIET

	<ul style="list-style-type: none"> - Echanges avec la salle en présence d'un spécialiste du Bien Vieillir (psychologue, infirmier, gérontologue...) - Optionnel : Présentation des ateliers du Bien Vieillir par un membre de l'Inter-Régimes selon les territoires - Temps de convivialité, stands de découverte et de présentation des ressources du territoire 		
	<p>3. « Mobil'Ages » : expérimentation de transport solidaire pour promouvoir la mobilité, prévenir de l'isolement et la perte d'autonomie des habitants de la communauté de communes Gatine Choisilles Pays de Racan</p>		
	<p>Comment ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recensement des bénévoles (une 50aine pour le moment) - Prise en compte de la demande via l'appel sur un n° de tel unique géré par une animatrice - Mise en lien avec l'offre et organisation via l'animatrice 	<p>Qui ? AGEVIE</p>	<p>Quand ? 2018</p>
Partenaires principaux de mise en œuvre	MSA CARSAT CPTS	CDCA ASSAD-HAD	SSIAD Familles Rurales CCAS Coordinations autonomie MDS
Communication	<p>L'information auprès du grand public et le recrutement des bénéficiaires s'appuiera sur le réseau des acteurs du CLS du PLN et en particulier ceux travaillant dans le champ de l'accompagnement de la personne âgée/ASSAD-HAD, le SSIAD ADMR, Familles Rurales, les CCAS, les trois réseaux locaux de coordination autonomie et la CARSAT Centre Val de Loire, le tissu associatif local et les municipalités concernées.</p> <p>Articles dans la presse et les journaux</p> <p>Le service de communication de l'UC-IRSA mettra à disposition des flyers, affiches...</p>		
Contraintes et conditions de réussite	<p>Conditions de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bonne communication des partenaires auprès de leurs publics 		
Sources de financements potentielles	<p>« Mémodiet 37 » : Financements obtenu suite à un AAP CARSAT, inter-régimes MSA, CNRACL</p> <p>« Bienvenue à la retraite » : Financements obtenus suite à un AAP Inter-régimes CVL</p> <p>Autres sources possibles : CARSAT, Inter-régime, ARS</p>		
Modalités d'évaluation	<p>« Mémodiet 37 » :</p> <p>Evaluation de processus :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nombre de conférences et de parcours d'ateliers réalisés - Nombre de participants aux conférences et ateliers - Caractéristiques sociodémographiques des participants aux conférences (âge, sexe, commune de résidence, modes de connaissance de la conférence) - Assiduité des participants aux ateliers - Satisfaction des participants aux conférences et ateliers <p>Evaluation des résultats :</p> <p><u>Conférences :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nombre et pourcentage de participants déclarant avoir augmenté leurs connaissances - Nombre et pourcentage de participants déclarant avoir obtenu des informations pratiques utilisables dans leur vie quotidienne. <p><u>Ateliers mémoire :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientation des personnes présentant des signes de déclin cognitif : nombre de personnes détectées avec de grandes difficultés relatives aux fonctions cognitives nécessitant une évaluation complémentaire au sein d'un CMRR - Evolution des capacités mnésiques (à la fin des ateliers et à 6 mois) : pourcentage de personnes améliorant leur score aux tests cognitifs, - Evolution de l'anxiété (à la fin des ateliers et à 6 mois) : pourcentage de personnes dont le niveau d'anxiété diminue. - Evolution de la qualité de vie (à la fin des ateliers et à 6 mois) : pourcentage de personnes dont la qualité de vie physique ou mentale s'est améliorée, 		

	<ul style="list-style-type: none"> - Changement des habitudes des participants : pourcentage de participants reprenant les exercices pratiqués lors des ateliers et pourcentage de participants nouvellement engagés dans des activités culturelles ou sociales. <p><u>Complément – Méthode d'évaluation spécifique aux ateliers mémoire</u> : tests cognitifs (Dubois B et al. 2002, Cahn et al. 1996, Mc Nair & Khan 1983), questionnaires d'anxiété (Goldberg et al, 1988), de qualité de vie (Leplege et al. 2001), questionnaire sociodémographique aux premières et dernières séances, questionnaire de suivi à 6 mois.</p> <p><u>Ateliers nutrition</u> :</p> <p>Mesure de l'évolution des habitudes alimentaires et de l'activité physique des bénéficiaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pourcentage de participants réalisant des menus équilibrés, - Pourcentage de participants ayant modifié positivement leurs habitudes alimentaires, - Pourcentage de participants ayant augmenté leur activité physique <p>« Bienvenue à la retraite » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquête de satisfaction des participants - Enquête de satisfaction auprès des partenaires - Recensement des inscriptions sur les ateliers préventions - Recensement des activités de préventions mises en place suite à la journée
Calendrier de réalisation	<p>« Mémodiet 37 » : De janvier à juin 2018</p> <p>« Bienvenue à la retraite » : entre juin et décembre 2018 (à définir)</p> <p>« Mobil'Age » : de novembre 2017 à décembre 2018</p> <p>Suite des actions : à partir de 2019</p>



3/ Annexe 3 - Présentation annuaire régional Sport-santé

SPORT SANTE BIEN-ETRE Parlez-en avec votre médecin



SPORT SANTE
Pour accompagner un traitement
contre les maladies chroniques

SPORT BIEN-ETRE
Pour pratiquer en loisir et
rester en bonne santé

**Vous êtes
médecin**



**Vous proposez
une activité
Sport Santé**



**Vous voulez
pratiquer une
activité Sport
Santé**



Grâce au portail unique www.sport-sante-centrevalde Loire.fr

→ Prescrivez à vos patients une activité physique dispensée dans une structure reconnue

→ Suivez l'actualité du Sport Santé en région Centre-Val de Loire

→ Demandez à être référencé

→ Adhérez à la charte Sport Santé de la région Centre-Val de Loire

→ Valorisez votre structure

→ Trouvez une structure labellisée près de chez vous

→ Bénéficiez d'un accompagnement adapté à votre pathologie

→ Favorisez votre bien-être et votre santé



DRJSCS Centre-Val de Loire, Loiret
Département de la promotion des sports et de la cohésion sociale



Flashez ce QR code et découvrez !



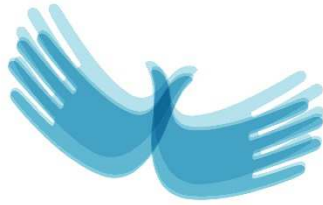
www.sport-sante-centrevalde Loire.fr

LA CHARTE "SPORT SANTE CENTRE-VAL DE LOIRE"

Les structures référencées sur le portail unique s'engagent à respecter ces 10 orientations

- 1 Proposer un encadrement spécifique pour la pratique de l'activité physique adaptée sur prescription médicale. Les éducateurs sportifs préciseront leur titre, certificat ou diplôme.
- 2 Suivre la démarche pédagogique « Sport Santé » de la fédération de référence, inscrite au « Médicosport-santé » du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF).
- 3 Mettre en place de façon effective et régulière un ou des créneaux dédiés au « Sport Santé ».
- 4 Proposer un accueil personnalisé en prenant en compte la personne dans sa singularité (connaissance de ses besoins, de son niveau de pratique) et de son éventuel parcours d'Education Thérapeutique du Patient (ETP).
- 5 Dispenser l'activité dans un espace approprié équipé avec du matériel adapté et sécurisé.
- 6 Constituer un groupe de taille raisonnable au regard du public encadré.
- 7 Assurer un suivi personnalisé (évaluation de la condition physique et de la progression).
- 8 Utiliser la charte graphique « Sport Santé » de la région Centre-Val de Loire.
- 9 Communiquer sur ses activités « Sport Santé » et s'inscrire sur le portail unique régional dédié.
- 10 Participer aux actions de sensibilisation et d'information du réseau « Sport Santé ».

SPORT SANTE BIEN-ETRE
Parlez-en avec votre médecin



Danse-thérapie

avec

Agir Sport Santé

La danse-thérapie est une pratique de soin, d'accompagnement, de soutien et de rééducation. Elle utilise le corps et le mouvement comme moyen d'expression, de communication et de mise en relation.

Dans un lieu sécurisant, les ateliers tendent vers la liberté, le ressenti et l'expression.

L'idée est de s'autoriser à animer son corps dans un moment de partage.

Une grande place est accordée à la spontanéité et au respect des envies et potentialités de chacun.

Les séances s'adressent à des personnes présentant un mal-être ou une souffrance.

Le danse-thérapeute peut aussi accompagner des difficultés liées à des troubles : psychiques, sensoriels, physiques, neurologiques, psycho-sociales et du développement.

Les bienfaits s'observent à différents niveaux :

- amplitude du mouvement : augmentation de la capacité à affiner la proprioception, travail des manques dans la représentation du corps...
- tonus postural et systèmes d'équilibration : acquisition de la verticalité (même en position assise) et représentation mentale de soi, maîtrise des changements de niveau...
- équilibre : relation à la gravité, polarité haut/bas, notion d'axe.
- apporte un mieux-être pendant l'atelier et SURTOUT ailleurs (relations aux autres, quotidien...)
- permet une parenthèse, un moment où la douleur diminue, où la pathologie est mise de côté.
- offre des rencontres
- agit sur l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi.

L'Art-thérapie valorise les capacités préservées de la personne que ce soit sur le plan physique, mental ou social. Cette discipline est très complémentaire des autres acteurs du soin.

Tout accompagnement débute par un entretien préalable.

Nathalie Renous
nathalie.renous@gmail.com
06 23 38 33 29
SIRET 753 614 643 00025



Activité physique adaptée aux personnes atteintes de maladies chroniques en secteur rural.

Porteur du projet

Asso Agir Sport Santé

Activités :

Multi-activité, marche santé & nordique, stretching, gym douce & renforcement musculaire, associé à des ateliers de diététique.

Public Cible :

Santé Maladies Chroniques



Intitulé du projet :

Activité physique adaptée aux personnes atteintes de maladies chroniques en secteur rural. Etre un relais des associations de patients à l'échelle local. Faciliter l'accès au sport-santé en le rapprochant du lieu de vie. S'inscrire dans une démarche de cohésion et de collaboration dans un parcours de santé avec les professionnels du médical, du paramédical et du milieu association- sportif.

Descriptif de l'action :

Multi-activités sportives & ludiques 45h/sem ; amener les personnes atteintes de maladie chronique à pratiquer une activité physique et sécurisée, tout en y associant le loisir, la détente le plaisir, la socialisation. (Exemple de séance : jeux de raquette avec raquettes courtes balles en mousse, séance parcours et mémorisation, séance sarbacane et travail respiratoire, séance jeux d'opposition et équilibre, séance jeux de balle et ballons, séance jeux de lancer et de précision...)

Séances spécifiques Stretching et relaxation 2*45/sem, pour permettre certaines personnes ayant perdu en mobilité, souffrant de tension musculaires ou atteintes de restrictions physiques de pouvoir retrouver une meilleure amplitude et souplesse articulaire.

Séances de Marche Santé et Marche Nordique 1h/sem sorties spécifiques de marche Nordique pour les personnes atteintes de maladie chronique, pour lesquelles les séances sont plus courtes avec un rythme adapté et des exercices de renforcement musculaire en corps de séance.

Séances de gym douce et renforcement musculaire 2*45/sem, accès sur le travail de renforcement des muscles profonds et maintien postural. Recherche du contrôle de son corps et de la fluidité des mouvements pour faciliter le quotidien malgré la maladie.

Atelier de diététique sur différentes thématiques : Activité physique et alimentation ; Equilibre alimentaire et diabète ; Equilibre alimentaire et obésité ; Alimentation et intolérances, Ateliers de Cuisine thérapeutique...

Les séances sont encadrées par des professionnels : Diététicienne, Art thérapeute, éducateur sportifs formé aux particularités des ALD, qui favorise les différents aspects essentiels de l'activité physique ; travail d'endurance, de renforcement et les étirements/mobilisation articulaire.

Référent :

Cécile VIAU (présidente) - Aline NICOLAS

Contact :

07.83.26.62.79 / agir.sport.sante@gmail.com / 06.49.00.45.21

Budget prévisionnel : CF Tableau

4 AU 9 AVRIL 2022	LUNDI 4		MARDI 5		MERCREDI 6		JEUDI 7	
	09h30				09h30	GYM DOUCE <i>Cinq Mars La Pile</i>	10h00	Renforcement Musculaire <i>Mazières de Touraine</i>
	10h30		9h30	MARCHE DOUCE <i>Cinq Mars La Pile</i>	10h30	GYM DOUCE <i>Cinq Mars La Pile</i>	11h00	Marche Santé <i>Mazières de Touraine</i>
	12h00		11h00		10h30	GYM Santé <i>Cinq Mars La Pile</i>	12h00	
	14h00	Programme Équilibre <i>Cinq Mars La Pile</i>	15h00	GYM DOUCE <i>Cinq Mars La Pile</i>	11h30		14h00	Jeu'decouverte <i>Cinq Mars La Pile</i>
	15h30		16h00		14h30	GYM DOUCE <i>Langeais</i>	15h30	Relaxation - Sophrologie <i>Cinq Mars La Pile</i>
	16h00				15h30	Programme - Mémoire <i>Langeais</i>	16h00	
	17h00				16h30		17h00	
	VENDREDI 8		SAMEDI 9		PROGRAMMES		NOTES	
	09h00	RDV Diététique <i>Cinq Mars La Pile</i>	09h30	INITIATION Course à Pied <i>Cinq Mars La Pile</i>	du 9 au 24 Avril VACANCES Scolaires attention Changement de planning!		INFORMATIONS 07.83.26.62.79 AGIR.SPORT.SANTE@GMAIL.COM WWW.AGIRSPORTSANTE.FR 	
10h00	Atelier Cuisine Partagée <i>Cinq Mars La Pile</i>	10h30						
10h30								
12h30								
17h00	Danse Santé <i>Cinq Mars La Pile</i>							
18h00	Stretching <i>Cinq Mars La Pile</i>							
18h00								
19h00	Danse Thérapie - Bien-être <i>Cinq Mars La Pile</i>							
21h00								

Les partenariats à ce jour:

