

GUIDE

SPORT SANTÉ

Ce guide vous présente la définition du « sport santé », le cadre légal du sport sur ordonnance (qui encadre quoi?), quelques tests d'effort, des recommandations pour adapter l'activité physique en fonction des pathologies, etc.

Mais, avant de se lancer dans la mise en place de créneaux pouvant accueillir des adhérents munis d'une ordonnance, **un club peut tout simplement être promoteur de santé.**

Vous trouverez ci-dessous les avantages à promouvoir la santé au sein de votre club.

Bénéfices d'un club promoteur de santé	
Pour les pratiquants	Pour les clubs
<ul style="list-style-type: none">• Augmentation du niveau d'activité physique bénéfique pour la santé• Mode de vie plus sain• Réduction du risque de maladies chroniques• Amélioration du bien-être mental et social• Meilleure sociabilisation des enfants et des adolescents• Prévention des chutes et de la solitude chez les seniors• Augmentation de la motivation à participer à une activité sportive	<ul style="list-style-type: none">• Augmentation des taux de participation• Réduction du taux d'abandon• Plus grande satisfaction des membres du club• Gamme plus large d'activités attirant un public plus large et de nouveaux membres• Les sportifs en meilleure santé ont de meilleures performances sportives• Possibilités de cibler les membres de tous les groupes d'âge• Un rôle plus important du club dans sa communauté

Figure 1. Bénéfices de l'approche du club de sport promoteur de santé, issus du guide SCforH.

Sommaire

1. Définitions et cadre légal :	3
2. La prévention :	6
3. Mise en place d'une AP adaptée dans le cadre d'une prescription :	7
4. Financement des séances :	9

1. Définitions et cadre légal :

Définitions :

Le « **sport-santé** » est défini comme la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant.

Pour rappel, selon l'OMS, la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social ; et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Dans le cadre de la prévention primaire, la pratique d'activités physiques ou sportives contribue au maintien de la santé pour des personnes sans pathologies. Elle contribue aussi chez les personnes ayant une maladie chronique à améliorer l'état de santé et à prévenir l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies chroniques (prévention tertiaire).

L'inactivité physique désigne un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, ne permettant pas d'atteindre le seuil d'activité physique recommandé par l'OMS.

Retrouvez les recommandations de l'OMS [ICI](#)

La sédentarité est définie comme une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ». Elle est considérée par l'OMS comme un problème de santé publique mondial.

Cadre légal :

L'encadrement des offres d'activité physique à destination de personnes sans maladie chronique souhaitant se maintenir en bonne santé (prévention primaire) n'est pas soumis à une réglementation particulière.

Cependant, pour les personnes atteintes d'une maladie chronique, la [loi du Sport sur Ordonnance](#) définit les encadrants habilités en fonction de la limitation fonctionnelle du patient :

ANNEXE 4 - TABLEAU DES INTERVENTIONS DES PROFESSIONNELS ET AUTRES INTERVENANTS

DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS				
Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Educateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ ¹	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ ¹	non concernés

¹ Concernés à la condition d'intervenir dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire

Autrement dit, pour mettre en place le sport sur ordonnance dans votre club, vous avez plusieurs possibilités :

- Rémunérer un **enseignant APA**, qui interviendra auprès de patients présentant des **limitations fonctionnelles modérées**.
- Rémunérer un **éducateur sportif** qui interviendra auprès de patients ne présentant **aucune limitation fonctionnelle ou présentant des limitations minimales** dans le cadre d'une prescription.
- Former **vos bénévoles**. Le diplôme fédéral **Coach Forme Santé** accompagné du **module complémentaire (M84 - sport sur ordonnance)** autorisent leurs titulaires à dispenser une activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée ne présentant **pas de limitations fonctionnelles ou présentant des limitations fonctionnelles minimales**.

Conditions d'encadrement : Encadrement non rémunéré de l'athlète forme santé auprès de patients au sein d'un membre affilié à la Fédération française d'athlétisme.

2. La prévention :

Le club sportif est un vecteur de promotion de la santé. **Le club n'est pas seulement un lieu de pratique sportive, il peut aussi être un lieu où chacun acquiert des compétences et un meilleur contrôle sur sa santé.** Par exemple, le club peut promouvoir différents comportements bénéfiques comme une alimentation équilibrée, prévenir contre des consommations abusives ou contre la sédentarité, ...

Par conséquent, **avant d'ouvrir une section athlétisme et santé, un club peut tout à fait participer au développement du sport santé en incitant à des comportements bénéfiques pour la santé.**

Affiches de sensibilisation :

Vous pouvez télécharger gratuitement les affiches créées [par Azur Sport Santé](#) et par [mangerbouger](#) qui incitent à bouger et mieux manger.

La Ligue a également créé sa propre fiche sommeil, consultable [ICI](#).

Jeux et ateliers :

L'association Azur Sport santé a conçu un jeu éducatif afin de sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique et aux enjeux de nutrition pour rester en bonne santé. Vous pouvez proposer ce jeu lors de forum ou lors de vos journées portes ouvertes. Cliquez [ICI](#) pour en savoir plus.

La Fédération Française de Football propose des [ateliers éducatifs](#) à destination des jeunes. Vous pouvez notamment consulter la [fiche](#) décrivant la mise en place d'un atelier nutrition.

Tester son niveau de sédentarité et d'activité physique :

Retrouvez sur le site mangerbouger un test gratuit à l'attention des adultes qui permet d'évaluer son niveau d'activité physique et de sédentarité : [Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes \(mangerbouger.fr\)](#)

L'ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité) propose également des tests : [Outils d'évaluation - Onaps.fr](#)

Vous pouvez inciter vos adhérents à faire ces tests en ligne. Ou bien, leur proposer les tests lors du bilan de rentrée et/ou de fin saison.

3. Mise en place d'une activité physique adaptée dans le cadre d'une prescription :

Bilan d'entrée : questionnaire et tests d'effort

Avant de mettre en place une activité physique adaptée, il est important d'évaluer la motivation et les capacités physiques du pratiquant.

Vous pouvez utiliser les questionnaires de l'ONAPS mentionnés ci-dessus pour évaluer la motivation, la perception de soi, la perception de l'effort, etc.

Puis, vous trouverez ci-dessous plusieurs **tests d'effort** qui vous permettront de connaître les capacités physique de vos pratiquants :

Test de marche de 6 minutes (6MWT)	Test de marches six minutes (6 MWT) : protocole, valeurs et calcul (irbms.com)
Test lever de chaise (permet d'évaluer la force fonctionnelle des membres inférieurs et de prédire le risque de chute chez les adultes plus âgés)	Test du lever de chaise (FTSST) (cnfs.ca)
Curl-up test (mesure la force abdominale et l'endurance)	Recroquevill-ups - Physiopedia (physio-pedia.com) + FitnessGramCurl Up Test (topendsports.com)
Push-up test (mesure la force et l'endurance du haut du corps)	Test de pompes pour la force et l'endurance du haut du corps (verywellfit.com)
Sit and reach test (mesure l'extensibilité des ischio-jambiers et du bas du dos)	Sit and Reach Test - Physiopedia (physio-pedia.com)
Test de souplesse des épaules	Exercices et tests de souplesse de vos épaules Lepape-Info
Tests d'équilibre	Test Équilibre sur un pied (et trouble de la proprioception) (entrainement-sportif.fr) Échelle d'évaluation de l'équilibre de Berg (BBS) (cnfs.ca)

Guide des exercices physiques en fonction des pathologies :

Vous pouvez télécharger différents guides en fonction de la pathologie de vos patients sur le site de la [Haute Autorité de Santé](#).

Il y a notamment des référentiels sur les patients atteints :

- d'insuffisance cardiaque chronique (ICC)
- de cancers : sein, colorectal, prostate
- d'accidents vasculaires cérébraux (AVC)
- de diabète de type 2
- d'hypertension artérielle
- de surpoids et d'obésité
- de dépression

Ces référentiels, définissent la pathologie et indiquent les précautions à prendre.

Par ailleurs, vous trouverez sur le site [MEDICOSPORT-SANTÉ](#), les risques ou les contre-indications liés à la pratique :

- de la Marche Nordique
- de la Remise en Forme
- et du Running

Enfin, [efFORMip](#) propose des formations qui vous permettront d'améliorer vos connaissances dans le domaine de l'activité physique à visée de santé voir thérapeutique.

Compte rendu périodique :

Le compte rendu périodique permet de transmettre au médecin la motivation des patients, leur progression, la réalisation des objectifs fixés et des recommandations en terme d'Activités Physiques.

Il est à compléter tous les 3 mois.

Azur Sport Santé et l'ARS vous propose le compte rendu périodique suivant : [COMTE-RENDU-PERIODIQUE-activité-physique-adaptée.pdf \(sante.fr\)](#)

4. Financement des séances :

Malheureusement, les séances d'activités physiques adaptées prescrites par un médecin ne sont pas remboursées par l'assurance maladie. Cela signifie qu'un patient doit prendre à sa charge les séances.

Cependant, certaines mutuelles prennent en charge ce coût.

Azur Sport Santé a réalisé une liste des assurances et mutuelles prenant en charge tout ou une partie de la pratique : [Listing-mutuelles-sport-sante-dec-2024.pdf](#)

De plus, certaines collectivités prennent en charge les programmes d'activité physique adaptée : renseignez-vous auprès d'organismes tels que votre caisse de retraite, votre mairie ou votre centre communal d'action sociale (CCAS).