



ASSISES DE PRINTEMPS

// Fédération Sportive et Culturelle de France



#Assises FSCF



Révéler la passion qui vous anime.



// PROGRAMME PASSERELLE DE REENTRAINEMENT A L'EFFORT (REE)

*Centre d'Examen de la Santé de l'Assurance
Maladie des Bouches-du-Rhône
(CESAM 13)*

COMITE REGIONAL FSCF-PACA



Révéler la passion qui vous anime.

CREATION DU PARTENARIAT

Contact avec DRJSCS

- Présentation du programme Santé du Comité Régional FSCF-PACA (faisant référence au programme Atoutform' du Lyonnais).
- Rencontre avec le médecin conseiller
 - ❑ Invitation à participer aux actions santés DRJSCS
 - Centre Gérontologique Départemental de Marseille
 - Centre Examen de Santé de l'Assurance Maladie des Bouches du Rhône (CESAM 13)

CREATION DU PARTENARIAT

Partenariat avec CESAM 13

- Abandon d'une action commune santé avec des autres fédérations sportives
 - Rapprochement du médecin responsable de CESAM 13 pour la création d'un programme de prévention santé
- Choix de la FSCF par le CESAM 13

**Signature d'une convention entre le CR FSCF-PACA
et le CESAM13 pour la période 2017 - 2020**

LE CONTENU

PROGRAMME

- Cycle 12 semaines
- 1 séance par semaine
- 1h d'activité physique adaptée (APA)
- 30 min d'atelier prévention/discussion autour de thématiques de santé

PUBLIC

- Porteurs d'ALD (Affection de Longue Durée)
- Ayant été pris en charge par le CESAM13 en Education Thérapeutique du Patient (ETP)
- Volontariat
- Troubles cardio-vasculaires
- Diabète de type II



LES RESSOURCES

SUJETS DE PREVENTION

- Objectif : encourager la réflexion et la discussion autour de sa santé
- Thèmes : Dangers de la sédentarité, la motivation, l'hydratation, l'équilibre, dos et posture, gérer son effort, découverte de BOUGE +

L'ACTIVITE PHYSIQUE

- Sécuritaire, progressive et adaptée aux troubles rencontrés
- Variée : endurance, renforcement musculaire, proprioception, relaxation, etc...
- Matériel : haltères, élastibands, plots, tapis de sol, balles...

LES EVALUATIONS

- Batterie de tests « Form+ » à S1 et S12

LIEU D'INTERVENTION

- Salle CESAM13
- Parc voisin de l'établissement de Soins de Suite et de Réadaptation (SSR) Fernande Berger (convention : 3 fois par session).

LES RESULTATS

Pour le CESAM 13	Pour les participants	Pour le CR FSCF-PACA
Satisfaction de la structure Amélioration de leur offre de santé	Satisfaction générale des usagers Amélioration de la condition physique (progrès tests) Possibilité de continuer la pratique du sport santé suite au programme grâce aux associations Atoutform'	Augmentation de la visibilité du Comité Régional et des associations affiliées du territoire Crédibilité auprès des partenaires et des structures de santé

PROJETS A VENIR

- Intégration de participants atteints de bronchopneupathie chronique obstructive (BPCO) stade 1 et 2
 - Partenariat plus important avec le SSR Fernande Berger



ASSISES DE PRINTEMPS

// Fédération Sportive et Culturelle de France



#AssisesFSCF



Révéler la passion qui vous anime.