

Un parcours de santé coordonné et une prise en charge adaptée

MEDECIN

- Bilan médical à l'entrée dans le dispositif par le médecin coordonnateur du projet (45 min).
- Délivrance d'un certificat médical pour la pratique d'activité physique adaptée et sécurisée.
- Orientation vers des éducateurs sportifs formés.
- Suivi régulier des progressions et des questionnements via les outils en ligne, rencontre programmée avec les éducateurs.
- Lien avec les services hospitaliers et les médecins traitants.

EDUCATEUR

- Evaluation des capacités physiques en début et fin de programme.
- Proposition d'activités physiques et sportives (APS) au participant.
- Suivi régulier de la participation et de la progression dans l'activité.
- Equipe d'éducateurs mixte (ville et associatif).
- Coordination sportive, lien avec la coordination médicale et administrative.

PARTICIPANT

- Choix de 3 séances d'APS/semaine pendant une année (Gym, Marche, Natation, Pilate, Stretching postural,...).
- Utilisation des infrastructures sportives de la collectivité et des associations.
- Orientation à la fin du programme vers un club sportif disposant d'une section Sport Santé.
- Renouvellement possible de la participation en fin de programme.

Porteur : Direction de la Santé et de L'Environnement et Direction des Sports de la ville de Salon de Provence.

Date de mise en œuvre du dispositif :

- Formation des éducateurs sportifs : 3^{ème} trimestre 2014
- Phase d'expérimentation : avril 2015 à juin 2015
- Phase de consolidation : septembre 2015 à juin 2016

CHIFFRES CLÉS

Nombre de bénéficiaires : 100 personnes de 30 à 80 ans

Partenaires : Centre hospitalier de Salon de Provence (service diabéto/endocrino et centre de traitement de la douleur), Centre hospitalier La Timone à Marseille (centre de traitement de la douleur), Médecins libéraux du territoire, Association Française des Diabétiques, Associations et clubs sportifs de la ville.

Budget : 50 000 € / an

Financement : Ville de Salon de Provence et Agence Régionale de Santé.

LES GRANDS PRINCIPES DU DISPOSITIF APSO

« Accompagner les publics atteints de pathologies chroniques et/ou inflammatoires à la pratique d'une Activité Physique et Sportive adaptée et régulière, encadrée par des professionnels spécialisés. »

Caractéristiques des participants :

- **Age moyen : 57 ans** (min : 30 ans – max : 80 ans).
- Les femmes représentent la majorité des effectifs.
- Les maladies retrouvées sont des **pathologies cardiovasculaires et respiratoires**, du **diabète**, des **pathologies de l'appareil locomoteur**, de la **dépression**, des **cancers en rémission**, des **fibromyalgies**...
- Près de 75% des participants sont en situation de **surpoids** ou **d'obésité**.
- **L'état général** est évalué comme **moyen** pour plus de la moitié des personnes.

Les raisons de l'engagement

- Trouver une offre différente des offres de pratique sportive tout public.
- Retrouver une bonne santé et une meilleure forme physique.
- Rechercher une alternative thérapeutique.
- Sortir de chez soi, rencontrer du monde.
- Reprendre confiance en soi, se sentir mieux moralement.

Les facteurs de réussite

- La qualité de l'encadrement.
- L'implication des éducateurs sportifs et de l'équipe projet.
- Un accompagnement personnalisé sur des activités adaptées.
- La pratique d'une activité entre « pairs ».
- La gratuité du programme.

Les bénéfices retirés

- Une amélioration de la qualité de vie.
- Des bénéfices ressentis sur les aspects relationnels, sur le moral et sur l'humeur.
- Des bénéfices physiques perçus relativement importants.



« J'ai envie ! Ca se résume comme ça alors qu'avant je n'avais envie de rien, voilà ça m'a redonné du peps [...], la niaque ! »

« Les muscles sont revenus soutiennent mon corps, le moral, la joie de vivre et le sourire aussi. »

