

COMMISSION FORME SANTE BIEN-ETRE
Lundi 12 février 2024 à 19h30
par Visioconférence Zoom

Présents :

- Philippe Collard, conseiller technique
- Jean-Louis Perrin, Dpt 69 (Zone Vallée du Rhône)
- Jeanne Lepinard, Dpt 63 (Zone Loire et Volcans)
- Patricia Sanchis, Dpt 63 (Zone Loire et Volcans)
- Gérard Ysard, CD AURA, dpt 26-07 (Zone Vallée du Rhône)
- Sylvia Grand Clément, CD AURA, Dpt 01 (Zone Vallée du Rhône)
- Gilles Sahuc, CD AURA, Dpt 26-07 (Zone Vallée du Rhône)
- Corinne Berger-Zami, Médecin de la Ligue, Dpt 38 (Zone Alpes)
- Jacques Aymard, MSS Bourgoin, Dpt 38 (Zone Alpes)
- Antonin Bordala (chargé du développement territorial de la ligue)

Excusées :

- Béatrice Pfaender, vice-présidente de la ligue en charge du développement du territoire
- Brigitte Fadi, CD AURA, Dpt 63 (Zone Loire et Volcans)

Invitées :

- Corinne Dols, vice-Présidente en charge du Santé Loisir à l'AFA Feyzin-Vénissieux.
- Camille Cellier, enseignante en Activités Physiques Adaptées et Santé de la Maison Sport-Santé Porte de l'Isère



PARTENAIRES MAJEURS

1) Retour les assises nationales « Forme Santé » du 2 et 3 décembre

Les premières Assises Nationales Athlé Forme Santé ont eu lieu les 2 et 3 décembre 2023 au CREPS de Chatenay Malabry. 12 régions métropolitaines étaient représentées ce qui représente 56 participants au total.

Béatrice Pfaender, Isabelle Baroteaux, Jérôme Villon, Antonin Bordala représentaient la ligue AURA

L'ensemble des sujets Athlé Forme Santé ont été évoqués au cours du week-end. Le samedi après-midi étaient consacré à des groupes de travail sur 4 thématiques :

- Communication Interne/externe
- Animation du territoire
- Préparation rentrée 2024
- Pratiques et publics cibles

Les annonces importantes lors de ces Assises Nationales :

- Création d'une Equipe Technique Nationale (ETN) animée par un groupe What's App pour diffuser de l'information en direct aux contacts moteurs en territoire. Ce sont les ligues qui identifient les profils intéressants et qui peuvent convier à rejoindre cette ETN.
- Création d'un test Diagnostics et formalisation de 10 séances types pour accompagner au déploiement de la pratique en club
- Création de nouveaux contenus Athlé'Fit (banque d'exercices)
- Fléchage du financement national vers le soutien aux actions régionales et accompagnement de la FFA pour la communication, la logistique et le soutien financier

Récompenses :

Des récompenses ont été attribuées : coach, dirigeant, club de moins de 150 licenciés, de 150 à 300 et club de plus de 300 licenciés. Pour AURA c'est l'athlé Calade Val de Saône qui a été distingué.

Objectif 2024 :

Reconduction de ces assises avec un objectif de 100 participants. La ligue AURA pourrait se positionner pour les recevoir. La commission AFS AURA souhaiterait que soit mis en avant les Maisons Sport Santé de son territoire.

2) Commission nationale du 23 janvier

Les Grandes lignes de l'année ont été présentées :

- Athlé'fit avec une uniformisation de ce terme en direction des clubs qui parlent de « condition physique » ou « Préparation Physique générale ».
- Participation à des évènements (stand FFA et sessions encadrées) sur le territoire comme l'EuroNordic Walk Megève.
- Nouveautés : Assises régionales en direction des coachs/dirigeants et la semaine du « pass nordique » en juin.

3) Dispositif RéTABlissement

Les clubs labellisés «Athlé – santé » ont reçu un courrier signé par le Président de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes d'athlétisme, Marcel Ferrari, sur le lancement du programme RéTABlissement en collaboration avec les ligues Auvergne Rhône Alpes de tennis et de basket. et les centres de rééducation d'Hauteville, dans l'Ain.

Les clubs seront sollicités pour intégrer des patients de retour chez eux afin d'assurer la continuité dans leur réathlétisation et leur intégration dans la vie sportive locale grâce à une pratique adaptée. Dans le cadre de ce dispositif, les 30 premières licences des participants au projet RéTABlissement seront entièrement financées par la ligue.

- ⇒ Il est dommage que la commission AFS n'ait pas été informée ainsi que le Comité de l'Ain. C'est aussi le rôle des Maisons Sports Santé de Décines et Bourgoin que l'on aurait pu mettre en avant dans ce dispositif.

Antonin Bordala précise qu'il s'agit de proposer aux patients, une activité proche de chez eux.

4) Cap'form senior 2024

Philippe Collard présente le Cap Form'senior 2024 qui concerne 10 villes du territoire et les clubs locaux :

Annemasse et la Foulée d'Annemasse, Aurillac et le Running Club Arpajon, Grenoble et l'Entente Athlétique Grenoble, Lyon et l'AFA Feyzin-Vénissieux, Pontcharra et le club athlétique Pontcharra La Rochette Grésivaudan, Roanne et le club athlétique du Roannais, Romans sur Isère et Entente Athlétique Romaneise et Péagoise, Saint Etienne et l'Athléform'42, Vichy et le Racing Club Vichy Athlétisme, Villefranche-sur-Saône et l'Athlétique Club Val de Saône.

4-1) Suivant les Villes, plusieurs actions sont proposées :

- La Diagnoform'santé ... sur Lyon, Saint-Etienne, Villefranche, Vichy, Pontcharra
- Les Ateliers Capform ... 2 ateliers par Ville, un au printemps, un à l'automne (Yoga, Pilates, Sophrologie, Automassage, Mobilité)
- Les Ballades Capform ... randonnées et découvertes d'un lieu naturel, historique, culturel, d'un métier...
- Les jeux Capform à Saint Etienne en juin : les clubs constituent les équipes = 4 équipes de 3 personnes

Remarques :

Les lundis de la forme ne se feront plus sauf à Aurillac.

Tous les frais sont pris en charge par la Ligue en plus des prestations.

4-2) 25 séances gratuites de marche nordique ou marche active sont proposées sur l'année par les clubs (10 séances à Roanne et Grenoble). La prestation est financée par la Ligue.

4-3) Forum Capform' :

Organiser un forum senior en présence et simultanément en distance avec thématiques possibles :

- Sommeil
- Les rhumatismes (symptômes, cause et traitement – place des APS)
- Pathologies cardiovasculaires (symptômes, cause et traitement – place des APS)
- Diabète (symptômes, cause et traitement – place des APS)
- Rôle du kinésithérapeute pour accompagner le vieillissement
- Rôle de l'ostéopathe pour accompagner le vieillissement
- Bienfaits des cures thermales
- Respiration et déstress – cohérence cardiaque
- L'hypnose comme thérapie, qu'est-ce que c'est ?
- Alimentation des seniors, que faut-il privilégier
- Surmonter une perte, un deuil
- Se motiver à reprendre une APS et à persévérer
- Combattre l'isolement et le sentiment de solitude
- Faut-il avoir peur de l'ennui ?
- Pensées positives, une arme contre le vieillissement

4-4) Studio Capform'

- 8 émissions par an
- format 45' max
- Mise en ligne à intervalle régulier
- Reportages, débats, exposés, caméra embarquée...

Mieux comprendre :

- > L'arthrose : prévenir et soulager.
- > Les insomnies : causes et bons comportements.
- > Les problèmes de dos : diagnostiquer et soigner.
- > L'importance de la force pour rester actif
- > Le diabète : Prévenir et accompagner
- > La phytothérapie : efficacité et limites des plantes médicinales.
- > L'hypnose
- > Intérêts thérapeutiques et mode d'intervention
- > L'ostéoporose.

⇒ **Questions de la Commission :**

Est-ce vraiment notre rôle de proposer des ballades, découvertes culturelles ?

Quelle est la responsabilité de chacun en cas d'accident, de blessure, de problème de santé, intervenant durant une séance avec des non-licenciés FFA ?

Pour ce dernier point, Philippe Collard se charge de contacter le ou les personnes compétentes.

5) Formations « animateurs et coachs »

- Vendredi 1 mars = M71 Intervenir sur une séance MN forme / ANIMATEUR
- Samedi 2 mars matin = M71 Intervenir sur une séance MN forme / ANIMATEUR
- Samedi 2 mars après-midi = M74 Organiser une sortie en milieu naturel / ANIMATEUR
- Dimanche 3 mars = M79 Conduire une séance MN forme / COACH (mais participation recommandée même pour animateur)
- Vendredi 15 mars = M72 Intervenir sur une séance running forme / ANIMATEUR
- Vendredi 12 avril = M70 Concevoir une séance Forme Santé / ANIMATEUR
- Samedi 13 avril = M73 Intervenir sur une séance Athlé forme / ANIMATEUR

6) Points sur les Maisons Sport Santé (Bourgoin et Décines)

6-1) MSS de Décines :

Ils ont reçu la confirmation de l'habilitation Maison Sport Santé pour les 5 prochaines années.

Leurs actions se développent et se multiplient.

Exemple : animation d'une conférence de 2h sur la prévention des risques de chute et des pertes d'équilibre sur Meyzieu en partenariat avec la CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé).

6-2) MSS de Bourgoin :

Camille Cellier, enseignante en Activités Physiques Adaptées et Santé présente la Maison Sport Santé Porte de l'Isère (MSS PI) aidée par Jacques Aymard.

=> voir en annexe le compte rendu

Jeanne Lepinard souligne qu'à Clermont Ferrand, le club omnisport de l'ASM est Maison Sport Santé, [voir lien ICI](#). Jean-Louis Perrin précise que l'Office Municipal de Clermont Ferrand est aussi labellisé MSS, [voir lien ICI](#). L'athlétisme local a du mal à trouver sa place pour des actions santé du fait de cette concurrence.

Le club de Bourgoin propose de venir visiter leur Maison Sport-Santé :

=> Accord de la commission (date à programmer).



Annexe : MSS Porte de l'Isère

Genèse du dispositif

Le CSBJ Athlétisme a depuis 2011 ouvert l'Athlé Santé au grand public avec des créneaux de Marche Nordique, de running et d'accès libre à nos espaces cardio et de renforcement musculaire. À ce jour, une trentaine de personnes sont adhérents et suivent un programme dans ces différentes disciplines. Nous avons également un engagement fort auprès des jeunes, car nous intervenons auprès de plus de 450 enfants dans les écoles primaires, sur 12 semaines, qui se solde par un évènementiel sur une journée (Olympiades).

Dans cette optique, nous avons pris la décision de répondre à l'appel à projet de la Fédération en 2022, pour s'établir en tant que Maison Sport-Santé, qui s'accomplit par une labellisation en juin 2022. Entre temps, les décrets d'application ont été édités, imposant une habilitation supplémentaire. Un nouveau dossier est déposé au 1^{er} septembre 2023 et validé par la DRAJES en décembre 2023.

Actuellement, nous comptons 7 pratiquants actifs, plus 3 personnes qui vont passer les entretiens d'entrée prochainement. L'équipe est composée de quatre préparateurs physiques et mentales (Master 2 et diplômés d'Etat), d'une Enseignante en Activités Physiques Adaptées (Master 1), d'un psychologue, d'un médecin, et d'une étudiante-stagiaire en Masso-Kinésithérapie. Le lancement de notre Maison Sport-Santé demande une phase importante d'information, et de communication.

Communication

Dans cet objectif, nous avons réalisé un flyer, une carte de visite, et une affiche pour pouvoir en déposer dans les structures médicales, paramédicales, ou sanitaires et sociales. En parallèle, nous avons pris contact avec les mairies des 27 communes de notre territoire, afin de leur présenter notre dispositif et de les inclure dans ce projet pour qu'ils orientent les personnes qui seraient intéressées. Nous avons fait de même en rencontrant les autres associations sportives de Bourgoin-Jallieu, afin d'établir des conventions pour travailler en partenariat. Le but étant de rediriger les pratiquants qui le souhaitent vers d'autres formes d'activités physiques selon leurs demandes (Aquagym, pilates, gymnastique, yoga...). Nous comptons à l'avenir étendre ce périmètre aux associations sportives des autres communes, rurales, afin d'avoir un maillage territorial le plus complet possible.

Pour accroître notre visibilité, nous avons également installé des panneaux sur la façade, avec le logo de la Maison Sport-Santé, pour qu'on nous identifie plus rapidement. De même, nous avons ouvert un compte Instagram @maison_sport_sante_pi sur lequel nous publions des photos des séances que nous réalisons. Nous sommes référencés également sur des applications comme Doctolib, et nous avons un site internet recensant nos actions, nos missions, nos informations. Enfin, nous travaillons en partenariat avec l'ONAPS (l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité) par le biais de l'application GOOVE (site sécurisé), permettant d'établir un lien entre les pratiquants, les professionnels de santé, et les coachs et l'EAPA de la Maison Sport-Santé. C'est sur cette application que nous rentrons les différentes informations du pratiquant (pathologies, limitations, contre-indications...)

Fonctionnement

La 1^{ère} étape afin d'entrer dans la Maison Sport-Santé Porte de l'Isère (MSSPI) est la prise de rendez-vous. Les personnes peuvent venir de leurs propres volontés, ou alors sur prescription médicale. Lors du premier entretien, nous allons réaliser un bilan d'entretien, avec des questionnaires, portant aussi bien sur les aspects de sédentarité, d'actifs/inactifs, que sur la dimension plus motivationnelle, afin de connaître les motivations du pratiquant. Par la suite, des tests physiques d'entrée sont réalisés portant sur différentes aptitudes physiques (Force, Vitesse, Endurance, Equilibre, Souplesse).

Dans un second temps, nous orientons les pratiquants vers l'activité qu'ils souhaitent pratiquer parmi celles que nous proposons au sein de la MSSPI (Marche Nordique, Renforcement Musculaire, Cardio, Activités collectives, étirements). À l'avenir, nous pourrions aussi leur proposer d'autres activités en dehors comme énoncé précédemment après l'établissement de conventions. Les pratiquants partent sur un cycle de 12 séances sur 3 mois, à raison d'une séance par semaine. Au bout des 3 mois, un bilan final est réalisé. Le pratiquant a la possibilité d'intégrer une association sportive comme l'Athlétisme, sous le format Athlé Santé, ou une autre fédération. Mais il peut aussi reconduire le cycle pour 3 mois supplémentaires s'il ne se sent pas d'intégrer une pratique sans EAPA, ou si l'EAPA considère qu'il est plus raisonnable et judicieux de continuer dans la MSSPI. Dans ce cas-là, le bilan au 3 mois devient un bilan intermédiaire, et le bilan final sera réalisé au bout des 6 mois.

Financement

D'un point de vue financier, nous avons un triple financement avec d'une part les cotisations de nos adhérents. En effet, les bilans sont facturés à 30€, et les séances en collective à 8€, ce qui revient à 156€ pour un cycle de 3 mois. Dans le cas où la personne souhaite réaliser des séances individuelles, cette dernière coûte 30€, ce qui fait un total de 420€ pour les 3 mois.

Dans un deuxième temps, nous avons une subvention de la DRAJES, Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports, pour donner suite à notre réponse à leur appel à projet, pour une durée de 5 ans. Nous avons assisté par ailleurs un Webinaire de cette dernière en janvier, sur les futures subventions que nous aurions. Il y a un certain flou sur le montant proposé par l'Etat et la part que nous recevions en Auvergne Rhône-Alpes.

Enfin, nous avons obtenu tout récemment, à la suite d'un litige, un contentieux avec le CDOS 38, un agrément pour une subvention du département sur une période de 3 ans, pour donner suite à notre réponse également à leur appel à manifestation d'intérêt.