

Les bienfaits de l'activité Physiques

Les bonnes pratiques à adopter



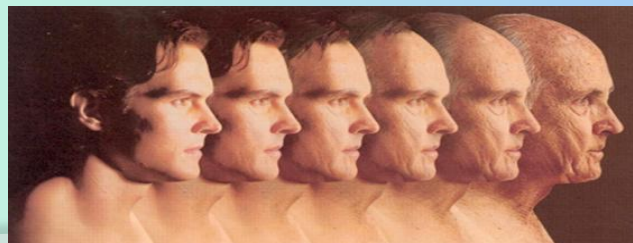
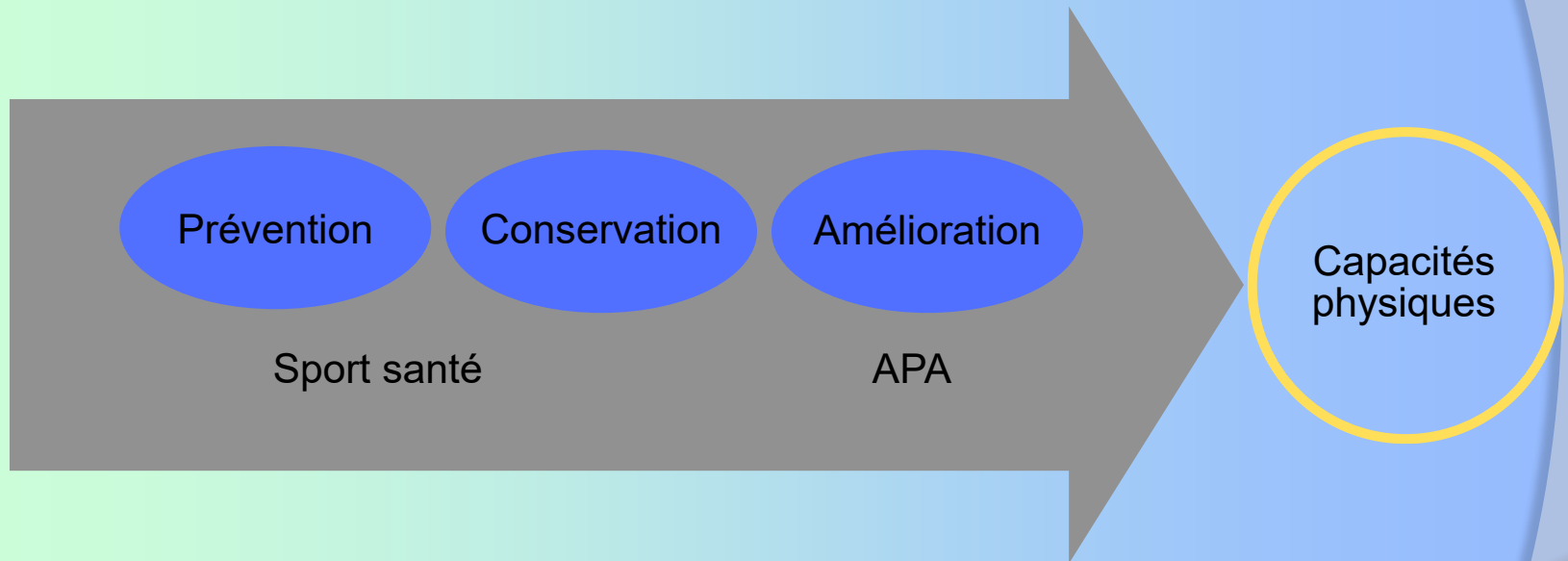
Aurélie BARON

Enseignant en Activité
Physique Adaptée et
Chargée de développement
sport santé au CDOS18



♦ **Constat** : Le monde dans lequel nous évoluons nous rend sédentaire!

Il faut donc agir...



♦ Une définition à connaître :

LE SPORT SANTE

Le sport-santé est une approche qui utilise l'activité physique et le sport comme moyens de prévention et de traitement pour améliorer la santé et le bien-être. Il vise à promouvoir un mode de vie actif pour réduire les risques de maladies chroniques et améliorer la qualité de vie.



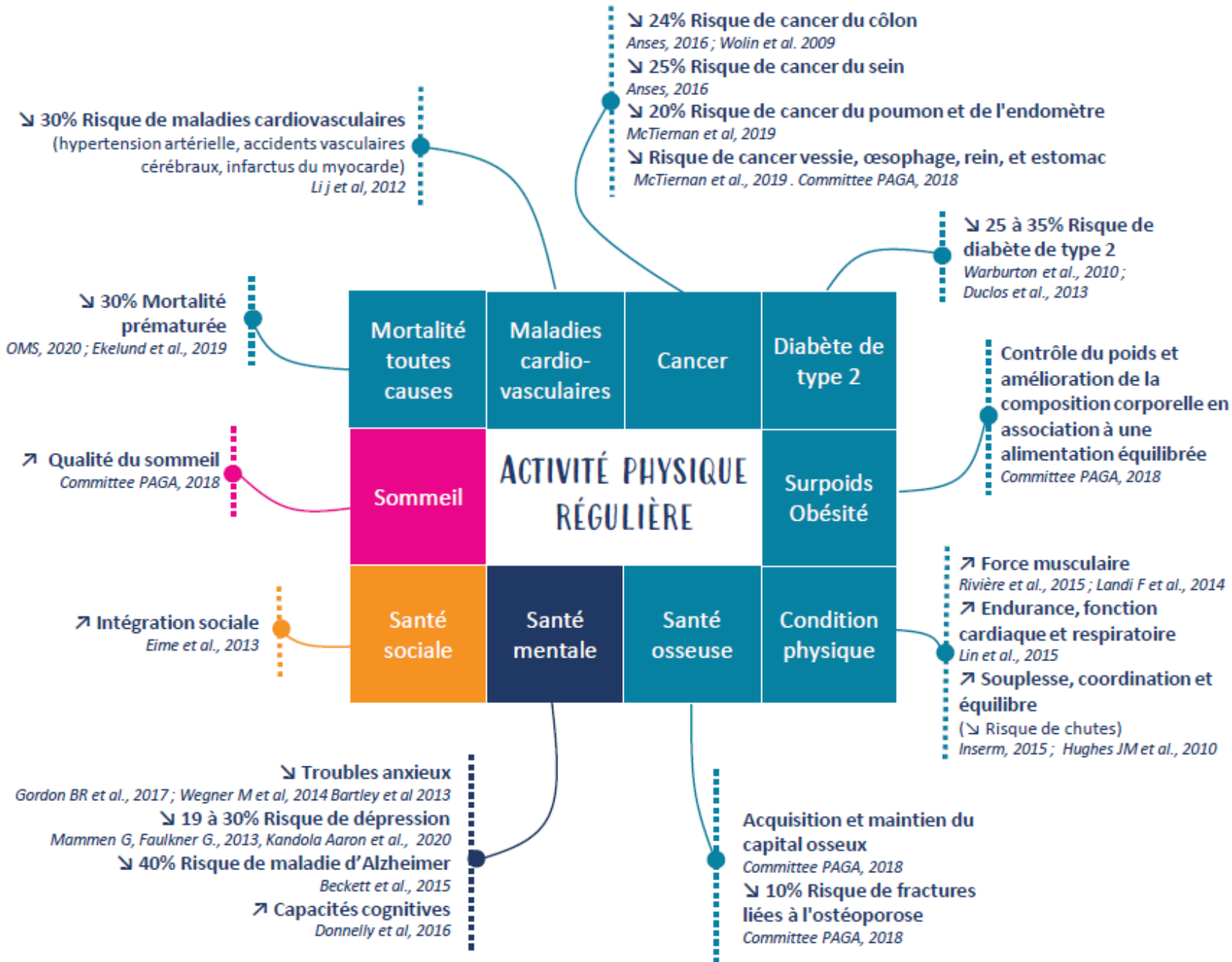
♦ Les bienfaits de l'AP en général



(1) Bean et Coll, 2004

(2) Ferucci et Coll, 1999, Cress et Coll, 2004

(3) Guralnik et Coll, 1995



Si l'on parle des bienfaits de l'**Activité physique** 👍, nous sommes obligés de parler des effets délétères de l'**Inactivité physique et de la sédentarité** ! 👎



♦ Qu'est-ce que la sédentarité et quelles recommandations :



Définition

LA SÉDENTARITÉ DANS TOUS SES ÉTATS

(TEMPS PASSÉ ASSIS OU ALLONGÉ DANS LA JOURNÉE, HORS TEMPS DE SOMMEIL ET DE REPOS)

SÉDENTARITÉ



Au travail



Dans les transports

IMPACTS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ

même en étant physiquement actif



Dans les loisirs



Au domicile

Comportement en période éveillée générant une dépense énergétique proche de celle au repos (temps passé assis ou allongé dans la journée, que ce soit au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran).

3 NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ



Faible

<3 h/j



Modéré

3-7 h/j



Élevé

>7 h/j

RECOMMANDATIONS SUR LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

< 2 ANS



éviter l'exposition aux écrans

2 À 5 ANS



<1 h/jour



<1 h consécutives en position assise ou allongé*

6 À 11 ANS



<2 h/jour



<2 h consécutives en position assise ou allongé*

12-17 ANS



<2 h/jour



<2 h consécutives en position assise ou allongé*

ADULTES



Diminuer le temps passé assis ou allongé



<2 h consécutives en position assise ou allongé*

* Si >2h consécutives: se lever, marcher et faire bouger les différentes parties de son corps

(Avec: 2016)
KEYZUP THINKING DESIGN 2018



Voir temps d'écran + en détails sur la diapo suivante...

♦ Quel temps passe t'on devant les écrans d'après vous ?



Données utiles

TEMPS D'ÉCRAN ET NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ

ENFANTS

3-10
ANS



TEMPS D'ÉCRAN
(HORS ACTIVITÉ
PROFESSIONNELLE
ET TEMPS SCOLAIRE)



2H10

NIVEAUX DE
SÉDENTARITÉ

PRÈS DE **25%** PASSENT
+ DE 3H / JOUR
DEVANT UN ÉCRAN

ADOLESCENTS

11-17
ANS



4H10

PRÈS DE **60%** PASSENT
+ DE 3H / JOUR
DEVANT UN ÉCRAN

ADULTES

18-64
ANS



4H55

86% PASSENT
+ DE 3H / JOUR
ASSIS OU ALLONGÉS**
(44% > 7H)

SENIORS

65-79
ANS



4H13

73% PASSENT
+ DE 3H / JOUR
ASSIS OU ALLONGÉS**
(15% > 7H)

GARÇONS > FILLES

HOMMES = FEMMES

HOMMES = FEMMES

* Le temps d'écran total a parfois pu être surestimé dans les cas où les individus ont passé du temps devant deux écrans simultanément.

** Hors temps de sommeil et de repos

(Année, Étude INCA3, 2014-2015)
KEYZUP THINKING DESIGN 2018

♦ Comment faire pour être plus actif ?

DE LA SÉDENTARITÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Limitier son temps passé assis est aussi important que faire de l'activité physique
Être trop sédentaire n'est pas bon pour la santé, même si on est physiquement actif

SÉDENTARITÉ

C'est le temps passé assis ou allongé dans la journée (hors sommeil).

Les déplacements motorisés
(la voiture, le bus, la trottinette électrique...)



Le temps de travail sédentaire
(devant un ordinateur, en réunion...)



Les temps de loisirs ou domestiques sédentaires
(regarder la TV, les jeux vidéos, lire un livre...)



ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est l'ensemble des mouvements réalisés au quotidien.

Les déplacements actifs
(le vélo, la marche, la trottinette...)



Le temps de travail actif
(pauses actives, utilisation des escaliers, métiers manuels...)



Les temps de loisirs ou domestiques actifs
(le sport, le bricolage, le jardinage, le ménage...)



Bouger!

Bouger!

♦ Activité physique, quelles recommandations ?



Et pour plus de détails ... ↓

Activités physiques pour enfant et adolescent



Enfants - de 5 ans

3h par jour d'activités physiques

Eviter les écrans avant 3 ans physiques

< 1h par jour d'écran entre 2 et 5 ans



Enfants de 6 à 11 ans

> 1h par jour d'activité physique modérée à élevée

< 1h par jour d'écran entre 5 et 6 ans

< 2h par jour d'écran après 6 ans



Ados de 12 à 17 ans

> 1 h par jour d'activité physique modérée à élevée

< Limiter le temps passé devant les écrans

< 2 h consécutives en position assise

Activités physiques pour adultes

Source : <https://www.anses.fr>

Activité cardio respiratoire

30 min par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée au moins 5 jours par semaine en évitant 2 jours suivis sans activité

Marche, natation, vélo, rameur, ski, montée d'escalier, jardinage...



Renforcement musculaire

1 à 2 fois par semaine

Séance de renforcement musculaire des bras et des jambes

Vélo, gymnastique, rameur, montée d'escalier, haltère...



Assouplissement et mobilité articulaire

2 à 3 fois par semaine exercices d'assouplissement et de mobilités articulaires, précédés d'un échauffement musculaire

Yoga, gymnastique, étirements, tai chi..



Un mode de vie actif aide à rester en bonne santé.

Pour réduire sa sédentarité, penser à diminuer les positions assises ou couchées.

Bouger 5 minutes toutes les 1h30 - 2h.

Activités physiques pour personne de plus de 65 ans

Source : <https://www.anses.fr>

Activité cardio respiratoire

30 min par jour d'activité physique d'intensité modérée

ou

15 min par jour d'activité physique d'intensité intense

Marche, natation, montée d'escalier, jardinage, travaux ménagers...



Renforcement musculaire

2 fois par semaine non consécutif

Solliciter les bras, les jambes et le tronc

Marche, gymnastique, aquatique, vélo, jardinage...



Assouplissement et mobilité articulaire

2 fois par semaine minimum d'exercices de souplesse pendant au moins 10 minutes

Yoga, travaux ménagers, étirements, tai chi..

Équilibre

2 fois par semaine minimum d'activité sollicitant l'équilibre

Vélo, danse, yoga, équilibre sur un pied....

Un mode de vie actif aide à rester en bonne santé.

Pour réduire sa sédentarité, penser à diminuer les positions assises ou couchées. Bouger 5 minutes toutes les 1h30 - 2h.



IMPACTS SANITAIRES

ACTIVITÉ PHYSIQUE¹



Diminution du risque de mortalité toutes causes confondues, de mortalité cardiovasculaire et par cancers



Diminution du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers



Amélioration de la condition physique et de la composition corporelle



Amélioration du sommeil et de la qualité de vie



Diminution du risque d'anxiété et de dépression



Diminution du risque d'apparition de troubles cognitifs et neurodégénératifs



Augmentation du nombre d'années en bonne santé



INACTIVITÉ PHYSIQUE



Responsable de plus de 5 millions de décès par an dans le monde ²

Tue autant que le tabagisme ²

Comparativement à une personne active, être inactif augmente le risque d'avoir ³ :



du diabète de type 2
x 2,9



un AVC
x 2,5



une pathologie coronarienne
x 2



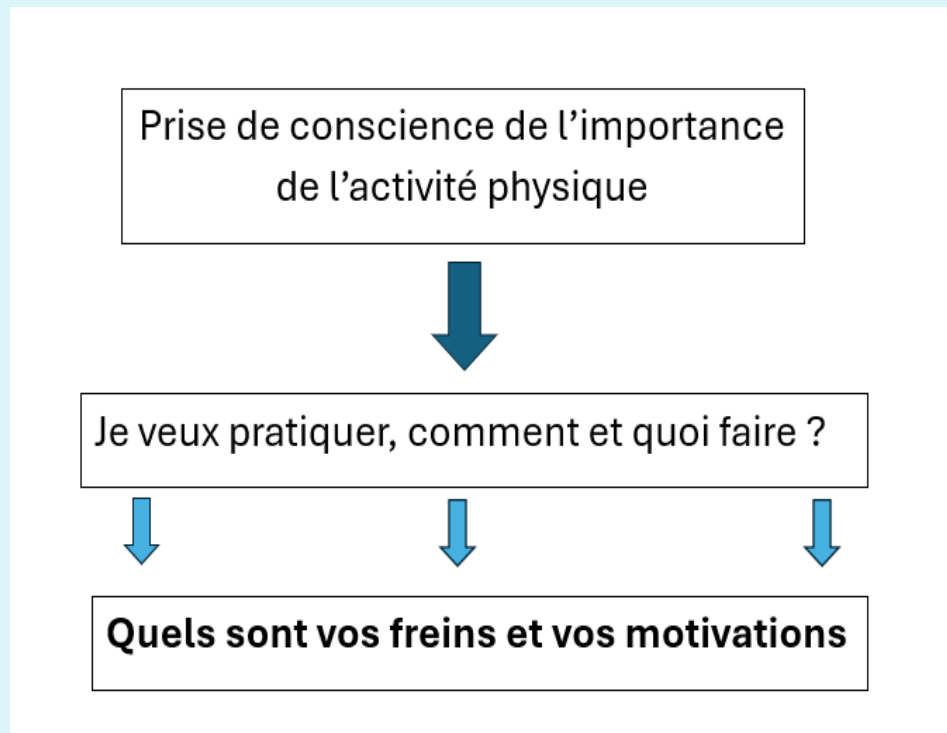
Alzheimer
x 1,8

140 MILLIARDS

C'est le coût social de l'inactivité physique en France ³

♦ Comme vous l'avez compris, il faut donc se mettre en mouvement et bouger...





- Qu'est-ce qui vous freine à pratiquer une activité physique ?

(le temps, la météo, l'argent, l'environnement, les gens, les douleurs, le handicap, les pathologies...)



- Qu'est-ce qui vous motive à pratiquer une activité physique ?

(prévention santé, apparence physique, dépassement de soi, vider son stress, réadaptation suite à une pathologie, sortir de l'isolement, rencontrer des gens...)



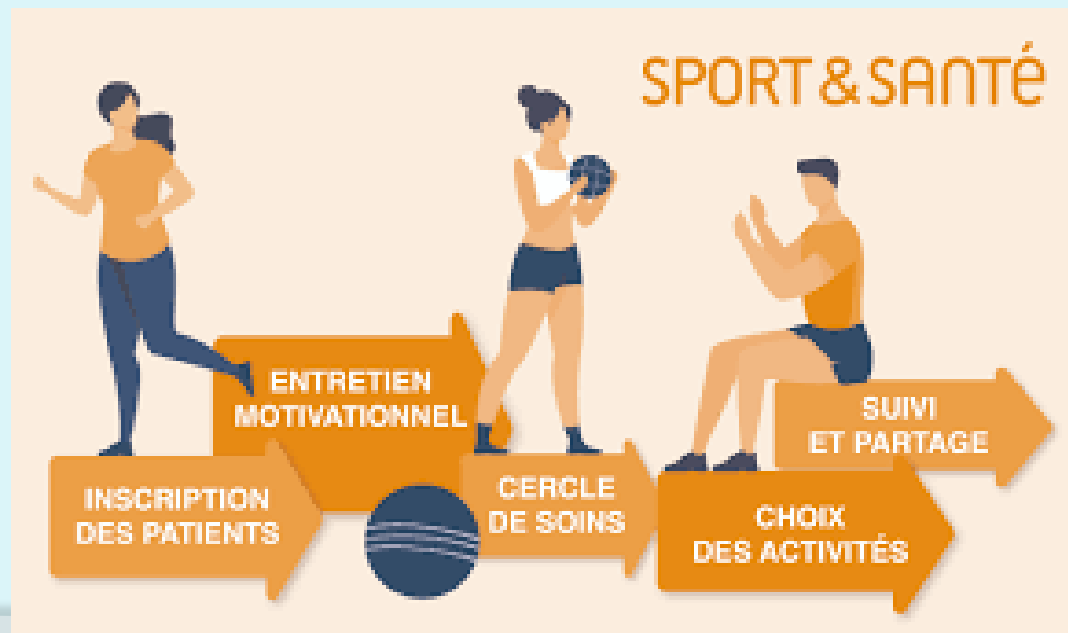
- Les activités physiques de loisirs comme faire une promenade à pied, à vélo, jouer au ballon avec ses amis, jardiner... sont une bonne façon de bouger.
- Vous pouvez aussi trouver le ou les sports qui vous plaisent, voici quelques exemples :
- Tennis, squash, tennis de table ou badminton pour améliorer vos réflexes
- Danse ou natation synchronisée pour développer vos aptitudes artistiques
- Course à pied, natation, cyclisme ou aviron pour travailler votre endurance
- Musculation, gymnastique ou planche à voile pour accroître votre masse musculaire
- Aquagym, yoga ou taï-chi-chuan pour vous relaxer et tonifier vos muscles
- Football, volley-ball, handball, basket-ball, hockey, ultimate frisbee, water-polo ou rugby pour stimuler votre esprit d'équipe
- Randonnée, marche nordique, trekking, VTT ou escalade pour profiter de la nature
- Escrime, boxe, karaté ou judo pour vous confronter individuellement à un(e) adversaire
- Golf ou tir à l'arc pour développer votre précision.



♦ Le sport santé

→ Définition : Le « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant.

→ Il doit être dispensé par différents intervenants formés!



♦ Tableau des prises en charge des intervenants en sport-santé selon les limitations

DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS				
Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Educateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ ¹	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ ¹	non concernés

E
D
U
C
A
T
E
U
R
S

♦ Les Maisons sport santé

Implantées dans toute la France, elles orientent et accompagnent les personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique et sportive à des fins de santé et de bien-être, quel que soit leur âge.

Vous trouverez divers renseignements sur la page internet des maisons sport santé dont les coordonnées de celles qui sont présentes sur notre département.



LES DIFFERENTS ATELIERS DE SPORT SANTE MIS EN PLACE PAR LE CDOS18 POUR LA SAISON 2025/2026

Collaboration CDOS18	Aurélie (EAPA)	Aurélie (EAPA)	Lauranne (EAPA)	Aurélie (EAPA)	Céline (EAPA)
Lieu de pratique	CCAS Rosa park	CCAS Rosa park + collab pôle nutrition	EHPAD Les 5 rivières	CDOS18 Caramel	EHPAD Neuvy
<u>jours</u>	Jeudi matin	Jeudi matin	Mardi APM	Mercredi matin	Jeudi matin
Type atelier :	Sport santé	Sport santé	Gym Douce	Atelier APA	GYM Douce
Pathologies prises en charge	Séniors et douleurs chroniques	Maladies chroniques, ALD...	Séniors en institution	Insuffisance Cardiaque en ETP	Séniors en institution

FINANCES PAR MSS	Céline (EAPA)	Aurélie (EAPA)	Olivia (MNS)	Romain (EAPA)	Aurélie (EAPA)	MNS formé sport-santé	Charlotte (EAPA)	Escrime saint Doulchard
Lieu de pratique	Hôpital Vierzon	Maison des usagers de Georges Sand	Piscine Vierzon	Gym ESA St Amand	Bourges (Centre de soins-CDOS)	Piscine Vierzon	Creps	Salle d'armes ST DOULCHARD)
<u>Jours</u>	Lundi APM	Mardi ou jeudi APM	Mercredi Vendredi	Jeudi APM	Vendredi APM	Mercredi Matin	Vendredi Matin	Vendredi APM
Type atelier :	Atelier ETP	Sport prévention	Sport aquatique Santé	Gym Adaptée	Sport sénior	Sport aquatique Santé	Sport santé	Escrime santé Pour les ados
Pathologies prises en charge	Diabète, post-cancer	Patient et aidants de Georges sand	Diabète et Post-cancers rémission	Maladies chroniques, Post-cancer	Séniors (+ de 65ans)	Sédentarité Handicap (Hôpital de jour)	Maladies Chroniques et vieillissement	Santé mentale CMP

♦ Le contenu des ateliers APA

Les ateliers sont collectifs et sont principalement axés sur :

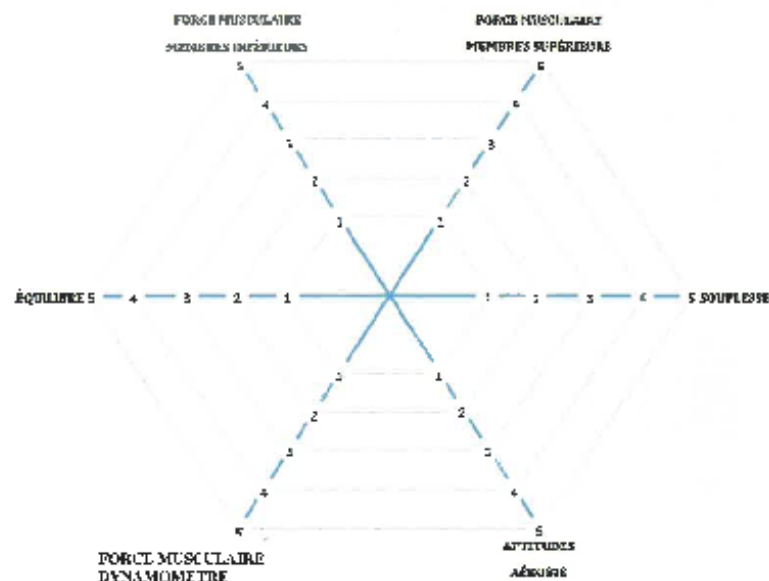
- Renforcement musculaire
- Equilibre et proprioception
- Coordination
- Réentraînement à l'effort / endurance
- Marche



Ils débutent systématiquement par un bilan physique

♦ LES BILANS

ANALYSE DES RÉSULTATS



MON LIVRET SPORT SANTÉ

NOM, PRÉNOM : _____ ÂGE : _____ SEXE : _____ DATE : _____ AUTO-ÉVALUATION : _____

- ➔ **Mon score de 1 :** Il faut augmenter l'activité physique. Il faut faire attention à sa santé car elle est très importante pour la vie quotidienne. Il faut voler comme bonjour plus au quotidien et améliorer les capacités pour éviter l'apparition de problèmes de santé.
- ➔ **Mon score de 2 :** Il faut augmenter l'activité physique. La condition physique est à améliorer. Il faut trouver une activité physique et sportive dans laquelle me trouver du plaisir à pratiquer pour se sentir mieux dans son corps.
- ➔ **Mon score de 3 :** Il faut augmenter ou peu sa pratique physique, les résultats sont dans la moyenne. Il faut voler quelques aptitudes et commencer de montrer au sport pour se maintenir en forme et en bonne santé.
- ➔ **Mon score de 4 :** Il faut maintenir l'activité. On a une aisance dans l'exercice des sports. Il faudrait aller dans plusieurs activités sportives avec l'esprit de s'améliorer pour progresser dans la pratique physique et sportive.
- ➔ **Mon score de 5 :** On pratique souvent. Il faut continuer à pratiquer une activité pour améliorer au mieux les qualités dans une pratique sportive régulière.

Comité Départemental Olympique et Sportif du Cher
Maison départementale des sports
1 rue Gaston Berger
18000 BOURGES
01 46 74 91 92 / cher@comiteparalympique.com

EST 6 MINUTES MARCHÉ ACTIVE

	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 ANS	INDICE
	ANS	ANS	ANS	ANS	ET +	
HOMMES	> 839	> 789	> 738	> 689	> 638	5
FEMMES	> 777	> 719	> 661	> 603	> 546	
HOMMES	801 - 838	751 - 788	700 - 738	651 - 688	600 - 637	4
FEMMES	744 - 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	

INDICE

MESURE DE LA FORCE DE PREHENSION AVEC DYNAMOMETRE

	21 - 30 ans	31 - 40 ans	41 - 50 ans	51 - 60 ans	61 ans et plus	INDICE
HOMME	> 57	> 57	> 53	> 50	> 46	5
FEMME	> 34	> 34	> 33	>30	>27	
HOMME	52 - 56	51 - 56	50 - 52	47 - 49	41 -45	4
FEMME	31 - 33	31 - 33	30 - 32	27 - 29	25 - 26	
HOMME	48 - 51	46 - 50	47 - 49	44 - 46	38 - 41	3
FEMME	29 - 30	28 - 30	27 - 29	24 - 26	22 - 24	
HOMME	45 - 47	44 - 46	41 - 46	40 - 43	34 - 37	2
FEMME	25 - 28	25 - 27	24 - 26	21 - 23	20 - 21	
HOMME	< 44	< 43	< 40	< 38	< 33	1
FEMME	< 24	< 24	< 23	< 20	< 19	

TEST D'ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE PENDANT 60 SECONDES

	21-30 ANS	31-40 ANS	41-50 ANS	51-60 ANS	+61 ANS	INDICE
HOMMES	60	60	60	60	60	5
FEMMES	60	60	60	60	60	
HOMMES	-	-	-	-	-	4
FEMMES	-	-	-	-	-	
HOMMES	-	-	-	36-59	36-59	3
FEMMES	-	-	-	36-59	36-59	
HOMMES	-	-	-	-	-	2
FEMMES	-	-	-	-	19-35	
HOMMES	< 60	< 60	< 60	< 35	< 35	1
FEMMES	< 60	< 60	< 60	< 35	< 35	

Résultats yeux ouverts		Résultats yeux fermés	
Pied G	Pied D	Pied G	Pied D
INDICE		INDICE	
INDICE MOYEN			

MESURE DE LA FORCE ET DE LA FATIGUABILITÉ DES MEMBRES SUPÉRIEURS

21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et plus	INDICE
> 110	> 110	> 100	> 86	> 75	5
96-110	96-110	86-100	71-85	66-75	4
76-95	76-95	66-85	61-70	51-65	3
61-75	61-75	56-65	51-60	42-50	2
< 60	< 60	< 55	< 50	< 40	1

Total: 1000000

INDICE

TEST ASSIS-DEBOUT 30 SECONDES

	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	33	20	18	17	4
FEMMES	32	22	22	6	15	
HOMMES	25	31	19	15	15	3
FEMMES	27	20	18	14	13	
HOMMES	19	21	19	13	13	2
FEMMES	21	18	16	12	11	
HOMMES	17	20	17	11	9	1
FEMMES	19	16	14	10	10	

INDICE

TEST VISUEL DE FLEXION DU TRONC VERS L'AVANT

		INDICE
HOMMES	<i>Vous touchez le sol avec les poings fermés</i>	5
	<i>Le bout des doigts touche le sol</i>	4
	<i>Le bout des doigts touche le cou de pied</i>	3
	<i>Le bout des doigts atteint le bas des tibias</i>	2
	<i>Le bout des doigts atteint le milieu des tibias</i>	1
FEMMES	<i>Les paumes des mains touchent le sol</i>	5
	<i>Vous touchez le sol avec les poings fermés</i>	4
	<i>Le bout des doigts touche le sol</i>	3
	<i>Le bout des doigts touche le cou de pied</i>	2
	<i>Le bout des doigts atteint le bas des tibias</i>	1

INDICE

→ Exemples d'ateliers en images :





◆ Pour conclure :

- Le sport-santé est bon pour tout le monde que ce soit dans un but de prévention, de bonne santé au quotidien ou de réadaptation (survenu de pathologie ou post-opératoire) dans la mesure où il est adapté pour tous, progressif et encadré par des professionnels du sport et de la santé.
- Alors n'hésitez plus et à vos baskets !



Aurélie Baron
Chargée de développement Sport-Santé

Téléphone: 02.48.24.31.22 - 06.67.90.10.30
E-mail: eapa.cher@franceolympique.com

Comité départemental Olympique et Sportif
Maison des sports, 1 rue Gaston BERGER 18000 Bourges
Site: www.cdos18.fr

COMITE NATIONAL
OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANCAIS
CDOS
CHER