



Le COL-porteur n°17

Edition spéciale "Sport – Santé"

Le Réseau Sport – Santé du Lodévois - Larzac

Le **Réseau Sport – Santé** mis en place par le Club Omnisports du Loédévois (COL), en partenariat avec des structures sportives (clubs, associations, salles de sport) est opérationnel depuis le 15 novembre 2021.

1 – Objectif

L'**activité physique** et sportive est un moyen reconnu de maintenir ou recouvrer une bonne **santé**, mais aussi d'abolir les barrières socio-économiques, générationnelles, et ethniques, tout en développant un lien social propre à entretenir la motivation. L'activité physique régulière est ainsi une **thérapeutique à part entière** dont le bénéfice a été amplement démontré dans diverses pathologies chroniques (hypertension artérielle, diabète et syndrome métabolique, coronaropathies stables, obésité, insuffisance cardiaque chronique, artériopathie périphérique, insuffisance respiratoire chronique, multimorbidités...) de même qu'après un événement aigu (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral), dans certaines pathologies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson...), mais aussi dans les suites des traitements initiaux du cancer (par exemple du sein ou du colon). L'activité physique adaptée est aussi une des clefs du vieillissement en bonne santé. La rééducation par l'exercice dans les suites d'une décompensation cardiovasculaire ou respiratoire a montré son efficacité, notamment sur la qualité de vie et le risque de ré-hospitalisation, mais le bénéfice ne peut en être conservé durablement sans prise de relais par une activité physique régulière, personnalisée, encadrée, et suivie.



L'**objectif du Réseau Sport – Santé du Lodévois – Larzac** est de fédérer professionnels de santé, structures sportives, établissements, et institutions afin de proposer à tous les publics des **activités physiques adaptées, attrayantes, accessibles, et abordables** pour lutter contre la sédentarité et les maladies chroniques.

2 – Personnes concernées :

- ✓ Toutes personnes souhaitant rester en bonne santé, en particulier lorsqu'elles avancent en âge.
- ✓ Les personnes présentant des facteurs de risque personnels et/ou familiaux (surpoids, hypertension artérielle, sédentarité, tabagisme, troubles du métabolisme des lipides, antécédents familiaux d'accident cardiovasculaire...) : **prévention primaire**.
- ✓ Les personnes souffrant d'une pathologie chronique, notamment (mais pas exclusivement) une affection de longue durée* : **prévention secondaire**.
- ✓ Les personnes ayant subi un infarctus, un accident vasculaire cérébral ou autre événement pathologique ayant nécessité une rééducation, ainsi que les personnes en cours de traitement ou dans les suites d'un cancer : **prévention tertiaire**.

* La Loi de Modernisation du Système de Santé de 2016 prône la prescription, par les médecins-traitants, d'une activité physique encadrée aux patients atteints d'une pathologie chronique (affection de longue durée : ALD). Cet encadrement doit être assuré par un professionnel reconnu (enseignant en activité physique adaptée). Les instructions ministérielles du 3 Mars 2017 en détaillent la mise en œuvre.

3 – Accès aux services du Réseau Sport – Santé :

Le Réseau Sport – Santé reçoit, dans le local situé à l'**Espace Lutéva** (avenue Dr Joseph-Maury, 34700, Lodève), pour les accueillir, écouter, évaluer, et orienter :

- ✓ Les patients souffrant d'une **affection de longue durée** qui peuvent recevoir à ce titre, de leur **médecin traitant**, une **prescription** d'activité physique adaptée. L'**ordonnance**** mentionne alors les objectifs spécifiques de cette activité et les conditions dans lesquelles elle doit être réalisée.
- ✓ Les patients souffrant d'une **pathologie chronique hors ALD** ou présentant des **facteurs de risque** qui peuvent se présenter à l'accueil du réseau de leur propre initiative. Ils doivent fournir un **certificat médical de non-contre-indication** à l'activité physique qui peut aussi comporter des recommandations et la mention d'éventuelles limites ou conditions particulières de l'activité préconisée.
- ✓ Toutes les autres personnes, en **bonne santé** et souhaitant le rester, qui peuvent se présenter directement à l'accueil du réseau. Un **certificat médical de non-contre-indication** à l'activité physique leur sera demandé au décours du bilan pour entreprendre l'activité de leur choix.



L'accueil se fait sur **rendez-vous** :

- ✓ Par courrier électronique à l'adresse sportsantelodevoislarzac@gmail.com
- ✓ Par téléphone au n° **07 79 13 51 66** aux heures de permanence (lundi et vendredi de 10h à 12h).

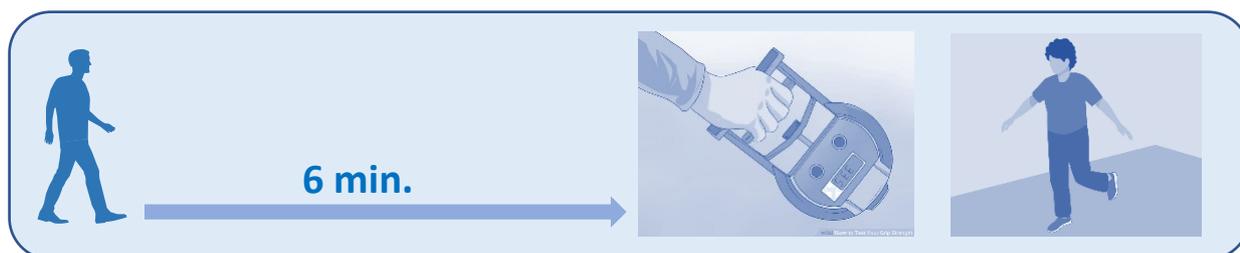
** Voir le modèle – type d'ordonnance / certificat de non-contre-indication proposé en Annexe.

4 – Accueil, Évaluation, Orientation

C'est la première étape, pour toutes les personnes intéressées. Elle est entièrement gratuite, dure près d'une heure, et est réalisée par un professionnel salarié spécifiquement formé (**enseignant en activité physique adaptée : EAPA**) et un **médecin bénévole**. Toutes les informations recueillies à cette occasion sont couvertes par le **secret médical**.

Cette étape comporte :

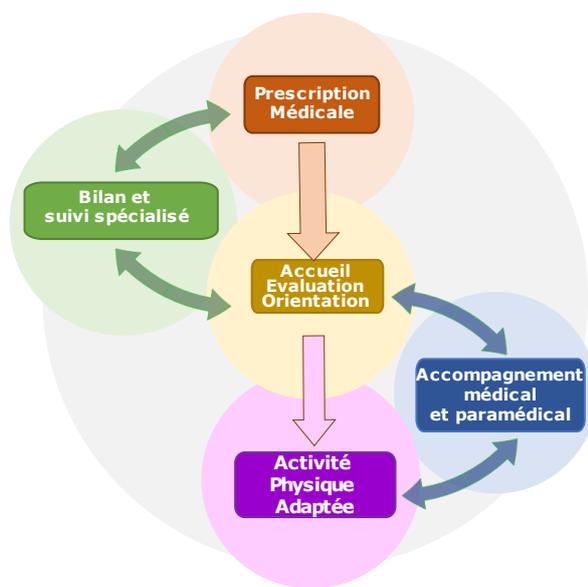
- ✓ Un **entretien** destiné à connaître les objectifs de santé et les souhaits de chaque personne.
- ✓ Le recueil des **renseignements pratiques**, notamment les conditions d'assurance – maladie, mutuelle de santé, possibilités de prise en charge et d'accès aux aides financières...
- ✓ Une prise en compte de l'éventuelle **prescription médicale**, de la ou des pathologies motivant l'activité, ainsi que des limitations ou handicaps pouvant la conditionner.
- ✓ Le relevé des **données biométriques** (taille, poids, périmètre abdominal...).



- ✓ Une **évaluation** des capacités physiques : distance de marche en 6 minutes, mobilité, agilité, équilibre, force de poigne...

Sur la base de ces données et résultats, le binôme EAPA – médecin **oriente** la personne vers une ou plusieurs **activités physiques adaptées** à son état et sa problématique de santé, et la met en rapport avec la structure sportive (association, club, salle de sport...) à même de lui proposer cette activité.

Le binôme EAPA – médecin reste ensuite à la disposition de chaque personne pour l'écouter, suivre son activité et ses progrès, la conseiller, et la guider si nécessaire vers les professionnels de santé dont la compétence pourrait lui être utile (diététicien, psychologue, psychothérapeute, esthéticienne...).



Le médecin traitant reste informé de la prise en charge de son patient et de son évolution.

Il peut être à nouveau sollicité s'il apparaît nécessaire de recourir à un avis médical spécialisé ou à l'intervention d'un personnel paramédical (kinésithérapeute, par exemple).

La correspondance entre le Réseau Sport – Santé et le médecin traitant est sécurisée. Le patient reste maître de l'information enregistrée et décide de la ou des personnes auxquelles elle peut être communiquée.

5 – Activités proposées

Le Réseau Sport – Santé du Lodévois – Larzac intègre, au moment de sa mise en place, des structures sportives du territoire offrant une **déclinaison "Santé"** de leur activité, avec un encadrement spécifiquement formé. Ce sont :

- ✓ Le Club Omnisports du Lodévois, proposant la **marche nordique**
- ✓ La Clinique du Souffle "La Vallonie", spécialisée dans la prise en charge de **l'insuffisance respiratoire chronique** avec rééducation à l'effort.
- ✓ Le Globe-Trotteur, centre privé de **sport-forme & santé** en salle avec suivi individuel.
- ✓ L'Athénée, offrant **gymnastique douce, étirement, Pilates, relaxation**.
- ✓ L'Athletic-Club Lodève-Handball pratiquant le **Hand-Fit**
- ✓ L'école de Budo traditionnel de Lodève proposant le **Ju Jitsu – Santé**
- ✓ L'association Relax-Art-Santé proposant le **Qi-Gong**
- ✓ L'association Wushu-Arts proposant le **Tai Chi Chuan**
- ✓ Le Club Omnisports Plaisir, Performance, et Passion, proposant stages, conférences, sessions de formation, et **activités sportives adaptées sur site**.



D'autres structures rejoindront le Réseau dès lors qu'elles pourront proposer des activités adaptées avec l'encadrement réglementaire.

6 – Conditions matérielles

L'étape **d'accueil, évaluation, et orientation** est entièrement **gratuite**, offerte par le COL avec l'aide de ses partenaires et grâce aux subventions qu'il a pu obtenir.

Les structures sportives proposant des **activités physiques adaptées** au sein du réseau offrent **deux séances d'essai gratuites**, et font ensuite un effort financier par un **tarif réduit** spécial "Sport – Santé", et par la possibilité de **paiement mensuel** laissant aux personnes concernées toute **liberté d'évoluer** dans leur pratique en fonction de leur ressenti, de l'évolution de leur état de santé, et de leurs objectifs personnels.

En outre, de par l'affiliation du Club Omnisports du Lodévois (COL) à la Fédération Française des Clubs Omnisports, toutes les personnes prises en charge par le réseau Sport – Santé du Lodévois – Larzac ont accès à une **licence annuelle** au tarif exceptionnel de **5€**.

Certaines **aides individuelles** sont disponibles : Déjà, 22 Mutuelles de Santé offrent à leurs adhérents une prise en charge du bilan initial et/ou d'une activité physique adaptée. Certaines situations pathologiques font aussi l'objet d'une prise en charge par l'Agence Régionale de Santé. Des aides spécifiques sont aussi possibles pour les personnes en situation de précarité. Le Réseau Sport – Santé du Lodévois – Larzac accompagne toutes les personnes qu'il reçoit dans la recherche de ces aides.

Pour plus de détails quant aux activités proposées, lieux et horaires de pratique, et conditions matérielles, ainsi que pour ce qui concerne l'organisation et le fonctionnement du Réseau Sport – Santé du Lodévois – Larzac, se référer au site Internet dédié : www.sport-sante-lodevois-larzac.fr



6 – Confidentialité

Toutes les données personnelles recueillies lors de l'accueil au sein du Réseau Sport – Santé du Lodévois – Larzac restent confidentielles et ne sont accessibles qu'à l'enseignant en activité physique adapté et au médecin qui accueillent les personnes. Celles-ci conservent un droit permanent d'accès à ces données et peuvent à tout moment demander à les modifier ou les effacer. Elles peuvent en outre déterminer la ou les personnes qui peuvent y avoir accès (par exemple leur médecin traitant) et peuvent révoquer ou modifier ultérieurement ces droits d'accès.

La correspondance avec le médecin traitant et les autres professionnels de santé auquel la personne pourrait avoir recours dans le cadre de son parcours d'activité physique adaptée est émise à partir de l'application **Goove.fr**, entièrement sécurisée.



Réseau Sport – Santé du Lodévois - Larzac

Prescription d'Activité Physique Adaptée

Certificat Médical de non-contre-indication

Je soussigné(e) *Prénom* *Nom* ,
docteur en médecine, exerçant à *Adresse* ,

intervenant à titre de Médecin traitant
 Autre : *Spécialité*

Certifie avoir examiné ce jour M... *Prénom* *Nom* ,
né(e) le / / à *Ville* (*Pays*) ,

et n'avoir constaté, par l'examen clinique et l'interrogatoire, aucune contre-indication à l'activité physique adaptée supervisée telle que pratiquée au sein du Réseau Sport – Santé du Lodévois – Larzac.

Les modalités d'activité recommandées pour cette personne sont :

Type d'activité	Durée hebdomadaire	Intensité
<i>Autres caractéristiques</i>		

sous la supervision d'un enseignant en activité physique adaptée avec les limites et précautions suivantes, :

Exercices ou mouvements à éviter,
Limite d'intensité ou durée, *Autres recommandations*

Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en mains propres pour faire et valoir ce que de droit, et valide pour une durée d'un an à compter de ce jour.

Fait à *Ville* , le / /

Signature et cachet du médecin

Adresse électronique professionnelle sécurisée pour le suivi de la prescription :

(en lettres majuscules) @