

# Compte Rendu

## Réunion Présentation Réseau Sport Santé Lot

### Lundi 20 Février 2017 à Souillac

---

#### Présents

#### Intervenants :

- Gilles VERDIE, Président CDOS du Lot
- Dr JOLY, Médecin Conseil à la DDCSPP du Lot
- Eric DECHARME, professeur de sport à la DDCSPP du Lot et référent « Sport et Handicap »
- Laura LASCOUT, Agent de Développement au CDOS du Lot

#### Personnalités :

- PROENCA Christophe, Vice Président CAUVALDOR en charge des sports
- SCHMITT Pierre, sports CAUVALDOR

#### Comités Départementaux :

- CoDep Gymnastique et son médecin (Dr SOLIGNAC)
- CoDep Handball

#### Clubs sportifs :

- Aikido Martel
- Amis des Sentiers Souillagais
- Baladou Gym
- Cahors Gymnastique
- Cahors Montagne
- Castelnau Vol Libre
- CCV 46
- ESGC Entente Souillac Cressensac Gignac
- Espadon Souillac Natation
- Evolution Gym
- Gym Club Payrac
- Judo Club Lacapelle
- Souillac Handball
- SMN Souillac Marche Nordique
- Spéléoclub de Souillac
- Yogaido46

## **I. Ouverture de la réunion**

Gilles VERDIE, Président du CDOS du Lot, ouvre la soirée de présentation du Réseau Sport Santé Lot

Il remercie les personnalités présentes d'être présentes à cette réunion.

Après une brève description du CDOS du Lot, le Président en présente les missions : développement et coordination du mouvement sportif lotois, développement de la pratique sportive chez les jeunes et chez les personnes en situation de handicap, missions diverses et ponctuelles d'informations et de formations ; sans oublier la Commission Sport Santé du CDOS du Lot qui travaille pour ce Projet Sport Santé et donc pour la mise en place du Réseau Sport Santé Lot.

## **II. Le Sport pour la Santé**

Le Dr JOLY, médecin référent de la DDCSPP du Lot, réalise une présentation afin de présenter les bienfaits du sport et les recommandations pour pratiquer une activité physique de manière sécurisée et sécurisante.

Le sport peut être présenté comme une réelle thérapeutique à part entière pour les patients et pour les personnes du grand public afin de lutter contre les effets du vieillissement, et de ce fait, la pratique d'activité physique permet de vieillir plus longtemps en meilleure santé.

Le « sport santé » se définit comme une activité physique qui concourt à préserver et améliorer l'état de santé. Pour cela il faut tout de même pratiquer avec un Niveau d'Activité Physique suffisant pour percevoir des bénéfices pour la santé.

La pratique d'Activité Physique agit sur les 3 niveaux de prévention :

- Niveau 1 = prévention primaire : personnes sans pathologies désirant pratiquer pour leur bien être et leur santé
  - o Pratique Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive
  - o → majorité des personnes accueillies dans les clubs du réseau
- Niveau 2 = prévention secondaire : personnes avec pathologies et en cours de traitement
  - o Pratique sous couvert d'une prescription médicale
  - o → patients du Réseau EFFORMIP
- Niveau 3 = prévention tertiaire : personnes avec pathologies chroniques mais en phase de guérison ou de rémission
  - o Pratique sous couvert d'une prescription médicale
  - o → patients du Réseau EFFORMIP
  - o Praticants d'Activité Physique et Sportive Adaptée

En conclusion, les bienfaits de l'Activité Physique pour la santé sont nombreux. Il faut toujours pratiquer de manière sécurisée et sécurisante et proposer des activités adaptées aux capacités et aux besoins des pratiquants.

### **III. Présentation de la démarche**

Eric DECHARME, Professeur de Sport à la DDCSPP du Lot, présente la démarche et les constats ayant initié ce réseau Sport Santé Lot.

En effet, la notion de « Sport Santé » restait floue et donc à définir et il n'existait pas de référencement des pratiques sport santé dans le département du Lot. De plus, depuis quelques années une demande du corps médical désireux de connaître ces pratiques afin de pouvoir orienter leurs patients en besoin d'activité.

C'est pourquoi le CDOS du Lot et la DDCSPP du Lot ont décidé de créer un annuaire recensant les pratiques sportives « sport santé » dans le département du Lot. Pour ce faire, un réseau a commencé à se constituer et les premiers clubs ont adhéré au Réseau Sport Santé Lot via la « Charte Départementale Sport Santé Bien Etre » où ils communiquent les informations nécessaires au CDOS du Lot pour publiciser le référent sport santé du club et les créneaux de pratique sport santé.

Le CDOS du Lot reste conscient que les créneaux sont précieux et qu'il est difficile pour en obtenir des nouveaux. C'est pourquoi, pour le moment, nous n'en sommes bien qu'à la phase de RECENSEMENT des pratiques pouvant d'ores et déjà s'inscrire dans une pratique apparentée à une démarche de « Sport Santé ». Si ce réseau se développe et qu'il prend de l'ampleur dans le département, alors il pourra être un véritable appui pour les clubs sportifs désirants ouvrir des créneaux spécifiques « sport santé ».

Il ne faut pas oublier que le mouvement sportif développe ces aspects-là de la pratique sportive depuis longtemps et que le CDOS du Lot, via son annuaire, cherche à regrouper ces informations-là.

Ce réseau se veut dynamique et évolutif c'est pourquoi des réunions d'informations et d'échange seront organisées au cours de l'année afin de réunir les différents acteurs du réseau. Si la demande émanant du mouvement sportif sont assez nombreuses, le CDOS du Lot avec ses partenaires mettra en place des formations dans le département du Lot. Ce volet formation est un objectif de développement du réseau afin de pouvoir proposer une offre aussi diversifiée que possible.

Le réseau EFFORMIP développe la formation pour les éducateur sportifs spécifiques pour l'accueil des personnes avec des pathologies chroniques afin que les médecins EFFORMIP prescripteurs puissent envoyer leurs patients dans les clubs labélisés EFFORMIP.

### **IV. Site internet**

Laura LASCOUT, Agent de Développement au CDOS du Lot, présente donc l'outil permettant de matérialiser cet annuaire regroupant les différentes pratiques « sport santé » du département du Lot.

Adresse du site internet : [www.sportsantelot.fr](http://www.sportsantelot.fr)

L'annuaire des clubs possédant un créneau sport santé peut être utilisé selon deux entrées :

- Recherche par activité selon les capacités, les besoins et les envies
- Recherche par ville selon les moyens de locomotion

Il est rappelé l'importance de tenir à jour les informations figurant sur ce site afin de communiquer sur l'offre de pratique au plus proche de la réalité. C'est pourquoi, il faudra veiller à ce que les clubs adhérents communiquent bien les modifications afin d'en faire la mise à jour sur le site internet.

## **V. Formations**

Afin de dynamiser et de développer le Réseau Sport Santé Lot, une formation réservée aux acteurs de ce réseau va être mise en place lors d'une soirée dans le mois de juin 2017. Elle aura pour thème : « Evaluation du Praticant ». Lors de cette formation, divers tests vous seront présentés. Ce sont des tests simples et rapides à mettre en place que les éducateurs sportifs pourront réutiliser facilement au sein des clubs. Cette formation est gratuite pour les adhérents au Réseau Sport Santé Lot.

Le Réseau EFFORMIP a positionné une session de formation initiale à Cahors les 30 juin et 01 juillet 2017. Lors de cette formation, seront présents des éducateurs sportifs et des médecins. Elle aura pour but de former les personnes présentes à la prise en charge des personnes avec des pathologies de longue durée (type diabète, obésité, ...). Cependant, il faut bien noter que ces personnes avec une pathologie ne seront adressées dans les clubs ayant un éducateur EFFORMIP que par des médecins EFFORMIP et seulement lorsque leur niveau d'aptitude sera adéquat pour une pratique sécurisée en club. Cette formation est payante.

La formation EFFORMIP est une complémentarité pour les éducateurs souhaitant prendre en charge ces personnes porteuses de pathologies chroniques mais elle n'est pas une obligation pour être adhérent au Réseau Sport Santé Lot étant donné que l'on s'adresse pour 90% à une population classique qui souhaite juste faire une activité pour sa santé et son bien-être.

Pour plus de renseignements sur ces formations, il est possible de consulter le site [www.sportsantelot.fr](http://www.sportsantelot.fr) à l'onglet « formation ».

## **VI. Questions diverses**

Débat et échange

Il est bien précisé que chaque association reste libre de vouloir et/ou pouvoir accueillir des personnes atteintes de pathologies spécifiques. Cela demande une formation spécifique et certains éducateurs sportifs sont formés à cette prise en charge comme le réseau EFFORMIP ou alors les Professeurs d'Activités Physiques Adaptées. Mais cette population sportive ne représente que 10% des sportifs.

**Via le Réseau Sport Santé Lot, le CDOS du Lot s'adresse à 90% à la population lambda qui soit pratique déjà au sein de vos clubs de manière non-compétitive soit qui souhaite venir pratiquer dans votre club toujours de manière non-compétitive.**

Chaque pratiquant doit fournir un « certificat médical de non contre-indications » mais nous savons tous que le risque 0 n'existe pas et jusqu'à preuve du contraire, par votre formation en tant qu'éducateurs sportives ou en tant que bénévoles associatifs sportifs formés par vos fédérations vous êtes en capacité d'accueillir « monsieur et madame tout le monde » qui souhaite s'inscrire dans une pratique non-compétitive et même si ces personnes là sont débutantes et qu'elles n'ont pas pratiqué de sport de manière régulière les années précédentes. Vous savez adapter vos contenus et vos séances pour permettre à ses personnes là de pratiquer quand même dans un esprit sécurisé et sécurisant.

**Le Réseau Sport Santé Lot est avant tout un outil de communication local pour que, à terme, le grand public lotois puisse avoir connaissance des pratiques et activités sportives dans le département.**

Les campagnes de communication auprès du grand public via des réunions et des outils de communication comme les flyers ou autres verront le jour lorsque le réseau aura un nombre assez conséquent d'associations sportives adhérentes par rapport au nombre d'associations sportives du Lot car pour que le grand public, qui connaît peu voire pas du tout le « Sport Santé », soit intéressé par le Réseau il faut qu'il soit assez développé pour offrir une diversité d'informations afin de pouvoir toucher le plus de monde possible.

**SOYONS convaincus que si la santé se définit comme le Bien-Etre Bio-Psycho-Social, toute activité physique ou sportive contribue à ce total Bien-Etre.**

## **VII. Conclusion**

En conclusion, l'inscription d'un club au sein du Réseau Sport Santé Lot permettra :

- Une reconnaissance externe de l'association par les acteurs du Réseau
- Une visibilité élargie de l'association et de ses activités « Sport Santé »
- L'inscription de nouveaux licenciés pour l'association
- Une ouverture vers un nouveau public
- Un élargissement des connaissances Sport et Santé de sa discipline

## **VIII. Clôture de la réunion**

Gilles VERDIE, Président du CDOS du Lot, clôture donc la réunion. Il remercie vivement les personnes présentes pour leur implication envers le Réseau Sport Santé Lot et les invite à partager un moment de convivialité.