

# LE SPORT SUR ORDONNANCE EN PAYS BASQUE ADOUR

## 1000 PATIENTS, UN NOUVEL ELAN !

### DOSSIER DE PRESSE



# Le sport santé, un enjeu de santé publique

Sédentarité, inactivité physique, surpoids et obésité progressent tandis que l'espérance de vie en bonne santé des prochaines générations régresse : il s'agit d'un problème majeur de santé publique qui nous concerne tous. Pourtant les bénéfices de la pratique d'activité physique et sportive sur la santé sont désormais prouvés. Levier de prévention santé majeur, c'est aussi un outil efficace dans le traitement des pathologies chroniques (cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète...). La pratique de l'activité physique, qui est encore peu présente dans notre système de soins, doit revenir au coeur de nos modes de vie.

Pour le démontrer, l'association Côte Basque Sport Santé et le Centre Hospitalier Côte Basque ont mis en place un dispositif de sport sur ordonnance à l'échelle du territoire Pays Basque Adour, visant les personnes sédentaires et les malades chroniques en affection de longue durée. Ce dispositif s'appuie sur un réseau, unique en France, financé par des partenaires publics et privés, et mis en oeuvre par plusieurs centaines de médecins, associations sportives et éducateurs médico-sportifs, qui propose un accompagnement adapté ainsi qu'une variété de pratiques d'activités physiques.

Le sport sur ordonnance est donc une réalité : plus de 1000 patients ont ainsi été déjà accompagnés, avec des résultats très encourageants.

Dans les prochains mois, de nouvelles initiatives vont lui donner encore davantage d'ampleur :

- la labellisation par l'Etat de ce réseau de partenaires publics, associatifs et privés en tant que « Maison Sport Santé Pays Basque Adour ».
- le lancement, au niveau régional, du dispositif PEP'S (Prescription d'Exercices Physique pour la Santé) mis en place par l'Agence Régionale de Santé et la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports, qui confirme l'implication des pouvoirs publics sur cette thématique et leur volonté de contribuer au développement et à l'harmonisation de l'offre sport santé existante.

Plus que jamais, le territoire Pays Basque Adour est précurseur dans le domaine du sport santé.

# L'association Côte Basque Sport Santé



La démarche engagée depuis 2009 par la ville de Biarritz puis portée dès 2012 par l'association Côte Basque Sport Santé (CBSS) à l'échelle du territoire s'est développée au fil des années comme une référence. Conçue initialement autour de deux rendez-vous récurrents visant à promouvoir la pratique de l'activité physique (la journée Biarritz en Forme au printemps et les Rencontres de Biarritz à l'automne), elle s'est enrichie progressivement d'actions nouvelles, associant les partenaires du monde du sport et de la santé ainsi que les acteurs institutionnels nationaux et locaux, et apparaît aujourd'hui comme un projet pilote au niveau de la région Nouvelle-Aquitaine.

S'appuyant sur ce réseau de partenaires, CBSS a lancé en mai 2015 un projet innovant associant des médecins libéraux et des clubs sportifs pour développer la prescription d'activités physiques par les médecins volontaires auprès de la population des sédentaires, présentant ou non une pathologie chronique. Pour accompagner cette action CBSS a mis en place une plateforme dédiée pour piloter l'orientation, le suivi et l'évaluation des bénéficiaires, l'indemnisation des associations, l'établissement de modules de formation pour les médecins et les éducateurs sportifs du milieu associatif, l'évaluation du dispositif et la communication.

Depuis septembre 2017, CBSS met au service du CHCB son expérience et son réseau de partenaires sport santé pour assurer l'orientation et le suivi sur 10 mois des patients ayant terminé la première phase de réentraînement de l'UTAPS.

## Le Centre Hospitalier Côte Basque L'Unité Transversale d'Activité Physique pour la Santé : UTAPS

En créant l'UTAPS en 2017, le Centre Hospitalier de la Côte Basque s'est lancé dans un projet «sport-santé» ambitieux. L'hôpital affirme alors sa volonté de se positionner sur la prévention dans son rôle de promoteur de santé.

Grâce à l'appui de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie et le soutien de l'Agence Régionale de Santé, ce dispositif innovant permet à l'ensemble des patients atteints de maladies chroniques en Affection Longue durée d'intégrer un parcours de santé en activité physique de 1 an.

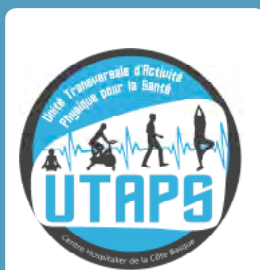
Ce parcours se décompose en deux temps : une phase initiale de deux mois dans les locaux de l'UTAPS au CHCB qui prépare et organise la deuxième phase relais de 10 mois via le réseau de partenaires «sport-santé» organisé par Côte Basque Sport Santé.

Lors de cette phase hospitalière, l'équipe de l'UTAPS accompagne le patient dans une activité physique **adaptée** à sa ou ses pathologies, **personnalisée** en fonction des possibilités du patient (évaluations) et **sécurisée** par un environnement médicalisé. Par son action personnelle dans le programme, le patient :

- améliore sa capacité d'exercice et par la même sa santé physique et psychologique. - apprend à gérer son effort, élément essentiel de sécurisation et d'autonomie.
- Par son action en groupe, le patient améliore sa santé sociale. Ainsi cette prise en charge globale permet une amélioration de la qualité de vie du patient (moins d'essoufflement, moins de fatigue, moins de stress, moins d'isolement).

Les patients sont également accompagnés tout au long du parcours avec des points d'étapes réalisés à l'UTAPS (0-2-6 et 12 mois) et des réunions bimestrielles « les mardis de l'UTAPS », réunissant des groupes d'anciens et de nouveaux patients. Chacun y partage ses expériences, s'informe sur le réseau et bénéficie de conférences en santé proposées par différents professionnels.

Au-delà de ce parcours d'un an, l'UTAPS passe le relais au médecin traitant qui continuera avec son patient un parcours en activité physique déjà facilité.



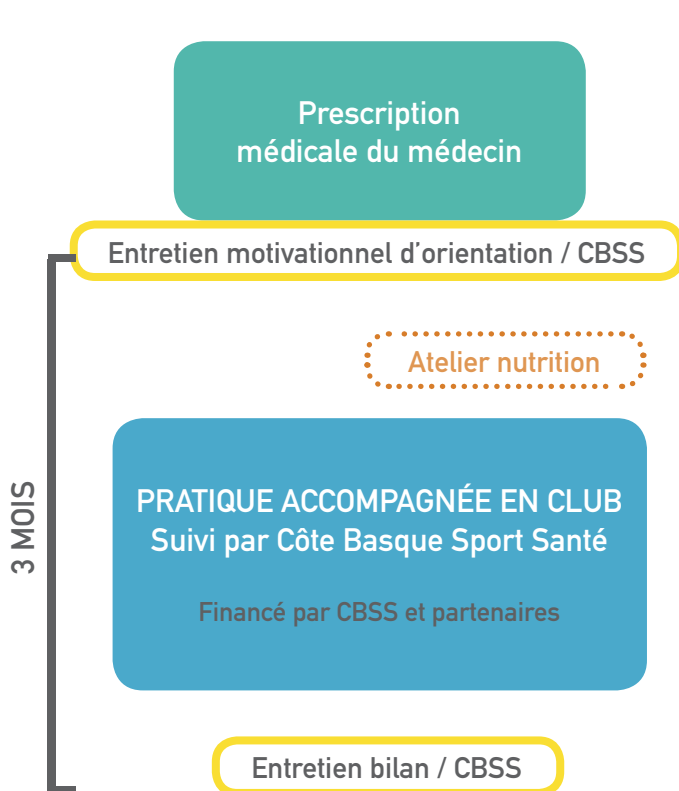
# Les dispositifs de sport sur ordonnance

Deux dispositifs de sport sur ordonnance sont donc proposés selon les profils :

## DISPOSITIF PREVENTION

PRISE EN CHARGE DE **3 MOIS**

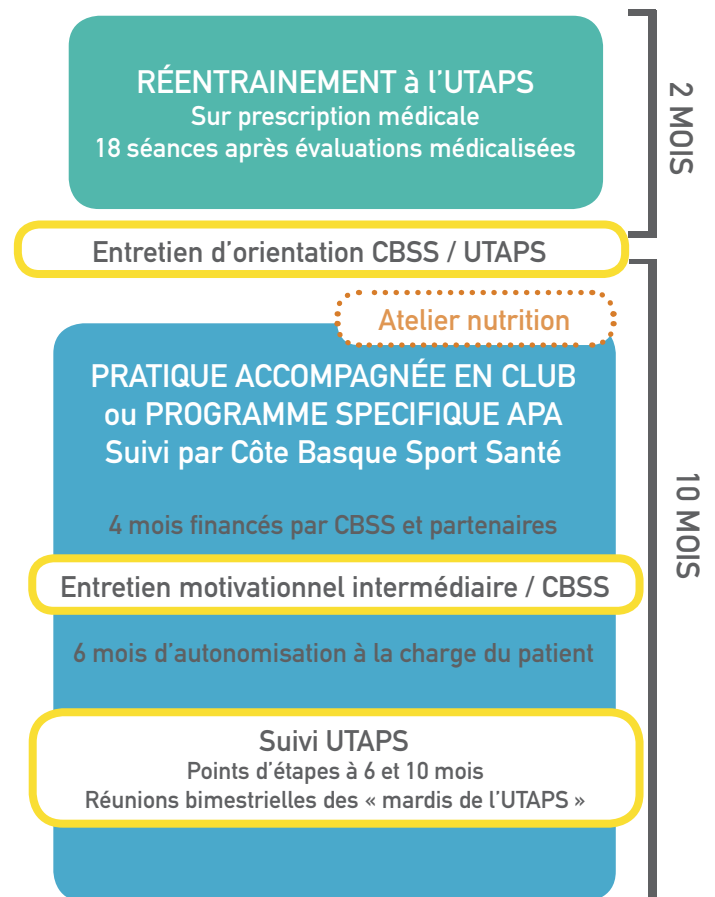
DISPOSITIF DE REPRISE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
POUR TOUTE PERSONNE SÉDENTAIRE



## DISPOSITIF MALADES CHRONIQUES

PRISE EN CHARGE DE **12 MOIS**

DISPOSITIF DU CENTRE HOSPITALIER DE LA CÔTE  
BASQUE POUR PATIENT PORTEUR D'UNE ALD



# Les chiffres clés!

DISPOSITIF PREVENTION  
**640** bénéficiaires

**1010** personnes ont bénéficié d'une prescription médicale d'activité physique.

DISPOSITIF MALADES CHRONIQUES  
**370** patients

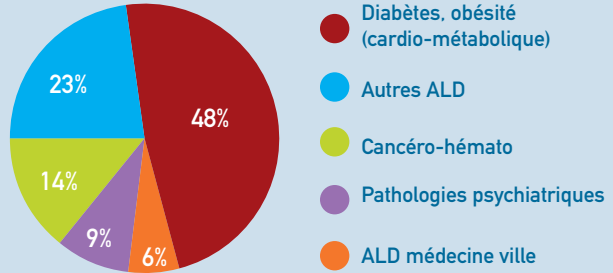
**85%** de ces bénéficiaires continuent de pratiquer une activité régulière après le rendez-vous bilan à 3 mois.



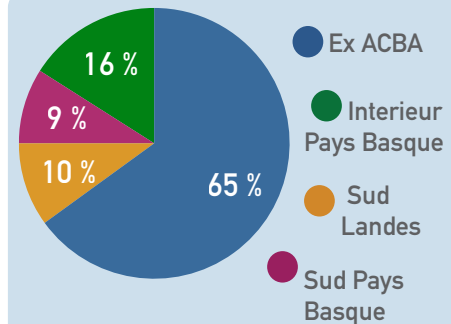
## STATISTIQUES UTAPS NOMBRE DE PATIENTS

685 vus en consultation d'orientation  
473 ayant bénéficié des évaluations médicalisées  
460 ré-entraînés ou en cours de réentraînement  
370 ayant basculé dans le réseau

## PATHOLOGIES DES PATIENTS UTAPS



## Démographie des patients



**288**  
médecins prescripteurs



**81**  
associations sportives

**107**  
éducateurs sportifs formés

**35**  
activités sportives proposées



## Les activités physiques les plus prescrites :

Activités gymniques - 14%	Pilates - 8.7%
Aquagym/Natation - 12%	Danses et activités associées - 8.2%
Cardio - renfo musculaire 11.6%	Marche / randonnée - 6.7%
Marche nordique - 10.2%	Activités Physiques Adaptées - 6.7%
Arts martiaux Chinois - 9%	Surf / marche aquatique : 2.2%
	Autres activités et réseaux spécialisés : 10.7%

## Les freins à la pratique d'une activité physique



- La motivation
- Le déconditionnement à l'effort
- Une contrainte de santé
- Le manque d'accompagnement
- Une contrainte de travail



L'accompagnement financier du dispositif est considéré par les bénéficiaires comme :

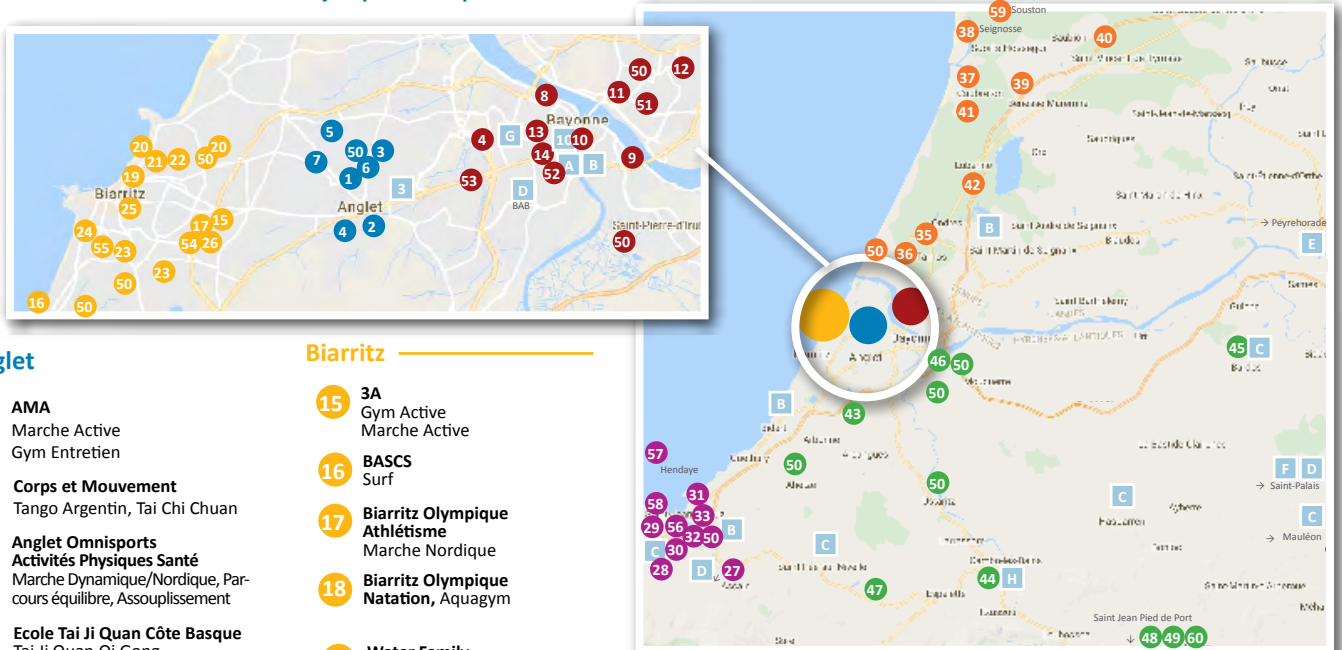
**68%** Essentiel

**29%** Un plus

**3%** Sans incidence

# Nos associations sportives et éducateurs APA\* partenaires

\*Activités Physiques Adaptées



## Anglet

- 1** **AMA**  
Marche Active  
Gym Entretien
- 2** **Corps et Mouvement**  
Tango Argentin, Tai Chi Chuan
- 3** **Anglet Omnisports**  
**Activités Physiques Santé**  
Marche Dynamique/Nordique, Parcours équilibre, Assouplissement
- 4** **Ecole Tai Ji Quan Côte Basque**  
Tai Ji Quan, Qi Gong  
Méditation
- 5** **Les Genêts d'Anglet**  
**Forme et Bien-être**  
BungyPump, Gymnastique d'entretien
- 6** **Shotokan**  
Tai Chi Chuan, Qi Gong
- 7** **Disc Golf Euskal Herria**  
Disc Golf

## Bayonne

- 8** **Art Emotion**  
Danse contemporaine  
Entretien corporel
- 9** **Association Nationale Handi Surf**  
Paddle Santé, longe côte, surf
- 10** **Aviron Bayonnais Omnisports**  
Marche nordique, Aïkido, Pilates, Aquagym, Natation, Aviron
- 11** **ASPTT Bayonne**  
Zen Stretching, Qi Gong, Tai Chi, Fitness, Zumba
- 12** **Club Olympique Bayonnais**  
Gym corrective du dos, Pilates
- 13** **Fédération Française de Pelote Basque**  
Frontenis, Pelote Santé
- 14** **Forme & Bien-Être**  
Pilates, Marche nordique, Cardio-Renfo Ludique, Gym Santé
- 51** **Corps à Coeur**  
Salle, cours collectifs
- 52** **Dance Wave**  
Pilates, Street jazz
- 53** **Tango Barrio**  
Tango Argentin

## Biarritz

- 15** **3A**  
Gym Active  
Marche Active
- 16** **BASCS**  
Surf
- 17** **Biarritz Olympique Athlétisme**  
Marche Nordique
- 18** **Biarritz Olympique Natation, Aquagym**
- 19** **Water Family Du Flocon à la Vague**  
Marche aquatique
- 20** **Kunming Biarritz**  
Qi Gong
- 21** **Fédération Française de Pelote**  
Pelote Santé
- 22** **Océanic Karaté Club Biarritz**  
Condition training, Karaté
- 23** **Pleine Lune**  
Tai Chi Chuan, Qi Gong
- 24** **Rando Plaisir 64**  
Randonnée pédestre
- 25** **Madhura Yoga**  
Yoga
- 26** **Union Sportive Biarritz (USB)**  
Salle, Cours collectifs
- 54** **Studio Biarritz Omisport**  
Pilates
- 55** **Biarritz Sauvetage Côtier**  
Sauvetage Côtier Santé

## Sud - Pays basque

- 27** **AS Ascain Elgarrekin**  
Marche Nordique, Nordique Fit
- 28** **Airosak**  
Pilates, fitness, renforcement musculaire
- 29** **Belharra Watermen Club**  
Sauvetage côtier adapté « Sau' ta Santé »
- 30** **Zokoako**  
Aquagym, Natation, Yoga, Marche océane, Stretching, Pilates
- 31** **St Jean de Luz - Ciboure**  
**Athlétisme**  
Marche Sportive, Circuit Training, Cardio Training, Fitball
- 32** **Ziburu Donibane Gym**  
Posture équilibre, Posture contrôle du dos, Yoga, Pilates, Stretching, salle
- 33** **Les 3 Arts - Yoga Abhyâsa**  
Yoga

- 34** **Baylasun**  
Gym posturale, Stretching, RM, Gym haltère, Pilates
- 56** **Euskal Forme**  
Gym Bien-être Assouplissement
- 57** **Amicale Laique Hendaye**  
Gym Bien-être Assouplissement
- 58** **Euskal Pilates 64**  
Pilates, Méditation, claquettes américaines

## Sud Landes

- 35** **Arpita**  
Qi Gong, Tai Chi, KunFu
- 36** **Cadence Form'**  
Bio Gym, Stretching, Rose Pilates, Circuit et Cardio Training
- 37** **Ludo Forme**  
Marche nordique  
Pilates - Cardio renfo ludique
- 38** **Marche Nordique Côte Océane**  
Marche Nordique
- 39** **Sport Santé Energie**  
Pilates, Marche Nordique
- 40** **Judo Jujitsu Club de Marenne**  
Jodu - Jujitsu
- 41** **Gym Volontaire Capbreton**  
Pilates, Gym Douce
- 42** **Atelier du mouvement**  
Stretching postural, Qi Gong, Tai Chi
- 59** **Gym Azur**  
Gym douce

## Intérieur Pays Basque

- 43** **Biez Bat Gymnastique**  
Gym tonique, Gym douce, HipHop, Pilates, Yoga, Do-In, Stretching
- 44** **DongXi Est Ouest**  
Tai Chi Chuan, Qi Gong, Pakua-Kung Fu
- 45** **ERDIZKA remise en forme**  
Renforcement musculaire, cardio
- 46** **Hiriburuko Ainhara TAIJI QUAN**  
Tai Chi

- 47** **Gym Danse Equilibre**  
Gym douce/sénior, Cardio Renfo, Stretching, Pilates, Yoga
- 48** **Mounhoa Yoseikan budo club**  
Yoseikan budo
- 49** **Gym Form**  
Gym Douce, Gym adaptée, Pilates, Yoga, City Training
- 60** **Tennis Club Garazi**  
Tennis, Marche, Marche nordique

- 50** **Clubs Gym Volontaire 64**  
Pilates, Gym, Stretching, Zumba, marche nordique
  - 28 **GV Arbonne Ahetze**
  - 29 **GV Baiona**
  - 30 **GV Boucau**
  - 31 **Association Maïtena**
  - 32 **Cercle des Amis du sport**
  - 33 **GV El Hogar**
  - 34 **GV Izen Gabe**
  - 35 **GV Les Bains de Lauga**
  - 36 **GV Osasuna Ustaritz**
  - 37 **GV Villefranque**
  - 38 **GV Saint-Pierre d'Irube**
  - 39 **GV Saint Jean de Luz**

## Dispositifs spécifiques maladies chroniques

- A** **UTAPS - Centre Hospitalier de la Côte Basque**  
Parcours de soin d'un an en activités physiques pour la santé
- 10** **Aviron Bayonnais Sport Santé**  
Activités physiques adaptées (APA), activités sportives de loisir, méditation
- 3** **Parcours d'Exercice Physique Santé (PEPS)**  
Activités sportives adaptées aux séniors
- B** **R3VPBL : Réseau des maladies chroniques**  
Activités physiques adaptées

C D E F G H Intervenants APA

# La Maison Sport Santé Pays Basque-Adour

Dans le cadre de la stratégie nationale Sport Santé 2019-2024 dont l'objectif est de réduire les comportements sédentaires et d'inciter à la pratique d'activité physique pour tous à l'échelle nationale, les premières Maisons Sport-Santé ont été labellisées par le Ministère des Sports et le Ministère des Solidarités et de la Santé en ce début d'année 2020.

La Maison Sport Santé Pays Basque-Adour (MSSPBA), portée conjointement par le Centre Hospitalier de la Côte Basque (CHCB) et l'association Côte Basque Sport Santé a été labellisée pour le département des Pyrénées Atlantiques. Cette reconnaissance témoigne de la qualité des actions entreprises sur ce territoire en faveur de la promotion de la pratique de l'activité physique.

Son objectif est d'informer et de promouvoir la pratique régulière d'une activité physique adaptée pour tous, tout au long de la vie, grâce à un réseau d'acteurs de santé, d'activité physique adaptée et du sport proposant un ensemble coordonné de services sport santé à la population de ce territoire.

Cette action s'appuie sur des espaces d'accueils de proximité, fonctionnels, ouverts dans l'enceinte du CHCB à Bayonne et de l'Institut de Formation en Soins Infirmiers (IFSI), à la Maison des Associations de Biarritz, et en d'autres lieux du territoire Pays Basque Adour. Ces espaces accueillent les bénéficiaires du sport sur ordonnance et toute personne désirant être accompagnée vers la reprise d'une activité physique adaptée et encadrée.

La nouvelle structure bénéficiera de partenariats existants et permettra de faire jouer les synergies potentielles.

La MSSPBA sera donc le point d'ancrage d'un réseau territorial étendu d'acteurs de santé et de sports qui propose des solutions adaptées pour tous, en matière de prévention santé.



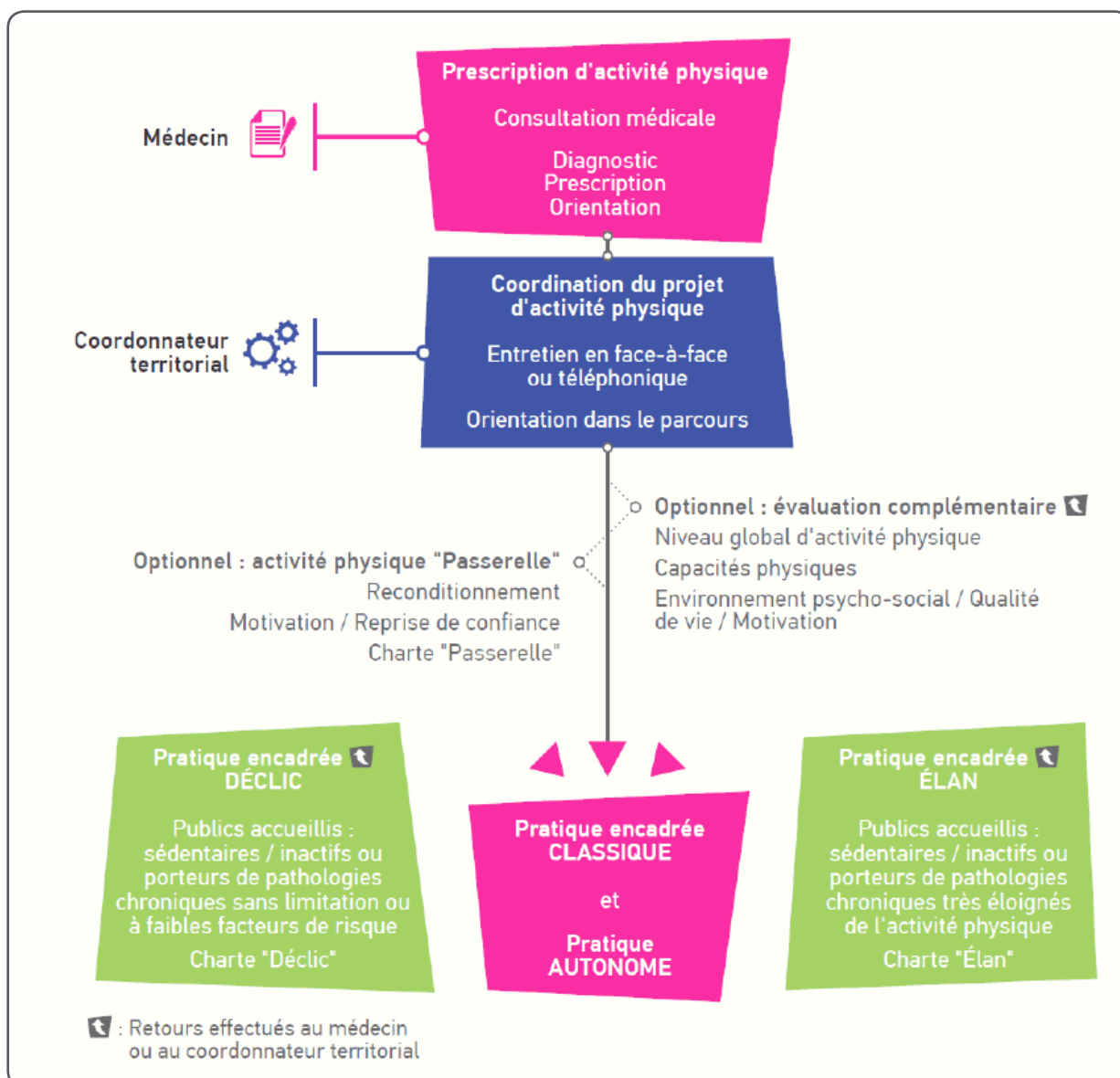
# Le dispositif régional de Prescription d'Exercices Physiques pour la Santé

Dans le but d'étendre la prescription médicale d'Activité Physique à l'ensemble du territoire Nouvelle Aquitaine, l'Agence Régionale de Santé (ARS) et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS) ont conjointement mis en place un dispositif de prescription médicale de l'activité physique : Le dispositif PEPS (Prescription d'Exercices Physiques pour la Santé).

Ce programme régional a pour objectif de développer les ressources territoriales Sport Santé Bien-Etre et de permettre l'harmonisation de l'offre existante. Il repose principalement sur la large diffusion d'outils pratiques facilitant la prescription médicale d'activité physique (ordonnancier, carnet de suivi) et sur la mise en place d'une plateforme de référencement des acteurs associatifs sportifs engagés dans la démarche.

Dans chaque département, un coordinateur départemental à la responsabilité d'évaluer, d'orienter et de suivre les patients dans leur reprise d'activité physique et de promouvoir le dispositif PEPS.

Plus d'informations sur : [www.peps-na.fr](http://www.peps-na.fr)







## CONTACT

Association Côte Basque Sport Santé  
Centre Hospitalier Côte Basque

Nicolas GUILLET, Directeur : 06 18 64 25 24  
Service communication : 05 59 44 44 14

Plus d'informations sur les dispositifs de sport sur ordonnance :

[www.cotebasquesportsante.fr](http://www.cotebasquesportsante.fr) - [www.ch-cote-basque.fr](http://www.ch-cote-basque.fr) - [www.peps-na.fr](http://www.peps-na.fr)