

CAP Sport Santé 83 : du sport sur ordonnance

Dans le cadre de la "Maison Sport Santé 83", labellisée par les Ministères des Sports et de la Santé, le Comité Départemental Olympique et Sportif du Var développe un programme qui permet à des patients atteints d'Affections de Longue Durée (ALD) de pratiquer, sur prescription médicale, une activité physique adaptée, encadrée par des personnes certifiées.

Depuis la parution du décret du 30 décembre 2016 sur le sport sur ordonnance, des personnes souffrant de certaines ALD peuvent se voir prescrire de l'activité physique par leur médecin pour faire face à la maladie. Cancers, diabète, surpoids, maladies cardiovasculaires, respiratoires et neuro-dégénératives sont les principales

pathologies prises en compte. C'est de là que le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) du Var, a lancé en novembre 2018, avec l'UFR-STAPS de l'Université de Toulon, "CAP Sport Santé 83", qui permet à ces patients d'entreprendre un programme de reprise d'activité physique, de manière adaptée, sécurisée et accompagnée.

Développant depuis près de 10 ans des opérations de sensibilisation aux bienfaits du sport pour la santé, le CDOS 83 avait déjà créé un réseau important de professionnels concernés. Il a donc vu dans cette perspective, l'occasion d'asseoir son projet en mobilisant davantage le mouvement sportif local. "Nous avons souhaité rapprocher les structures sportives, notamment celles qui bénéficient d'enseignants APA (Activités Physiques Adaptées), du monde médical, dans l'intérêt des patients. Auparavant, de nombreuses pratiques concernant le sport santé existaient dans le Var ; mais sans lien réel entre les différents acteurs. Notre projet a donc visé à mettre en communication l'ensemble des protagonistes, y compris les communes, dans le cadre d'une maison sport santé." précise Lucienne Roques, Présidente du CDOS.

"Le vrai plus de "CAP Sport Santé 83", c'est le suivi, complète le Docteur Catherine Thiébaud-Defaux, qui a rapidement adhéré au concept. Le médecin est toujours dans la boucle. Il est donc informé des progrès de son patient mais aussi de sa régularité, de sa

motivation. L'aspect psychologique est tout aussi important que le physique. Pour certaines pathologies, le sport sur ordonnance peut être considéré comme un traitement non médicamenteux".

"Pas complètement rouillée"

Orientée par son diabétologue, Marie-Jeanne a été l'une des premières patientes du dispositif. "À cause de problèmes articulaires sérieux, je ne pensais pas me remettre un jour au sport. Jusqu'à ce que mon médecin m'incite à reprendre une activité de manière assistée et me parle de ce dispositif". Sa prescription médicale en main, elle a adhéré à "CAP Sport Santé 83".

Comme chaque patient, son parcours est bien défini : bilan de forme composé de 5 tests pour évaluer ses capacités physiques ; programme "passerelle" constitué de 5 séances de reprise d'activité physique de réadaptation à l'effort et programme "découverte" comprenant 2 séances d'initiation dans deux disciplines différentes d'associations partenaires.

Le tout adapté à ses besoins, ses envies et sa pathologie, grâce à un accompagnement individualisé. "J'ai démarré doucement, par des petits exercices de motricité et de renforcement musculaire. Petit à petit, je me suis sentie mieux. Cela

m'a permis de voir que je n'étais pas complètement rouillée".

Marie-Jeanne aurait bien pratiqué le tir à l'arc après le programme "passerelle" mais ses problèmes de santé l'en ont empêchée ; elle a donc testé l'aqua gym. "Il est primordial de prendre en compte la pathologie du patient avant de l'orienter vers telle ou telle activité" tient à préciser Béatrice Bouraoui, la coordinatrice de "CAP Sport Santé 83", qui suit individuellement le parcours de chaque adhérent. "Mon rôle est de faire régulièrement le point avec le patient, son médecin et ceux qui le suivent au niveau sportif, afin de ne rien laisser au hasard".

Le sport comme sensation de bien-être

Pour ce faire, une quinzaine d'activités diverses et variées sont proposées : aqua gym, aviron, basketball et handball adaptés, cross training, course d'orientation, danse, tennis, gymnastique douce, marche nordique, randonnée pédestre, tai chi chuan, tir à l'arc...

Dans le fonctionnement, des conventions de partenariat sont établies avec les comités départementaux et associations sportives volontaires, qui bénéficient tous d'enseignants spécialisés.

À titre d'exemple, citons l'Aviron Toulonnais, qui, chaque mardi, donne la possibilité à des patients

atteints de cancer, de participer à des ateliers ludiques effectués sur des ergomètres ou, pour les plus entraînés, à des sorties en mer.

"Au-delà de la pratique sportive dont elles étaient, pour la plupart, très éloignées, l'aviron apporte à ces personnes une sensation de bien-être. Intégrer "CAP Sport Santé 83" nous permet d'aider des patients ayant d'autres pathologies" indique Fabrice Saint-Vanne, Vice-Président du club.

Lancé de manière expérimentale sur la Métropole Toulon Provence Méditerranée en janvier 2019, "CAP Sport Santé 83" peut désormais s'étendre dans le département, notamment grâce à l'augmentation des associations partenaires, et du nombre de médecins prescripteurs, dont le rôle est essentiel dans ce domaine. Cela doit permettre de multiplier les offres d'activités ; mais aussi de situer l'action au plus près des domiciles des patients.

A l'heure actuelle nous ne sommes qu'aux prémices du sport sur ordonnance et ni l'Etat, ni la Sécurité Sociale ne se sont prononcés sur un possible remboursement. Cela ne signifie pas qu'à terme et grâce à la multiplication des expérimentations en France, ces acteurs ne prennent pas part à ces programmes en proposant des aides financières.

Dès lors, les mutuelles complémentaires pourront aussi amener leur contribution. Dans l'attente, La Mutuelle Verte, partenaire du CDOS 83, a apporté sa pierre au projet en soutenant la création du dispositif du Cap Sport Santé 83 et en s'engageant dans des opérations de promotion du sport santé.

CDOS - LMV

Infos +

www.capsportsante83.fr

