



[...] former des citoyens lucides; autonomes physiquement et socialement éduqués dans le souci du vivre ensemble[...]



Alain FAUVEL - Président du C.O.Ulys

Edito

Je voudrais commencer cet éditto en m'associant à l'émotion suscitée par les agressions (suivi d'autres malheureusement depuis la rédaction de cet article) sur deux jeunes collégien et collégienne de Montpellier et Viry Chatillon, avec une suite tragique pour l'une d'entre elles.

Que pouvons-nous apporter comme soutien suffisamment fort aux familles de tous ces ados, confrontés à cette escalade de violences stigmatisées par les uns d'actes racistes ou banalisées par d'autres comme phénomènes sociétaux. A ce jour, l'Education Nationale, maillon fondateur de défense de l'égalité, de la fraternité et de la liberté est, elle-même, dépourvue de solution ! Car, en fait, la solution est collective et nul ne peut se soustraire à sa responsabilité ! Quand on découvre qu'au sein des établissements, le sport permet aux élèves de régler leurs comptes, dans les vestiaires, dans les couloirs des gymnases, quand on sait que 40% des jeunes profs démissionnent devant la détérioration des conditions de travail, quand on sait que, d'après une étude de France Stratégie et de l'Institut Kantar, l'EPS ne fait pas aimer le sport mais en dégoûte certains à tout jamais, (cf Guillaume Dietsch, auteur) alors oui nous devons, nous dirigeants, éducateurs, aider à redonner ses lettres de noblesse à l'Education Physique.

Dans les textes, le but essentiel est je cite « former des citoyens lucides; autonomes physiquement et socialement éduqués dans le souci du vivre ensemble ». Vaste programme auquel nous devons répondre modestement mais en permanence fort de notre éclairage omnisports.

Oui la littératie physique apporte des pistes et ce thème porté par notre colloque de juin 2024 répondra aux textes fondateurs. Oui à l'activité physique, tout au long de la vie, ensemble, dans le respect de l'autre et de ses différences ! Il n'est jamais trop tard pour réveiller les consciences et essayer à ce que jamais plus jamais de jeunes gens meurent sous les coups de leurs congénères !



SOMMAIRE

ÉDITO	1
ACTUALITE	2
MAISON SPORT SANTE	8
SPORT ET NUTRITION	13
NOS PARTENAIRES	14



Baseball / Softball

Recherche coach bénévole de Baseball et Softball

La section Baseball / Softball cherche actuellement un coach pour la saison 2024-2025!

La section recherche un homme ou une femme de tout âge qui a des solides bases dans cette discipline animé par la volonté du partage et de la convivialité! **PAS DE DIPLÔME NI D'EXPERIENCE DE COACHING NECESSAIRE!**

Si vous êtes intéressé, merci de les contacter à cette adresse mail : cou.baseball@gmail.com



Roller Hockey

Le 17 mars dernier s'est déroulé au gymnase de Courdimanche, la 3e journée de championnat CFRH pour les Louves de la section Roller Hockey du C.O.Ulis. Les équipes de Boutigny et Gennevilliers sont venues rencontrer nos féminines sur leurs terres ulissiennes, dans un état d'esprit très fair-play dans le respect du sport. Une défaite 1 à 5 contre Boutigny le matin sur un match très engagé, les louves sortent la tête haute contre une équipe de Boutigny qui mérite sa victoire. Une belle victoire 8 à 0 contre une équipe de Gennevilliers l'après-midi, qui n'a pas démérité et qui s'est battue jusqu'à la dernière minute !



Rendez-vous le 9 juin pour les phases finales!



Tennis de table

Présence des frères LEBRUN au centre commercial Carrefour Ulis 2 en présence de son PDG, Alexandre Bompard.
(L'ont-ils laissé gagner ?)



Athlétisme



Samedi 30 mars 2024 2e journée qualificative des Eveils Poussins au stade JM Salinier des Ulis. Un peu plus de 45 jeunes de notre section EA-C.O.Ulis athlé étaient présents. Nous sommes dans l'attente des résultats mais tous se sont donnés à fond. Félicitations à tous ainsi qu'à la douzaine de parents-juges sur les différents ateliers et chefs de groupes, aux marcheuses nordiques aux bénévoles du bureau à la buvette ou en jurys, et aux encadrants. Vivement la 3e journée à Etampes le samedi 4 mai !

Boxes

Retour sur les dernières semaines de compétitions:

Dimanche avait lieu mes sous-secteurs A en SBF, avec Fily et Mohamed nos benjamins. Ils sont tous les 2 qualifiés pour les IDF.

Concernant les finales IDF assaut Minimes en SBF, Jihane et Wassim terminent tous les 2 vices champions IDF dans leur catégorie respective. Jihane remporte 2 assauts sur 3 et Wassim s'incline sur son seul assaut.

Pour les championnats de France, Mohaned s'est qualifié et défendra sa place en Guadeloupe en mai prochain !

Chez les adultes en SBF, Nicolas et Maxime s'inclinent en quart de finale de l'open assaut IDF avec 2 assauts très engagés et très disputés. Sophie quand à elle, gagne sa demi finale et est qualifiée pour la finale de l'open IDF.

Et pour terminer, notre vétéran Ludovic est engagé pour la finale IDF du championnat technique vétéran. Il la remporte et se qualifie pour les championnats de France vétéran fin avril.

Bravo à eux et un grand merci aux entraîneurs, partenaires d'entraînements et aux bénévoles pour leur investissement quotidien.



Basketball

Journée festive pour les enfants et adultes de la section Basket le 06 avril 2024

Cette journée a commencé par une chasse aux œufs pour les plus jeunes



En récompense les enfants ont eu des ballotins de chocolats suivis de quelques jeux coopératifs et d'ateliers basket.



Après toutes ces dépenses en énergie, s'en est suivis repas partagé.

Pour les plus grands, l'après-midi s'est soldée par des matchs entre « enfants- adultes ».



Et pour clôturer la journée, un concours de shoot entre catégories.

Avec toujours la même envie de pratiquer le sport que nous aimons, le plaisir de passer une journée forte en émotion et de nous rassembler ensemble.





Tir à l'arc

Félicitation à Laura !
La plus belle flèche au
critérium d'hiver 2024 (50m)



Danse

Bravo Quentin !



Football

Au Brésil on danse la Samba.

Aux Ulis on admire Samba Cissokho élu joueur du mois de mars
catégorie U12.

Il est virevoltant, haut en couleur, a envie d'apprendre et ne cesse
de progresser.

Il est toujours à l'écoute et ne se laisse pas influencer par ceux qui
s'en Bat.....

Si son prénom est un genre de musique Brésilienne Urbaine.

Son football est un genre de symphonie Africaine Ulissienne.

Bravo petit.

Continus à croire en toi.



UN JOUR, UN VOEU POUR #2024

"Voir des lieux de pratiques spécifiques émerger pour le plus grand
nombre de sports sur l'ensemble du territoire et ainsi donner à nos
clubs de véritables outils de développement."

Richard Rемаud



Sport santé

Intervention en milieu scolaire



Ce mardi 23 avril, l'équipe Sport Citoyen du club a organisé une rencontre avec le collège de Mondétour des Ulis invitant 2 classes « SEGPA » pour une intervention en 2 temps : Un temps dédié à notre section sport santé où les jeunes ont pu passer un bilan de la condition physique. Un second temps avec notre dispositif Neo Xperiences, outil de jeux interactifs (présenté dans le Dazibao de janvier 2024).

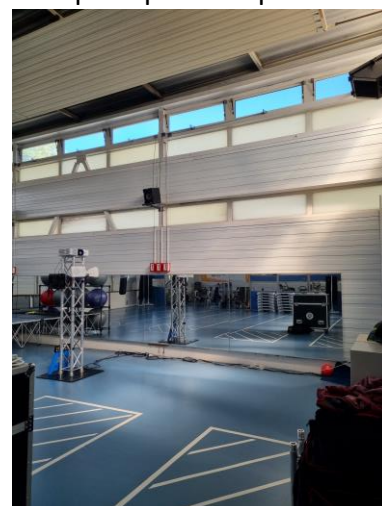
L'objectif de cette journée était de faire comprendre aux jeunes l'importance de la pratique d'une activité physique, sans que ce soit un sport pour autant, et qu'elle peut être pratiquée de plein de façons différentes, tout en s'amusant !

Bilan :

Nous avons trouvé que les 2 classes se sont bien prêtées au jeu, sur les 2 ateliers. Questions, envie et amusement étaient au rendez-vous. Certes un peu dissiper par moment, mais à l'écoute des informations et démontrant une réelle envie de bien faire.

Cette première intervention en milieu scolaire est pour nous une réussite qui nous l'espérons pourra être renouvelée à l'avenir avec l'ensemble des établissements scolaires de la ville.

Merci aux professeurs présents et aux élèves pour cette belle après-midi.



Promenade active

Ce jeudi 25 avril a eu lieu la promenade active mensuelle. La prochaine est prévue pour le jeudi 23 mai 2024 sous réserve d'une bonne météo et est ouverte à tous. Venez nombreux!

Des défis de la prescription d'activité physique adaptée

David Communal,

maître de conférences associé à mi-temps (MAST) F2SMH, département Activité physique adaptée (APA), chercheur associé au CreSco, Toulouse,

Marion Elissalde,

chargée de mission, référente régionale Nutrition, pôle Environnements, Promotion et Prévention en santé, direction de la Protection de la santé et de l'autonomie, agence régionale de santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine,

Yves Morales,

maître de conférences, HDR – F2SMH, directeur adjoint du CreSco (EA 7419), Toulouse.

L'ESSENTIEL

L'offre professionnelle en activité physique adaptée (APA) est disparate. Des stratégies régionales Sport-Santé Bien-Être sont déclinées à géométrie variable sur le territoire. Ces initiatives locales – portées par des médecins, associations sportives et collectivités territoriales – visent toutes à favoriser les collaborations entre groupes professionnels.

Depuis le début des années 2000, une succession de plans et de programmes (les programmes nationaux Nutrition Santé, les plans Cancer, le plan national Bien vieillir, le plan Obésité...), lois et décrets ont permis d'assurer la promotion de la santé par l'activité physique. Depuis l'élaboration en décembre 2012 du premier plan national Sport-Santé Bien-Être, un intérêt particulier est accordé aux personnes souffrant de maladies chroniques, à mobilité réduite, âgées et/ou en situation de précarité. Dans le même temps, les preuves scientifiques apportées par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale – Inserm (2008, 2019), l'Agence nationale de sécurité sanitaire et de l'alimentation – Anses (2016) et la Haute Autorité de santé – HAS (2011, 2022) donnent une assise clinique et épidémiologique à la prescription d'une activité physique adaptée pour lutter contre les risques liés à la sédentarité et agir comme thérapeutique non médicamenteuse (décret no 2016-1990 du 30 décembre 2016).

Ces deux orientations se conjuguent pour donner sens à ce que Fassin caractérise comme une nouvelle généalogie de la santé publique. Entre politisation et médicalisation, un chemin se construit pour faire de l'activité physique adaptée un objet-passerelle.

D'un autre côté, les rapports de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et les lois de santé publique qui en résultent (2004, 2009, 2016, 2019) invitent les personnes à être responsables de leur santé, assimilée à un capital à protéger à travers l'adoption de comportements favorables à son maintien. À travers les normes préventives diffusées, cette forme de gouvernement des corps a pour objectif affiché que le sujet devienne acteur autonome de sa santé, en se contraignant à la favoriser et en étant proactif dans la prévention de ses conduites. La participation des usagers dans des collectifs de travail pluridisciplinaires (chercheurs, professionnels de santé, enseignants en APA, patients) paraît être en ce sens « *un formidable levier pour lutter contre les inégalités de santé* ».

Dans ce contexte favorable à la prévention-santé par l'activité physique, la mobilisation des médecins en matière de prescription est promue par les pouvoirs publics. Cependant, ce secteur reste complexe tant l'offre professionnelle en activité physique adaptée (APA) est disparate.

Des réseaux territoriaux du Sport-Santé Bien-Être

Face à ce déploiement du sport-santé, le référencement de professionnels compétents et des structures-ressources devient rapidement une priorité pour les pouvoirs publics. Dès la mise en œuvre du plan national Sport-Santé Bien-Être¹, un pôle national SSBE est créé afin de faciliter le lien entre les prescripteurs et les acteurs de terrain. Cette dynamique est relayée sur les territoires par la mise en place de stratégies régionales SSBE, portées par les agences régionales de santé (ARS) et les directions régionales de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS). Des dynamiques de coordinations se sont alors construites en fonction d'initiatives locales, portées par des médecins, des associations sportives et des collectivités territoriales. Elles visent toutes à favoriser les collaborations entre groupes professionnels.

Ainsi, sur l'ensemble du territoire, les déclinaisons régionales sont inspirées de la culture locale et influencées par des acteurs historiques du sport-santé, telles que Bretagne Sport-Santé, programme SSBE de la Bretagne ; le dispositif Prescri'mouv pour le Grand-Est ; le dispositif Prescription d'exercice physique pour la santé – Peps pour la Nouvelle-Aquitaine ; ou encore Prescri'Forme impliquant 420 médecins pour l'Île-de-France. Objectif : faciliter la pratique d'activité physique à des fins de santé par la mise en réseau d'acteurs compétents en activité physique adaptée (APA et/ou sport-santé) suivant des critères de qualités validés, voire labélisés par chaque région.

En appui de ces initiatives, dans le cadre de la *Stratégie nationale Sport-Santé 2019-2024*², 573 maisons Sport-Santé sont labélisées et proposent une offre sportive en prévention en assurant les rôles d'accueil, d'information et d'orientation des publics. Ces dispositifs restent soumis à une démarche de prescription de l'activité physique, dont le médecin est l'ordonnateur.

Peu de ressources pour les prescripteurs

La loi no 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé propose une nouvelle possibilité dans l'arsenal thérapeutique du médecin au bénéfice de son patient. Ainsi, l'article 144 précise que le médecin traitant peut désormais prescrire « *une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient* » reconnu en affection longue durée (ALD). Avec le décret no 2016-1990 du 30 décembre 2016, les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée sont précisées. Cependant, il faut attendre les instructions ministérielles du 3 mars 2017 et la présentation du guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée pour disposer d'un texte visant à mieux cadrer les modalités de la prescription en identifiant les professionnels-ressources pouvant jouer un rôle d'opérateurs.

La loi de démocratisation du sport du 2 mars 2022 ouvre davantage encore la prescription d'activité physique adaptée (APA) aux personnes ayant une maladie chronique – diabète, cardiopathie, cancer, etc. – ou présentant des facteurs de risques (hypertension, obésité, etc.), ainsi qu'aux personnes en perte d'autonomie. Les travaux de Bloy et al relèvent les difficultés que les médecins rencontrent pour cette nouvelle activité médicale qu'est la prescription d'activité physique adaptée : faible estime de soi, manque de motivation, sentiment d'incapacité, amalgame entre performance sportive et pratique d'activité physique adaptée, perception d'un manque de crédibilité face aux patients, etc.

De plus, ces prescripteurs sont en difficulté pour trouver les professionnels et les structures-ressources en activité physique dans l'environnement de leur patient. Ils s'inquiètent également du statut juridique de la prescription et des obligations légales auxquelles elle renvoie. Cette préoccupation est amplifiée par l'évolution relative au certificat médical d'absence de contre-indication (Caci). En effet, depuis 2016, les fédérations sportives et leurs assurances décident si la présentation d'un Caci est nécessaire pour l'accès à la licence, elles en déterminent la fréquence et parfois même le format.

Enfin, leurs préoccupations portent sur la sécurité de leur patient face au sport-santé dont ils connaissent peu les modèles d'interventions. Du reste, les qualifications dans ce secteur professionnel sont très nombreuses et inégales dans leurs contenus. De multiples intervenants revendiquent des compétences et sont en concurrence. La diversité des professionnels et les critères définis par l'arrêté de 2017 brouillent les pistes pour une orientation sécurisée des patients. Le travail en réseau et les relations interpersonnelles que tissent le médecin avec des encadrants sportifs ou des structures d'accueil deviennent souvent essentiels pour nourrir la confiance et pour soutenir l'engagement dans la prescription ; mais dans le même temps, ils confortent le manque d'homogénéité constaté pour ce secteur.

De multiples professionnels habilités

Initialement, l'activité physique adaptée (APA) est une discipline encadrée par des enseignants en APA (licence sciences et techniques des activités physiques et sportives – STAPS, APA Santé), qui s'est déployée en France à partir des années 1980. Depuis l'évolution de la législation concernant la prescription et la dispensation de l'APA (au 1er mars 2017), son encadrement devient possible pour d'autres professionnels. Ainsi, les ergothérapeutes, les psychomotriciens et les masso-kinésithérapeutes peuvent également assurer l'accompagnement en activité physique de tout public, quelles que soient ses limitations fonctionnelles et ses aptitudes, dans des contextes précis. Avec l'arrêté du 8 novembre 2018, la liste des professionnels habilités prend en compte les formations complémentaires que les éducateurs sportifs du milieu fédéral peuvent valider afin d'être autorisés à assurer « *la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée* » de limitations faibles à modérées.

Il doit y avoir une concordance entre les besoins et les capacités de la personne et le niveau de formation des professionnels qui l'accompagnent [8]. Dans tous les cas, cette situation complexifie l'appréhension par le médecin et par son patient de l'orientation vers le professionnel le plus qualifié. Certaines dynamiques Sport-Santé Bien-Être régionales proposent alors de recourir à des coordinateurs en activité physique adaptée (APA) de proximité, généralement de formation master STAPS en APA, afin d'assister médecins et patients dans cette démarche. Ces coordinateurs peuvent, à la suite d'un entretien/bilan en activité physique adaptée, faciliter l'accès aux offres de proximité les mieux adaptées aux besoins, attentes et capacités de la personne, comme le proposent les ateliers-passerelles en APA (voir article « *Programmes-passerelles en activité physique adaptée : faire face aux défis de la prescription* », dans ce dossier). Cette médiation permet également des réajustements, au fil de l'accompagnement selon les besoins du patient, en lien avec le médecin.

adaptée : faible estime de soi, manque de motivation, sentiment d'incapacité, amalgame entre performance sportive et pratique d'activité physique adaptée, perception d'un manque de crédibilité face aux patients, etc.

De plus, ces prescripteurs sont en difficulté pour trouver les professionnels et les structures-ressources en activité physique dans l'environnement de leur patient. Ils s'inquiètent également du statut juridique de la prescription et des obligations légales auxquelles elle renvoie. Cette préoccupation est amplifiée par l'évolution relative au certificat médical d'absence de contre-indication (Caci). En effet, depuis 2016, les fédérations sportives et leurs assurances décident si la présentation d'un Caci est nécessaire pour l'accès à la licence, elles en déterminent la fréquence et parfois même le format. Enfin, leurs préoccupations portent sur la sécurité de leur patient face au sport-santé dont ils connaissent peu les modèles d'interventions. Du reste, les qualifications dans ce secteur professionnel sont très nombreuses et inégales dans leurs contenus.

De multiples intervenants revendiquent des compétences et sont en concurrence. La diversité des professionnels et les critères définis par l'arrêté de 2017 brouillent les pistes pour une orientation sécurisée des patients. Le travail en réseau et les relations interpersonnelles que tissent le médecin avec des encadrants sportifs ou des structures d'accueil deviennent souvent essentiels pour nourrir la confiance et pour soutenir l'engagement dans la prescription ; mais dans le même temps, ils confortent le manque d'homogénéité constaté pour ce secteur.

De multiples professionnels habilités

Initialement, l'activité physique adaptée (APA) est une discipline encadrée par des enseignants en APA (licence sciences et techniques des activités physiques et sportives – STAPS, APA Santé), qui s'est déployée en France à partir des années 1980. Depuis l'évolution de la législation concernant la prescription et la dispensation de l'APA (au 1er mars 2017), son encadrement devient possible pour d'autres professionnels. Ainsi, les ergothérapeutes, les psychomotriciens et les masso-kinésithérapeutes peuvent également assurer l'accompagnement en activité physique de tout public, quelles que soient ses limitations fonctionnelles et ses aptitudes, dans des contextes précis. Avec l'arrêté du 8 novembre 2018, la liste des professionnels habilités prend en compte les formations complémentaires que les éducateurs sportifs du milieu fédéral peuvent valider afin d'être autorisés à assurer « la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée » de limitations faibles à modérées.

Il doit y avoir une concordance entre les besoins et les capacités de la personne et le niveau de formation des professionnels qui l'accompagnent. Dans tous les cas, cette situation complexifie l'appréhension par le médecin et par son patient de l'orientation vers le professionnel le plus qualifié. Certaines dynamiques Sport-Santé Bien-Être régionales proposent alors de recourir à des coordinateurs en activité physique adaptée (APA) de proximité, généralement de formation master STAPS en APA, afin d'assister médecins et patients dans cette démarche. Ces coordinateurs peuvent, à la suite d'un entretien/bilan en activité physique adaptée, faciliter l'accès aux offres de proximité les mieux adaptées aux besoins, attentes et capacités de la personne, comme le proposent les ateliers-passerelles en APA (voir article « Programmes-passerelles en activité physique adaptée : faire face aux défis de la prescription », dans ce dossier). Cette médiation permet également des réajustements, au fil de l'accompagnement selon les besoins du patient, en lien avec le médecin.

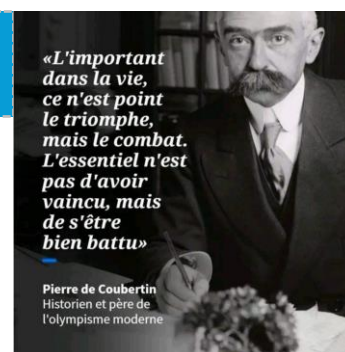
J.O 2024

Les 10 principaux enjeux des JO 2024

[Victor Poirier](#)

La mobilité

Comment garantir à tous les Parisiens, résidents comme touristes, une mobilité fluide, durable et accessible durant cette période ? C'est un casse-tête qui attend la ville de Paris, mais celui-ci doit être le catalyseur d'une réflexion en amont sur la mobilité urbaine de demain. Alors qu'un Parisien perd aujourd'hui 38 minutes par jour dans les embouteillages, et que neuf voitures sur dix ne contiennent qu'un occupant: le conducteur, le récent rapport de l'Institut Montaigne [Quelle place pour la voiture demain ?](#) indique les voies à suivre pour répondre aux défis de l'automobile en centre-ville : étude du trafic en temps réel, meilleur appariement entre offre et demande de transport, encouragement à la conduite vertueuse, etc.



Riz au lait de soja

Riz au lait de soja



Moment de prise privilégié :
avant, pendant et après l'effort



Apport en **glucides et protéines**

Le riz, côté préparation sucrée, est un classique des repas du sportif. Revisité avec du lait végétal, ce dessert convient aux végétariens stricts ou aux intolérants au lactose. La vanille, quant à elle, stimule les systèmes nerveux et musculaire, ce qui en fait une partenaire de choix pour votre mental et votre physique.

Ingédients pour 4 personnes

- 125 g de riz rond
- 50 g de sirop d'érable
- 1 l de lait de soja nature
- 1 gousse de vanille

Lavez le riz à l'eau froide et égouttez-le dans une passoire.

Dans une casserole, faites chauffer le lait de soja avec la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur. À ébullition, ajoutez le riz et réduisez le feu (très doux). Laissez mijoter 20 minutes environ en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la préparation prenne sans devenir sèche.

Suggestions de déco

Cannelle, baies de goji,
écorces d'orange confites

Hors cuisson, retirez la gousse de vanille et ajoutez le sirop d'érable. Servez dans des coupes individuelles et laissez refroidir.

LE + NUTRITION

Plat de récupération simple qui permet de recharger les muscles en glycogène (réserve de sucres au niveau des muscles et du foie) grâce au riz et au sirop d'érable.

ASTUCE

Pour accompagner votre dessert, réalisez des coulis de fruits (mangue, goyave, fraise, mûre, kaki...).





DAZIBAO

PARTENAIRES

ILS S'ENGAGENT À NOS CÔTÉS



CLUB OMNISPORTS DES ULIS

4 bis, avenue des Cévennes - 91940 LES ULIS



01 69 07 93 70



c.o.ulis@orange.fr



Club Omnisports des Ulis



www.c-o-ulis.fr



Adhérent à la Fédération Française des Clubs Omnisports