



Vous êtes ?

En Affection de Longue Durée

ou

Agé de +60 ans

ou

Atteint d'hypertension, en surpoids ou obésité

**ACTIVITE PHYSIQUE SUR PRESCRIPTION MEDICALE
ADAPTEE A VOTRE SANTE**



Parlez en avec votre médecin !



Lundi et jeudi

9h-10h

A LA MURE

15€/3mois



Suivi et accompagnement dans la reprise d'une activité

Inscription obligatoire
Manon au 06.03.11.74.72



Projet Sport Santé en Trièves/Matheysine

1. Contexte

Le Département de l'Isère en collaboration avec le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) de l'Isère souhaite créer une dynamique Sport Santé sur votre territoire.

Fort de son expérience depuis sa création en 2017, le CDOS au travers de son dispositif Sport Santé Sur Ordonnance « Prescri'Bouge » a pour vocation d'accompagner les personnes vers la reprise d'une activité physique. Ce Dispositif d'Accompagnement vers la Pratique des Activités Physiques est un projet impulsé conjointement par l'Agence Régionale de Santé, son organe départemental et la Direction de la Jeunesse, du Sport et de la Cohésion Sociale d'Auvergne Rhône-Alpes et de l'Isère.

Initialement mis en place sur l'Agglomération Grenobloise, Prescri'Bouge s'est développé sur d'autres territoires depuis Décembre 2017 avec l'aide du Département de l'Isère et de la Conférence des Financeurs : 3 territoires se sont progressivement ajoutés à la couverture territoriale avec la Bièvre Isère (La Côte Saint André), le Pays Voironnais et le Sud Grésivaudan (Saint Marcellin).

La LOI n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé prévoit dans son article 144 : « Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient. »

Ce nouveau cadre législatif vise à pérenniser et/ou développer sur le territoire national des thérapeutiques non médicamenteuses, telles que la prescription d'activités physiques adaptées (APA), en complément de traitements conventionnels pour les maladies graves. Il garantit que ces pratiques physiques soient prescrites par un médecin et assurées par des structures labellisées.

Il s'agirait à travers la mise en œuvre d'un projet « Sport santé sur ordonnance » sur votre territoire de réduire les inégalités sociales de santé, en organisant l'accès à l'activité physique régulière pour des publics éloignés de la pratique sportive.

2. Objectifs

Le dispositif Prescri'Bouge a pour principal objectif de favoriser la pratique d'une activité physique régulière, modérée et adaptée à l'état de santé **des personnes atteintes de maladies chroniques**.

Il permet de proposer une prise en charge individuelle et collective sous forme de séances dispensées par des éducateurs sportifs en Activités Physiques Adaptées (APA).

Le dispositif doit permettre de modifier de façon durable les comportements défavorables à la santé en diminuant la sédentarité et en augmentant l'activité physique régulière pour valoriser l'adoption d'un mode de vie actif pour la personne.

Les publics cibles de Prescri'Bouge :

- **Les personnes en Affection de Longue Durée**
- **Les personnes âgées de plus de 60 ans**
- **Les personnes présentant des facteurs de risques : hypertension artérielle, syndrome métabolique**

3. Déroulement du Parcours Sport Santé Sur Ordonnance

- **Prescription**

Tous les professionnels de santé peuvent parler du dispositif à leurs patients.

Puis, lors d'un rendez-vous, le médecin généraliste conseille son patient et lui **prescrit** de l'activité physique adaptée dans le cadre du dispositif, s'il est atteint de l'une des pathologies contenues dans les critères d'inclusion.

- **Inclusion**

Après avoir reçu la prescription de leur médecin généraliste, les patients contactent le coordinateur de Prescri'Bouge sur leur territoire et prennent rendez-vous avec celui-ci.

Dès lors que la personne est incluse, on ne parle plus de patient mais de bénéficiaire.

Ce rendez-vous vise à mieux connaître le bénéficiaire en réalisant quelques tests de condition physique et un entretien motivationnel. A l'issue de ce rendez-vous, le coordinateur peut proposer des activités sport santé adaptées au bénéficiaire. Plusieurs activités peuvent lui être proposées en collectif, avec une approche personnalisée ou en individuel.

- **Activité**

Atelier passerelle :

Mise en place directement par Prescri'Bouge et d'une durée de 3 mois, l'atelier passerelle se déroule en groupe restreint et est encadré par un APA. Celui-ci est optionnel et est un tremplin vers la pratique sportive en association. Il permet de lever certains freins à la reprise d'activité physique pour le bénéficiaire.

Activité en structure :

Ces activités physiques et/ou sportives sont proposées par des acteurs locaux : associations, professionnels en activités physiques adaptées ou professionnels de l'activité physique et du sport. Réparties en 3 niveaux selon le diplôme de l'encadrant et la taille du groupe, essentiellement, ces activités ont pour objectif d'être pratiquées de manière pérenne et sont proposées en fonction du niveau de limitation fonctionnelle, des lieux de vie, des envies de pratique du bénéficiaire et du tarif des activités.

- **Suivi**

Suite au rendez-vous d'inclusion, un suivi téléphonique est assuré auprès du bénéficiaire. Cela permet de mettre en place un suivi individuel afin de réaliser des réévaluations globales régulières pour faire le point et le rediriger vers d'autres activités si besoin. Un nouveau bilan en présentiel est prévu au bout de 9 mois.

- **Sortie**

La sortie du dispositif est proposée par le coordinateur du dispositif et discuté avec le bénéficiaire. Celle-ci s'effectue au bout de 2 ans, lorsque le bénéficiaire est autonome dans sa pratique d'activité physique.

Le parcours d'accompagnement proposé par Prescri'Bouge est gratuit. Il restera à la charge du bénéficiaire l'adhésion à l'activité physique choisie.

4. Partenaires du projet

Ce projet s'inscrit dans une démarche de mise en relation des différents acteurs du territoire : le monde médical et paramédical, le monde sportif et les collectivités.

Nous souhaitons nous appuyer dans un premier temps sur les collectivités locales afin qu'elles soient un soutien, tant au niveau de la communication auprès de la population mais également un soutien d'ordre matériel, avec la mise à disposition de salle pour les bilans ou les activités, par exemple.

Les professionnels de santé jouent un rôle d'orienteur pour la population, ils communiquent sur le dispositif en faisant passer un message positif sur la pratique d'activité physique à leur patient.

Les médecins généralistes sont une étape primordiale puisqu'ils prescrivent l'activité physique à leur patient.

Les structures sportives sont des acteurs privilégiés, elles permettent de rendre accessible la pratique sportive régulière grâce à leur offre de sport santé.

Association CDOS Isère – Dispositif Prescri' Bouge

Public accueilli :

- Adultes en ALD (Affections de Longue Durée)
- Adultes de + 60 ans (repérées fragiles)
- Adultes avec de l'Hypertension Artérielle, surpoids ou obésité

Ateliers passerelles :

Créneau sportif transitoire : les personnes qui s'inscrivent ne peuvent pas pratiquer plus de **3 mois**.

Ils sont ensuite redirigés vers les associations qui ont des créneaux pérennes sur le territoire. Le but est d'aider les personnes à reprendre une activité, gagner en confiance, en compétences (physiques et sociales) pour ensuite être plus à l'aise pour aller dans des associations

- ➔ Accessible uniquement si les personnes ont fait un bilan avec nous et sont dans le parcours d'accompagnement
- ➔ Créneau les lundis et jeudis de 9h à 10h, au stade Zewulko à la Mure

Créneau non obligatoire, redirection vers les structures sportives directement possible.

Accompagnement sur l'activité physique quotidienne (marche, exercice au quotidien, se fixer des objectifs...)