

Le Paps, un lien entre les professionnels

Le département de la Mayenne, a créé le « parcours activités physiques et sportives » (Paps), qui permet aux professionnels de santé de recommander, en lien avec le mouvement sportif, une activité adaptée aux pathologies rencontrées. Un dispositif que le CNOSE voudrait étendre à d'autres départements.



© Courtney Keating - iStockphoto.com

L'inactivité physique est le 4^e facteur de risques de décès. Si la personne a une ordonnance, il est facile de trouver une pharmacie pour se procurer des médicaments. Mais si on lui prescrit de l'activité physique pour améliorer sa santé, où va-t-elle ?

Plan sport santé

Dans le département de la Mayenne, la réponse c'est le Paps, né d'une rencontre entre le responsable d'un réseau diabète et le médecin responsable du plateau technique médical géré par le comité départemental olympique et sportif (CDOS) de la Mayenne. Le réseau avait besoin de faire pratiquer les activités physiques et sportives par ses patients, le plateau technique disposait d'une éducatrice pour laquelle cette nouvelle mission de sensibilisation à l'activité physique pouvait apporter un complément d'activité. Rapidement, le dispositif a été étendu à d'autres pathologies que le diabète et le Paps intégré au plan régional sport santé bien-être lancé en 2012 par Valérie Fournayron et Marisol Touraine alors respectivement ministres des Sports et des Affaires sociales.

Accueil individualisé

Concrètement, le Paps est un parcours en quatre étapes qui commence dans le cabinet du médecin ou du spécialiste. En fonction de la pathologie et de la situation de son patient, le professionnel de santé peut recommander la pratique d'une activité physique adaptée. Il en discute avec la personne et avec l'accord de celle-ci un rendez-vous avec une éducatrice médico-sportive est pris. L'entretien est l'occasion de s'assurer de la motivation de la personne, de la conseiller sur les activités physiques les plus adaptées à sa situation, de préciser les avantages qu'elle peut retirer de l'acti-

tivité physique : tonifier son corps pour le rendre plus solide, améliorer les capacités cardio-vasculaires pour mieux supporter l'effort, augmenter son endurance, diminuer la fatigue par exemple... Cet accueil individualisé vise aussi à créer une relation de confiance et de proximité entre l'éducatrice et le patient, accompagnement qui sera entretenu tout le long du parcours.

Ateliers découverte

Si tous les feux sont au vert mais que la personne ne peut être dirigée directement vers un club, l'éducatrice lui propose l'inscription à un « atelier de découverte ». Dans cet

Chiffres clés du Paps (CDOS Mayenne 2013)

- 392 patients.
- 8 ateliers : Laval [4], Mayenne [1], Château-Gontier [1], Évron [1], Craon [1].
- Pathologies [plusieurs possibles] :
 - surcharge pondérale : 218 ;
 - diabète non insulino-dépendant : 191 ;
 - diabète insulino-dépendant : 9 ;
 - cardiovasculaire : 86.
- Prescripteurs :
 - réseau diabète santé 53 : 42 % ;
 - unité prévention cardio 16 % ;
 - médecins libéraux : 14 % ;

- diététiciens libéraux : 7 % ;
- institut interrégional pour la santé (IRSA) : 12 % ;
- autres : 9 %.
- Orientation :
 - ateliers hospitaliers : 42 % ;
 - refus ou attente : 14 % ;
 - pratique seul : 14 % ;
 - association labellisée : 28 %.

Contact

Aline Carlier, CDOS Mayenne, 02 43 67 10 30, mayenne@franceolympique.com

els de santé et le mouvement sportif

atelier, après un test d'évaluation de la capacité physique (marche 6 minutes) et pendant douze semaines, au rythme de deux séances par semaine, le patient bénéficie de séances d'activités physiques et sportives adaptées à sa pathologie et ses goûts. Les mots-clés sont plaisir et bien-être. En complément des séances encadrées par des professionnels formés, la personne reçoit des conseils pour adapter son alimentation à l'activité physique (une à deux séances). Quelques semaines plus tard, le patient est alors à la moitié de son parcours. Il commence à ressentir les bienfaits de la pratique physique régulière. Pour continuer à progresser, l'éducatrice lui propose de poursuivre les séances dans un club labellisé « sport-santé » et lui donne une liste de clubs qui organisent des séances spéciales d'activités pour les personnes engagées dans le Paps. Avec l'accompagnement de l'éducatrice, le patient fait son choix et prend contact avec l'association. À la fin, la personne se voit remettre une attestation de parcours qui témoigne de son passage dans le Paps et lui permet de bénéficier d'une prise en charge financière sur une partie de la licence et de l'adhésion au club.

Beaucoup poursuivent une pratique autonome

La proximité avec le CDOS a permis de mettre rapidement le mouvement sportif dans la boucle, offrant un prolongement de l'activité des ateliers en club et leur ouvrant ainsi (à condition de répondre à un cahier des charges) ce nouveau marché. Aujourd'hui, le Paps accueille 400 bénéficiaires chaque année, « son régime de croisière », observe Daniel Murail, vice-président du comité régional olympique et sportif des Pays de la Loire, mayennais et initiateur du dispositif. « Dans notre département de 310 000 habitants, le nombre de

candidats est forcément limité car le Paps est réservé aux personnes qui ont des pathologies importantes. Ce qui est essentiel, c'est le nombre de patients qui continuent. Quand nous avons commencé, nous avions pour objectif de capter 50 % des personnes qui pouvaient entrer dans le dispositif. Aujourd'hui, nous sommes à 80 %, et beaucoup, à l'issue des ateliers découverte, rejoignent le réseau des clubs labellisés ou poursuivent une pratique des APS de manière autonome », précise-t-il.

Un protocole contrôlé et validé

Pour Patrick Magaloff, directeur sport santé de la commission médicale du CNOSEF, « le Paps représente le principe même de ce qu'on veut faire au niveau national. Il permet la mise en place d'un relais qui favorise la prise en charge des patients par le mouvement sportif dans le cadre d'un protocole contrôlé et validé ». Naturellement, cela ne peut pas se faire à n'importe quelles conditions. « Les points clés sont la formation des encadrants et l'agrément des associations ». À cela Daniel Murail ajoute : « le suivi et l'accompagnement individualisé des patients et l'existence d'un réseau étroit et entretenu entre tous les acteurs : monde médical, milieu sportif et partenaires institutionnels (État,

collectivités, mutuelles et partenaires) ». Cette vision pratique et concrète de la relation sport-santé mérite indiscutablement de rentrer dans le « Vidal du sport » (lire encadré) et de contribuer à ce que le sport devienne un des éléments de la pharmacopée médicale.

Le Vidal du sport

Quelle activité sportive prescrire pour quelle maladie ? Quand il s'agit d'un médicament, le médecin s'appuie sur le dictionnaire Vidal pour affiner sa prescription. Rien de tout cela dans le sport. « Nous devons établir une véritable pharmacopée du sport, cela exigera un travail considérable », affirme Alain Calmat, président de la commission médicale du CNOSEF, médecin, ancien ministre et ancien champion de patinage. C'est l'ambition du « dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives » (Vidal du sport) dont le Comité olympique et sportif français a entrepris l'élaboration. Ce dictionnaire permettra :

- au médecin prescripteur de rechercher les sports et les exercices adaptés à un patient et une pathologie donnée ;
- d'orienter le patient et le travail de l'éducateur sportif dans la mesure où celui-ci a déjà choisi une activité.

Le dictionnaire inclura des recommandations, en termes d'activités physiques et sportives, pour les seniors et pour les malades chroniques. Il contiendra également des programmes « sport santé » plus détaillés pour les groupes cibles, avec l'idée de fournir un programme précis pour chacun d'entre eux ainsi que l'environnement « sport santé » proposé par les fédérations, et les « profils de santé » pour chacune des disciplines (indications, contre-indications). Dans le cadre de la commission médicale du CNOSEF, trente-cinq fédérations se sont déjà engagées dans ce travail et vingt-quatre commissions fédérales sport santé ont déjà produit des recommandations. Les protocoles sont en cours de validation pour une publication à partir de 2015. Pour plus d'information : site du CNOSEF, commission médicale, journée sport santé du 11 juin 2014.

ILS ONT DIT...

Le Paps représente le principe même de ce qu'on veut faire au niveau national.



Patrick Magaloff,
directeur sport santé
de la commission
médicale du CNOSEF

Le pays de Châteaugiron mutualise le sport

La communauté de communes du Pays de Châteaugiron a mis en place un dispositif « Bien dans ton sport ! » qui mutualise les moyens du territoire pour offrir aux enfants de toutes les communes des activités sportives diversifiées.

Lors de la définition de l'intérêt sportif communautaire en 2013, la communauté de communes a inscrit dans ses compétences « l'expérimentation d'un accompagnement des partenaires du territoire, par des actions de coordination et de soutien ».

Des stages multisports

Cela s'est traduit dès le mois d'avril 2013 par la mise en place d'un dispositif original de mutualisation des moyens : « Bien dans ton sport ! ». Le principe consiste à fédérer les clubs sportifs et les communes, via les accueils de loisirs sans hébergement (ALSH), sur le projet d'organisation de stages sportifs pendant les vacances scolaires pour tous les enfants du territoire. Ce sont donc des stages multisports intercommunaux et inter-ALSH dont les objectifs sont de faire découvrir les activités sportives du territoire, de créer une passerelle entre les ALSH et les clubs du territoire, et de générer du lien social.

Un contrat d'objectif

Un contrat d'objectif est mis en place avec les clubs du territoire. La communauté prend à sa charge les emplois subventionnés qui doivent intervenir 2 heures/an au minimum pour les stages « Bien dans ton sport ! ». Les plannings sont vus au moment des dossiers de demande de subventions. Ces

Un dispositif spécifique pour les 11-17 ans

Au vu du succès des stages « Bien dans ton sport ! », les élus communautaires ont souhaité que soit étudiée la possibilité d'étendre ce dispositif aux adolescents. C'est ainsi que les stages « Sport & Co » sont nés d'une coconstruction entre les espaces jeunes et le service des sports intercommunal. Ces stages à destination des 11-17 ans ont une logistique un peu différente mais correspondent au même objectif. Ils ont touché 60 jeunes en juillet 2014 pour douze activités sportives pratiquées et vont être reconduits chaque été.

contrats concernent vingt-deux associations et représentent trente-six emplois subventionnés, permettant ainsi de proposer une offre dense et variée. Cela permet aux clubs de faire la promotion de leur activité auprès d'un jeune public (7-10 ans). Plusieurs associations sont volontaires pour encadrer plus de stages que demandé. Cet encadrement fourni par des professionnels diplômés permet aux jeunes de participer à des ateliers sportifs ludiques, de découverte et de qualité.

Un financement partagé

En l'absence de système de transport, celui-ci est mutualisé entre les différents ALSH participant. Un bus fait le tour matin et soir afin d'amener les enfants vers les lieux d'activité. La communauté de communes prend en charge les deux tiers du transport et le dernier tiers est divisé par le nombre d'ALSH participant. La location du matériel est divisée par le nombre d'ALSH participant ; l'utilisation du matériel des clubs n'est pas facturée. En ce qui concerne l'encadrement, si l'intervenant n'est pas subventionné, son coût est également divisé par le nombre d'ALSH participant. Les communes mettent les équipements et le matériel existant à disposition gratuitement. La communauté de communes assure la coordination du dispositif. De ce fait, le coût des stages est très abordable pour les familles, de 3 à 5 euros par jour par enfant, transport compris. Cela a permis d'accueillir 231 enfants sur un an et de leur proposer une vingtaine de disciplines sportives.

Contact

Clément Thoraval-Mazeo,
responsable des sports, 02 99 37 67 68,
c.thoraval@cc-payschateaugiron.fr



© Pays de Châteaugiron