

## LE SPORT SANTE

Le Sport-santé implique de plus en plus d'acteurs et représente une évolution majeure dans le concept d'activités physiques et sportives et le monde fédéral de la plongée est déjà impliqué à différents niveaux.

Mais qu'entend-on par sport santé ?

Par ce vocable, on recouvre en fait plusieurs concepts :

- les activités sportives, ou les activités physiques adaptées proposées à des publics qui ne sont pas sportifs par nature, sans pour autant avoir des problèmes de santé, mais qui peuvent trouver, dans des associations, clubs ou structures adaptés une possibilité de pratique d'une activité de bien-être, de plaisir, ludique et bénéfique.

Dans ce cadre, au terme « *Sport santé* », les termes de « *Sport plaisir, sport bien-être, sport loisir* » sont très généralement préférés par les associations et les pratiquants. C'est le domaine de prédilection du mouvement sportif dans le cadre d'une prévention primaire (*destinée à prévenir la survenue des maladies*).

- les activités physiques ou sportives adaptées, destinées à développer ou entretenir les capacités physiques de personnes fragiles, ou ayant certaines pathologies ou facteurs de risque (*prévention secondaire*).

- les activités physiques adaptées, destinées à développer ou entretenir les capacités physiques chez des patients souffrant de pathologies chroniques prises en charge comme affections longue durée (ALD) par l'assurance maladie (*prévention secondaire et tertiaire*).

Seule cette dernière catégorie fait l'objet à l'heure actuelle d'une réglementation (décret du 30 12 2016) en termes de modalités de pratique et d'encadrement, mais ne représente qu'une faible part de la population qui pourrait bénéficier de ces activités bénéfiques au plan physique et mental.

Il est démontré aujourd'hui que l'activité physique est un puissant facteur d'amélioration et du maintien de la santé à tout âge.

La sédentarité ou l'inactivité physique représentent un facteur de risque équivalent à celui du tabagisme. Elle est reconnue par l'OMS comme étant le 4ème facteur de mort prématurée dans le monde.

Il est considéré que 50 % de la population est en dessous du niveau d'activité physique préconisée (30 minutes d'activité physique modérée par jour au moins 5 jours par semaine).

Depuis plusieurs années, les autorités, conscientes de ce problème, ont mis en place des campagnes de sensibilisation afin de favoriser la pratique de l'activité physique dans la population générale (10000 pas par jour, Manger-Bouger...)

Parallèlement, des politiques de développement de sport santé et d'activité physique adaptée se mettent en place dans de nombreux endroits, avec le soutien des agences régionales de santé, des services de l'état, et du mouvement sportif (comités olympiques et sportifs départementaux, fédérations sportives).

L'objectif de ces actions est de porter des projets destinés à faciliter l'accès à ces activités aux publics qui en sont habituellement éloignés.

Elles ne sont pas en opposition avec les politiques de soutien aux sports de compétition ou de pur loisir, mais en sont un complément logique.

Cette nouvelle approche des activités physiques et sportives représente un axe émergent des politiques des fédérations dont la notre.

Les activités proposées par la FFESSM peuvent concerner les sédentaires, les personnes porteuses de facteurs de risque (surpoids, âge, fragilité), et les patients atteints de maladies chroniques, en collaboration avec des encadrants qualifiés pour la prise en charge de ces patients (diabète, asthme, hypertension etc...). Sont aussi potentiellement concernées les personnes à risque de perte d'autonomie, porteuses de handicap, physique ou mental.

Des expériences fédérales ont été développées telles que :

- Découverte de la plongée bouteille proposée à des personnes en sortie de maladie (post cancer), ou des patients porteurs de pathologie chroniques non invalidantes et ne contre indiquant pas sa pratique, des sortes de packs découverte pour ces populations.
- initiation au Fit'palme, notre équivalent aquatique de la marche nordique...proposé à des personnes ayant besoin de développer leur forme mais pouvant bénéficier de l'apesanteur du milieu aquatique.
- Initiation à l'apnée en piscine, intéressante dans les contextes de stress, d'asthme, de troubles respiratoires divers.

De nombreux clubs proposent déjà ces activités, soit de manière spécifique, soit associées à d'autres activités sport santé (gymnastique, randonnée etc...).

Le guide Sport santé du CNOSF, le Médicosport, comportera prochainement un chapitre spécifique à nos pratiques.

Les clubs, les associations, les structures commerciales, pourront ainsi avec l'aide de la CMPR, de la CTR et des CODEP, proposer des actions, tant sous forme de programmes de sport santé ou d'activité physique adaptée, qu'au travers de formations qui leurs seront proposées en direction des intervenants et éducateurs sportifs fédéraux ou brevetés d'état.

Dans ce cadre, la CMPR et la CTR AURA, avec le soutien du CODEP 74 et du CDOS 74, proposent une formation de cadres fédéraux qui pourront aider ensuite à développer ces actions.

**Dr Charles Mercier-Guyon**

Président de la CMPR AURA de la FFESSM, Président de la commission Médicale, Sport Santé-Bien-Être du CROS Auvergne Rhone Alpes

Ref : [franceolympique.com/files/File/actions/sante/outils/MEDICOSPORT-SANTE.pdf](http://franceolympique.com/files/File/actions/sante/outils/MEDICOSPORT-SANTE.pdf)