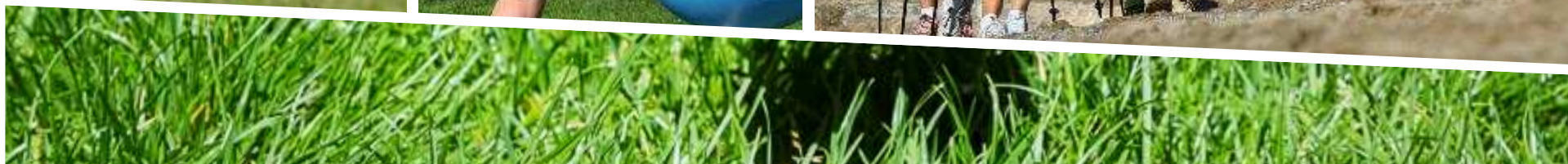




ATHLE SANTE LOISIR FEDERATION FRANCAISE D'ATHLETISME



SOMMAIRE



Le développement du sport santé au sein d'une fédération olympique

Le label « Coach Athlé Santé® »

La démarche fédérale en faveur des publics fragiles

Les autres dispositifs de l'Athlé Santé Loisir

Le développement du sport santé au sein d'une fédération olympique



POURQUOI LA FFA ET LE SPORT SANTE ?



Une pratique de base :

Courir, sauter, lancer, marcher

**Des millions de pratiquants
(joggeurs, marcheurs) :**

Pratique libre non encadrée

**Volonté de proposer une
alternative à la seule pratique en
compétition et d'ouvrir les portes
des clubs au plus grand nombre.**

**Volonté de répondre aux
fortes sollicitations des pouvoirs
publics dans le domaine du sport
santé.**

COMMENT DEVELOPPER L'ATHLE SANTE LOISIR ?



- Répondre à la demande en proposant des pratiques nouvelles centrées sur le sport bien-être
- Proposer cette offre via des professionnels formés : les Coaches Athlé Santé
- Proposer une licence spécifique
- Développer un réseau autour du sport santé, à travers des partenariats avec le monde médical
- Développer une communication dédiée à des publics cibles (femmes et séniors)
- Structurer nos clubs à travers un projet de professionnalisation

LES PRATIQUES DE L'ATHLE SANTE LOISIR



La marche nordique:

Activité d'endurance en pleine nature qui s'adresse à tous les publics, du débutant au sportif confirmé.

La remise en forme:

Pratique idéale pour reprendre l'activité physique de manière douce, en sollicitant l'ensemble du corps. Activité destinée à tous les publics.

La condition physique:

Activité de préparation physique générale, ludique et dynamique destinée aux sportifs.

Le running:

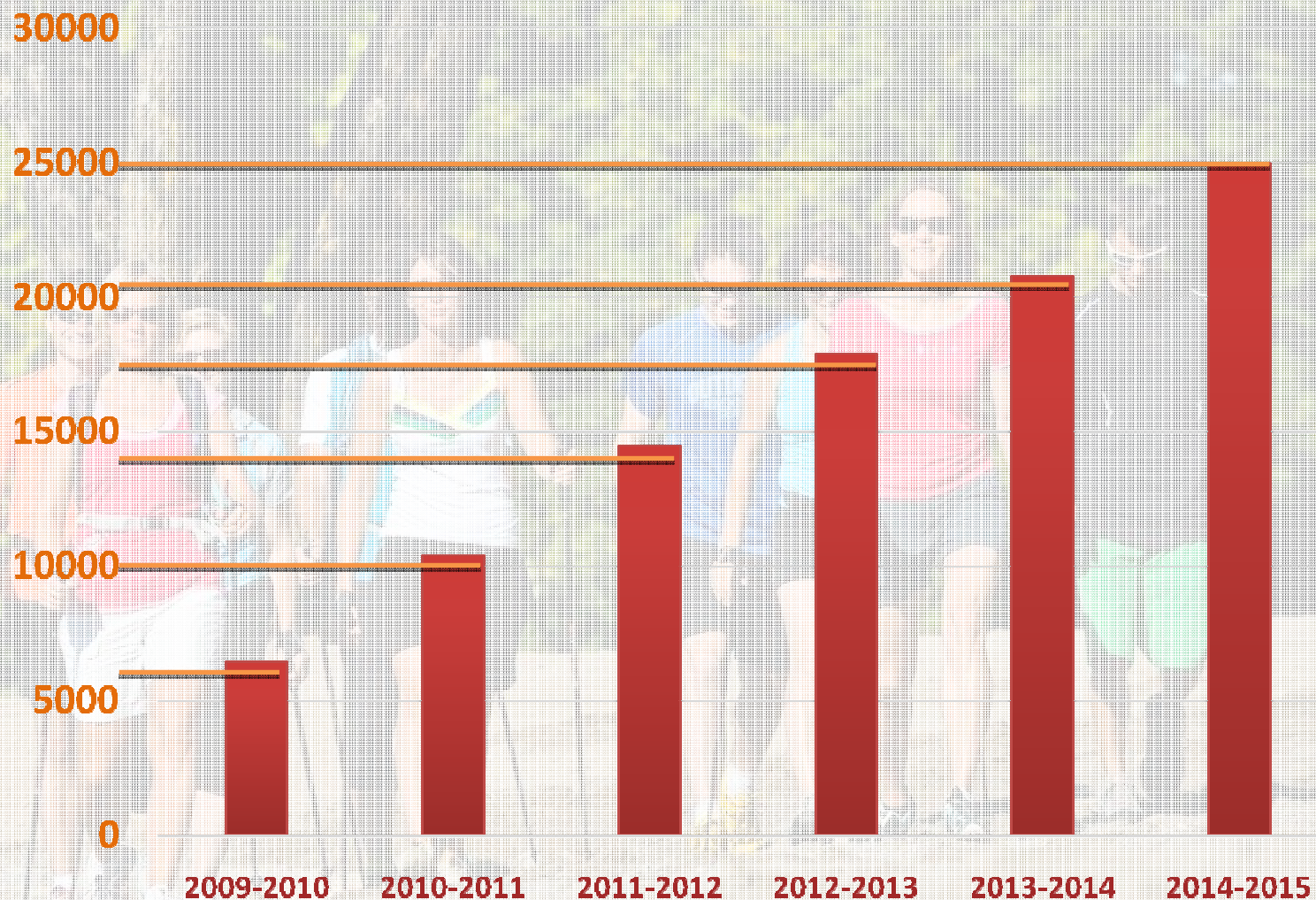
Activité destinée au public débutant ou souhaitant reprendre la course à pied après une période d'arrêt.

L'ATHLE SANTE LOISIR AUJOURD'HUI



- **Délégation ministérielle** pour la marche nordique (2009)
- **111 Coaches Athlé Santé** formés en France
- **1300 entraîneurs** formés au 1er degré animateurs Marche Nordique dans près de **700 clubs**
- Près de **25 000 licenciés**, avec une **évolution de plus de 15% par an**

L'EVOLUTION DES LICENCES ATHLE SANTE



LES OBJECTIFS ET AMBITIONS (2014-2017)



- Atteindre **+ de 50 000 licenciés**

- Augmenter notre offre ASL :

150 Coaches Athlé Santé

1 500 animateurs Marche Nordique

- Etre représenté dans **+ de 800 clubs**

- **Structurer les clubs** via une formation professionnalisante (CQP animateur athlétisme option athlé loisirs)



Le label « Coach Athlé Santé® »

QUI SONT LES COACHES ATHLE SANTE ?



Profil :

- 2/3 d'hommes
- 36 ans (moyenne d'âge)

Des professionnels employés par des clubs

- Diplômés d'Etat (BE, BPJEPS), titulaires d'une carte professionnelle
- Recrutés sur leurs **qualités d'animateurs**
- Formés à l'encadrement d'activités adaptées, orientées vers le loisir et le bien-être



LA MISE EN PLACE DU PROGRAMME COACH ATHLÉ SANTÉ®



Formation et suivi des Coaches :

- Tests de sélection
- Formation initiale de 22 jours
- Apport partenarial au dispositif (équipementier, partenaire technique, support de communication)
- Formation continue de 2 jours par an
- Suivi terrain des Coaches

Accompagnement et structuration des clubs :

- Accompagnement des clubs au recrutement des candidats
- Formation des dirigeants
- Conseils juridiques liés à l'embauche de professionnels
- Amélioration de l'accueil des nouveaux publics
- Actions nationales de promotion du dispositif



LES CONTENUS DE FORMATION LIES

A LA SANTE



- Contenus présentés par des professionnels de la santé :
 - **Cardiologie** : Dr Krentowski (cardiologue)
 - **Pneumologie** : Dr Liliya Belenko-Gentet (pneumologue)
 - **Diabète** : Frédéric Depiesse (médecin du sport)
 - **Obésité** : Frédéric Depiesse (médecin du sport)
 - **Arthrose** : Frédéric Depiesse (médecin du sport)
 - **Femme et sport** : Jacques Pruvost (médecin du sport)
- Formation continue obligatoire sur la **prise en charge des patients atteints de BPCO**.



Conseiller les APS pour la santé

répondre à 4 questions :

- quelle est ma condition physique ?
= motiver
- quelle activité physique ?
= conseiller et orienter
- meilleur rapport durée/efficacité ?
= programmer
- quels effets sur ma santé ?
= évaluer et conforter

Références scientifiques pour une culture commune

OMS 2010 : niveaux recommandés d'activité
physique pour la santé

- 5-17 ans
- 18-64 ans
- 65 ans et plus

Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Recommandations mondiales sur
l'activité physique pour la santé. En ligne :

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/fr/index.html>

- **1995** : « pratiquer au moins trente minutes de marche rapide par jour »
- **2010** : « pratiquer :
 - au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine
 - ou bien au moins 75 minutes d'activité physique d'intensité élevée par semaine
 - ou bien, si possible, combiner ces deux types d'activité physique »

intensité ???

- **faible :**
< 50% FC max
- **modérée :**
entre 50 et 69 % FC max
- **élevée :**
entre 70 et 89% FC max
- **très élevée :**
entre 90 et 100% FC max

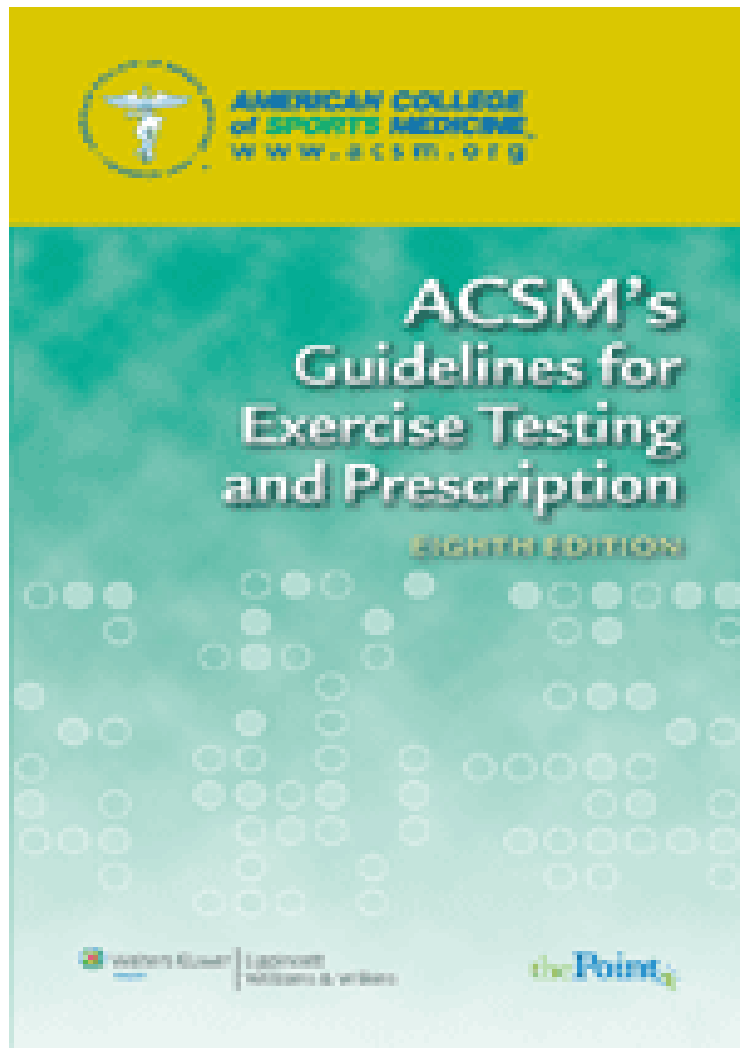


- « l'activité d'endurance devrait être pratiquée par période d'au moins 10 minutes »
- « des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine »

APS et effet dose

- « Pour pouvoir en tirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes de cette classe d'âge devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance
 - d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine
 - ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité élevée
 - ou une combinaison équivalente d'intensité modérée ou élevée »

Reconditionnement à l'exercice



- 20 séances
- sur 4 à 10 semaines
- 3 à 5 fois par semaine
- 20 à 30 minutes minimum
- intensité : entre 50 et 70 % de la VO₂ max = intensité modérée

évaluation
+
critères de suivi
=
tests d'exercice

Tests cardio-respiratoires

- tests de terrain
(6 minutes, 2km,
navettes)
- épreuve d'effort
(FC max, VO2 max, QR,
seuils ventilatoires)

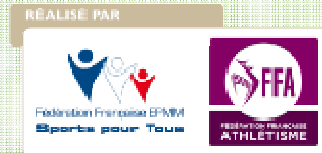
Tests neuro-musculaires

- force maximale
- endurance
- souplesse
- coordination
- équilibre

LES TESTS FORME PLUS SPORT



Tests de condition physique,
développés en partenariat entre la
Fédération française d'athlétisme
et la Fédération française EPMM
sports pour tous.



Outils validés scientifiquement, visant la promotion et l'amélioration de la santé.

Deux batteries de tests :

- « Évaluation de la condition physique des adultes » (ECPA)
- « Évaluation de la condition physique des seniors » (ECPS)

Objectifs :

- Obtenir des données précises sur lesquelles les professionnels de l'activité physique et sportive peuvent s'appuyer pour donner des conseils au plus près de ses besoins de chacun
- Accompagner les animateurs dans leur choix de séances afin de répondre au mieux aux besoins de leurs adhérents

- **Références pour une culture commune : éducatifs**
 - durée, fréquence, intensité,
 - travail cardio-respiratoire, renforcement musculaire
- **Améliorer la qualité de vie :**
 - initiation, animation, ateliers passerelle
 - 1 séance par semaine
- **Thérapeutique non médicamenteuse**
 - individualisation, programmation, multidisciplinarité
 - 3 séances par semaine

ETAT DES LIEUX DU DISPOSITIF COACH ATHLÉ SANTÉ



- Lancement du programme en 2006
- Entre 10 et 30 Coaches Athlé Santé formés par an
- 2015 : **111** Coaches Athlé Santé en activité
- **95%** du territoire couvert



LOCALISATION DES COACHES ATHLE SANTE



BILAN



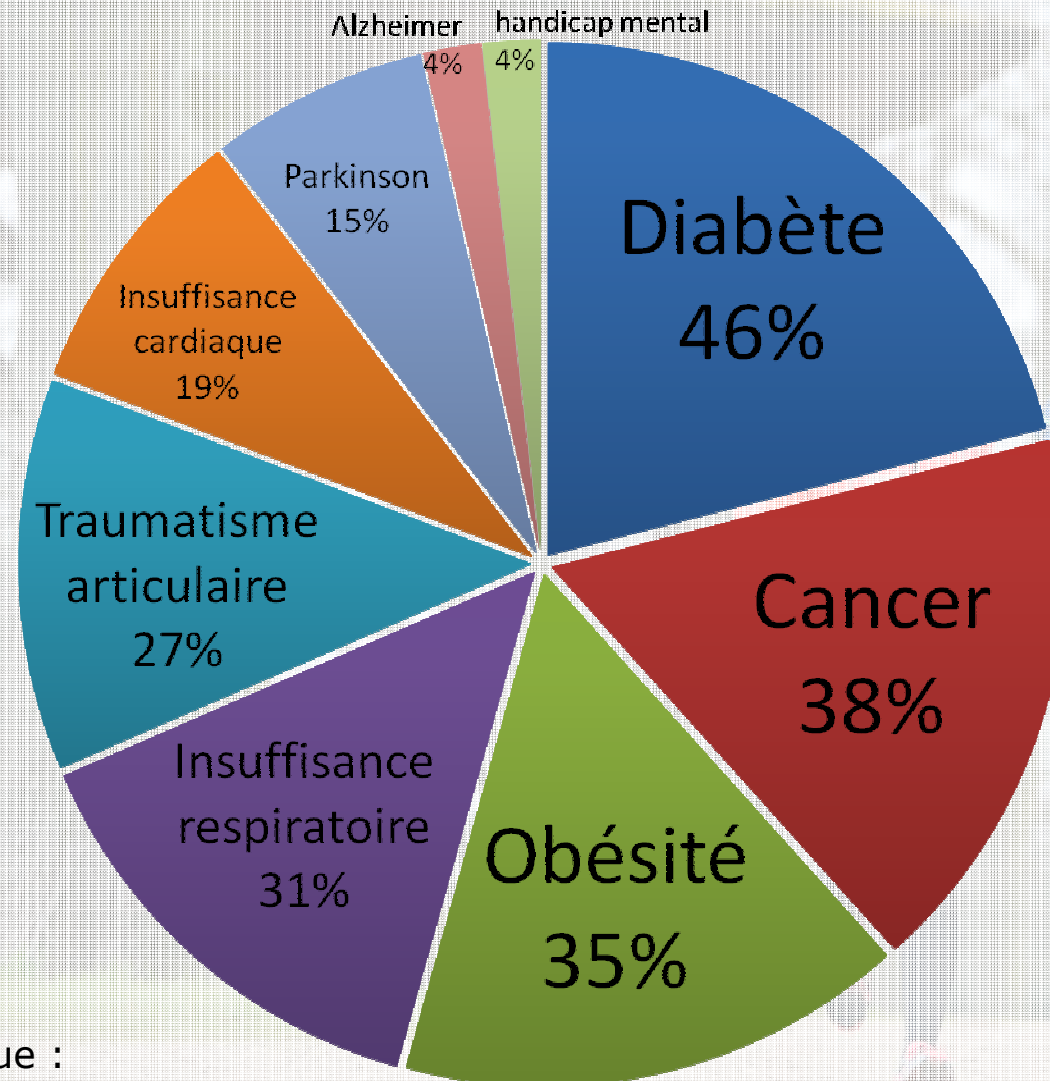
Les Coaches Athlé Santé interviennent en moyenne 18 heures par semaine en club

Plus de 50% des Coaches athlé santé encadrent des publics atteints d'une maladie chronique

Entre 5% et 10% des pratiquants Athlé santé loisir sont des personnes atteintes d'une maladie chronique



LES PATHOLOGIES



(lecture du graphique :

46% des CAS qui interviennent dans le domaine de la santé encadrent un public atteint de diabète)



La démarche fédérale en faveur des publics fragiles

LES ENJEUX



➔ **Développer des pratiques d'athlétisme visant le bien-être et l'amélioration de la santé**

➔ **Permettre aux personnes atteintes d'une pathologie chronique de profiter des bienfaits des activités physiques adaptées et encadrées par des professionnels qualifiés et formés**

LES ATOUTS



- Athlé Santé Loisir = une offre de pratiques adaptée aux publics fragiles
- Délégation ministérielle pour la marche nordique
- Encadrement de l'Athlé santé loisir par des professionnels : les Coaches athlé santé



LA LEGITIMITE DANS LE DOMAINE DE LA SANTE



- 1ère fédération en **Convention avec le Ministère de la Santé** (2006 – 2010)
- **Convention avec la Fédération Française de Cardiologie** : formation des coaches sur les risques cardiovasculaires (2006 – 2010)
- **Convention avec la Fédération Française de Pneumologie** : formation des Coaches à la prise en charge d'insuffisants respiratoires (BPCO)
- Réseau de pneumologues prescripteurs auprès des coaches

LES PARTENAIRES SANTE



La Fédération Française de Pneumologie



Les objectifs du partenariat :

- Mettre en place des formations spécialisées pour les Coaches Athlé Santé, organisées par la FFA en collaboration avec des professionnels de la santé afin d'accueillir les personnes atteintes d'insuffisance respiratoire
- Sensibiliser les clubs FFA, les CAS et les associations de patients
- Développer des actions de sensibilisation et prévention auprès du grand public
- Réaliser des outils de communication communs
- Animer des colloques et séminaires

LES PARTENAIRES SANTE (SUITE)



EOVI Mcd Mutuelle

s'engage depuis plusieurs années dans une démarche de prévention et de promotion de la santé à travers le sport



Le Comité National Olympique et Sportif Français

dans le cadre de l'action Sentez-Vous Sport



LE DEVELOPPEMENT DE L'ATHLE SANTE LOISIR EN FAVEUR DES PERSONNES MALADES



Objectif principal = accueil plus large des personnes atteintes d'une maladie chronique au sein de nos clubs. Pour cela :

- **Sensibiliser** directement les médecins aux bienfaits de l'Athlé Santé loisir et les informer de l'offre FFA (pratiques, encadrement, etc.)
- **Développer** des projets croisés avec des structures de soins, des associations de patients, des médecins, etc.
- **Créer** des outils adaptés au suivi médico-sportif des patients
- **Agir** en faveur de la **prescription médicale de l'activité physique**

PRESENTATION DE L'ATHLE SANTE LOISIR



Les autres dispositifs de l'Athlé Santé Loisir

LES JOURNEES DE LA FORME



Événement référence de l'Athlé Santé Loisir



Enjeux :

- Proposer un événement sport-santé populaire et gratuit
- Sensibiliser le grand public sur les risques de la sédentarité et sur les bienfaits du sport sur la santé
- Evaluer la condition physique des participants
- Favoriser les échanges entre le public et les professionnels du sport et de la santé
- Créer un événement pour faire la promotion de la section athlé santé du club résident
- Intégrer dans le plan de développement général de FFA

Activités des journées de la forme :

Animations marche nordique, tests VMA, ateliers de remise en forme, tests Forme Plus Sport, Kids Stadium, villages santé avec des partenaires, etc.

CONTACT



Service Nouvelles pratiques
Fédération française
d'athlétisme
33 avenue Pierre de Coubertin
75013 PARIS
+ 33 1 53 80 70 02

