

« Activ'santé : bien être et remise en forme »

Responsables : Marie Christine Agacinski Directrice de la Santé Publique et Philippe Emorine Directeur des Sports

Référents : Sigolène Murat Diététicienne et Sylvie Janod-Simon éducatrice sportive référente sport santé

Autres auteurs : Dr Nathalie Lauer, médecin conseil à la DRJSCS, Yan Meyer, conseiller technique DDCS 71

Contexte

Le dispositif Activ'Santé est un dispositif régional coordonné par le médecin conseiller de la DRJSCS. Il est décliné dans les départements en collaboration avec les structures locales impliquées dans la promotion de la santé et des activités physiques et sportives. Ce dispositif adapté d'activités physiques s'adresse aux personnes vulnérables souhaitant débiter ou reprendre une activité via un bilan de santé préalable.

La Direction de la Santé Publique et la Direction des Sports ont souhaité initier une expérimentation spécifique du dispositif Activ'Santé, sur la Ville de Chalon-sur-Saône, en intégrant notamment certaines priorités de santé développées par la Ville avec la création du programme « **Bien être et remise en forme** ».

Objectifs

Ce programme permet aux personnes en difficulté de sortir de l'isolement, de réapprendre au travers des activités physiques et sportives douces à se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête.

Objectifs spécifiques :

- Préserver le capital santé
- Entretenir le potentiel et les qualités physiques de l'adulte : Renforcement musculaire, assouplissement, amélioration de l'équilibre, amélioration des capacités respiratoires
- Ressentir le plaisir de pratiquer ensemble une activité
- Apporter un bien être
- Développer la confiance en soi
- Prévenir les effets de la sédentarité
- Lutter contre le stress
- Favoriser le lien social
- Donner envie de poursuivre une activité physique de manière autonome

Méthode

Recrutement des participants via les partenaires sociaux.

Avant le démarrage, un médecin établi un bilan de santé, l'éducatrice sportive fait le point des motivations et finalise l'inscription.

Mise en place d'un programme d'activités physiques et sportives douces adaptées à l'état de santé des adultes sédentaires sur 10 mois. Les activités sont progressives et variées sur l'année : 4 cycles d'activités physiques de 8 à 10 séances avec des temps fixes et des après-midi découvertes.

- Cycle 1 : se remettre en forme, se réapproprier son corps
et comment prendre soin de soi Sept. à déc.
- Cycle 2 : lutter contre le stress, aller vers les autres Janv. à Fév.
- Cycle 3 : apprendre à gérer ses émotions Mars à avril
- Cycle 4 : se dépasser Mai à juin

Mise en place d'un livret de parcours individuel permettant à chacun de prendre conscience de son engagement dans le programme, de suivre sa progression, de trouver des fiches conseils sur les différentes activités physiques et sportives et sur l'hygiène de vie, l'alimentation...

Participation financière : 10 € pour la totalité du programme sur 10 mois, soit la participation symbolique d'1 € par mois.

Après le programme, les participants sont invités à poursuivre en autonomie une activité physique notamment au sein d'une association sportive ou dans un autre dispositif.

Résultats

Bilan intermédiaire : le public visé a été touché : formation de 2 groupes de 10 à 15 personnes, motivation ++, bénéfice santé (observation)

Bilan final à venir (été 2012)

Discussion et analyse :

Ce programme de prévention santé par l'activité physique coordonné par deux directions au sein de la collectivité permet de faire se rencontrer les pratiques du secteur « sport » et des secteurs de la « santé publique » ou de « l'insertion ». La coordination partagée permet d'utiliser les réseaux et les actions du territoire (lien avec les services environnement, patrimoine...) dans la mise en œuvre des actions au service du public.

Cette action entre dans le cadre de la politique du « sport pour tous » au sein d'un programme d'actions coordonnées.