** SPORT SANTE 2019 Dr F Di Meglio**

**Sport et Santé, c’est l’Activité Physique Adaptée**

**L’Objectif :** Actions favorisant l’accès à la pratique d’Activité Physique et Sportive pour tous, dans le cadre de Sport et Santé, en particulier ***à travers l’Activité Physique Adaptée (APA)*** pour les maladies chroniques, en particulier celles dites ALD (Affection Longue Durée). Ceci est entré en vigueur par l’instruction du 1er mars 2017 en application du décret d’Etat du 30/12/2016.

Stratégie nationale Ministères Sport et Santé appuyée par Premier Ministre (mars 2019) « promotion de la santé et du bien-être par l’activité physique à visée thérapeutique » Politique publique prioritaire 2019-2024 l’APS : le sport comme un médicament.

La FFESSM est référencée auprès de la Commission médicale du CNOSF depuis novembre 2017 sur ce domaine. Les sports subaquatiques et l’activité physique correspondante sont de véritables thérapeutiques. Ils augmentent l’espérance de vie, améliorent le bien-être et l’autonomie en aidant les capacités physiques, psychologiques, cognitives et sociales. Ils réduisent la morbidité des pathologies chroniques.

La FFESSM s’engage dans le Sport Santé, elle a déjà une solide expérience depuis des années pour les personnes en situation de handicap (Handisub). La diversité de ses disciplines subaquatiques et l’adaptabilité de certains de ses programmes d’entrainement et d’accès au sport lui permettent de s’impliquer dans le Sport Santé caractérisé par ***« une pratique régulière, adaptée, sécurisée et progressive » (RASP)***

**Le Public :**

1/**Prévention pour public sédentaire et en baisse d’autonomie =** **SPORT BIEN ÊTRE.**

**FFESSM « Palmez vers son bien-être ».** C’est un « programme passerelle » pour une population cible ayant des facteurs de risque (sédentarité, surpoids, tabagisme, addictions, HTA légère). Peut s’y inclure un public senior avec effets du vieillissement et des patients éloignés des pratiques sportives.

2/**Prévention dans le cadre de la pratique adaptée (APA) et supervision médicale pour les maladies chroniques** **= SPORT SANTE SUR ORDONNANCE.**

**FFESSM « Palmez vers sa santé ».** C’est un « programme adapté Sport sur ordonnance » pour patients atteints d’affections chroniques telles maladies métaboliques, maladies neurodégénératives, maladies cardio-vasculaires, maladies respiratoires chroniques, cancers…

**Le Référencement des activités subaquatiques :**

Le slogan **« à vos palmes, prêt, santé… »** a été choisi en raison de cette dénomination commune à toutes nos activités subaquatiques que représente l’utilisation de palmes.

Avec deux niveaux déclinés :

* Niveau 1, **Sport bien-être : « Palmez vers son bien-être »**, toutes nos disciplines sont concernées. Nos cadres sont en très grande partie formés pour répondre à ce type de demande.
* Niveau 2, **Sport Santé sur ordonnance : « Palmez vers sa santé »**, seules certaines de nos disciplines sont concernées : Apnée en milieu artificiel, Fit Palmes (Nage avec palmes), Randonnée subaquatique (milieu naturel), Plongée scaphandre selon les conditions. Nécessité de réaliser un module complémentaire de formation à destination de nos cadres (moniteurs plongée et formateurs-entraineurs apnée et Nage avec Palmes) pour un programme nécessitant certaines précautions. Cette pratique se réalise sur prescription du Médecin traitant.

**Les Moyens mis en œuvre :**

1/ Pour le Sport bien-être et pour le Sport santé : **communication et sensibilisation** des licenciés, des cadres de nos disciplines sportives (formateurs-entraineurs) et de tous nos moniteurs. SUBAQUA janvier 2019.

2/ Pour le Sport Santé : à partir cahier des charges du CNOSF, **création d’un module spécifique de formation pour nos cadres fédéraux** (moniteurs 1er degré, entraineurs 1er degré), dans les disciplines Plongée scaphandre, Apnée, Nage avec Palmes. Ce module FFESSM a été finalisé au printemps 2019 par Dr F Di Meglio. Sommes en attente de cette certification officielle par arrêté Ministère sports et Ministère Santé, la région Sud (PACA) est pilote sur ce dossier. Suite à échange entre notre DTN et CNOSF en juillet 2019, demande de passer notre recyclage de 5 à 2 ans et d’augmenter le e-learning.

3/ Pour le Sport Santé : création pour automne 2019 par Dr C Willem d’un **guide FFESSM de prescription médicale** pour nos médecins fédéraux sont les plus à même à participer à ce projet de diffusion du Sport Santé au travers de nos activités subaquatiques) et pour tous les médecins (surtout les généralistes). Guide sur les publics cibles, les objectifs thérapeutiques, les risques et CI de la discipline dans sa pratique Sport Santé.

C’est **le Médicosport santé (VIDAL**). 45 fédérations ont été validées en décembre 2018.

**Le module spécifique Sport Santé  et activités subaquatiques :**

Cette offre de **pratique régulière, adaptée, sécurisée et progressive**doit s’effectuer avec une prise en compte de ce public particulier et de leur état de santé. Réalisation de séances adaptées à chacun, selon sa pathologie et selon l’activité utilisée.

Nos activités subaquatiques mises en exergue réduisent les contraintes locomotrices et articulaires de par l’activité en apesanteur, développent harmonieusement l’endurance, améliorent les capacités respiratoires, cardiovasculaires, musculaires, coordinatrices, mentales et cognitives. En simplifiant, c’est bon pour les articulations, le cœur, le poumon et le cerveau.

Nos encadrants certifiés FFESSM répondent en partie aux 7 compétences de l’annexe du décret 2016-2017.

-Etre capable d‘encourager l’adoption de comportements favorables à la santé.

-Mettre en œuvre évaluation de la personne propre à la pratique physique envisagée (…).

-Concevoir une séance d’activité physique en suscitant participation et adhésion du patient.

-Mettre en œuvre un programme pour évaluer la pratique et ses progrès. Détecter signes d’intolérance et transmettre si besoin des infos au prescripteur.

-Evaluer les bénéfices attendus du programme.

-Réagir face à un accident au cours de la pratique (attestation PSC1)

-Connaître les caractéristiques très générales de ces pathologies chroniques.

Pour ces compétences, nécessité de compléments d’informations en particulier pour l’item : Connaissance des caractéristiques très générales de ces pathologies chroniques, et pour l’item : Détection des signes d’intolérance et transmission au prescripteur. C’est de l’ordre de ce module spécifique Sport Santé d’apporter ces compléments d’information, en plus des généralités relatives au Sport Santé, de préciser les intérêts potentiels et impacts positifs de la discipline subaquatique sur la santé.

**LE PLUS IMPORTANT POUR L’ENCADRANT  DU SPORT SANTE**

* **Comprendre les grandes lignes de la pathologie, sans s’enfermer dans des détails**
* **Comprendre l’influence de la pathologie sur l’état cardio-respiratoire et la capacité physique**
* **Comprendre l’impact des médicaments sur l’activité**
* **Comprendre la psychologie des patients**
* **Développer l’intérêt du ludique et du plaisir (*ce ne sont pas des sportifs dans l’âme*)**
* **Ne pas transposer sans réflexion son expérience du sport à ces publics APA**
* **Travailler en collaboration avec le médecin traitant**