

ASSEMBLEE GENERALE

Sport Adapté Santé 83

07 09 2024

Espace Malraux
100 av Maréchal de Lattre de Tassigny
Salle « des candidatures »
83140 Six-fours

FB sportadaptesante83

www.sportadaptesante83.fr

<http://sportadaptesante83.fr>

Association Sport Adapté Santé 83



I. Rapport Moral

1. Création
2. Objectifs
3. Consolidation et développement
4. Réalisations
5. Un nouveau Chantier en cours
6. Remerciements



SPORT-SANTÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

La CPTS Var Ouest, collectif engagé de professionnels de santé, a choisi de se pencher sur le thème du 'Sport Santé et Activité Physique Adaptée', parce que nous croyons fermement que l'activité physique joue un rôle crucial dans la prévention des maladies, dans la gestion des affections chroniques et dans l'amélioration globale de la qualité de vie.

En explorant la différence entre le sport santé et l'activité physique adaptée, nous visons à sensibiliser notre communauté aux possibilités offertes en matière d'exercice physique, en mettant en lumière les programmes accessibles à tous, quel que soit l'âge, la condition physique ou les capacités individuelles.



Sport Santé

- Le bénéficiaire choisit librement sa structure de pratique
- Pas d'encadrement spécifique
- Regroupe l'ensemble des activités physiques et/ou sportives qui permettent le maintien de la bonne santé de toutes les personnes.



Activité Physique Adaptée

- Pour les patients en ALD, atteints de maladies chroniques, présentant des facteurs de risques (obésité, Hypertension...) et/ou en perte d'autonomie
- Encadrée par des professionnels formés à l'activité physique sur prescription
- Sur prescription médicale (renouvellement possible par un kinésithérapeute)



Chaque structure peut, sous réserve d'avoir dans ses équipes une personne diplômée STAPS, Master APAS (Activité Physique Adaptée et Santé), **dispenser des cours et encadrer des personnes dans le cadre d'APA sur ordonnance.**



Participez avec nous à la promotion et au développement du Sport-Santé et de l'Activité Physique Adaptée sur le territoire Var-Ouest !

5, rue Jenner, 83150 BANDOL – 06.44.18.95.44 – contact@cptsvarouest.com
SIRET : 852 966 399 00010 – FINESS : 83 002 558 1

Le public concerné



- 127 adhérents, dont 104 F et 23 H, issus de Six-fours et la Seyne-sur-mer. (encore en hausse par rapport à l'an dernier)
- 91 pers ont 60 ans et +; entre 50 et 60 ans = 29 pers ; - de 50 ans = 7 pers. La plus âgée 90 ans et la plus jeune 37 ans.
- Composé majoritairement de personnes retraitées, un quart de salariés, de personnes sans emploi, ou en situation d'invalidité, en moins grand nombre.
- Public atteint le plus souvent de maladies chroniques (troubles cardio-vasculaires, pathologies respiratoires, diabète de type 2, cancer et fibromyalgie, troubles musculo-squelettiques), et autres maladies mises en lumière par l'initiative d'un sondage réalisé par l'association en fin de saison.
- Des personnes en bonne santé, qui ont souhaité soutenir l'association pour ses valeurs positives.

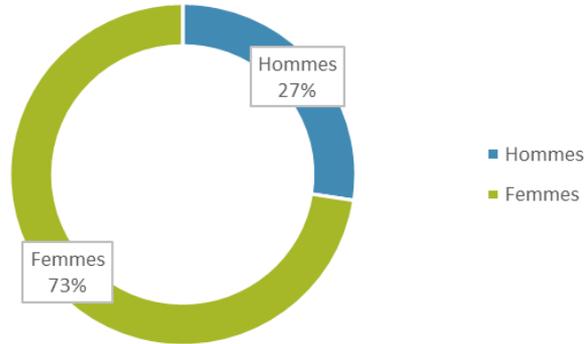
Sondage 2023-2024 effectué auprès des adhérents



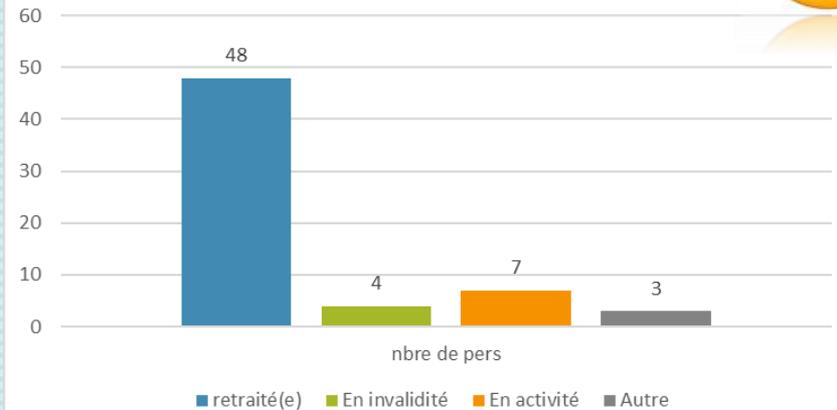
Sur 80 questionnaires envoyés / 62 retours - Analyse



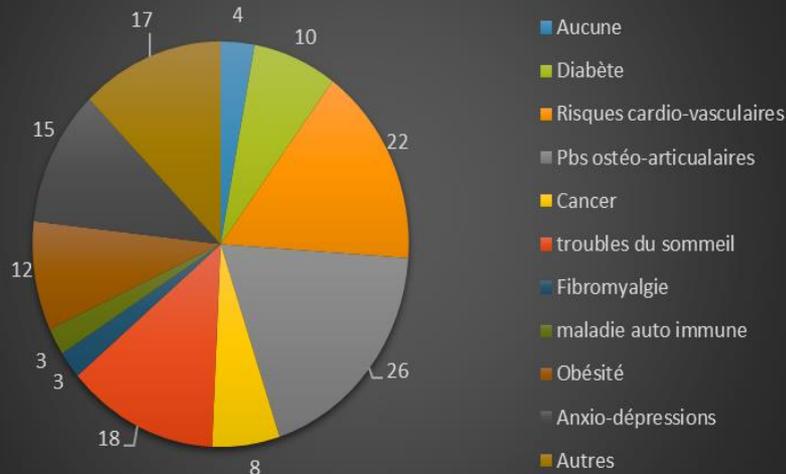
Pourcentage d'hommes et de femmes



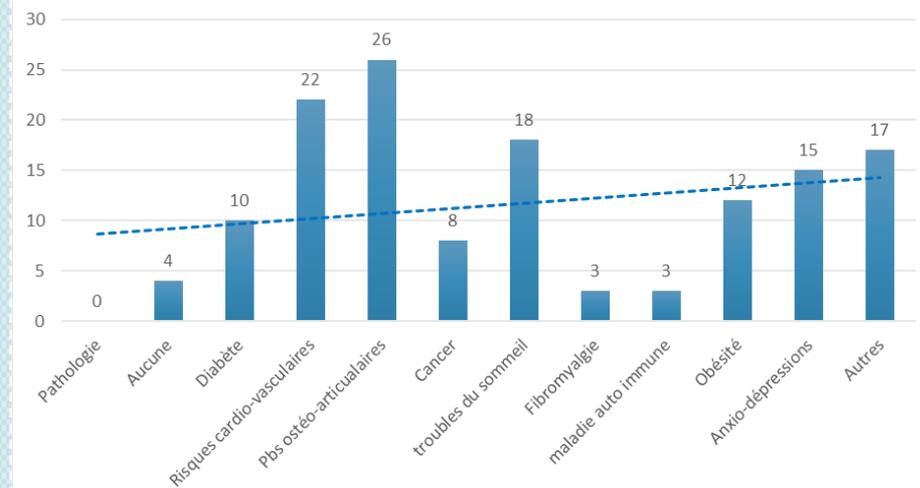
situation professionnelle



Nbre de personnes/pathologies



Nbre de personnes/pathologies



AUTRES PATHOLOGIES RECENSÉES CHEZ NOS PRATIQUANTS (SONDAGE SUITE)



Autres Pathologies recensées



- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| ■ Epaule gelée | ■ Tendinopathie | ■ Doubles fractures épaule droite |
| ■ Agoraphobie | ■ Arthrodèse | ■ hernie cervicale |
| ■ Anévrisme | ■ Douleurs chroniques | ■ Fissure des ménisques |
| ■ Hépathite médicamenteuse | ■ hernie discale | ■ Asthme |
| ■ Pb Thyroïde | ■ Algodystrophie | ■ Pb rénal |
| ■ Gonalgie | ■ Ostéoporose | ■ Prothèse inversée |
| ■ Vertiges | ■ Maladie de ménière bilatérale | ■ Arthrose |
| ■ Neurinome des nerfs mixtes | ■ Sciatique | |

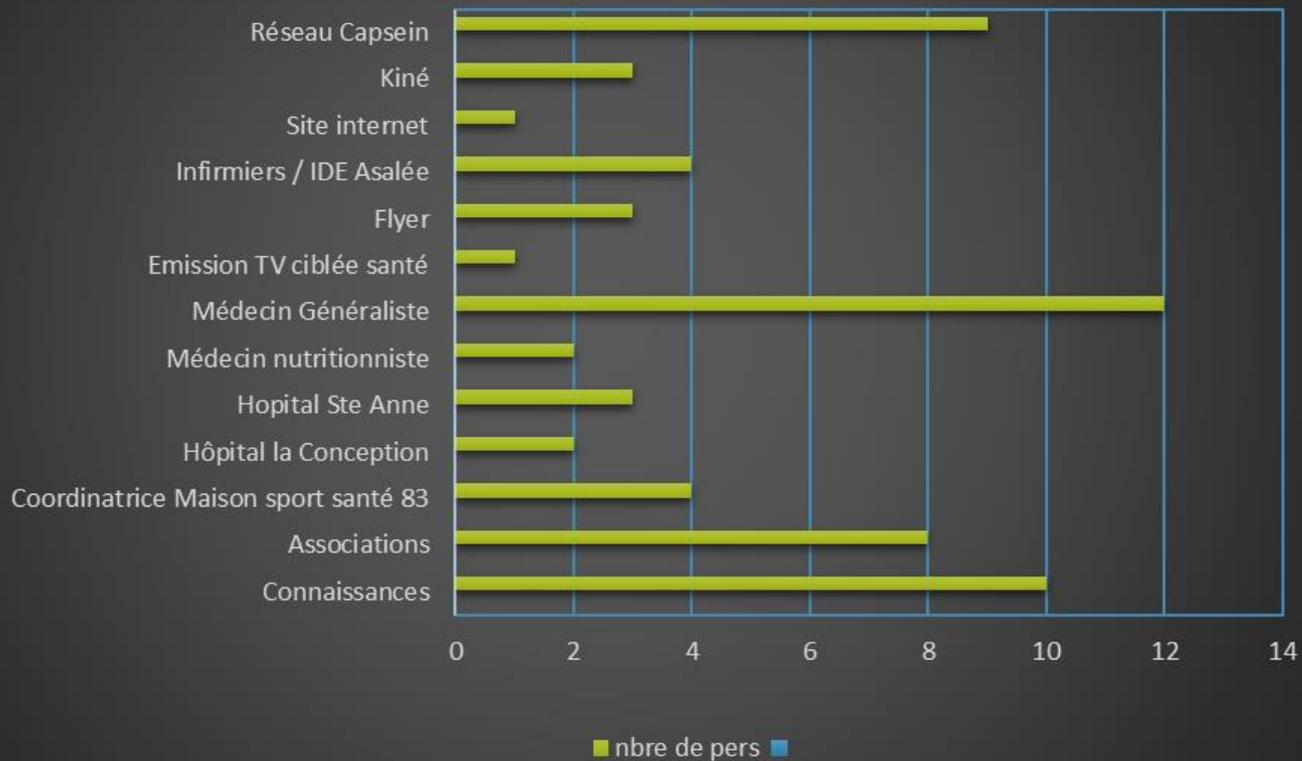
« ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE »

QUI VOUS A ORIENTÉ ?

(SONDAGE SUITE..)



Orientations par qui ?



LES FREINS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE SANTÉ

(SONDAGE SUITE..)



Quels peuvent être les freins à l'APAS ?



L'IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ

(SONDAGE SUITE ET FIN..)

- Réduit l'anxiété et la rigidité articulaire
- Atténue les douleurs (violentes)
- Moral et bien-être physique ++
- Meilleure mobilité et Coordination
- Combativité ++
- Baisse du cholestérol et disparition des maux de dos
- Amélioration du sommeil et baisse du rythme cardiaque
- Calme et dépassement de soi
- Amélioration du souffle et de la respiration
- Confiance dans les capacités physiques++
- Amélioration de l'autonomie dans les tâches quotidiennes
- Souplesse, concentration, mémoire
- Energie ++ et plaisir du contact avec le groupe
- Partage et lien social
- Gestion du stress et du diabète
- Bienfaits des étirements, amélioration de la marche et de l'équilibre
- En post opératoire, convalescence plus rapide
- Tonification musculaire
- Prévention santé,
- Etc..



II. Rapport d'activités

Les ateliers Sport-Santé



- I Marche méditative: 29/09/23 avec Aurélie Birot, Naturopathe, Christine Charton et Cécile LIMIER– CRAPA Janas
- I Atelier Percussion : 7/12/23 avec Seydou Drame, artiste compositeur (association Koladia) et,
- I Atelier Improvisation avec Agathe Elia, Diététicienne.
- I Atelier proprioception : 18/01/24 avec Michel Bourene, professeur de karaté) – Parc des Bergeronnettes - Janas
- I Atelier Art thérapie : 15/02/24 - avec Jocelyne Réparat, Thérapeute. - CRAPA Janas
- 6 Ateliers Marche Bâton : 22/02/24 - 11/04/24 – 12/04/24 – 14/03/24 – 30/05/24 (matin et après-midi)- CRAPA Janas

Les ateliers Sport-Santé (suite)



- 3 ateliers d'auto défense au féminin avec Cécile Limier et Louis Wan der Heyoten, professeurs de karaté, le :
 - - 15/10/23
 - - 07/04/24
 - - 13/07/24
- 3 ateliers sur « La gestion de la douleur parlons-en ! » avec Christine Charton (IDE), Laurence Manaudier (IDE), Agathe Elia (Diététicienne), Dr Martine Audibert et Cécile (APAS) – les 13/03/24 - 20/03/24 et 03/04/24 - Bilan « bouger santé » en extérieur (14h à 17h).
- Sortie de fin d'année - Journée pique-nique au Vallon Sourn le 15/06/24.
- Stage d'été en Ardèche du 05/07 au 07/07/24 avec Magali Théry, professeur de Yoga, Sabine Brun réflexologue Plantaire et Cécile Limier, professeur de Qi-gong .

Participation aux événements du réseau territorial



- Participation au 2eme salon réunissant les professionnels de santé ville de six-fours - « Agir pour la santé » à Six-Fours – sept 2023.
- Participation aux salons « Bien-Etre » à la Villa Roka à Six-Fours le 30/09/23 et les 08 et 09/03/24 dans le cadre de la journée des droits des femmes au casino Joa – la Seyne-sur-mer, organisés par Patricia Mancini, responsable événementiel, démonstrations de tai-chi-chuan.
- Du 27 au 29/03/24 – L'association participe à la deuxième journée de dépistage et de prévention des maladies cardio vasculaires dans le cadre « Agir pour le cœur des femmes », en partenariat avec la ville de Six-Fours et de nombreux professionnels santé, en animant notamment des ateliers sport santé.
- Participation à l'opération « Rugby cœur » (2eme édition) Essai le sport, organisé par le RCT, CAF du Var et le CDOS 83, avec l'initiation para karaté auprès des personnes atteintes de troubles autistiques et trisomie 21, le 28/05/24.
- Participation au Village Santé –Prévention organisé par le Lions Club, en partenariat avec la CPTS Var Ouest, pour le dépistage du diabète, l'HTA et le cancer colorectal, 25/05/24 - démonstration de qi-gong et gymnastique taoïste.

Participation aux évènements du réseau territorial (suite)



- 4/10/23: Participation au programme d'Octobre Rose dans le cadre de la lutte contre le cancer du sein, organisé par la clinique du Cap d'or, Capsein réseau du Var et la ville de Six-Fours. Croisière rose le 11/10/23 et la marche Rose le 21/10/23.
- 05/10/23: Atelier Auto défense au féminin au sein de l'association « Entre filles » à Six-Fours .
- 26/11/23: November – Marche bleue contre la cancer de la prostate et colorectal, organisée par la ville de Six-Fours.
- Déc. 2023: Intervention Self Défense et gestion de la violence auprès des jeunes de la cité Berthe – MAEFE.

Chronologie des Interventions dans le réseau partenarial médico-social



- Participation à la formation Sport Santé en Martinique du 18/12/23 au 20/12/23 – Espace Associatif et Centre Hospitalier du Carbet et animation d’ateliers Qi-gong & gymnastique Taoïste auprès des bénéficiaires de la maison sport santé nord Caraïbes.
- Renouvellement des contrats en Résidences Autonomie – février à décembre 2024 – Initiation au Tai-chi-chuan – public séniors.
- Intervention CHITS Ste Musse 16/04/24 – 14/05/24 – 18/05/24 et 27/05/24 – ETP Spondygo et service bariatrique en partenariat avec l’IEMC (Institut d’Etude de la Maladie Chronique).

Ateliers Thérapeutiques Capsein

3eme Edition



Reconduction de la Convention entre l'Association Sport Adapté Santé 83 et Réseau Capsein du Var,
mise en œuvre depuis le 9/06/2021

- Durée d'exercice : sept 2023 à juin 2024

Ateliers Thérapeutiques Capsein

Objectifs



- Animer des ateliers thérapeutiques mensuels chaque basé sur les Arts internes et les Arts Martiaux adaptés à la pathologie du Public, avec un groupe n'excédant pas plus de 15 personnes.
- Evaluer l'impact de l'APAS sur la santé des pratiquants.
- Augmenter l'autonomie des personnes et réduire le risque de récurrence à plus long terme.

Pourquoi l'Activité Physique ?

Les bénéfices sur la santé



- Améliore la qualité de vie à 6 semaines, 6 mois, 12 mois (suivi + évaluation).
- Diminue de façon significative les risques de récurrence du cancer du sein.
- Diminue la fatigue (avant/pendant/après traitement) et augmente les capacités physiques – Impact important sur le ressenti de la fatigue.
- Diminue les symptômes douloureux et augmente les capacités fonctionnelles
- L'activité Physique = Outil de lutte contre les effets secondaires liés au traitement / chimio – Radiothérapie - Hormonothérapie. D'importance vitale chez les patients atteints d'un cancer.
- Améliore la mobilité et la souplesse du corps.
- Lutte contre les problèmes de déconditionnement musculaire et l'obésité sarcopénique
- Renforce le tonus musculaire et le sentiment de mieux-être.
(Estime de soi + - Energie + - confiance en soi +)
- Importance et rôle porteur du groupe => Cela dédramatise la maladie.

Capacité physique et Impact de la fatigue

Toutes les causes
« cumulatives » de la fatigue



Capacité
physique



Ateliers Thérapeutiques Capsein

Bilan



- Le bilan 2023-2024 a été très positif concernant ces ateliers thérapeutiques sport – santé avec une nette amélioration des facultés perçues, sur le plan physique et moral chez l'ensemble des participants évalués tout au long de l'année. (fiche présence – évaluation de la douleur perçue – identification des critères liés au mieux être et évaluation régulière).
- Avec un groupe particulièrement bienveillant et soutenant qui a pu donner de la force et du courage dans le dépassement de soi à chacun/chacune.
- Au total c'est une trentaine de femmes et un homme qui ont pu bénéficier de ce programme toute l'année.
- Certaines ont pu intégrer les cours de gymnastique taoïste, Qi-gong, karaté santé ou marches bâtons en cours d'année.
- **Témoignage d'Evelyne sur les bienfaits des protocoles santé.**

Ateliers thérapeutiques



#positive
Energie

BILAN KARATÉ SANTÉ 2023-2024 – 2EME SESSION

- Augmentation du nombre de pratiquants, avec une majorité de femmes.
- Pour qui ? Public Mixte, 55 ans et +, pers atteintes de pathologies articulaires, cardiaques, Diabète / obésité , Rémission de cancer.
- Accueil d'un stagiaire (ex cadre de santé – professeur de karaté 3eme dan) en formation karaté santé au sein de notre club du 20/05/24 au 20/06/24.



OBJECTIFS DES SEANCES

- Renforcer le :
- Tonus musculaire
- L'Equilibre
- Le système Cardio –respiratoire
- L'Assouplissement
- Le travail postural
- La Coordination et Mémorisation
- La Réalisation de travail d'opposition et de stratégie

Témoignage de Florence sur les bienfaits du Karaté Santé

RAPPORT D'ACTIVITÉS

ACCOMPAGNEMENTS PERSONNALISÉS

APAS

Modalités :

- Un certificat médical « sport sur prescription ».
- Prise en charge possible par l'association en fonction des revenus.
- Entretien motivationnel + tests physiques (1h30)
- Mise en œuvre d'un programme de 5 séances d'activités physiques adaptées santé + Evaluation / bilan / orientation.
- 25 personnes ont été prises en charge dans le cadre de ce dispositif, soit au Centre Alter Ego ou au domicile des personnes.

*Activité physique adaptée santé
(sport sur ordonnance)*



*Reprise d'activité physique en douceur,
travail postural,
rééducation en contexte de douleurs chroniques*

Election du CA

Liste des candidats au Conseil d'administration :

- Christine Charton
- Dr Audibert
- Marie Limier
- Lise Limon
- Henriette Marchetti
- Miche Lendi
- Louis Wan Der Heyoten
- Monique Brachet
- Véronique Pechuzal
- Agathe Elia
- Laurence Manaudier
- Christine Richon

Montant de l'adhésion annuelle

- 20 euros

IV. PERSPECTIVES 2024-2025

- ❑ Organiser des ateliers mensuels de découverte ou d'approfondissement sport santé, notamment les marches thérapeutiques au profit des adhérents.
- ❑ Organiser des stages mensuels (Self-défense / gymnastique taoïste) et des formations dans le domaine du sport santé.
- ❑ Poursuivre le soutien et le développement de programmes personnalisés APAS pour les personnes vulnérables, minimas sociaux ou sans emploi.
- ❑ Poursuivre et développer la mise en place d'ateliers thérapeutiques sport santé en milieu hospitalier ou au sein d'associations à vocation médico-sociale.
- ❑ Poursuivre et développer le travail en réseau sur le territoire.



TOUT EST POSSIBLE À QUI RÊVE, OSE, TRAVAILLE ET N'ABANDONNE JAMAIS !

SOURIS À LA VIE

