



CDOS
CER

Les bienfaits de l'activité Physiques

Les bonnes pratiques à adopter



Aurélie BARON

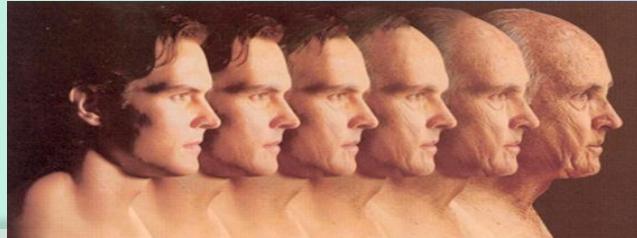
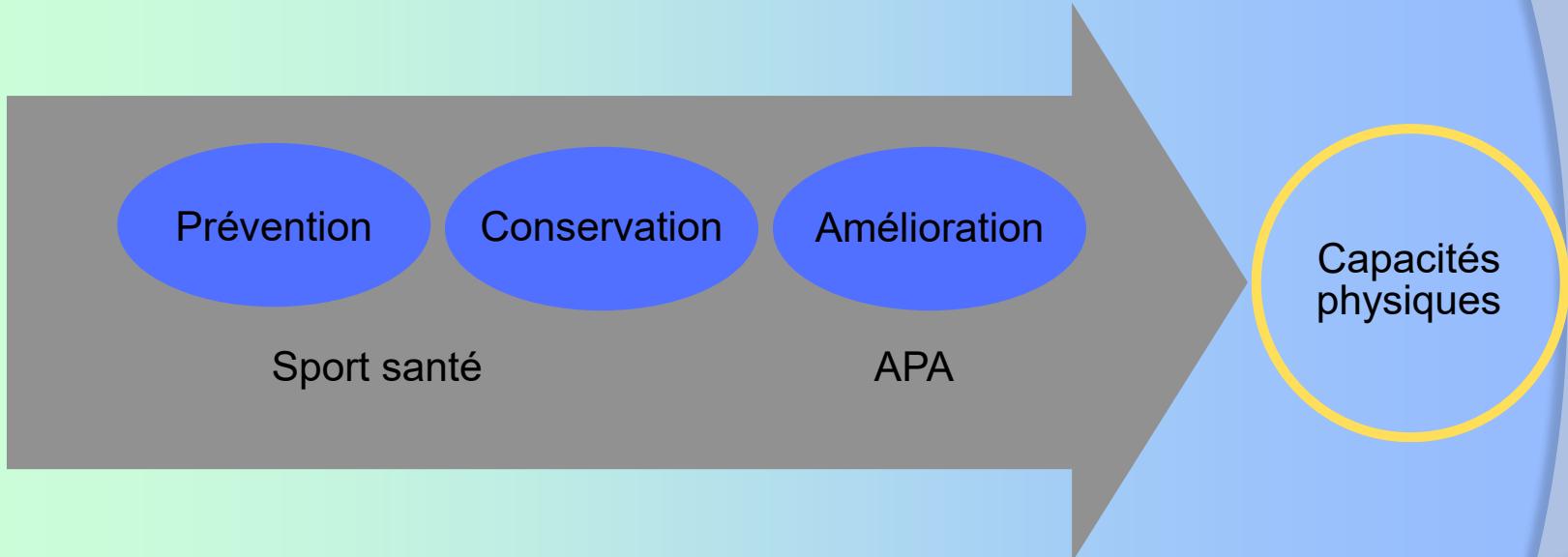
Enseignant en Activité
Physique Adaptée et
Chargée de développement
sport santé au CDOS18

Eapa.cher@franceolympique.com



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

Il faut donc agir...



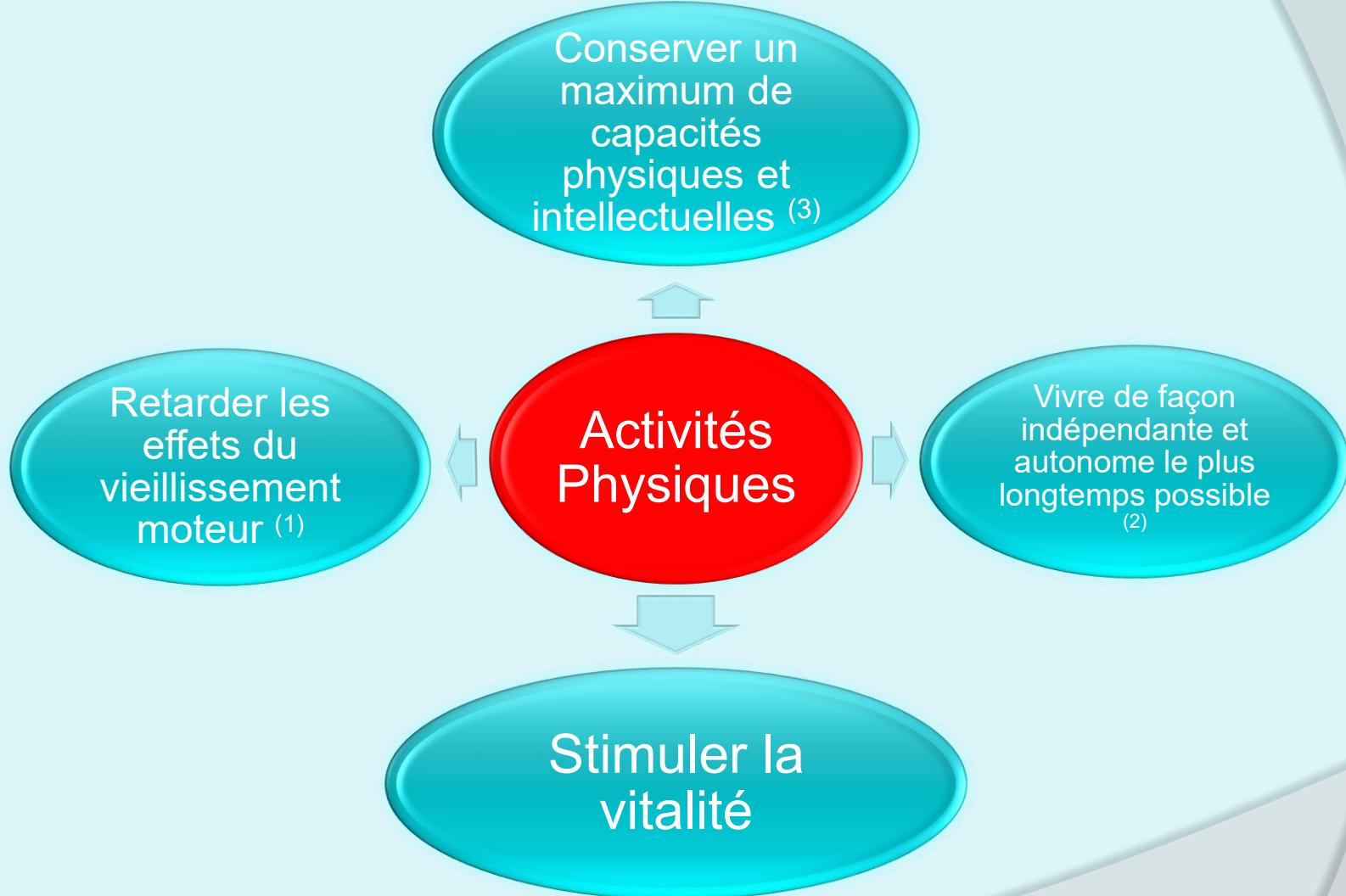
♦ Une définition à connaître :

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.



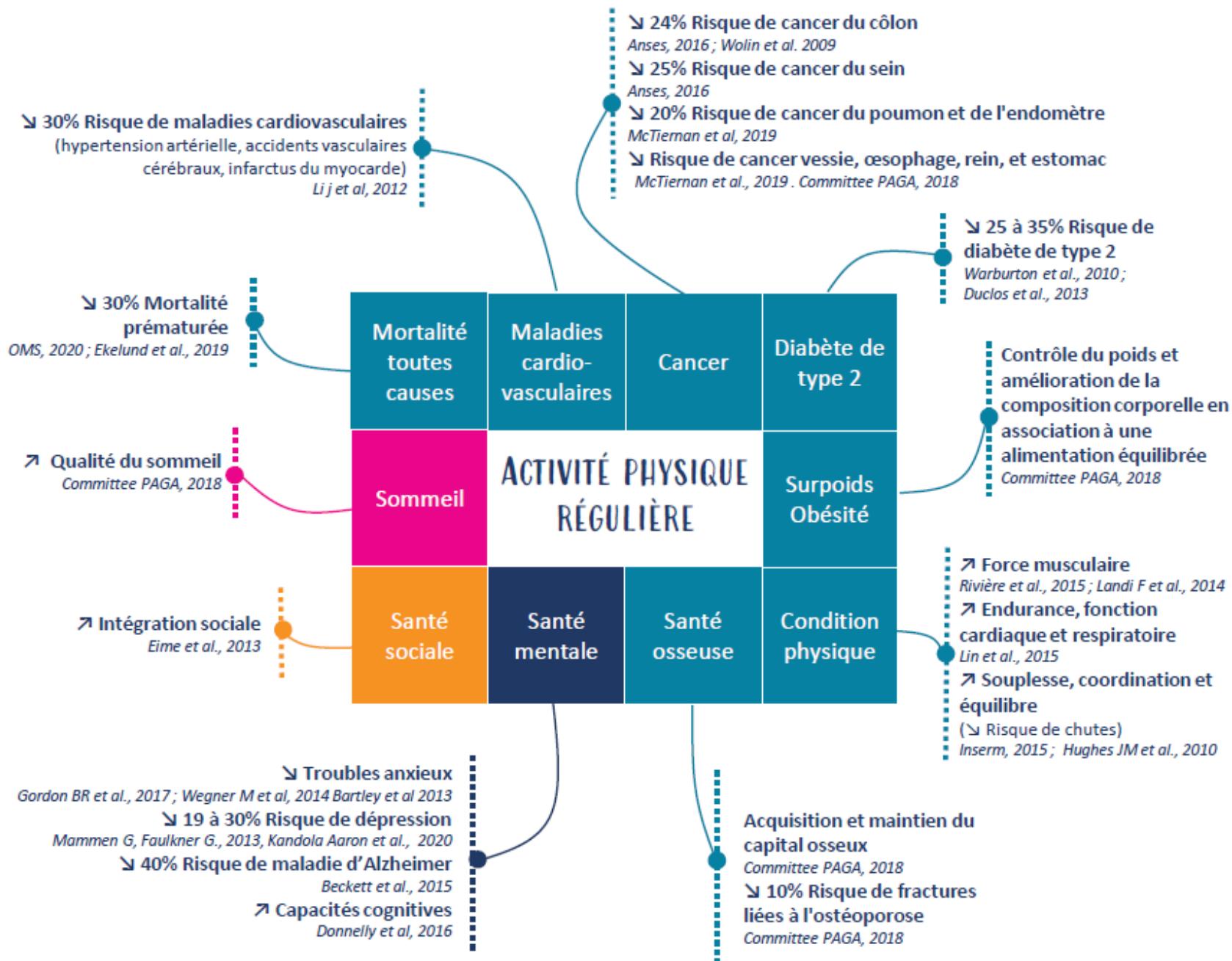
♦ Les bienfaits de l'AP en général



(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

IMPACTS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ
même en étant physiquement actif

Au travail 

Dans les transports 

Au domicile 

Dans les loisirs 

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	Modéré	Élevé
 	  	   
<3 h/j	3-7 h/j	>7 h/j

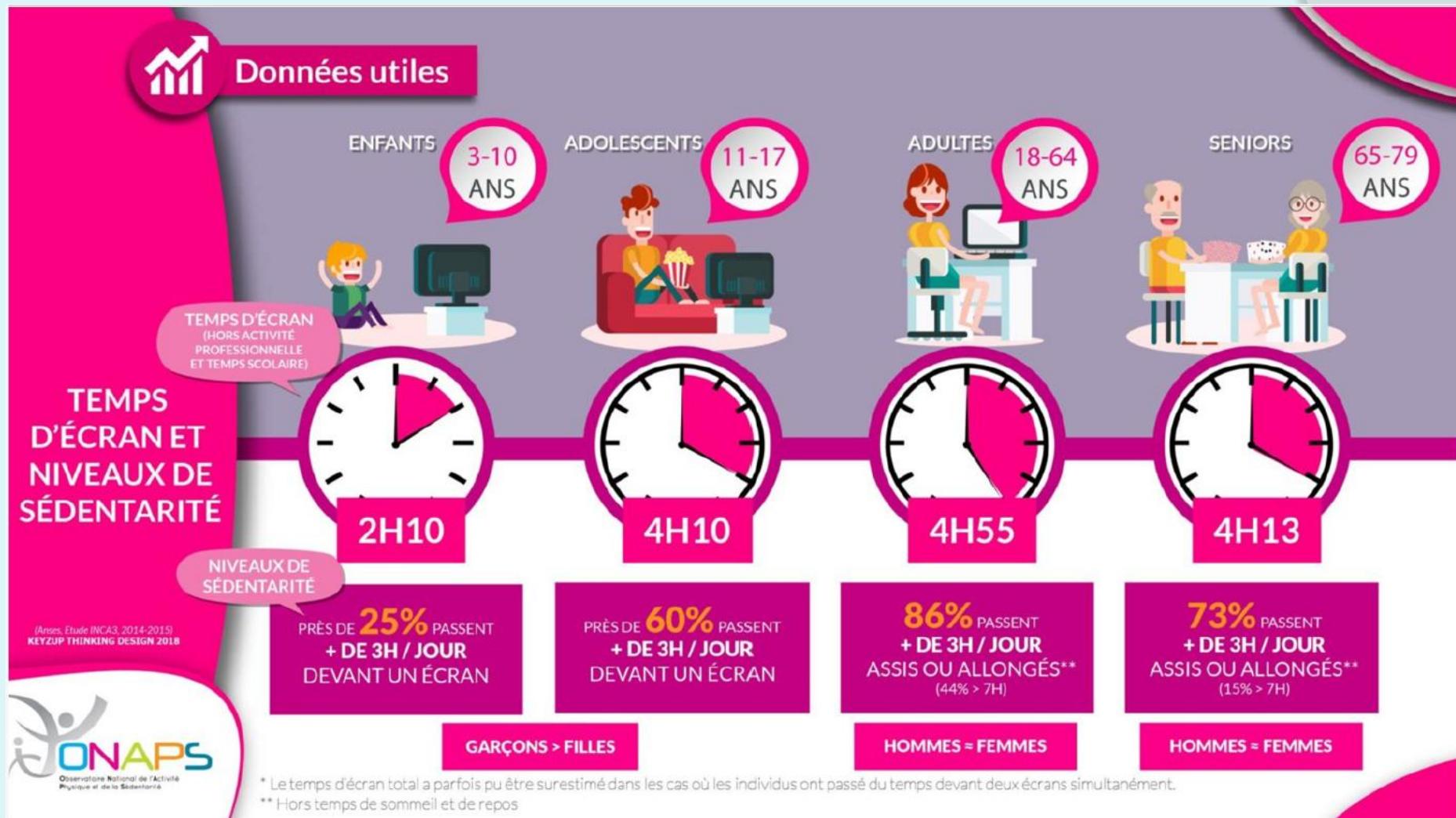
RECOMMANDATIONS SUR LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

< 2 ANS	2 À 5 ANS	6 À 11 ANS	12-17 ANS	ADULTES
 éviter l'exposition aux écrans	 <1 h/jour	 <2 h/jour	 <2 h/jour	 Diminuer le temps passé assis ou allongé
	 <1 h consécutive en position assise ou allongé*	 <2 h consécutives en position assise ou allongé*	 <2 h consécutives en position assise 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

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

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



◆ Comment faire pour être plus actif ?

DE LA SÉDENTARITÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Limiter 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 monde²

Tue autant que le tabagisme²

Comparativement à une personne active, être inactif augmente le risque d'avoir³ :



du diabète de type 2
 $\times 2,9$



un AVC
 $\times 2,5$



une pathologie coronaire
 $\times 2$



Alzheimer
 $\times 1,8$

140 MILLIARDS

C'est le coût social de l'inactivité physique en France⁴

Soutenu
par

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Éducation
Formation
Énergie

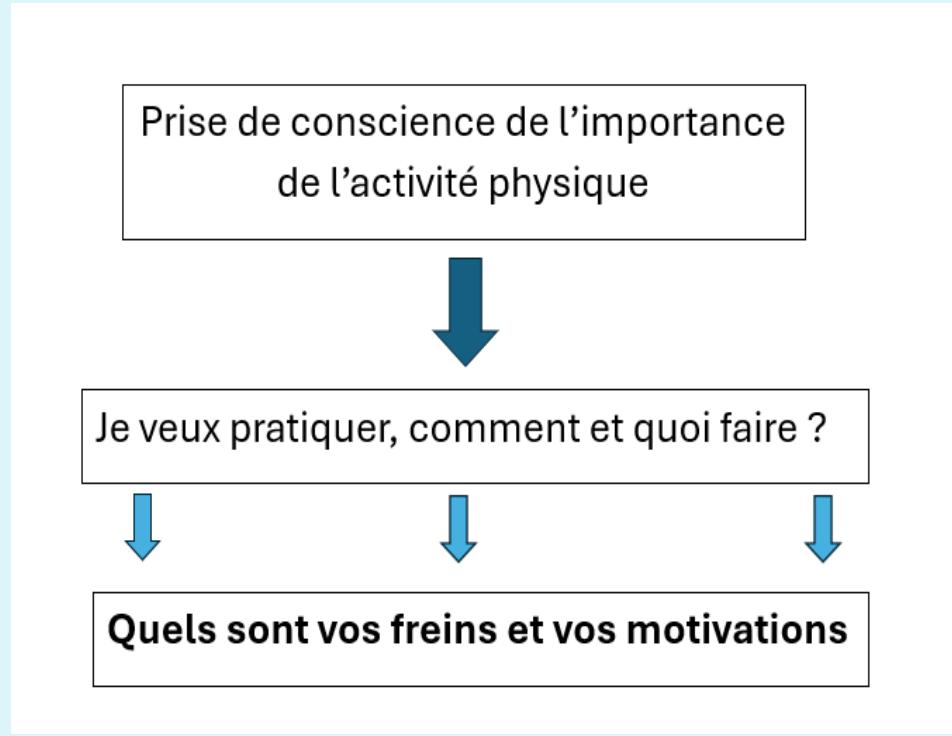
ONAPS
Observatoire national de l'activité
physique et de la sédentarité

2024

¹OMS, 2021 ; ²Lee et al., 2012 ; ³France Stratégie, 2022.

♦ 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					
Métiers	Limitations	Aucune limitation	Limitation minime	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
F
C
O
A
R
T
M
E
E
U
S
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 <u>jours</u>	CCAS Rosa park Jeudi matin	CCAS Rosa park + collab pôle nutrition Jeudi matin	EHPAD Les 5 rivières Mardi APM	CDOS18 Caramel Mercredi matin	EHPAD Neuvy Jeudi matin
Type atelier : Pathologies prises en charge	Sport santé Séniors et douleurs chroniques	Sport santé Maladies chroniques, ALD...	Gym Douce Séniors en institution	Atelier APA Insuffisance Cardiaque en ETP	GYM Douce 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 <u>Jours</u>	Hôpital Vierzon Lundi APM	Maison des usagers de Georges Sand Mardi ou jeudi APM	Piscine Vierzon Mercredi Vendredi	Gym ESA St Amand Jeudi APM	Bourges (Centre de soins-CDOS) Vendredi APM	Piscine Vierzon Mercredi Matin	Creps Vendredi Matin	Salle d'armes ST DOULCHARD) Vendredi APM
Type atelier : Pathologies prises en charge	Atelier ETP Diabète, post-cancer	Sport prévention Patient et aidants de Georges sand	Sport aquatique Santé Diabète et Post-cancers rémission	Gym Adaptée Maladies chroniques, Post-cancer	Sport séniors Séniors (+ de 65ans)	Sport aquatique Santé Sédentarité Handicap (Hôpital de jour)	Sport santé Maladies Chroniques et vieillissement	Escrime santé Pour les ados Santé mentale CMP

♦ Le contenu des ateliers APA

Les ateliers sont collectifs et sont principalement axés sur :

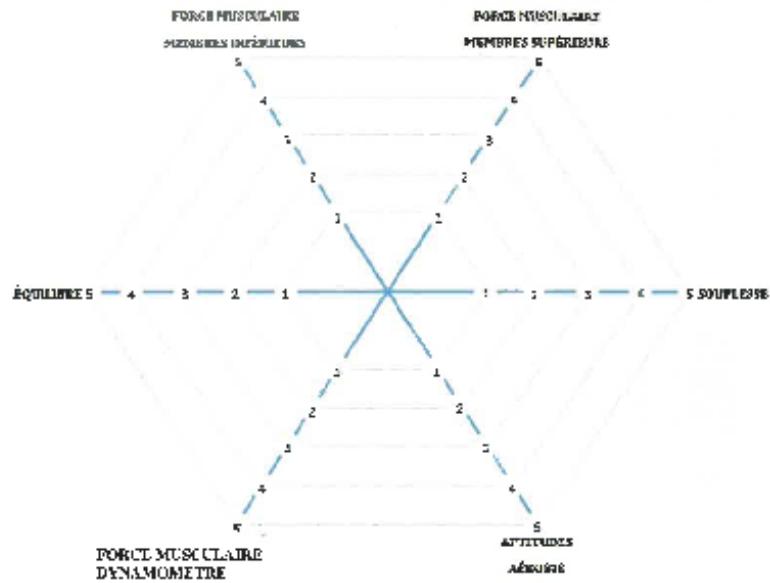
- Renforcement musculaire
- Equilibre et proprioception
- Coordination
- Réentraînement à l'effort / endurance
- Marche



Ils débutent systématiquement par un bilan physique

♦ LES BILANS

ANALYSE DES RÉSULTATS



- ⇒ **Échauffement de 1 à 3 :** Il faut augmenter l'activité physique. Il faut faire échauffer. Ce sauna par soleil est très important pour la santé générale. Il faut voir comment longer plus au quotidien et améliorer les capacités pour résister à l'apparition de problèmes de santé.
 - ⇒ **Échauffement de 4 à 5 :** Il faut augmenter l'activité physique. La condition physique est à améliorer. Il faut trouver une activité physique en extérieur dans laquelle on trouvera du plaisir à pratiquer pour se rendre utile dans une équipe.
 - ⇒ **Échauffement de 6 à 7 :** Il faut augmenter un peu la pratique physique, les séances sont dans la moyenne. Il faut voir quelle activité il convient de mettre en avant pour se maintenir en forme et en bonne santé.
 - ⇒ **Échauffement de 8 à 9 :** Il faut augmenter l'activité. On sort nos ailes dans l'ensemble des tâches. Il faudra choisir une ou plusieurs activités sportives avec l'envie de s'améliorer pour progresser dans la pratique physique très compétitive.
 - ⇒ **Échauffement de 10 à 11 :** On plante l'arbre. Il faut continuer à pratiquer une activité pour améliorer ou entretenir les qualités avec une pratique sportive régulière.



MON LIVRET SPORT SANTÉ

Comité Départemental Olympique et Sportif du Gard
Maison départementale des sports
1 rue Gaston Berger
30000 NÎMES
04 66 24 82 82 / chambre@comite-gard.fr

APTITUDE AÉROBIE

TEST 6 MINUTES MARCHE ACTIVE

	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 - 738	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	

RÉSULTAT

INDICE

FORCE MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS

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

RESULTATS:

Bras droit : -----

Bras gauche : -----

Total : -----

INDICE

FORCE MUSCULAIRE MEMBRES INFÉRIEURS

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	
FEMMES	21	18	16	12	11	2
HOMMES	17	20	17	11	9	
FEMMES	19	16	14	10	10	1

RÉSULTAT

INDICE

FORCE MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS (1)

MESURE DE LA FORCE DE PRÉHENSION AVEC DYNAMOMÈTRE

	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	
FEMME	29 - 30	28 - 30	27 - 29	24 - 26	22 - 24	3
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	

ÉQUILIBRE STATIQUE

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	
FEMMES	-	-	-	36 - 59	36 - 59	3
HOMMES	-	-	-	-	-	
FEMMES	-	-	-	-	19 - 35	2
HOMMES	< 60	< 60	< 60	< 35	< 35	
FEMMES	< 60	< 60	< 60	< 35	< 35	1

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

SOUPLESSE

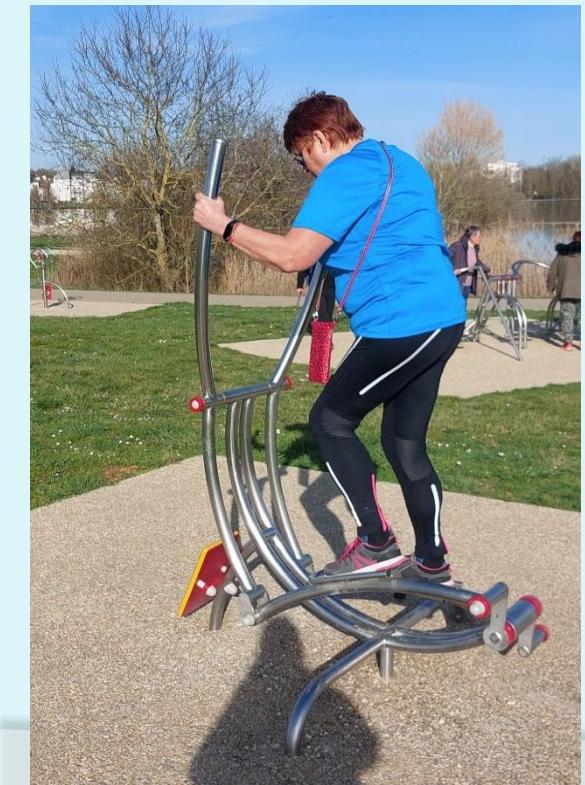
TEST VISUEL DE FLEXION DU TRONC VERS L'AVANT

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

