

NEWS LETTER 05

Juin 2020

LE MOT DU PRESIDENT

LE COVID 19 :

Rôle primordial des éducateurs physiques en cette période

Reprise d'activité physique chez les plus faibles

Lutter contre les troubles psychologiques de ce traumatisme exceptionnel.

Faire bouger les sédentaires et les plus vulnérables.

Apprendre que le corps humain a besoin pour se défendre de se préparer physiquement.

Craindre les pathologies chroniques non surveillées

Ce sont des thérapies non médicamenteuses –

LES MAISONS SPORT SANTE : MSS

SSP associé à Provence En Forme (PEF), Doit pousser les médecins à faire des ordonnances non médicamenteuses après bilan médical sur leurs patients en ALD pour la pratique d'activité physique, conformément à la loi et au décret Sport Santé.

En tant que médecin, j'ai bien demandé de différencier l'APA.P (Activité Physique Adaptée Personnalisée) au SSBE (Sport Santé Bien Etre)

Notre Maison Sport Santé et ses partenaires doivent devenir un repère pour les médecins, les patients, les éducateurs, les municipalités.

LES EDUCATEURS :

Dans quelques années, leur rôle sera aussi important que celui des paramédicaux. Ils doivent agir suivant les règlements existants, suivant leur charte signée avec SSP pour les APA du groupe et être à jour de leur carte Pro.

Leur métier sera un élément incontournable entre le sport et la santé pour le bien de tous

C'est : l'activité physique

Dr Philippe CALAS,

Président de SSP.

Médecin Régional du CROS PACA.

L'EDITO de Bernard CEAS

ACTIVITE PHYSIQUE ET PANDEMIE....

Santé Sport Provence avait depuis longtemps intégré le lien entre **ACTIVITE PHYSIQUE et VULNERABILITE**, lorsqu'en 2013, elle réunissait au sein d'une même association, tout une équipe de médecins, chirurgiens, spécialistes médicaux et paramédicaux, éducateurs sportifs, pour mettre en place une passerelle solide entre les milieux sportifs et médicaux....

Il convenait cependant de démedicaliser quelque peu l'approche de ces patients devenus clients **demandeurs d'un « réveil physique »** et d'assagir aussi, le côté Sport Performance, qui continuait de faire peur à toutes ceux et celles, qui sentaient le besoin de pratiquer une activité physique, maîtrisée, raisonnée, encadrée, préparée, encouragée sans être dépréciée.

Un Centre médico-sportif était né, grâce à la réunion de nombreuses compétences, et dès 2015, il recevait la reconnaissance officielle de la DRJSCS (Direction Régionale Jeunesse et Sport). **Avec l'aide du CDI3**, très motivé par la santé de ses jeunes sportifs, le Centre allait devenir rapidement le premier de toutes les Bouches du Rhône en fréquentation, **avec 500 bilans annuels** et au-delà désormais.

La qualité du fonctionnement de cette structure, allée au taux de satisfaction remarquable des personnes prises en charge, allaient inciter nos partenaires à **étendre l'activité** de prise en charge (bilans complets de 45 mn, avec électro, bilan psycho, conseils en nutrition, analyses....), à d'autres population dont celle des **seniors du «Bel Age »**.

Entre temps, le Centre était devenu également « **PLATEFORME D'ORIENTATION** », en établissant sa propre charte éthique, partagée avec de nombreux CLUBS PARTENAIRES et leurs éducateurs sportifs. SSP s'investissait également dans **la formation de ces éducateurs**, en **partenariat avec Prépa-sports** au plan régional. L'association créait également, en plus de son partenariat avec les clubs et associations partenaires, ses propres créneaux (Pilâtes, Marche nordique....), sur Aix et sa région, en assumant de vrais « programmes passerelle », dans le respect des normes définies par les différentes lois, arrêtés et circulaires encadrant ces activités de Sport Santé, **Sport Santé Bien Etre, Activité Physique Adaptée, Sport Sur Ordonnance...**

Beaucoup alors surfaient sur la vague naissante et de nombreux clubs, associations, fédérations...prenaient le train en marche pour relancer la population dans cette remise aux activités physiques, plus ou moins adaptées selon les cas. **SSP** tout en continuant son activité enrichie désormais par près de 6 années d'expérience, multipliait les soirées d'information, les partenariats avec les établissements de soins, la faculté des sports, les formations spécifiques des éducateurs avec une équipe complète (Cardiologue, endocrinologue, éducateurs Master II, kinés, psycho, diététicienne)....

L'association prenait à bras le corps également la partie « **SPORT SUR ORDONNANCE** », pour développer en association étroite avec les cardiologues, chirurgiens bariatriques, néphrologues, psychiatres, permettant ainsi de remettre en « Activité Physique Adaptée Personnalisée », des patients cardiaques, obèses, diabétiques, dialysés ou en hospitalisation en milieu psychiatrique ouvert. L'expérience était maîtrisée, originale, concluante et en plein développement....

Le **COVID 19** est arrivé en début d'année là-dessus et, rapidement les premières constatations ont vérifié que la **VULNERABILITE** de tout un chacun, était inversement proportionnelle à son implication dans un programme d'activité physique. Les différents facteurs de morbidité ont fait payer un lourd tribut à ces populations, confirmant d'évidence **la justesse de la démarche de notre association** de développer et de généraliser autant que faire se peut, son action sur sa sphère d'influence LE PAYS D'AIX.

C'est dans cette optique, que refusant de faire cavalier seul, malgré son avance et son expertise reconnue, l'association **Santé Sport Provence**, a décidé comme d'autres (le CREPS D'Aix en Provence), de s'allier au groupe Marseillais **PROVENCE EN FORME** également partenaire du CDI3, pour monter une **MAISON SPORT SANTE** d'importance sur la région, dans le respect du cahier des charges définies par les pouvoirs publics pour les 100 premières MSS labellisées sur l'ensemble du territoire national...

SANTE SPORT PROVENCE, premier Centre Médico-Sportif départemental, plateforme d'orientation **est** ainsi devenue désormais **la plateforme Aixoise** exclusive **de la Maison Sport Santé « PROVENCE EN FORME »**, qui s'est fixé la lourde tâche de continuer, développer, coordonner les actions locales entreprises dans le cadre des Activités Physique Adaptées, avec tous ses partenaires, ses clubs et associations, et le soutiende la Mairie d'Aix, le CDI3, la Métropole, l'ARS, la DRJSCS, le CROS....

« Plus rien demain ne sera comme avant ?!», nous en étions persuadés avant la pandémie, nous sommes déjà prêts à relever le défi pour aider nos concitoyens à sortir de cette VULNERABILITE, qui ne saurait désormais rester une fatalité

Bonne activité physique à tous !....

POINTS FORTS 2020



Développement de notre Centre Médico Sportif

Sur les 12 mois écoulés 550 bilans effectués.. notre CMS est à nouveau 1^{er} du département.



Maison Sport Santé A Aix en Provence

"Provence En Forme " Création effective depuis janvier 2020. SSP est sa plateforme pour le pays d'Aix

Et aussi



Formation

Adaptation aux nouvelles réglementations en vigueur concernant le CQP Activité Physique sur Prescription Médicale (APSPM)

Educateurs

Charte Ethique APA obligatoire pour les éducateurs SSP.

Plateforme d'orientation

Développement du maillage des clubs partenaires.

Sport sur ordonnance

Mise en place effective du sport sur ordonnance (hémodialyse, cœur, obésité, ...).

DECONFINEMENT ET REPRISE

CONSEILLER ET DIRIGER LA REPRISE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE, SUITE AU CONFINEMENT (Covid-19)

De nombreuses entités HAS, CNOVSF, insistent sur l'importance du réflexe santé, à conseiller la reprise encadrée d'une activité physique dont on a prouvé les effets bénéfiques dans de nombreuses pathologies, pour les traiter ou les prévenir (affections respiratoires, cardiaques, digestives, rénales....).

Or il s'avère que cette reprise, doit être associée à quelques **points de vigilance**, en raison de l'évolution encore imprévisible, de la pandémie actuelle, dans la mesure où ce virus a des tropismes multiples, touchant ces mêmes fonctions, respiratoires, cardiaques, digestives ou rénales ! Cela est d'autant plus vrai, que le **public cible** va toucher des pratiquants non-compétiteurs, dans le cadre du Sport Santé, du Sport Bien-être ou du Sport sur ordonnance, personnes fragiles par l'âge, la présence de pathologies chroniques, ou des personnes en situation de handicap.

Il faudra donc, bien évidemment, pour le prescripteur et l'éducateur physique, tenir compte du contexte, après un **confinement souvent prolongé** et se montrer particulièrement prudents :

- Vis-à-vis des dispositions visant au respect des **gestes barrières**, de distanciation et d'hygiène
- Vis-à-vis de la psychologie et de l'état physique dégradé des participants

LE PRATIQUANT, sera préoccupé de reprendre une activité physique, sans y être préparé depuis des semaines

L'EDUCATEUR, sera préoccupé par la prise en charge d'une telle population, à remettre en selle, en adaptant son niveau d'exigence et sa pédagogie.

LES DEUX, seront préoccupés par les risques constants de contagion possible, à maîtriser absolument

Pour ces différentes raisons, les entités responsables, dont la commission médicale du CNOVSF, préconisent la mise en place systématique d'un **questionnaire**, visant à évaluer l'impact de cette période de confinement :

- Sur le virus lui-même (contamination, soins, hospitalisation, atteinte de proches, tests)
- Etat de santé et de forme durant ce confinement (autre maladie...)
- Continuité d'une activité physique (Laquelle, à quelle intensité...).
- Etat psychologique durant et à la fin de ce confinement, craintes, motivation.

Dans le doute, sur les réponses à ce questionnaire, le pratiquant pourra être orienté vers son médecin traitant, un centre médico-sportif ou une maison Sport Santé.

Pour les pratiquants, dont les réponses au questionnaire permettent une reprise sans avis médical ou spécialisé, il faudra alors mettre en place un **Protocole de reprise** :

- **Adaptation à la discipline**, selon les indications fédérales, avec respect des gestes barrières pouvant modifier de manière importante la pratique
- Mise en place d'une **préparation physique générale**, encore plus importante qu'avant le confinement et avant tout travail spécifique dans la discipline
- Evaluation de la forme de départ par des **tests simples** proposés par la plupart des fédérations et Maisons Sport Santé. Ces tests doivent être réalisés par des Educateurs sportifs formés et autorisés.

Les pratiques de plein air, sont bien évidemment recommandées, les atmosphères confinées à proscrire impérativement.

APRES EVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE, trois groupes seront alors à considérer :

- **Retour à une pratique sportive normale** (Pas de maladie, bonne forme antérieure, pas d'arrêt d'activité physique durant le confinement)
- **Retour à une pratique adaptée**, pour toute personne ayant réduit son activité de manière notoire durant le confinement, sans atteinte par le Covid-19
- **Retour, après avis médical** pour les autres (Addictions, atteinte par le virus, ...)

Rôle de Centre Médico-sportifs, des Maisons de Santé structurées dans ce sens, des plateformes d'Orientation :

Aider les clubs dans ces démarches, ces tests et ces suivis, comme SSP qui possède les trois casquettes, pour une prise en charge protégée et raisonnée, en relation avec les clubs partenaires, sous convention et charte éthique.

Par Martine UGLIONE,

Masseur-Kinésithérapeute, Educateur sportif

LE MOT DE LA COMMISSION TECHNIQUE

Nous sommes dans l'attente de la sortie officielle du CQP APSPM afin de pouvoir organiser dès sa sortie une formation diplômante s'adressant à des éducateurs sportifs qui rempliront les critères imposés par les services de l'État.

Nous suivons ce dossier de près, en partenariat avec la Fédération sport pour tous - via le Comité régional - et ne manquerons pas de diffuser largement cette nouvelle compétence proposée à acquérir par rapport au secteur spécifique qui est " l'activité physique santé " soit par équivalence pour les éducateurs physiques ayant déjà une qualification dans ce domaine soit pour d'autres désirant opter pour cette spécialisation..

Par Gilles HAMON

Conseiller technique en activités "santé"

LA PENSEE DU MOMENT

.....La société de consommation a privilégié l'avoir au détriment de l'être.

Et, le jour où l'avoir ne progresse plus, le roi se sent nu.

Jacques Delors

Par Amando RODRIGUEZ

LA LIGNE DE BUS SSP-CMS

Comme on le dit si bien et à juste titre, **rien ne vaut la santé.**

C'est lorsqu'elle nous échappe que l'on donnerait tout pour la retrouver, alors faisons tout pour ne pas la perdre.

Santé Sport Provence, plateforme d'orientation du Pays d'Aix, a dû fermer ses portes, comme beaucoup d'autres associations...

Fermée, mais solidaire. **Tous les bénévoles sont restés fidèles au poste toute la durée de la crise.**

Christine, notre secrétaire, a maintenu un lien en basculant la ligne téléphonique de SSP chez elle. Très peu d'appels, mais une présence pour répondre au mieux à vos questions.

Muriel et Elodie, nos éducatrices sportives, ont dû repenser leurs séances et s'adapter avec les moyens du bord ... Elles vous ont donné rendez-vous sur Skype, Whatsapp, ...

Beaucoup de travail....Mais au bout, un très beau résultat.

Et puis, le temps du déconfinement a vu le jouroù les séances en visio ont laissé la place au grand air et à la liberté retrouvée. Nous avons enfin pris le temps de regarder, observer cette grande dame....la nature, les chants des oiseaux, l'odeur de l'herbe fraîchement coupée....Une autre vision, une autre manière de pratiquer le Pilâtes et le renforcement musculaire....D'autres repères dans l'espace à apprivoiser. Et un bon moyen pour ne pas se laisser happer par le tourbillon de la vie et se reconnecter avec soi-même.

Nous nous sommes serrés les coudes (sans se toucher...).



Garder le moral, cela passe par la projection, les envies, les projets.

On s'adapte et on avance. Ensemble, restons connectés et soudés.

Par Pascale EMMANUELLI,

Coordinatrice.

ACTIVITE

Relation éducateurs et pratiquants pendant le confinement :

Pendant ce confinement, la difficulté a été la **continuité de la relation entre éducateurs et pratiquants** ainsi que de la motivation à pratiquer en autonomie.

Pas simple de se motiver à bouger, tout seul confiné dans son appartement ☹

Les pratiquants sur **les programmes d'activité adaptés**, ont eu le gros avantage de bénéficier durant les programmes d'un carnet de suivi avec des exercices simples, **vus en séance et à réaliser au domicile**.

Les retours ont été très positifs car ils ont pu continuer à pratiquer en toute sécurité et à entretenir les acquis.

Voici un **témoignage d'un participant Confiné** « j'ai 75 ans, +100 kg pour 165 cm, prothèses aux genoux...grâce au programma APA j'ai retrouvé des sensations que je ne connaissais pas (Respiration) et grâce à la pédagogie active des séances et les fiches hebdomadaires basées sur des mouvements de gymnastique et autres (vie courante), j'ai perdu 4kg et je marche 5 000 pas/jour. Donc progrès pour mes genoux (1h de marche par jour et perte de poids pour mon diabète 2 équilibré).

Afin de maintenir le lien, **nous sommes restés en contact par message** (eux et moi et entre eux, avec l'échange de numéros dans le groupe) et leur ai envoyé quelques vidéos courtes, avec des exercices de renforcement et d'étirements simples, ainsi qu'une vidéo de relaxation pour ne pas oublier l'aspect anxiogène de cette période. Ils ont pu d'ailleurs les retrouver sur notre page facebook ou YouTube en accès libre.

Le confinement est fini et ils aimeraient bien reprendre et leur éducatrice préférée aussi, mais les infrastructures sont encore fermées et les espaces verts pris d'assaut... Ce public étant sensible on ne peut pour l'instant pas reprendre en toute sécurité.

Par Muriel GILLES,
Educatrice.



Association Loi 1901 Centre Médico Sportif reconnu par l'état
38 Av. de Lattre de TASSIGNY 13090 AIX en Provence

☎ 04 42 22 80 82 - Mail : contact@santesportprovence.com - Web : www.santesportprovence.com