

# Outil sport santé

## Le langage commun



### CONNAITRE QUELQUES DÉFINITIONS



**Une activité physique régulière contribue à une bonne santé physique et mentale.**

Elle est bénéfique pour les personnes de tous âges et de toutes capacités, et il n'est jamais trop tard pour devenir plus actif et moins sédentaire et améliorer ainsi son état de santé.





**Pourtant, 81 % des adolescents et 27,5 % des adultes ont actuellement un niveau d'activité physique inférieur à celui recommandé par l'OMS, ce qui a des conséquences pour eux tout au long de leur vie et pour leur famille, mais aussi pour les services de santé de nombreux pays et la société dans son ensemble.**

Selon que l'on soit médecin, professionnel de la santé, professionnel du sport, universitaire, chercheur, issu du monde associatif de la santé ou du sport, et selon la culture et le vécu de chacun, on a tendance à utiliser un vocabulaire et des définitions différentes pour désigner les mêmes choses...

**Or, sans un langage commun, il est impossible que les acteurs de la santé et ceux du sport puissent optimiser leurs réseaux en ayant comme objectif l'appropriation de la thématique sport santé par les publics cibles.**





# **Les définitions et concepts du langage commun**



## La santé



Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

**« La santé n'est pas seulement l'absence de maladies ou d'infirmités,  
mais un état de total bien-être physique, mental et social »**

(Charte constitutive, 1946).

La santé est perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non pas comme un but de la vie ; elle permet à un groupe ou à un individu d'une part de réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins, et d'autre part, d'évoluer avec le milieu et de s'adapter à celui-ci.

Il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques.



## Le sport santé

**Le sport santé a pour objectif principal de promouvoir la pratique des activités physiques et la vie active au quotidien afin de modifier durablement les habitudes de vie pour améliorer la santé et le bien-être des populations (conformément à la définition de l'OMS).**

Le sport santé c'est aussi le recours aux activités physiques comme thérapie non médicamenteuse en représentant toutes les conditions de pratiques ou d'activités physiques capables de maintenir ou d'améliorer l'état de santé en prévention primaire, secondaire ou tertiaire.

Le sport santé fait appel à des professionnels formés, et intervenant selon les niveaux de vulnérabilité des publics cibles.

Les créneaux sport santé sont proposés en groupe ou individualisés et organisés par les fédérations, associations, clubs sportifs, salles privées, auto-entrepreneurs, monde du travail, municipalités autour d'encadrants spécifiquement formés, utilisant un langage commun et appuyant leur pédagogie en harmonie avec les textes législatifs.



## La sédentarité ou comportement sédentaire

# Le comportement sédentaire est un déterminant majeur de l'état de santé

La sédentarité est définie par une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique faible proche de celle de repos où les mouvements corporels sont réduits au minimum (en position assise ou allongée, déplacements en véhicule automobile, position assise sans activité autre, ou à regarder la télévision, la lecture ou l'écriture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur, toutes les activités réalisées au repos en position allongée (lire, écrire, converser par téléphone...))

La sédentarité (ou comportement sédentaire), qui se distingue de l'inactivité physique, a des effets délétères indépendants de celle-ci sur la santé.

La sédentarité a été qualifiée de « Sedentary Death Syndrome [SeDS] ». Elle touche toute personne n'effectuant pas une activité physique d'au moins 30 minutes par jour pouvant se faire par courtes périodes de 10 minutes.

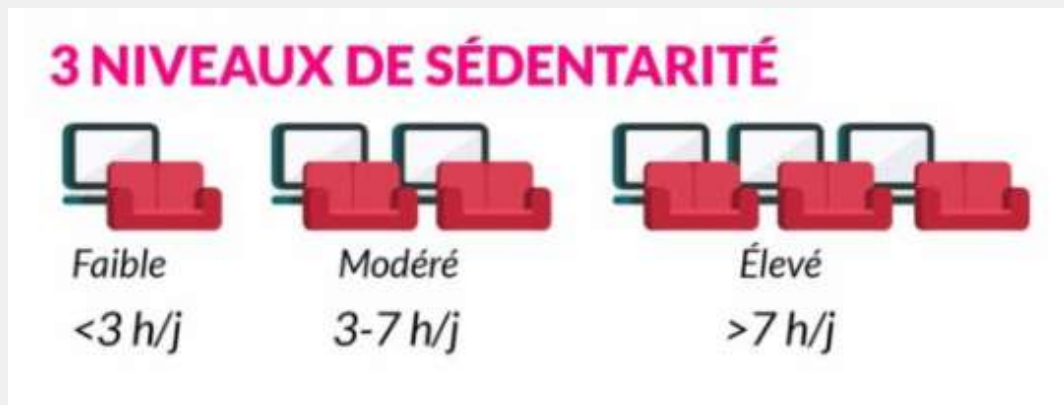


## L'inactivité physique

L'inactivité physique correspond au fait de ne pas atteindre les recommandations en matière de pratique de l'activité physique pour la santé.  
Ses effets délétères sont documentés et démontrés.

Les seuils référentiels définis par l'OMS sont de 30 min 5 fois par semaine pour les adultes  
60 min/jour pour les enfants, les adolescents et les seniors en associant  
diverses formes de pratiques.

## Ne confondez pas sédentarité et inactivité physique



**LIMITER**  
le temps de sédentarité.

**REEMPLACER**  
par davantage d'activité physique de n'importe quel niveau d'intensité (y compris de faible intensité).

→

Au moins **60** minutes par jour

activité physique d'intensité modérée à soutenue, tout au long de la semaine ; cette activité physique doit être principalement aérobique.

Au moins **150** à **300** minutes

d'activité physique aérobique d'intensité modérée

ou

au moins **75** à **150** minutes

d'activité physique aérobique d'intensité soutenue

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine





## Prévention

**Ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, accidents et handicaps (OMS 1948)**

**Prévention primaire** : qui intervient avant l'apparition de la maladie ou des facteurs de risque identifiés ; elle cible les conduites individuelles à risque et les risques en terme environnementaux ou sociétaux.

**Prévention secondaire** : qui intervient en tout début de la maladie ou en cas de facteur de risque identifié . Elle a pour but de s'opposer à l'évolution de la maladie ou du facteur de risque et de faire disparaître ou diminuer les complications ou co-morbidités.

**Prévention tertiaire** : qui intervient quand la maladie est déclarée et installée. Elle contribue à faire diminuer la prévalence des incapacités chroniques et réduire les complications, invalidités ou rechutes.  
Elle vise aussi la réadaptation du malade sous la triple dimension médicale, sociale et psychologique.



## Activité physique

**L'OMS entend par activité physique (AP) tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique.**

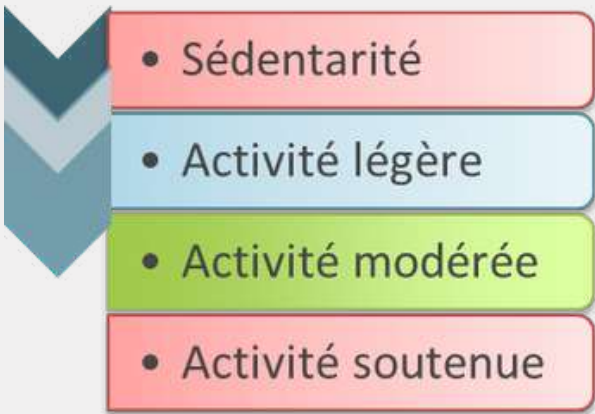
Les principaux contextes de pratique d'activité physique sont le travail, les transports, les activités domestiques et les loisirs.

Toute activité physique a des effets bénéfiques sur la santé.

Un minimum d'activité est ainsi recommandé par l'OMS pour maintenir ou améliorer les capacités cardiorespiratoires et fonctionnelles et limiter les risques de maladies chroniques non transmissibles

L'activité physique se définit en intensité de faible à très élevée.

Pour déterminer la relation dose-effet entre l'activité physique et ses bénéfices sur la santé, des déterminants sont définis : la fréquence, l'intensité, le temps, le type .



- Sédentarité

- Activité légère

- Activité modérée

- Activité soutenue

## Pratique sportive



Forme particulière d'activité physique où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles et d'objectifs bien définis.

La pratique sportive comprend : le sport de haut niveau en club, la pratique de masse avec parfois une composante compétitive, le sport santé, le sport scolaire et les pratiques sportives de loisir pratiquées en individuel ou en groupe sans affiliation à une association.

## Activité physique adaptée



**Pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires.**

La dispensation d'une activité physique adaptée (APA) a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire les facteurs de risques et les limitations fonctionnelles liées à l'affection chronique ou transitoire dont elle est atteinte.

Pratique d'activités physiques programmée et encadrée par des intervenants formés, qui tient compte de la condition médicale et physique, des limitations fonctionnelles (locomotrices, cognitives, sensorielles) et des motivations de ses bénéficiaires.

Les techniques mobilisées relèvent des activités physiques et sportives (APS) et se distinguent des actes de rééducation qui sont réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences respectives.



## Exercice physique

L'exercice physique peut prendre des formes diverses : endurance, force, assouplissement, équilibre, être pratiquée seul, en groupe avec ou sans surveillance dont l'objectif est le maintien ou l'amélioration d'une des composantes de la forme physique.

Une activité d'endurance améliore la fonction cardio-respiratoire ; exemple : la marche rapide, la course, le vélo, la corde à sauter, la natation...



## Sport

Toutes formes d'activités physiques qui, à travers une participation organisée ou non, impliquent le respect de règles, et ayant pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux.



## Condition physique

**Ensemble des caractéristiques physiques permettant la bonne réalisation de diverses tâches motrices.**

Un des principaux déterminants de la relation entre activité physique et santé.  
La condition physique est quantifiable par des tests d'évaluation reproductibles, analysables, codifiés et adaptés aux différentes situations.  
Ces tests peuvent servir d'indicateurs de santé.



## Vie active

**C'est un mode de vie qui incorpore au moins 30 minutes d'activité physique au quotidien**

Regroupe toutes les pratiques compétitives ou pour le simple plaisir, de loisirs, d'activités sportives, de sports et même de sports extrêmes, libres au cours desquelles le corps est utilisé, mis en jeu et ceci quelle que soit l'intensité de pratique.

Elle associe

- La notion de plaisir,
- La recherche du bien-être et la passion
- La régularité





## Le bien-être

**Le bien-être, qu'il soit physique ou psychique, peut être défini comme un état agréable mais transitoire, procuré par la satisfaction des besoins du corps et par la tranquillité de l'esprit, débarrassé de tout stress.**

Le bien-être fait partie de la santé, du moins dans la définition qu'en donne l'OMS. Le bien-être est souvent associé au sport santé, il doit reposer sur la notion de plaisir pour l'amélioration individuelle ou collective d'un ressenti de vie.

L'activité physique et sportive peut contribuer à l'amélioration du bien-être quel que soit le niveau ou le type de pratique.

La subjectivité de la notion de bien être permet de modifier durablement les habitudes de vie en favorisant les ressentis positifs et en diminuant les prises de médicaments dits « de l'humeur ».



## Le parcours de santé

**Il se définit comme la trajectoire globale des patients et usagers dans leur territoire de santé, avec une attention particulière portée à l'individu et à ses choix.**

Ce parcours nécessite l'action coordonnée des acteurs de la prévention, du sanitaire, du médico-social et du social.

Il intègre les facteurs déterminants de la santé que sont l'hygiène, le mode de vie, l'éducation, le milieu professionnel et l'environnement.

Si le parcours d'une personne donnée est unique, à l'échelle d'une population, on peut repérer et organiser des typologies de parcours à priori et calibrer et anticiper les ressources nécessaires.

**Objectif :** Faire en sorte qu'une population reçoive les bons soins par les bons professionnels dans les bonnes structures au bon moment. Le tout au meilleur coût.



## Le parcours sport santé

**C'est un dispositif individuel de développement des ressources de santé physique, mentale et sociale permettant à chacun(e) d'accéder à un projet sportif personnalisé.**

Coordonné par un réseau d'acteurs de la prévention, du sanitaire, du médico-social et du social, du sport, associant les représentants des usagers et des systèmes de prévention et de soin.

Par un accompagnement éducatif et motivationnel préventif et/ou thérapeutique, il vise à permettre à tout public pouvant tirer bénéfice pour sa santé la pratique d'APS Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive intégrée à son projet de vie.



## **Sport santé sur ordonnance ou prescription d'activité physique adaptée à une pathologie ou à un facteur de risque**

**L'activité physique est une thérapie non médicamenteuse reconnue par l'académie de médecine**

C'est un enjeu de santé publique pour la santé actuelle et future des populations à risque ou présentant une maladie chronique.

Il s'agit d'un acte médical qui doit respecter la forme et le fond des conditions de prescription dans le but de respecter les recommandations scientifiques en lien avec un résultat attendu.

La législation permet de garantir un sport santé sur ordonnance pluridisciplinaire répondant à un cadre légal et sécuritaire dans le but d'augmenter l'observance des recommandations et un changement de comportement du patient dont la réduction de la sédentarité.



## Maison sport santé

Les Maisons Sport Santé (MSS) ont pour but d'accueillir et d'orienter les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quels que soient leur âge, leur état de santé ou de fragilité.



## Education thérapeutique du patient

Visé à aider le patient à acquérir ou maintenir les compétences dont il a besoin pour gérer au mieux sa vie avec une maladie chronique.

Il ne s'agit pas d'une dimension exclusive sport santé car donner des conseils de prévention ou accompagner le patient à bouger plus n'est pas un équivalent d'éducation thérapeutique, mais l'un des éléments potentiels de modification du mode de vie thérapeutique (MTMV).

## Entretien motivationnel

Miller & Rollnick proposent la définition suivante de l'entretien motivationnel :

**Méthode de communication, directive et centrée sur la personne à aider, utilisée pour augmenter la motivation intrinsèque au changement, par l'exploration et la résolution de l'ambivalence.**

**Recommandé lors de l'entretien préalable à la dispensation de l'activité physique**

**L'entretien motivationnel**  
La spirale du changement d'après Prochaska et coll

**Les 6 étapes :**

- La pré-contemplation
- La contemplation
- La préparation
- L'action
- Le maintien
- La rechute

Accomplissement  
Action  
Action  
Maintien  
Rechute  
Pré-contemplation  
Contemplation  
Détermination  
Pré-contemplation  
Contemplation  
Détermination

Watch on YouTube

IRBMS



## Pathologies chroniques

Les pathologies chroniques sont caractérisées par :

- la présence d'un état pathologique de nature physique, psychologique ou cognitive, appelé à durer
  - une ancienneté minimale de trois mois, ou supposée telle
- un retentissement sur la vie quotidienne comportant au moins l'un des trois éléments suivants:
  - une limitation fonctionnelle des activités ou de la participation sociale,
  - une dépendance vis-à-vis d'un médicament, d'un régime, d'une technologie médicale, d'un appareillage ou d'une assistance personnelle,
- la nécessité de soins médicaux ou paramédicaux, d'une aide psychologique, d'une adaptation, d'une surveillance ou d'une prévention particulière pouvant s'inscrire dans un parcours de soins médico-social.





## MOOC sport santé

MOOC signifie « Massive Open Online Course » (cours en ligne ouvert et massif). Il s'agit de cours d'apprentissage à distance dispensés en ligne par de nombreuses universités du monde entier. En général, ils sont ouverts à toute personne qui s'inscrit.

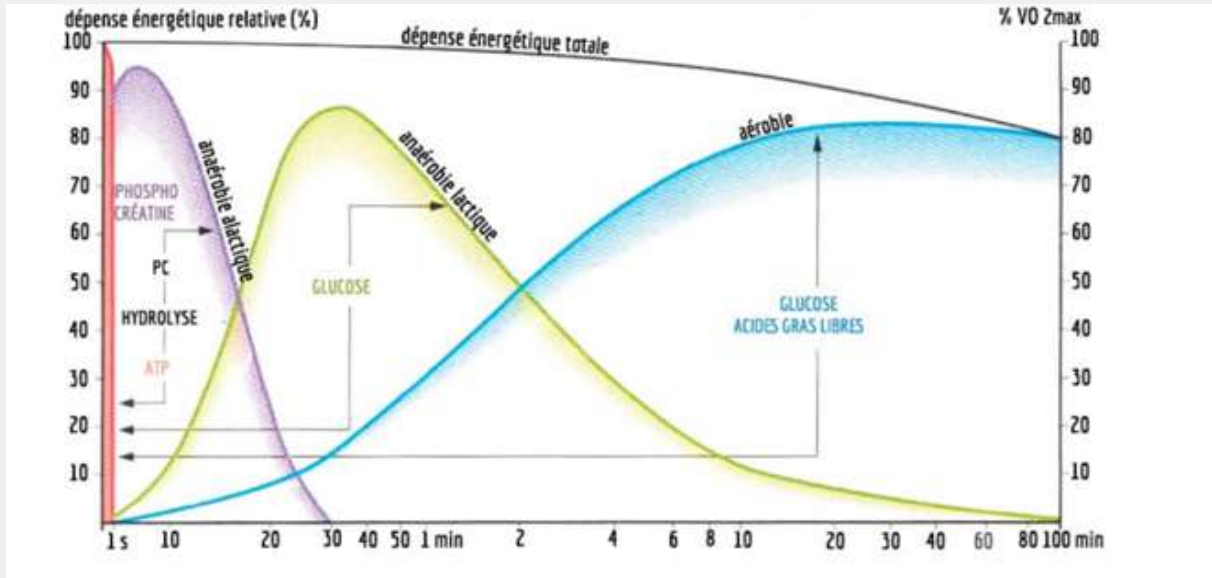
Il est possible d'étudier presque tous les sujets grâce à cette méthode, et des dizaines d'universités proposent des MOOC. Ils peuvent être traités comme une étude autonome pour les personnes intéressées par un sujet particulier, ou comme une étude de consolidation

*Sources : Qu'est-ce qu'un MOOC ? - Meilleur Mooc ([meilleur-mooc.fr](http://meilleur-mooc.fr))*

Le MOOC sport santé est donc dédié au sujet particulier du sport pour la santé que ce soit pour la protection de la santé des pratiquants ou la prévention primaire secondaire ou tertiaire des maladies induites par la sédentarité et/ou les facteurs de risque.

**Annexes :**  
**Les termes de pratiques**

## Les filières énergétiques



## Endurance ou aérobie

Elle intervient quand l'énergie utilisée par les muscles au court de l'effort est essentiellement fournie par l'oxydation des sucres et des lipides disponibles. Dans ce cas, l'effort peut durer longtemps avec une adaptation cardio-respiratoire en plateau car ce métabolisme est rentable sur le plan énergétique et dépend individuellement de la capacité de l'endurance maximale aérobie.

Les efforts sollicitant la filière aérobie sont désignés « cardio-respiratoires » mais ils ne sont pas exclusifs "endurance" car le travail de la souplesse ou de l'équilibre peut solliciter la filière aérobie.

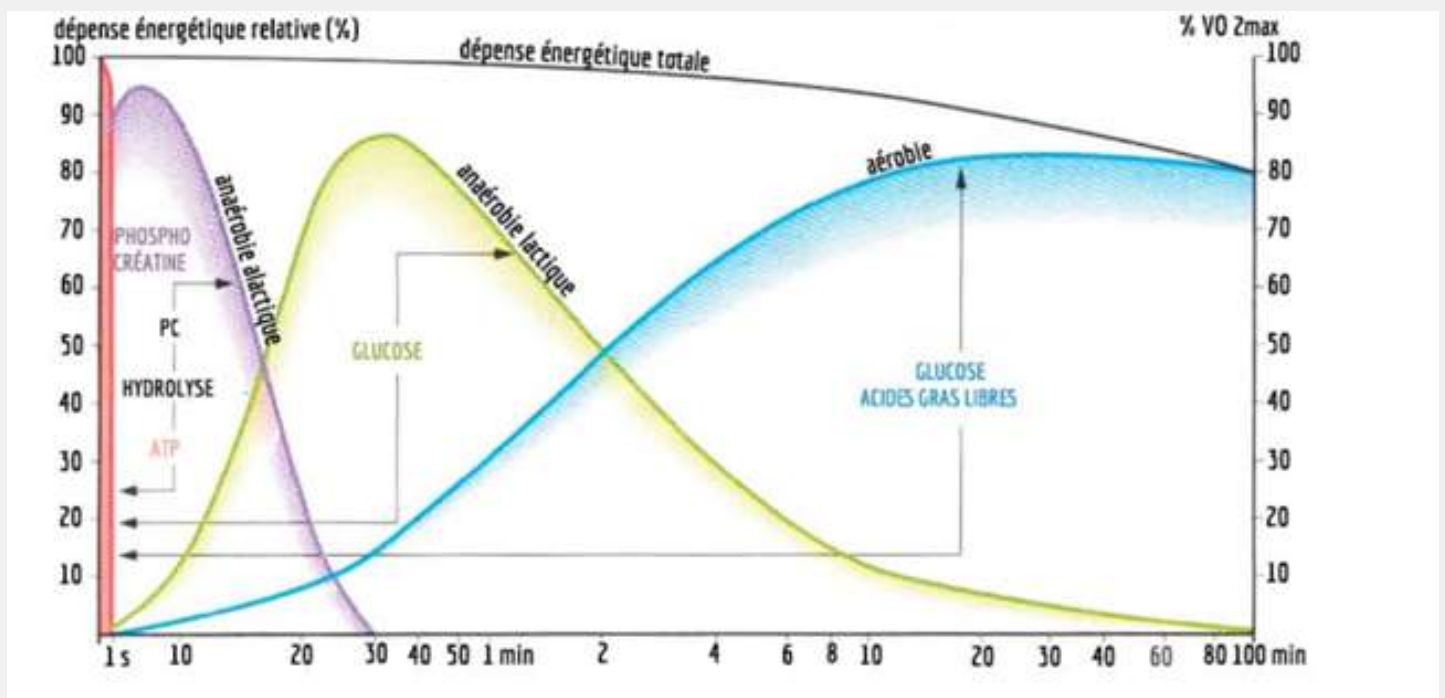
## La capacité maximale aérobie

C'est la quantité maximale d'énergie disponible à partir de l'oxydation des réserves énergétiques mobilisables à l'exercice : glycogène musculaire et hépatique, triglycérides des muscles et du tissu adipeux et glucose de la néoglucogenèse hépatique.

L'endurance maximale aérobie est le délai d'épuisement (en min) lors d'un exercice réalisé à un pourcentage donné de la puissance maximale aérobie.

On peut par un test de terrain mesurer la VMA d'une personne.

sources : <https://www.irbms.com/capacite-aerobie/>



## VO2max.

Correspond au volume maximal en oxygène que l'organisme peut prélever, transporter et consommer par unité de temps au cours d'un exercice.

C'est un débit s'exprime en mL/Kg/min.

Il diminue avec l'âge, la sédentarité et la maladie.

Les différentes intensités de l'effort sont classées par rapport à ce débit

soit :

- Sédentaire 20% de la Vo2Max**
- Faible de 20-40% Vo2Max**
- Modérée de 40-60% Vo2Max**
- Elévée de 60-85% Vo2Max**
- Très élevée + de 85% Vo2Max**

Ce débit peut être amélioré par un programme personnalisé d'activité physique pérenne, régulière et sécurisée.

## Filière anaérobie alactique

Elle intervient en l'absence d'oxygène (anaérobie) et sans production de lactate (alactique). Dans le muscle, la créatine phosphate (CrP) est 3 à 4 fois plus abondante que l'ATP, ce qui est encore très faible par rapport aux besoins de l'exercice. La resynthèse de l'ADP en ATP est réalisée en présence de créatine kinase (CK), une réaction très rapide, de faible inertie, intervenant dès le début de l'exercice et lorsqu'il est très intense (arrivée au sprint).

## Filière anaérobie lactique

Elle utilise le glycogène musculaire dégradé au cours de la glycolyse anaérobie jusqu'au stade du pyruvate puis du lactate. Le délai de mise en route est bref, au plus quelques secondes, le taux de créatine phosphate musculaire diminuant suffisamment pour lever l'inhibition des enzymes allostériques de la glycolyse. Faute d'apport suffisant en O<sub>2</sub>, les corps réduits formés ne peuvent être oxydés : pour éviter leur accumulation en excès, ainsi que celle du pyruvate, un ion H<sup>+</sup> est transféré au pyruvate, le transformant en lactate.

Ces efforts en anaérobie sont désignés « renforcement musculaire », mais pour des personnes âgées en précarité de forme, ils seront de type aérobie.

## FITT

Terme pour définir les principes de base de la prescription d'exercice « FITT » (fréquence, intensité, temps et type).

F comme fréquence des séances

I comme intensité des pratiques

T comme temps de pratique

T comme type d'activités physiques

## METs

Le MET metabolicEquivalent Task est l'unité énergétique globale de l'activité physique pour un individu.

Par convention 1 MET est équivalent à une consommation d'oxygène de 3,5mL/Kg/min soit le métabolisme de repos et la valeur du METs est un multiple de celui-ci.

Le MET permet de définir l'intensité de l'activité physique de faible (1,6 à 3 Mets) et valeur de Fc cible de 40 à 55% de la Fc Max à très élevée (> 9 METs) et valeur de la Fc cible de 90% de la Fc Max

## Fréquence cardiaque

Le rythme cardiaque ou fréquence cardiaque est le nombre de pulsations (battements) cardiaques par minute. Le pouls, lui, est la perception sensorielle des battements des artères périphériques au travers de la peau et permet de donner une idée de la fréquence cardiaque sans toutefois être une valeur absolue car seul l'ECG peut permettre de mesurer la fréquence cardiaque.

Le rythme cardiaque au repos d'une personne adulte est de 60 à 80 battements par minute. La fréquence cardiaque est légèrement plus rapide chez les femmes que chez les hommes.

L'activité physique accélère la fréquence cardiaque et certains médicaments peuvent ralentir celle-ci.

## Fréquence cardiaque cible

Une fréquence cardiaque cible est un moyen d'évaluer indirectement l'intensité de l'effort, mais aussi de respecter des paliers de transitions énergétiques.

En sport santé, c'est un élément essentiel de la sécurisation qui permet aussi de définir la « posologie » de l'effort individuellement car elle dépend de l'âge (et aussi de la prise de certains médicaments) mais permet aussi au médecin de définir l'intensité maximale de l'effort à ne pas dépasser par la prise de pouls.



## En absence de relevé objectif de la fréquence cardiaque

La sécurisation des pratiques en fonction de la fréquence cardiaque peut être évaluée à partir d'une approche simple de la tolérance à l'effort grâce au "talk test"

Intensités légères à modérée >  
chanter et conserver normalement



Intensités élevées avec pénibilités >  
phrases courtes et hachées



Intensités trop élevées > mots et  
difficultés respiratoires



Zone de fréquence  
cardiaque Max

## Test de marche des six minutes 6MWT

Test de référence, le 6 MWT il mesure la distance parcourue en 6 minutes. Il peut être effectué à deux reprises pour tenir compte de l'effet d'apprentissage et mettre à l'aise la personne concernée.

Le résultat du test est prédictif de mortalité et morbidité selon le HAS.

Dans ce cas on accordera toute son importance à :

La meilleure distance parcourue en mètres qui est alors validée.

Si les deux tests sont effectués le même jour, un temps d'au moins 30 minutes de repos doit être prévu entre les tests et la fréquence cardiaque ne doit pas être supérieure à 10% de la fréquence de repos habituelle.

Les personnes malades ou affaiblies peuvent effectuer ces 2 tests en deux jours, consécutifs ou non.

### Avant le Test

Assurez-vous que vous avez déjà obtenu un antécédent médical du patient ayant pris en compte toutes les précautions et les contre-indications à l'épreuve.

Le patient doit porter des vêtements confortables, des chaussures appropriées et avoir mangé au moins deux heures avant le test. Il doit s'hydrater avant le test.

Il est conseillé de vérifier :

- La pression artérielle
- La fréquence cardiaque

## Distances théoriques

Distance en mètres	Bonne mobilité aucune limitation fonctionnelle	Le test 6 minutes marche		Peu ou pas de mobilité Limitation sévère	
		Limitation minimale (82%)	Limitation modérée		
femmes 60 à 69 ans	+ 530	De 425 à 530	De 150 à 425	Inférieur à 150 mètres	
femmes 70 à 79 ans	+ 470	De 375 à 470	De 150 à 375	Inférieur à 150 mètres	
hommes 60 à 69 ans	+ 580	De 465 à 580	De 150 à 465	Inférieur à 150 mètres	
homme 70 à 79 ans	+ 520	De 415 à 520	De 150 à 415	Inférieur à 150 mètres	

## Evaluation

En prévention primaire, il est recommandé d'utiliser des autoquestionnaires comme le test Ricci et Gagnon ou le Q-APP afin d'effectuer "un tri" orientatif vers une structure sport santé ou vers un médecin traitant.

### *Pour en savoir plus : le numéri'éval sport santé by IRBMS*

L'évaluation préalable comprend des mesures anthropométriques et des estimations par des tests validés, reproductibles et interprétables

**Les mesures anthropométriques, en routine, comprennent les mesures du poids, de la taille, du périmètre abdominal et de l'IMC.**

**La mesure de la quantité de graisse corporelle est réservée aux équipes pouvant estimer celle-ci par la mesure des plis cutanés et non par balance à impédancemétrie.**

L'évaluation des capacités adaptatives cardio respiratoires doit être réalisée par un cardiologue mais un test d'endurance de type 6 minutes marche peut en absence de contre-indication être réalisé chez certains patients avant l'inclusion.

**L'évaluation des aptitudes musculaires est très spécifique et relève de la réhabilitation, toutefois les tests des capacités musculaires en environnement sont réalisables et souhaités avant inclusion.**

