

Guide Sport Santé Bien-Être



SOMMAIRE

Éditorial	Page 4
Les diverses activités ou actions ayant attrait au Sport/Santé/Bien-Être	Page 5
Les aspects législatifs du Sport Santé	Page 6
Les formations possibles identifiées	Page 7
Les moyens dont dispose la Bretagne en termes de salariés	Page 10
Les clubs Bretons engageant des actions identifiées sport/santé	Page 11
Identification des mesures d'accompa- gnement dont disposent les Comités	Page 12
Les aides possibles existantes aux appels à projet	Page 13
Actions entreprises par le C.R.O.S et l'A.R.S Bretagne	Page 14
Campagne de communication et de sensibilisation sur le sport santé bien-être	Page 15
Bibliographie.....	Page 17

Bien être physique, épanouissement psychologique ou renforcement du lien social sont les principales vertus de la pratique de l'activité sportive pour laquelle un bénévole pratiquant en compétition ou en loisir s'y adonne.

Dans nos associations affiliées à des Fédérations sportives, nos priorités se sont surtout tournées vers la pratique de compétition.

La société dans laquelle différents sports et Fédérations ont vu le jour a évolué au fil des décennies et les préoccupations de hier ne sont plus forcément celles de demain.

Le sport n'a fait que suivre l'évolution de notre civilisation où sa pratique avec ses enjeux s'est par conséquent adaptée aux besoins des populations et des différents publics.

Si les aspects bénéfiques de la pratique du sport sont indéniables, il faut bien reconnaître que tous les moyens sont loin d'avoir été mis en œuvre pour intéresser encore davantage notre population. On nous sensibilise de plus en plus au niveau du Ministère vers le sport santé bien-être sans que nous ayons encore réussi à bien dessiner les contours de tout ce que cela représente.

La Ligue de Bretagne a saisi l'opportunité de s'appuyer sur le travail d'un stagiaire de Master pour défricher tout cet aspect encore inexploité.

Il s'agit dans un premier temps d'établir un constat général de ce qui se pratique ou pas sur notre territoire régional et de recenser les moyens qui sont mis à disposition.

Le partage et la connaissance des bonnes pratiques sont quelque chose d'essentielle dans notre structure car nous savons pertinemment que de nombreuses actions sont déjà réalisées dans les clubs mais sans que nous en prenions conscience.

Dans un deuxième temps, notre ambition consistera à guider les clubs dans leurs actions d'ouverture vers tous les publics et à leur proposer toutes les possibilités qui s'offrent à eux pour atteindre leurs objectifs à l'aide des mutualisations, des appels à projets, de documents mis à disposition et d'un centre de ressources.

Je remercie Clément THÉPOT pour la réalisation de son travail qui doit vous aider à vous diversifier dans vos activités et à favoriser l'augmentation le nombre de pratiquants dans vos associations.

Renan THÉPAUT

Président de la Ligue de Bretagne
de Tennis de Table

02

Activités ou actions liées au Ping Santé

LE PING SANTÉ COMPORTE LE PING SANTÉ BIEN ETRE ET LE PING SUR ORDONNANCE



Les activités en lien avec le Ping Santé Bien-Être:

- Fit Ping Tonic : mélange de gymnastique, de fitness et de tennis de table
- Santé Ping Tour : actions en journée/soirée (Ping 4-7 ans, actions sport-santé) destinées aux licenciés, leurs familles et leurs amis
- Créneau Ping 4-7 ans/maman en parallèle
- Ping Entreprise : proposer des actions sur les lieux de travail

Les activités en lien avec le Ping sur Ordonnance :

- Créneau Alzheimer
- Créneau Parkinson
- Créneau Cancer
- Action dans les EPHAD
- Partenariat avec l'Association Premiers de Cordée pour action auprès des enfants malades dans les hôpitaux



Lutter contre l'accroissement de la sédentarité, l'inactivité physique et l'ensemble des pathologies chroniques qui y sont associées est un enjeu de santé publique. En effet, Roxana Maracineanu, ministre des Sports ainsi qu'Agnès Buzyn, ministre des Solidarités et de la Santé, ont mis en œuvre une Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 avec pour conviction : la pratique des APS pour la santé relève de l'intérêt général.

Inscrite dans le plan national de santé publique « Priorité Prévention »

La Stratégie Nationale Sport Santé est une politique publique qui s'inscrit dans l'héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024 !

Celle-ci s'articule autour de 4 axes :

- La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive.
- Le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique
- La protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiquants.
- Le renforcement et la diffusion des connaissances.

Prescription de l'activité physique adaptée :

→ Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée :


<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000033748987>

→ Arrêté du 29 juillet 2019 portant modification de l'arrêté du 8 novembre 2018 relatif à la liste des certifications fédérales autorisant la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée :

<https://pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr/wp-content/uploads/2019/08/Arr-29-07-certif-fd-APA.pdf>

La fédération française de tennis de table (FTTT) propose deux formations possibles :

- Animateur d'entretien physique Ping Santé Bien-être (Module A) qui a pour objectifs de pouvoir encadrer des personnes voulant s'entretenir physiquement à partir du tennis de table. Ce sont des personnes ne présentant peu ou pas de limitations.

 Cette formation dure 14 heures (révision + QCM pour attester de la réussite).



Son contenu est varié : au niveau théorique (connaissances des différents publics, activités physiques sur prescriptions pour les ALD, bienfaits de l'activité physique sur le vieillissement et prévention de certaines maladies chroniques, les gestes de secours etc)



Au niveau pratique (préparation physique adaptée aux publics reçus, exercices thématiques sport-santé avec ou sans matériel (renforcement musculaire, gainage, proprioception et équilibre), séance ping santé, étirements/récupération et enfin la révision du module PSC1).

→ Formation dispensée par un médecin fédéral ou de ligue + éducateurs sportifs formés sport-santé (DEJEPS ou DESJEPS ou professeur de sport).

→ Coût de la formation : 250 €

→ Pré-requis : Avoir au minimum le diplôme d'initiateur club (IC).

- Moniteur de Ping sur Ordonnance (Module B) qui a pour objectifs de pouvoir encadrer des personnes en ALD ne présentant pas de limitations fonctionnelles ou présentant des limitations minimales ou modérées à la condition d'intervenir dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (sur prescription médicale) et voulant s'entretenir physiquement à partir du tennis de table.



Cette formation dure 24 heures (évaluation mise en situation pédagogique + rédaction cycle séance + entretien avec le jury pour attester de la réussite).



Son contenu est varié : au niveau théorique (Aspects légaux, différents types de prévention, publics inactifs porteurs de maladies chroniques et ALD, présentations médicales, plan d'organisation des secours sur site, travail personnel encadré, ateliers).



Au niveau pratique (Rappels fiches spécifiques à chaque pathologie : CV, HTA, pathologies respiratoires, ostéo-articulaires, neuro-locomotrices, neurodégénératives et vieillissement cérébral, Alzheimer, SEP, Parkinson ainsi que des maladies cancéreuses, cancer du sein, du colon, maladies métaboliques, diabète, rappels gestion de l'arrêt cardiaque, évaluation niveau AP actuel et motivation, ateliers).

- Formation dispensée par des médecins, éducateur APA, DASDEN, CROS, professeur de sport, CTS coordinatrice du ping santé).
- Coût de la formation : 360 €
- Pré-requis : Avoir validé le module A "Ping Santé Bien-Être".

Il est possible de se faire financer les formations à condition que le club dispose d'un entraîneur salarié et que celui-ci cotise à l'AFDAS (OPCO : opérateur de compétences).

La demande de financement peut être individuelle auprès du club, comité ou ligue mais aussi collective par l'AFDAS qui propose lui-même à la FFTT le financement de formations les plus demandées (15 actions collectives sur l'année environ). Plus de renseignements sur :

<https://www.afdas.com/>

De plus, des aides locales peuvent être apportées (de la Région, du Département, des Communes...).

07

Les moyens dont dispose la Bretagne en termes de salariés

A ce jour, la LBTT dispose de 20 éducateurs formés sport-santé :

- 4 du Comité des Côtes-d'Armor
- 3 du Comité du Finistère
- 3 du Comité d'Ille et Vilaine
- 10 du Comité du Morbihan (part beaucoup plus importante étant donné qu'il y a eu très récemment une formation Sport-Santé à Hennebont le 14/15 mars 2022)

Parmi ces éducateurs, 12 sont des entraîneurs salariés titulaires de diplômes d'état. Le reste étant titulaires de diplômes fédéraux tels qu'initiateur de club, animateur fédéral ou entraîneur fédéral.

En revanche, ces 20 éducateurs ne sont formés qu'au 1er module, soit le module A « Animateur de Ping Santé Bien-Être » et aucun ne dispose actuellement du 2nd module

La LBTT se classe alors en 5ème position dans la formation sport-santé derrière :



→ 26 éducateurs formés (24 A et 2 B)



→ 22 éducateurs formés (20 A et 2 B)

Région



→ 21 éducateurs formés (16 A et 5 B)

Provence-Alpes-Côte d'Azur



→ 21 éducateurs formés (16A et 5B)

Il serait sans doute judicieux, pour rivaliser avec ces autres ligues et pour tirer vers le haut, d'encourager notamment la formation module B de tous nos éducateurs mais aussi et surtout de proposer les formations aux licenciés des clubs quel qu'ils soient (jeunes comme les moins jeunes)

Exemples de clubs bretons engageant des actions sport-santé

08

Sport santé Bien-être



7 Îles Tennis de Table

<https://7ilestt.fr/>



Gars du Reun de Guipavas

<https://www.guipavastdt.fr/>



Garde du Voeu Hennebont

<http://www.gardeduvoeu.com/>

Sport sur ordonnance



Saint-Divy Sport Tennis de Table

<https://www.sdstt.com/>



AJK Vannes

<https://www.ajkvannes.com/>

Identification des mesures d'accompagnement des Comités

09

Dans le cas de la Bretagne, où aucun club ne dispose pour le moment du label Ping Forme (le pré-requis pour obtenir le label Ping Santé)



Les comités respectifs ainsi que les clubs n'ont alors pas répondu à des appels à projets proposés par la FFFT et l'ANS (dans le but de promouvoir le sport-santé) dans le cadre de projets sportifs fédéraux (PSF).

Les Comités Départementaux n'accompagnent pas leurs clubs financièrement mais en revanche ils mettent à disposition pour leurs clubs respectifs leur technicien de Comité (formé APA, activité physique adaptée ou alors E3S, éducateur sportif sport-santé).

Dans le cadre où le souhait de la LBTT est de développer le sport-santé : la Ligue, elle-même, ainsi que les 4 Comités Départementaux et les clubs qui le souhaitent pourront répondre favorablement aux appels à projets proposés par la FFFT et ainsi disposer d'aides financières (de l'ANS) permettant de promouvoir pleinement le sport-santé, avec tous les moyens que cela nécessite (matériels, formations, entraîneurs formés, bénévoles etc).

10

Les aides possibles existantes aux appels à projets

Les aides qui existent lors de réponses aux appels à projets sont multiples. En effet, plusieurs organismes sont susceptibles d'aider financièrement (subventions) les Ligues, Comités ou Clubs.

- l'ANS (par le biais des PSF) : il faut savoir que la subvention minimale est de 1000 € pour les structures en ZRR (zones de revitalisation rurale) et 1500 € pour les autres structures (dont QPV quartiers prioritaires de la politique de la ville) avec un poids de subvention maximal à hauteur de 50 % du budget.



Soutien aux projets associatifs. Cela est mis en place par l'État afin de contribuer au développement de la vie associative par un soutien financier.



La CPAM (caisse primaire d'assurance maladie) peut également accorder des subventions aux associations qui œuvrent pour la santé en réponse aux appels à projets.



la fondation SNCF lance des appels à projets et soutient financièrement (subventions) les projets associatifs

Il faut bien veiller à respecter les dates de clôture de dépôt de dossier pour les demandes de subventions

Actions entreprises par le CROS et l'ARS Bretagne

11



Le CROS (Comité Régional Olympique et Sportif) Bretagne comprenant les 4 CDOS (22,29,35 et 56) ainsi que les différentes collectivités réalisent deux actions principales:

- création de chartes sport santé bien-être en lien avec la DRAJES (délégations régionales académiques à la jeunesse, à l'engagement et au sport) et l'ARS
- animation du réseau acteurs sport-santé, notamment par le biais des journées régionales du sport-santé (celle-ci aura lieu fin d'année 2022 à Saint-Brieuc).

Mais le CROS propose également un dispositif régional de sport en entreprise « BRET ON MOUV » afin de lutter contre la sédentarité au travail.



L'agence régionale de santé de Bretagne, quant à elle, en collaboration avec la directions régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale et le CROS, soutient la réalisation d'un site web dédié au sport santé bien-être : <https://bretagne-sport-sante.fr>

De plus, l'ARS Bretagne s'inscrit dans un second plan SSBE (sport santé bien-être) 2018-2022 en étroite lien avec la Stratégie Nationale de Santé 2018-2022 posant le cadre de la politique de santé en France. Mais ils ne sont pas seuls pour la mise en œuvre de ce plan, de nombreux partenaires tels que l'académie de Rennes, l'Assurance Maladie, le CROS Bretagne, Campus Sport Bretagne, la Région Bretagne, Département 22/35, France Assos Santé Bretagne etc.

L'objectif général du second plan régional → développer le recours aux activités physiques et sportives comme outil de santé :

- En luttant contre la sédentarité à tous les âges de la vie et dans tous les milieux de vie
- En développant le recours aux activités physiques et sportives comme thérapeutique non médicamenteuse

Pour communiquer, il serait intéressant d'organiser un événement sur une journée et cela consisterait à inviter tous les licenciés des clubs du département à voir/participer à une séance de ping Santé encadrée par un entraîneur formé au sport-santé dans chaque comité respectif.

Le Sport Santé Bien-Être et plus particulièrement le Ping Santé, a été reconnu comme ayant de nombreux bienfaits sur la santé et étant un des moyens thérapeutiques dans la lutte contre des maladies telles que Parkinson ou Alzheimer ainsi que d'autres maladies dégénératives.

- Ce sport permet une pratique sportive douce mais aussi d'entretenir les fonctions cognitives dont la coordination et les réflexes.
- Le tennis de table n'est pas un sport comme les autres, il serait source de « jeunesse » pour le corps et l'esprit.

Un travail à la fois sur l'autonomie et la socialisation !

- Autonomie (freiner l'évolution de la maladie)
 - Augmente la concentration
 - Stimule le système cognitif
 - Stimule les fonctions cérébrales
 - Développe les fonctions tactiles et la réactivité
 - Améliore la perception de l'espace (coordination main/oeil)
 - Améliore la capacité de prise de décision immédiate

Campagne de communication et de sensibilisation

13

→ Socialisation (augmenter les interactions) Socialisation (augmenter les interactions)

La pratique du tennis de table en groupe a une vocation inclusive, et privilégie à la fois l'échange et la convivialité. Cela permet de prendre du recul dans le couple « aidant / aidé ».

De plus, des études américaines et japonaises ont montré que le tennis de table est le « meilleur sport pour le cerveau » à pratique régulière pour les personnes atteintes de troubles neurodégénératifs, en contribuant au maintien de l'autonomie et de la socialisation le plus longtemps possible.



→ C'est notamment pour cela qu'il y a des conventions de créées entre certains clubs proposant du Sport-Santé et les associations France Alzheimer et Parkinson (notamment le cas de Saint-Divy qui a signé une convention avec France Alzheimer 29, fin 2021). Cela ne serait pas possible sans le partenariat national de Février 2020 entre la FFTT et l'Union Nationale France Alzheimer et maladies apparentées !

Sources :

- <https://www.fftt.com/site/>
- <https://www.francealzheimer.org/sarthe/wp-content/uploads/sites/30/2021/06/LMSTT-FA-presentation-promo-ping-alzheimer-pap.pdf>
- <http://sport-bretagne.fr/>
- <https://www.bretagne.ars.sante.fr/>
- <https://lbretagnett.com/>
- + tous les documents fédéraux transmis par Lucie COULON (Chargée de Mission Sport-Santé à la FFTT) tels que la liste des diplômés SS, des clubs proposant du SS etc.

Travail réalisé par Clément THÉPOT