

# Fiche Projet

## ATELIERS SPORT SANTE

### BIEN VIEILLIR 2016

Le Comité Départemental des Offices Municipaux des Sports des Bouches-du-Rhône (CDOMS 13) coordonne un projet autour du « Bien bouger, bien manger pour bien vieillir dans les Bouches-du-Rhône » avec le soutien de la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale PACA, du Centre National du Développement du Sport (CNDS) et le Conseil Général des Bouches-du-Rhône.

## PREAMBULE

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme un « *état de bien être physique, mental et social* ».

S'agissant du vieillissement et de ses conséquences négatives sur l'individu, l'OMS prône aujourd'hui la pratique d'activités physiques adaptées et régulières comme moyen de prévention de ces pathologies chroniques : *on « vieillit mieux en restant actif ! »*

Il faut cependant prendre des précautions afin de garantir et optimiser les bienfaits de la pratique physique pour la santé.

Après avoir recommandé un bilan médical initial de repos visant à faire le point sur les antécédents cardio-vasculaires, mécaniques, articulaires et rachidiens, il faut évaluer la condition physique de la personne par une batterie de tests et l'orienter vers des activités physiques adaptées qui tiennent compte des résultats des différents diagnostics et évaluations.

**Fiche Projet**  
**ATELIERS SPORT SANTE**  
**BIEN VIEILLIR 2016**

**LES OBJECTIFS DE L'ACTION :**

**Objectifs généraux de l'action :**

Les ateliers contribuent à sensibiliser les plus de 50 ans aux bienfaits pour la santé de la pratique des Activités Physiques et/ou Sportives Adaptées, à lutter contre la sédentarité, à repousser le seuil de dépendance et à promouvoir une alimentation équilibrée.

**Les objectifs spécifiques sont :**

- A la fin des ateliers, tous les participants ont évalué leur condition physique.
- A la fin des ateliers, tous les participants ont découvert et peuvent s'orienter vers des Activités Physiques et/ou Sportives Adaptées.
- A la fin des ateliers, de nombreux participants ont fait le lien entre l'évaluation médicale, l'évaluation de la condition physique et l'orientation vers l'activité physique adaptée.
- A la fin des ateliers, de nombreux participants ont évalué la qualité de leur alimentation.
- A la fin des ateliers, tous les participants sont informés et ont expérimenté un outil pour équilibrer leur alimentation.

**LE PUBLIC VISE :** Tout public âgé de 50 ans et plus pratiquants et non pratiquants.

**LE CALENDRIER :** une matinée

**LE CONTENU :**

Les Ateliers Sport Santé sont composés de :

- **Les ateliers « Evaluation de la Condition Physique » :**

Ces ateliers consistent en une batterie de tests simples d'évaluation de la condition physique au niveau de l'équilibre, l'endurance, la souplesse et la force musculaire.

# Fiche Projet

## ATELIERS SPORT SANTE

### BIEN VIEILLIR 2016

- **Les ateliers des spécialistes :**

Véritable lieu d'échanges entre le public et les spécialistes, ces ateliers sont très sollicités.

A partir d'entretiens et de petits diagnostics, ainsi que des évaluations de la condition physique, les spécialistes peuvent proposer des conseils préalables à la pratique, puis la prescription d'une « véritable » ordonnance d'activités physiques adaptées, la « posologie » individuelle, modulable dans le temps, tient compte des possibilités et des limites de chaque pratiquant.

- Le préparateur physique facilite l'interprétation des résultats des tests d'évaluation de la condition physique.
- Le médecin du sport, à partir d'un entretien médical, permet de recommander des activités physiques adaptées.
- Le nutritionniste évalue l'équilibre de l'alimentation des participants à partir d'un questionnaire nutrition et formule des recommandations.

- **Les Ateliers de « Découverte d'Activités Physiques et/ou Sportives Adaptées » :**

Les associations qui s'inscrivent dans une démarche de « Sport Santé » présentent et initient les participants à leurs activités adaptées.

- **Un atelier « Jeu de l'Oie » :**

Ce jeu convivial proposé par le CDOS13, permet de tester les connaissances et de sensibiliser les participants aux bons comportements en matière de pratique d'activités physiques et d'alimentation équilibrée.

## LES COMPETENCES MOBILISEES :

Intervention de nombreux spécialistes du « Réseau Sport Santé 13 » du CDOMS 13 (un coordonateur, médecins du sport, docteur en physiologie, nutritionnistes, ainsi que de la participation de nombreux éducateurs spécifiquement formés à l'encadrement des divers tests d'évaluation.

Les services et l'OMS de la ville.

Les clubs sportifs.

Autres intervenants associés.

**Fiche Projet**  
**ATELIERS SPORT SANTE**  
**BIEN VIEILLIR 2016**

**LES SUPPORTS DE SENSIBILISATION :**

- Diffusion de « l'itinéraire santé », véritable feuille de route pour effectuer le circuit des évaluations de la condition physique, des entretiens avec les spécialistes, de l'enregistrement de certains paramètres physiologiques et des résultats des tests. Ce support propose des recommandations de bases.
- Diffusion du Guide : « Sport Santé, Activités Physiques et Sportives...50 ans et plus ».
- Diffusion d'un bilan individuel de condition physique : Ce bilan est établi à partir des résultats individuels de chaque participant dont les évaluations sont traitées par un logiciel confectionné par le CDOMS13 sur la base des très nombreuses mesures effectuées depuis 2008 sur nos différents ateliers sport santé. Il est donc remis un bilan à chaque participant avec des recommandations personnelles.  
Ce bilan permet également d'avoir des repères pour une réévaluation au terme d'un cycle de pratique.
- Les internautes peuvent également reproduire les tests de la condition physique en « auto-évaluation » simple, toutes les 6 à 12 semaines entre les périodes de pratique d'activités physiques, jugeant ainsi les progrès effectués.

**EVALUATION DE L'ACTION :**

**Indicateurs retenus pour l'évaluation du processus et des résultats :**

Le nombre de participants, une enquête de satisfaction, les statistiques des évaluations de la condition physique, les entretiens avec les spécialistes.