



Sport Santé & Handicap

Sport sur prescription médicale



Mon carnet de suivi Sport santé

Ce carnet est un outil d'information et de liaison entre vous et les différents professionnels (médecin, kinésithérapeute, cadre sportif...) impliqués tout au long de votre parcours en Activité Physique Adaptée.

Alix JOSSEAUME

Coordonnatrice APA-Santé

 06 17 92 11 92

 apa-sante@asambares.fr

Sommaire

- Les étapes d'une reprise réussie
- Fiches conseils
- Organismes et assurances soutenant la pratique
- Les Tests, informations et résultats
 - Condition physique
 - Evaluation de la motivation
 - Evaluation de la qualité de vie
- Après les 10 mois ?

Etapes d'une reprise réussie

1

Visite chez le médecin traitant

Avec le document de prescription médicale d'Activité Physique Adaptée rempli

2

Prise de rendez-vous et d'informations avec l'éducateur en Activité Physique Adaptée (APA)

Inscription, petit questionnaire et évaluation individuelle de la condition physique par l'Éducateur en Activité Physique Adaptée (APA). Contact 06 17 92 11 92

3

1 ou 2 Séances d'APA par semaine



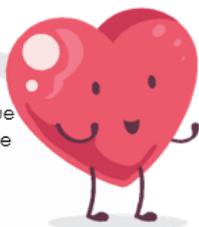
- Endurance
- Renforcement
-

Objectif(s) Personnel(s)

- Maintien de la condition physique
- Reprise d'activité physique
- Récupération après blessure
- Autres :

Les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée

Elle diminue le risque
D'accident cardiaque et le
Risque d'accident
Vasculaire cérébral



Elle améliore la respiration
Et aide à l'arrêt du tabac



Elle fait baisser le taux de
Sucre et de graisse dans le sang



Elle diminue le risque de cancer
(Sein, colon, poumon, utérus, prostate)



Elle préserve les muscles
Et la souplesse des tendons. Elle
Diminue le risque d'ostéoporose



Elle diminue le stress.
Elle améliore le moral et
la confiance en soi & le sommeil



Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque:
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement

BIO

Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

MAINTENIR UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE, SANS MACHINE OU ÉQUIPEMENTS SPORTIFS



Faire de l'activité
physique en ligne



Danser seul ou
en famille



Marcher en
téléphonant



Utiliser le mobilier
comme outil sportif



Nettoyer,
astiquer, balayer...



Bricoler, jardiner...



Travailler son
équilibre



Profiter de son
jardin (si possible)

Définition

DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LE CORPS EN MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET INACTIVITÉ PHYSIQUE

Source: OMS, 2016
KEYZUP TRAINING SESSION 2017



RECOMMANDATION
ORGANISATION MONDIALE
DE LA SANTÉ

ENFANTS / ADOLESCENTS

1H/JOUR

ACTIVITÉ PHYSIQUE
INTENSITÉ MODÉRÉE
"A SOUTENUE"

ADULTES

30 MIN/JOUR
5 fois par semaine

ACTIVITÉ PHYSIQUE
INTENSITÉ MODÉRÉE
OU 25 à 30 MIN
3 JOURS PAR SEMAINE
A INTENSITÉ SOUTENUE

BIEN-ÊTRE SANTÉ



Bénéfices
sur la santé
physique,
mentale et
sociale

RÉGULARITÉ
PLUS IMPORTANT
QU'INTENSITÉ

Première
cause de
mortalité
évitabile

Caractérisée par :
durée, fréquence, intensité

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques générant une dépense énergétique supérieure à la dépense au repos (lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs).

INACTIVITÉ PHYSIQUE

non-atteinte des recommandations de l'OMS en termes d'activité physique

* INTENSITÉ MODÉRÉE :

demande un effort moyen et se caractérise sensiblement par la fréquence cardiaque

INTENSITÉ SOUTENUE :

demande un effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accroît de manière considérable

Organismes de prévoyance, d'assurance et mutuelles proposant des offres de soutien à la pratique d'activité physique et sportive adaptée



ALLIANZ

Offre : A+B

Forfait : Non communiqué

Public : Patients atteints d'une ALD + Personnes ayant contracté une forme de Covid 19 (nécessitant une hospitalisation en réanimation ou soins intensifs)



CCMO

Offre : A

Forfait : De 15 à 50 € / séance (dans la limite de 10 séances / an)

Public : ALD



APIVIA

Offre : A

Forfait : 50 € / an

Public : Tout public



CNM MUTUELLE

Offre : A + B

Forfait : Jusqu'à 80€ / an (pratique) + 30€ / an (bilan) + 200€ (matériel)

Public : Tout public



AUBÉANE MUTUELLE DE FRANCE

Offre : A

Forfait : Jusqu'à 100€ / an

Public : ALD



PASTEUR MUTUALITÉS (AGMF PRÉVOYANCE «ACTION»)

Offre : A

Forfait : Forfait de 1000 € sur 2 ans

Public : Pros de santé ALD au-delà de 55 ans + cancer



ADREA MUTUELLE

Offre : A

Forfait : 50 € / an

Public : Contrat entreprise : Salarié en ALD depuis - de 3 mois / Salarié en arret de travail depuis + de 3 mois



HARMONIE MUTUELLE

Offre : A

Forfait : Entre 60 et 240 € / an

Public : Patients atteints d'une ALD*

*Affection de longue durée



IDENTITÉ MUTUELLE

Offre : A

Forfait : 35€ / an limité à 2 bénéficiaires par contrat

Public : Tout public



LMDE

Offre : A

Forfait : 30€ / an

Public : Tout public étudiant



ICERM MUTUELLE

Offre : A

Forfait : non communiqué

Public : Tout public



M COMME MUTUELLE

Offre : A

Forfait : Jusqu'à 150 € / an

Public : Tout public et patients atteints d'une ALD*

**MAAF**

Offre : A (5% de réduction sur la pratique parmi les disciplines proposées)
Forfait : Non communiqué
Public : Tout public

**MALAKOFF HUMANIS**

Offre : A + B
Forfait : 500€ / tous les 2 ans
Public : ALD

**MACIF**

Offre : A
Forfait : 40€ / an
Public : Tout public

**MAPA ASSURANCE**

Offre : A
Forfait : Jusqu'à 300€ / an
Public : + 60 ans

**MACSF**

Offre : A + B
Forfait : 120€ / an
Public : Tout public

**MGEN**

Offre : A + B
Forfait : 50 € / an + plateforme vivoptim
Public : ALD

**MAIF**

Offre : B
Forfait : Jusqu'à 59 € / an
Public : Tout public

**MNFCT**

Offre : B
Forfait : 25 € / an
Public : Tout public

**MUTUELLE NATIONALE TERRITORIALE (MNT)**

Offre : A
Forfait : De 60 € à 240 € / an
Public : Patients atteints d'une ALD*

**MUTUELLE DE FRANCE, ALPES DU SUD**

Offre : A
Forfait : 40 € / an
Public : Adulte de + 18 ans en ALD

**MUTEST**

Offre : A (l'adhésion donne des réductions sur la pratique d'un sport)
Forfait : Non communiqué
Public : Tout public

**MUTUELLE DE LA CORSE**

Offre : A
Forfait : Jusqu'à 50 € / an
Public : Tout public

**MUTUELLE AIR FRANCE**

Offre : A (5% de remise sur tous les packs et cours individuels en passant par My santéclair)
Forfait : Non communiqué
Public : Tout public

**MUTUELLE DES SERVICES PUBLICS**

Offre : A
Forfait : Jusqu'à 90 € / trimestre
Public : ALD

**MUTUELLE CENTRALE DES FINANCES**

Offre : A
Forfait : 30€ / séance jusqu'à 30 séances
Public : Patients cancers

**MUTUELLE DES SPORTIFS**

Offre : A+B
Forfait : 500 € sur 2 ans
Public : Patients atteints d'une ALD* + Victimes accidentées



MUTUELLE DU REMPART
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 200 € / an
Public : + 55 ans



MUTUELLE LA CHOLETAISE
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 200 € / an
Public : ALD



MUTUELLES DU SOLEIL
Offre : A
Forfait : Environ 30 €
Public : ALD



MUTUELLE NATIONALE ENSEIGNANT CATHOLIQUE
Offre : A
Forfait : 35 € / an
Public : Tout public



EMOA MUTUELLE DU VAR
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 40 € / an
Public : Tout public



OCIANE GROUPE MATMUT
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 400 € / an
Public : ALD



MUTUELLE GÉNÉRALE DES AFFAIRES SOCIALES
Offre : A
Forfait : 50 € / an
Public : Tout public



RADIANCE MUTUELLE
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 500 € / 2 ans
Public : ALD



SMÉNO
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 290 € / an
Public : Tout public



SWISS LIFE
Offre : A+B
Forfait : Non communiqué
Public : ALD



SMI MUTUELLE
Offre : A
Forfait : Non communiqué
Public : Tout public



UNÉO MUTUELLE
Offre : A
Forfait : 150 € / an
Public : ALD



SOLLY AZAR
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 80 € / an
Public : Tout public



YVON
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 50 € / an
Public : Tout public étudiant



SOLYON MUTUELLE
Offre : A
Forfait : Jusqu'à 70 € / an
Public : Tout public hospitalier

Tests de condition physique

Selon les recommandations de l'OMS, il est conseillé de pratiquer au moins 2h30 (150 minutes) d'activités physiques **(AP)** d'endurance, à intensité modérée, réparties sur 3 à 5 jours dans la semaine, ou alors, 1h30 (75 mn) par semaine d'activité d'endurance d'intensité élevée.

La condition physique est une combinaison des facteurs physiques, techniques, tactiques, stratégiques et mentaux. L'AP permet une amélioration ou un maintien de la condition physique et à un impact positif sur la qualité de vie et donc le bien-être.

Tableaux des résultats

•Test de marche de 6 minutes

Ce test mesure vos capacités cardiovasculaires et cardiorespiratoires. Ces deux capacités sont un indicateur de votre santé cardiaque ainsi que de votre périmètre de marche, étroitement lié à votre autonomie dans la vie de tous les jours.

Plus l'indice correspondant à la distance réalisée est élevé plus vos capacités sont élevées.

Résultats			
Initial	3 mois	6 mois	10 mois

	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	≥ 839	≥ 789	≥ 738	≥ 689	≥ 638	5
Femmes	≥ 777	≥ 719	≥ 661	≥ 603	≥ 546	
Hommes	801-838	751-788	700-737	651-688	600-637	4
Femmes	742-776	684-718	626-660	568-602	511-545	
Hommes	763-800	713-750	662-699	613-650	562-599	3
Femmes	707-741	649-683	591-625	533-567	476-510	
Hommes	725-762	675-712	624-661	575-612	524-561	2
Femmes	672-706	614-648	556-590	498-532	441-475	
Hommes	686-724	636-674	585-623	535-574	485-523	1
Femmes	638-671	580-613	522-555	464-497	407-440	

•Test d'équilibre sur une jambe pendant 60''

Ce test mesure votre capacité d'équilibre statique. Ce test peut également servir d'outil préventif aux risques de chutes.

Plus l'indice correspondant à la durée d'équilibre est élevé, plus vos capacités sont élevées et moins le risque de chute est important.

Résultats			
Initial	3 mois	6 mois	10 mois

	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	60	60	60	60	60	5
Femmes	60	60	60	60	60	
Hommes	60	60	60	-	-	4
Femmes	60	60	60	-	-	
Hommes	60	60	60	36-59	36-59	3
Femmes	60	60	60	36-59	36-59	
Hommes	60	60	60	-	-	2
Femmes	60	60	60	-	19-35	
Hommes	≤60	≤60	≤60	≤35	≤35	1
Femmes	≤60	≤60	≤60	≤35	≤18	

•Test de souplesse des membres inférieurs

Ce test mesure votre flexibilité au niveau des lombaires et des muscles ischio-jambiers. Ce test est également un indicateur sur l'apparition des lombalgies aiguës et chroniques.

Plus l'indice est élevé, plus vous êtes souple et plus le risque de lombalgie est faible.

Résultats			
Initial	3 mois	6 mois	10 mois

Femmes	Les paumes des mains touchent le sol	5
	Vous touchez le sol les doigts fermés	4
	Le bout des doigts touche le sol	3
	Le bout des doigts touchent le cou du pied	2
	Le bout des doigts touche le bas des tibias	1
Hommes	Vous touchez le sol les doigts fermés	5
	Le bout des doigts touche le sol	4
	Le bout des doigts touchent le cou du pied	3
	Le bout des doigts touche le bas des tibias	2
	Le bout des doigts atteint le milieu des tibias	1

•Test de souplesse des épaules

Ce test évalue la souplesse de vos épaules. Il peut servir d'indicateur sur la difficulté ou non à réaliser certaines tâches de la vie quotidienne.
(Ex : s'habiller, mettre sa ceinture de sécurité, etc...)

Résultats			
Initial	3 mois	6 mois	10 mois

Les mains se touchent paume contre paume	5
Les mains se chevauchent	4
Les mains se touchent	3
Les mains sont écartées de moins de 5 cm	2
Les mains sont écartées de plus de 5 cm	1

•Test de la force des membres inférieurs

Ce test mesure la force des membres inférieurs. Il peut servir d'indicateur sur la difficulté ou non à réaliser des tâches qui sollicitent les muscles des jambes.
(Ex : monter des escaliers, monter une pente, faire une randonnée, etc...)

Plus l'indice est élevée plus votre force des jambes est élevée.

Résultats			
Initial	3 mois	6 mois	10 mois

	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	≥33	≥34	≥25	≥21	≥19	5
Femmes	≥34	≥26	≥27	≥18	≥17	
Hommes	30-32	33	20-24	18-20	17-18	4
Femmes	32-34	21-25	22-27	16-17	15-16	
Hommes	25-29	31-32	19	15-17	15-16	3
Femmes	27-31	20-22	19-21	14-15	13-14	
Hommes	19-24	21-30	-	13-14	13-14	2
Femmes	21-06	18-19	17-18	12-13	11-12	
Hommes	17-18	20	17-18	11-12	9-12	1
Femmes	19-20	16-17	15-16	10-11	10	

•Test de force des membres supérieurs

Ce test mesure la force des membres supérieurs et notamment la force de préhension. La force de préhension et le risque d'AVC sont intimement liés, une force de préhension anormalement basse peut renseigner sur le risque de faire un AVC.

Plus l'indice est élevé plus votre force de préhension est élevée.

RÉSULTATS :

MAIN DROITE :...../...../...../..... KG

MAIN GAUCHE :...../...../...../..... KG

Résultats			
Initial	3 mois	6 mois	10 mois

	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	≥57	≥57	≥53	≥50	≥46	5
Femmes	≥34	≥34	≥33	≥30	≥27	
Hommes	52-56	51-56	50-52	47-49	41-45	4
Femmes	31-33	31-33	30-32	27-29	25-26	
Hommes	48-51	46-50	47-49	44-49	38-41	3
Femmes	29-30	28-30	27-29	24-26	22-24	
Hommes	45-47	44-46	41-46	40-43	34-37	2
Femmes	≤44	≤43	≤40	≤38	≤33	
Hommes	≤24	≤24	≤23	≤20	≤19	1

• **En reportant** les **indices** de chaque test sur le graphique (pages suivantes) vous aurez un radar de votre condition physique à l'issue de la séance de test.

Vous pourrez ainsi comparer l'évolution de ce radar avec les prochains tests réalisés au cours de la prise en charge.

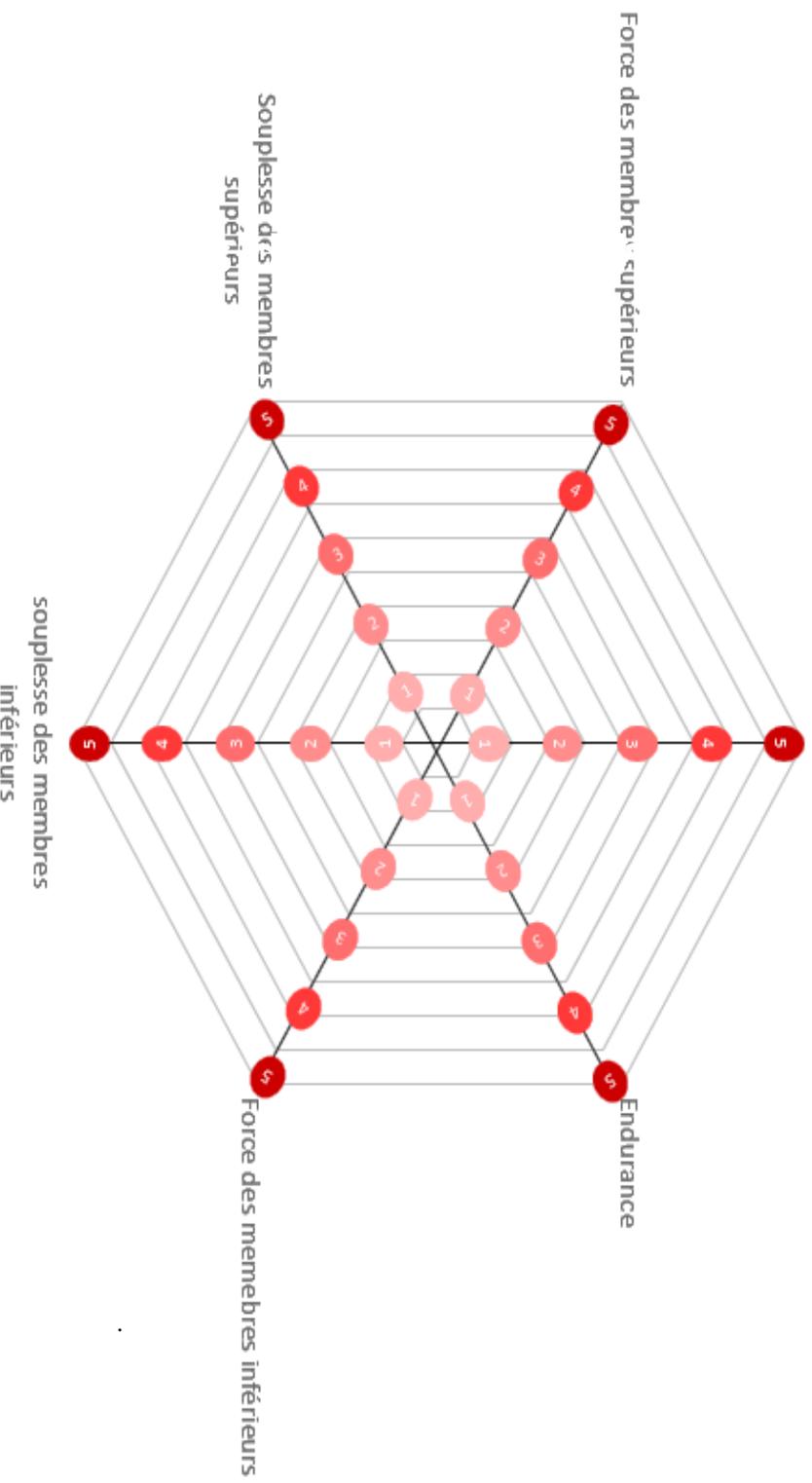
Évaluation de ma condition physique

Taille Poids/...../.....

Capacité Cardio Respiratoire	initial	3 mois	6 mois	Final 10 mois
TDM6				
Force	initial	3 mois	6 mois	Final 10 mois
Membre inférieur : assis-debout				
Membre supérieur : hand grip				
Souplesse	initial	3 mois	6 mois	Final 10 mois
DDS				
Epaules				
Équilibre	initial	3 mois	6 mois	Final 10 mois
Appui unipodal Droit				
Appui unipodal Gauche				

Profil de Forme

Equilibre statique



Évaluation de la motivation

OBJECTIF

Évaluer la capacité d'un individu à changer de comportement par un questionnaire. Afin d'engager un changement, il est important de repérer les **freins** et les **leviers** à la pratique d'une activité physique (AP) de chacun en s'appuyant sur les facteurs connus pour influencer la pratique d'activité physique.

Indice	initial	3 mois	6 mois	Final 10 mois
6				
5				
4				
3				
2				
1				
0				

Évaluation de la qualité de vie

OBJECTIF

La qualité de vie, liée à la santé est un concept très utilisé pour évaluer l'efficacité d'un programme d'APA chez des personnes atteints de pathologies chroniques. Ce concept correspond à un « agrégat de représentations fondées sur l'état de santé, l'état physiologique, le bien-être et la satisfaction de vie » (MacKeigan et Pathak, 1992)

L'AP inculque, par sa transversalité sur ces différents domaines, un bien-être physique, cognitif, affectif et social qui pourrait impacter positivement la qualité de vie.

Total items	initial	3 mois	6 mois	Final 10 mois
50				
45				
40				
35				
30				
25				
20				
15				
10				
5				
0				

Et Après les 10 mois ?

Gym volontaire



Créneaux

Lundi : 9h-13h30 / 18h45-19h45

Mardi : 9h-10h / 10h-11h / 18h30-19h30 / 19h30-20h30

Jeudi : 9h15-10h15

Vendredi : 9h-10h / 10h15 – 11h15 / 19h45-20h45

Samedi : 9h-10h / 10h-11h

Contacts

gymvolontaire@asambares.fr

Présidente, CARTON Isabelle

president.gymvolontaire@asambares.fr

Tel 06 86 99 12 36

Marche



Créneaux

SORTIES MARCHÉ

Lundi de 9h00 à 12h30

Jeudi de 9h00 à 12h30

SORTIES MARCHÉ NORDIQUE

Mardis, samedis 9h30 à 11h30

Contacts

marche@asambares.fr

secrétaire, TARBE Colette

secretaire.marche@asambares.fr

06 70 32 50 71

Yoga



Créneaux

A l'ITEP d'Ambares
Mardi 18H30 - 19H30
Jeudi 18H - 19H / 20 H- 21H

Au Complexe Sportif Lachaze
Mercredi 9H

Contacts

yoga@asambares.fr
Présidente, Marie-Claude BLOT :
President.yoga@asambares.fr
Tel 07.81.14.84.41

Tennis de Table loisir



La section aimerait accueillir des personnes en vieilles de pratique santé,

Créneaux

Au complexe lachaze
Salle Rosa bonheur
Jeudi 19h-21h30

Contacts

tennisetable@asambares.fr
Président, JACOBS Alain
president.tennisetable@asambares.fr
tel 06 77 67 54 78

Gymnastique santé



Il s'agit de renforcement musculaire axé sur les activités Gymniques.
La section accueillera prochainement les personnes ayant besoin d'une pratique sur prescription médicale

Créneaux

à la salle de Gymnastique de la
salle des sports
Mardi 20h - 21h30
Vendredi 20h - 21h30 / 21h30-22h

Contacts

gymnastique@asambares.fr
AUDINETTE Isabelle, Présidente
president.gymnastique@asambares.fr
tel 06 26 12 02 56

Cyclo



Créneaux

Mercredi et le Samedi 13h30
Au départ de la Place
du Marché d'Ambarès

Contacts

cyclo@asambares.fr
Président, MANSENCAUT Olivier
president.cyclo@asambares.fr
tel 06.74.68.16.64

Sports Loisirs : Multisport adulte



Le lieu est défini suivant l'activité. Il sera communiqué aux
adhérents par l'éducateur

Créneaux

Lundi 19h30 – 21h

Contacts

sportloisirs@asambares.fr
Coordinatrice Sport loisir
tel 07 77 86 63 11

Tir à l'arc



Créneaux

Lundi 21h – 22h30
Samedi 11h30 – 13h

Contacts

tiralarc@asambares.fr
Présidente, BLIN Muriel
president.tiralarc@asambares.fr
tel 06 31 63 52 25

Badminton



Créneaux:

Au gymnase du Collège Claude
Massé
Lundi 19h30 – 21h
Samedi 10h – 12h

Au complexe de lachaze
Mercredi 20h -21h30

Contacts

badminton@asambares.fr
président , PERNEY Arnaud
presiden.badminton@asambares.fr
tel 06 81 21 93 89

La meilleure raison de commencer

c'est toujours la vôtre !

