



LE SPORT SANTÉ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

9 décembre 2022

Campus Staps, Nice





SPORT SUR ORDONNANCE PLACE DU CYCLISME SANTÉ À LA FFC



Organisation
mondiale de la Santé

RECOMMANDATIONS OMS

Pour les adultes de 18 à 64 ans, l'activité physique englobe les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

Afin d'améliorer leur endurance cardio-respiratoire, leur état musculaire et osseux, et réduire le risque de maladies non transmissibles et de dépression,

Ces adultes de 18 à 64 ans, devraient pratiquer **au moins, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée** (niveau marche rapide), au cours de la semaine ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue (niveau jogging, cyclisme ou autres sports) ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.

Pour en retirer des **bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé**, ces adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à **atteindre 300 minutes par semaine** ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

La **régularité de la pratique**, si possible quotidienne, est un élément capital.

Des exercices de **renforcement musculaire** faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins **deux jours par semaine**.



IL FAUT BOUGER!

Comme vous ne le saviez pas, on insiste un peu...

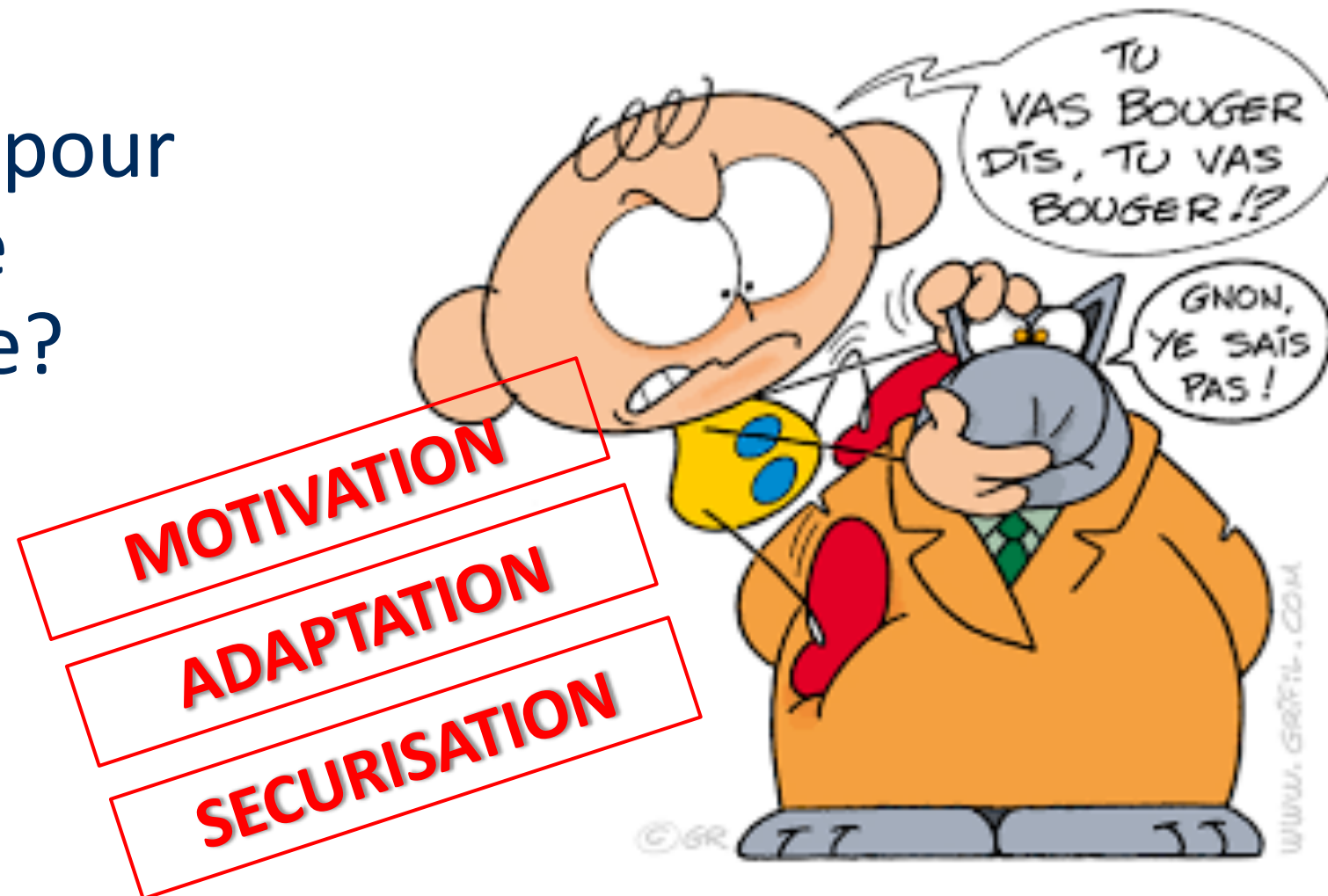
LA SEDENTARITÉ TUE OU REND MALADE !

L'AP AMELIORE LE PRONOSTIC DE NOMBREUSES MALADIES

Mais... Nombreux freins à la remise à l'activité....

L'AP : un médicament?

Une ordonnance pour
faire pratiquer de
l'activité physique?



Loi Sport sur Ordonnance



L'article 144 de la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé consacre à l'article L.1172-1 du code de la santé publique la **possibilité pour le médecin traitant de prescrire une activité physique** aux **patients en affection de longue durée** (ALD), **adaptée** à la gravité de leur pathologie, à leurs capacités physiques au sens des capacités fonctionnelles (c'est-à-dire locomotrices, sensorielles et cognitives) et au risque médical encouru

Modifications 2022 : prescription par tous médecins, renouvellement possible par kinésithérapeutes, inclusion HTA Obésité et autres pathologies chroniques



SPORT SUR ORDONNANCE

HISTORIQUE SPORT SANTE FFC

L'ENGAGEMENT DU MONDE SPORTIF

Toutes les fédérations sportives se sont engagées – plus ou moins vite – dans le sport santé

VIDAL MÉDICAMENTS DM & PARAPHARMACIE MALADIES SANTÉ DES PATIENTS PRISE EN CHARGE MÉDICALE QUI SOMMES-NOUS ? SE CONNECTER

L'INTELLIGENCE MÉDICALE AU SERVICE DU SOIN

Asthme, aspirine, amoxicilline... RECHERCHER

🏠 > Santé des patients > Sport > MÉDICOSPORT-SANTÉ

MÉDICOSPORT-SANTÉ
SPORTS PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE

Quel sport pour votre patient ?

PARTAGER

Ordre alphabétique

- Athlétisme Marche nordique
- Athlétisme Remise en forme - Préparation physique générale
- Athlétisme Running
- Aviron
- Badminton
- Basket-ball
- Billard
- Boxe anglaise
- Canoë-Kayak et sports de pagaie
- Char à voile
- Course d'orientation

AIDE À LA PRISE EN CHARGE MÉDICALE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES - MÉDICOSPORT-SANTÉ

Le MÉDICOSPORT-SANTÉ® est un dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives. Validé par la commission médicale du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) en coopération étroite avec la Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES), il recense les caractéristiques physiques, physiologiques et mentales de chaque discipline ainsi que les conditions de pratique dans le cadre du sport-santé. Il vise à aider les médecins généralistes à la prescription d'activités physiques et sportives. Chaque protocole fédéral présenté dans le MÉDICOSPORT-SANTÉ a été validé par le comité médicosport-santé du CNOSF composé d'experts médicaux, kinésithérapeutes et en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS).

Les disciplines sportives et les pathologies prises en compte actuellement dans le MÉDICOSPORT-SANTÉ sont celles qui ont été présentées à ce jour par les fédérations affiliées au CNOSF et expertisées par sa commission médicale. D'autres fédérations et pathologies viendront compléter ce travail. Le MÉDICOSPORT-SANTÉ a pour objectif de tendre vers l'exhaustivité et une mise à jour permanente : En savoir +

Les fédérations multisports disposent de programmes spécifiques validés par le comité médicosport-santé du CNOSF. Ils sont détaillés et indiqués dans la rubrique « document généraux » ci-dessous.

Documents généraux

- 2020-MEDICOSPORT-SANTE

HISTORIQUE

Début de l'implication Sport Santé FFC = 2012

Première formation Coach vélo Santé : 2019

Première labellisation de club : 2020



PROJET DE MANDAT FFC

Développement du cyclisme santé

6.4 DÉVELOPPEMENT DU CYCLISME SANTÉ

Former des éducateurs, labelliser des clubs, déployer les offres cyclisme santé

› ACTIONS ‹

Déployer les formations et animer un réseau de professionnels et bénévoles formés au cyclisme

Labelliser des clubs cyclisme santé

Déployer l'Offre Mobile Cyclisme Santé et l'offre commune FFGym/FFC

› INDICATEURS DE SUIVI ‹

Nombre de clubs labellisés

Nombre de licences Santé

Nombre de bénéficiaires des offres mobiles

6.6 CRÉATION D'UN CENTRE MÉDICO SPORTIF FFC AU SEIN DU CENTRE NATIONAL DU CYCLISME

Ouvrir un centre de santé expert en médecine du cyclisme, en médecine du sport et en sport santé

› ACTIONS ‹

Déterminer les locaux du CMS

Ecrire le projet médical – budgéter le projet

Faire valider le projet par l'ARS

Equiper le centre

Recruter les RH nécessaires

› INDICATEURS DE SUIVI ‹

Ouverture du Centre – objectif 2023



Le Cyclisme Santé

Les formations

Accompagnateur Vélo Bien-Être

Coach Vélo Santé

Un réseau de clubs labellisés

Pédaler Bien-Être

Pédaler Santé

Une maison Sport-Santé

Accueille, évalue et oriente

La diversification des offres de pratique

L'exemple de l'Offre Mobile Cyclisme Santé



LES ATOUTS DU CYCLISME

QUESTION OUVERTE :

**POURQUOI LE VELO EST SANS DISCUSSION
POSSIBLE LA MEILLEURE ACTIVITE
PHYSIQUE POUR LA SANTE???**

Avec quelques limites quand même...

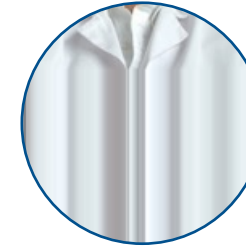
Les Ressources Humaines



**Michel
CALLOT**
Président FFC



**Thierry
BEDOS**
DTN adjoint
développement



Eric MEINADIER
Directeur
médical



**Joaquim
LOMBARD**
Manager
développement



Manon GARCIA
Enseignante en
APA et Chargée
de mission
Cyclisme Santé



**Laëtitia
LE CORGUILLÉ**
Référente
Cyclisme Santé



Corentin FARAMA
Enseignant en APA
et Chargé de
mission Cyclisme
Santé



**Colette
NORDMANN**
Médecin
référent
Cyclisme Santé

CYCLISME SANTE

FONCTIONNEMENT
FORMATIONS
LABELS



Les formations Cyclisme Santé

Formation ACCOMPAGNATEUR VELO BIEN-ÊTRE :

- A destination des éducateurs bénévoles
- Pour encadrer un public en prévention primaire et accompagner en prévention secondaire et tertiaire

Formation COACH VELO SANTE :

correspond à la pratique du Cyclisme Santé adapté

- A destination des éducateurs sportifs professionnels et des professionnels médicaux et paramédicaux
- Pour encadrer en prévention primaire, secondaire et tertiaire

Un réseau de clubs : Les labellisations CYCLISME SANTE

PEDALER BIEN-ÊTRE : correspond à la pratique du vélo **Bien-Être**

- Pour prévenir l'apparition de maladies et **faire vivre les bénéfices de l'activité physique**
- Public : Sédentaires, des jeunes enfants et adolescents à la personne âgée

PEDALER SANTE : correspond à la pratique du **vélo Santé**

- A des fins d'amélioration de l'état de santé
- Avec prescription médicale
- Public avec des pathologies chroniques en ALD



LES CHIFFRES CLÉS DU DÉVELOPPEMENT 2022

STRUCTURATION DU RÉSEAU FÉDÉRAL



8 Clubs labellisés « Pédaler bien être »



6 Clubs labellisés « Pédaler santé »



88 Licences Santé 2022, sur prescription médicale

FORMATION ET CRÉATION DE CONTENU



29 Nombre de Coachs formés en 2022 (dont 7 en attente BPJEPS)

Soit **80** coachs formés dans le réseau total à date



2 Ouvrages pédagogiques réalisés
GUIDE PRATIQUE DU CVS et **CARNET DE SUIVI**

OFFRE MOBILE CYCLISME SANTÉ

DANS LES YVELINES



100 résidents concernés
60 en EPHAD et **40** en résidence autonomie



10 résidences concernées
6 EHPAD / **4** Résidence autonomie

DANS LE CADRE DU PROJET VÉLO GYM + AUTONOMIE



2 Territoires pilotes : le **FINISTÈRE** et la **SAÔNE ET LOIRE**



8 Établissements



96 résidents

ÉQUIPEMENT



1 MAISON SPORT SANTÉ de la FFC
Pas de pratiquants hors OMCS

CYCLISME
SANTÉ



FUTUR

Déploiement des clubs cyclisme santé

LES FREINS ?????

Et comment les lever ;-)





L'OFFRE MOBILE CYCLISME SANTÉ



09.12.2022

Le concept

Proposer une offre
de cyclisme santé
mobile

Une volonté
d'amener la
pratique du
cyclisme dans les
établissements des
Yvelines

Toucher une
population
sédentaire afin de
les amener vers
une pratique
d'activité physique
et sportive durable

Sensibiliser sur
l'importance de la
pratique régulière
d'activité adaptée
de vélo

Améliorer la santé
de la population
des Yvelines

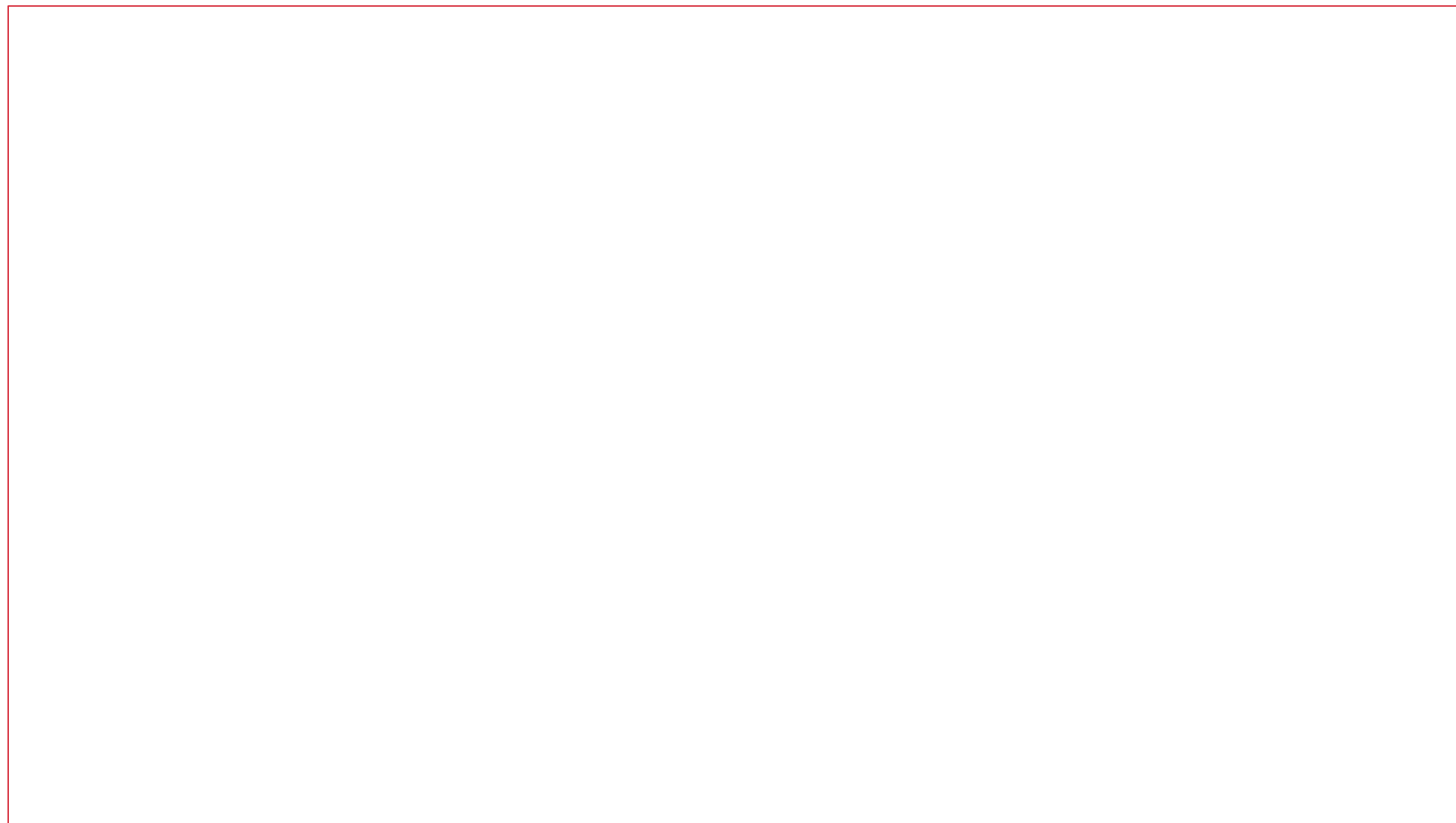
Le concept 2021-2022

Activité au sein des
établissements

6 EHPADS
4 RA

2 fois par sem.

45' à 1h



Le financement

Réponse à un
appel à projet
de l'ANS (2020)

Soutien de l'ANS
et du CD78

Mise en place
d'une
expérimentation
(2020)

Validation

Reconduction
(80 000€)

Sur le terrain

1.Endurance

Tests de
condition
physique

2.Préhension

3.Equilibre

4.Force des
MI

Sur le terrain

1.Endurance

Tests de
condition
physique

2.Préhension

3.Equilibre

4.Force des
MI

QUAND ? RPA – T0, T1, T2

EHPAD – T0, T1

Sur le terrain

1.Endurance

Tests de
condition
physique

2.Préhension

4.Force des
MI

3.Equilibre

QUAND ?

RPA – T0, T1, T2

EHPAD – T0, T1

Et la
séance ?

Classique

Bilans de 4 Résidences Autonomie

Tests de condition physique

Données
de 32
résidents

Endurance

79% des pratiquants ont amélioré leurs résultats

Test du 6minutes de pédalage

Données
de 28
résidents

Equilibre

60% des pratiquants ont amélioré leurs résultats

Test d'équilibre unipodal

Données
de 31
résidents

Préhension

38% des pratiquants ont amélioré leurs résultats au
test du *hand grip*

Données
de 32
résidents

Force membres inférieurs

68,5% des pratiquants ont amélioré leurs résultats

6,25% des pratiquants ont obtenu des résultats
identiques

Test du Debout-assis

Bilans de 8 EHPAD

Tests de condition physique

Données
de 45
résidents

Endurance

82,3% des pratiquants ont amélioré leurs résultats
Test du 6 minutes de pédalage

Données
de 42
résidents

Equilibre

68,6% des pratiquants ont amélioré leurs résultats
Test d'équilibre unipodal et d'équilibre dynamique

Préhension

64,1% des pratiquants ont amélioré leurs résultats
au test du *hand grip*

Données
de 39
résidents

Force membres inférieurs

60% des pratiquants ont amélioré leurs résultats
23,8% des pratiquants ont obtenu des résultats
identiques
Test du Debout-assis

Données
de 42
résidents



VÉLO GYM + AUTONOMIE



VéloGym+Autonomie



La solution intégrée parfaite?

Aérobie.... Le plus important= Meilleur indicateur de santé

Renforcement, souplesse coordination proprioception Equilibre= bien utiles pour retarder le passage à la case EHPAD....

Programme similaire à offre mobile – médiée par
DIFFUSION NATIONALE



Les MSS en quelques mots



Minimaliste : ACCUEILLIR ORIENTER

Fonctionnel : ACCUEILLIR SENSIBILISER EVALUER,
ORIENTER

Avancé : ACCUEILLIR SENSIBILISER EVALUER
RECONDITIONNER ORIENTER

Complet : ACCUEILLIR SENSIBILISER MOTIVER EVALUER
RECONDITIONNER ORIENTER COORDONNER

Au top : ACCUEILLIR SENSIBILISER MOTIVER EVALUER
PRESCRIRE RECONDITIONNER ORIENTER
COORDONNER FORMER

Maison sport sante FFC

Etat des lieux
Perspectives....



La MSS de la FFC



La MSS de la FFC



Maison sport sante FFC

Etat des lieux

FFC labellisée MSS en 2020

Lancement compliqué

Etablissement d'un réseau (médecins, MSS voisine)



07/12/2022 - Inauguration

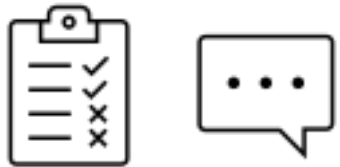
04/01/2023 – 1^{er} RDV



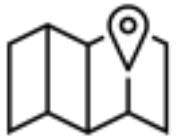
Achat de 3 ergocycles
Achat de matériel de tests
Achat de matériel APA



Maison sport sante FFC



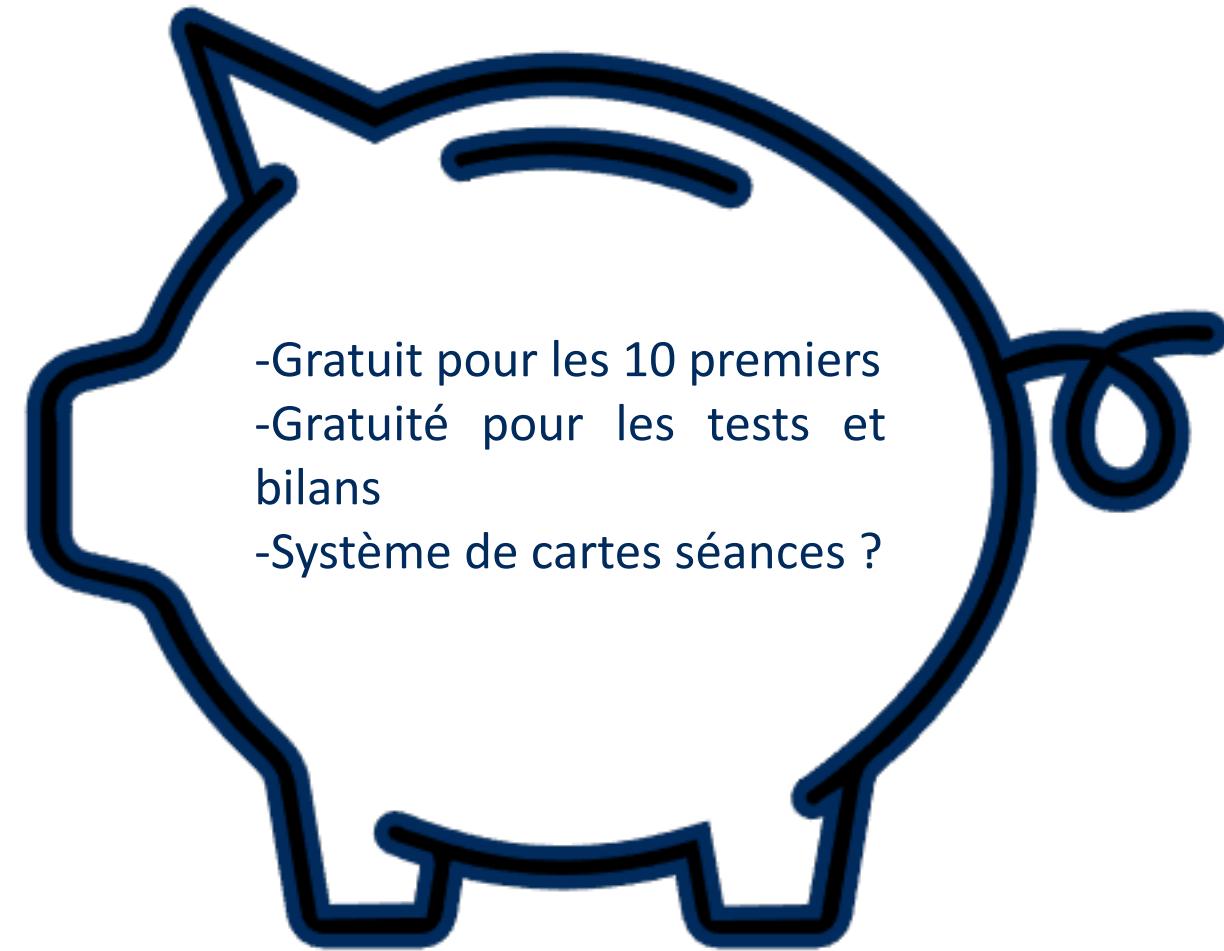
1. Tests + entretien



2. Orientation



3. Programme passerelle



La MSS de la FFC – Demain



TEST AEROBIE SOUS MAXIMAL SUR ERGOCYCLE

POURQUOI?
COMMENT?

ON A BESOIN DE VOUS, ON N'A PAS LA RÉPONSE...

LE TM6

Evaluation sous maximale des aptitudes aerobies ...et pas que...



Test standardisé

Facile à mettre en œuvre

Reproductible

Simple

Peu coûteux

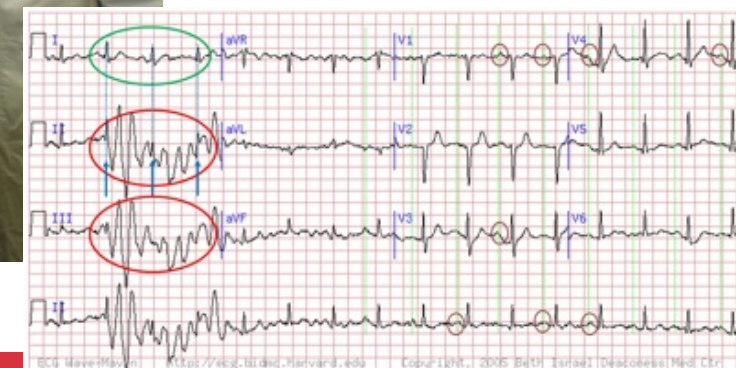
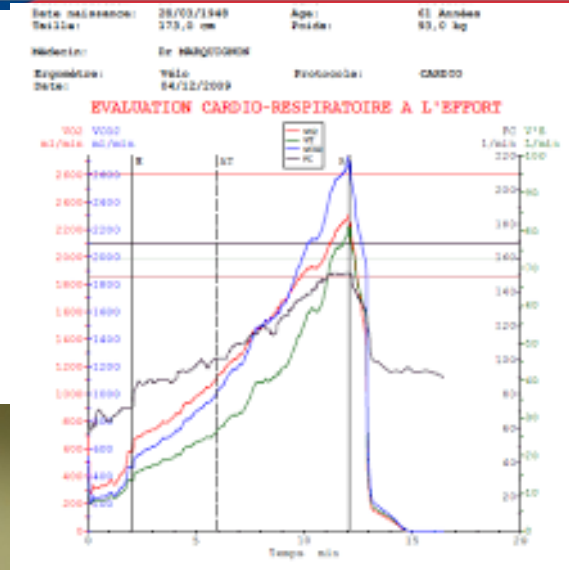
Et sur ergocycle?

Gold standard = tests standardisés sur ergocycles de laboratoires

=>Visée cardiologique et VO2

Mais...

- Matériel coûteux
- Indexation Watts,
- Enregistrement cardio et gaz expirés
- En milieu spécialisé sécurisé



Vers le TV6 ??

Comment reproduire un équivalent TM6 sur Ergocycle
 λ ??

Objectifs

Prétests?

Paramétrage ergocycle?

Réalisation du test – paramètres recueillis

Consignes

Reproductibilité ?



MERCI DE VOTRE ATTENTION



« Montrer l'exemple n'est pas
le meilleur moyen de
convaincre, c'est le seul. »

Gandhi