

Centres Médico-Sportifs

Un Atout Sport-Santé !

**Projet
CMS**



FNOMS
Sport & Concertation

**Projet Fédéral
2014/2017**

Centres Médico-Sportifs

Un Atout Sport-Santé!

CMS : Visites de non contre-indication et suivi des sportifs, mais aussi partenariats avec des Fédérations pour les enfants de moins de 15 ans et pour les adultes de plus de 50 ans.

Pour ces derniers les CMS doivent être une structure de relais avec les généralistes pouvant favoriser l'activité physique sur ordonnance.

Le CMS est un lieu de conseils.

Résumé du projet

Le projet consiste à développer un réseau Sport Santé/Bien-être, visant l'intégration de la pratique physique dans un projet local de santé et un contrat local de santé.



Son rôle ? Permettre à chacun, amateur ou confirmé, quel que soit son âge, d'évaluer sa condition physique avant de reprendre une activité Physique et Sportive en ou hors Associations.

A

Activités Physiques sur Ordonnance

1/ Contexte et diagnostics



La Genèse :

En France, l'Académie de Médecine préconise de développer la prescription médicale d'activités physiques avec prise en charge par la Sécurité Sociale et par les mutuelles... avec ce qui peut sembler paradoxal : une baisse des dépenses de sécurité sociale consécutive à une amélioration de la santé.

La pratique régulière d'une activité physique réduit les risques de problèmes fréquents tels que la surcharge pondérale, les maladies cardiovasculaires, le diabète II, l'ostéoporose, les douleurs dorsales ainsi que le cancer du côlon et du sein. Par ailleurs, faire de l'activité physique a un effet antidépresseur et épanouissant. Les personnes physiquement actives vivent plus longtemps.

A

**Activités
Physiques
sur
Ordonnance**

**1/ Contexte et
diagnostics**



Exposé du contexte local et des besoins qu'il révèle

Essayer d'instaurer un réseau sport-santé/bien-être dans tous les territoires où se trouve un CMS de proximité.

Quels sont les besoins auxquels le projet entend répondre ?

Favoriser la création d'un réseau local sport santé/bien-être avec :

Les médecins généralistes.

Les structures sportives pratiquant le sport santé/bien-être.

Les diététiciennes.

Les éducateurs médico-sportifs.

Les animateurs locaux de santé.

Les CMS qui entendent redéfinir leurs missions s'inscrivent, en plus du suivi classique des sportifs, dans une démarche de prévention auprès du public en inactivité physique, en partenariat avec les médecins généralistes, en étant leur relais auprès des associations qui favorisent le Sport Santé Bien-être.

A

**Activités
Physiques
sur
Ordonnance**

**2/Présentation
du Projet**



Objectifs du projet

Conserver ou améliorer son « capital santé ».

Développer la prescription médicale d'activité physique.

Tester sa condition physique avant de reprendre une activité physique et sportive.

Modifier les pratiques sportives et donc la consommation de traitements médicaux (généraliste ou spécialiste).

Actions mises en œuvre

En pratique, les personnes dont le médecin aura estimé qu'elles peuvent tirer bénéfice d'une activité physique régulière modérée se rendront, munies d'une prescription, auprès du médecin du CMS qui les orientera vers une activité, en fonction de ses recommandations, d'une évaluation de sa condition physique, de ses habitudes en matière de pratique d'activité physique et de ses goûts.

Enjeux

Il s'agit de lutter contre les effets délétères de la sédentarité et de favoriser la prévention du capital-santé de chacun(e).

Compétences sociale et sportive

Le choix des disciplines recommandées est vaste : marche, marche nordique, natation, aquagym, qi gong, yoga, danse... Et même le jardinage !!!

A

**Activités
Physiques
sur
Ordonnance**

**2/Présentation
du Projet**

Bénéficiaires :

Personnes de plus de 50 ans en inactivité physique, mais aussi personnes porteuses d'une maladie chronique stabilisée et non contagieuse

Etapes du Projet

Contexte	Actions
Réunion de tous les futurs membres du réseau	Discuter du projet à mettre en place et ses modalités
Consultations médecin généraliste	Prescription de l'activité physique et suivi de l'état de santé
Visite auprès du médecin du sport et de l'éducateur médico sportif du CMS	Tests de forme Conseils et orientation dans une structure sportive adaptée
La diététicienne	Conseils si besoin
Structures sportives	Inscription dans la structure conseillée
L'éducateur médico sportif du CMS	Suivi physique et test de progression (en fonction des besoins)

B

Suivi des enfants de moins de 15 ans

1/ Contexte et diagnostics



La Genèse :

La pratique des activités physiques a considérablement évolué. Contrairement aux adultes qui font du sport pour leur santé, les jeunes privilégient de plus en plus les relations sociales, le plaisir et les sensations.

Contrairement à certaines idées répandues, le sport pratiqué de manière intensive n'est pas toujours un bon moyen de prévention contre l'usage de l'alcool, du cannabis ni même du tabac. Au contraire, il peut parfois entraîner des conduites d'excès.

Exposé du contexte local et des besoins qu'il révèle

Malheureusement, il est récurrent de voir nos jeunes de moins de 15 ans pratiquer une activité sportive de compétition le plus souvent sans suivi médical correct.

B

**Suivi des
enfants de
moins de 15
ans**

2/Présentation
du Projet



Objectifs du projet

Assurer un suivi médical pour les moins de 15 ans.
Aider les élèves en difficulté à renouer avec l'activité physique à l'école et en accord avec le médecin scolaire
développer la prescription médicale d'activité physique (rôle d'écoute notamment pour les jeunes obèses).
Donner aux jeunes les moyens et l'envie de préserver leur santé.

Actions mises en œuvre

Travailler en réseau :
Établir des conventions avec les structures sportives locales.
Établir des conventions avec les établissements scolaires.

Enjeux

Permettre aux jeunes de moins de 15 ans d'avoir un suivi médical correct tout en respectant leurs problèmes liés à l'adolescence, période de bouleversements.

B

**Suivi des
enfants de
moins de 15
ans**

2/Présentation
du Projet

Bénéficiaires :

Tous les jeunes de moins de 15 ans concernés par les diverses conventions et tous ceux qui le désirent.

Etapes du Projet

Contexte	Actions
Réunion de tous les futurs membres du réseau	Discuter du projet à mettre en place et ses modalités
Visite auprès du médecin du sport du CMS	Visite médicale de non contre-indication et conseils
Diététicienne	Conseils si besoin
Psychologue	Si besoin et avec accord parental

C

Les Moyens

1/Moyens
Humains et
Financiers



Moyens humains

Les CMS doivent diversifier leurs actions et avoir un ou des médecins du sport, mais aussi une diététicienne, un éducateur médico-sportif et si possible un psychologue (Vacataires).

Pour coordonner tout le monde et la prise de rendez-vous, il est essentiel d'avoir un secrétariat (salarié).

Moyens financiers

Les collectivités (locaux et subventions par le biais de convention).

Faire valoir auprès des collectivités le rôle de santé publique des CMS et le bien-être apporté aux administrés.

CNDS (pour le fonctionnement classique et favoriser les visites de non contre-indication).

ARS (pour tout ce qui est prévention dans le cadre de l'activité physique).

MUTUELLES (pour participer à la prise en charge de la licence dans une structure adaptée).

Etablir des conventions **avec les établissements scolaires** et les sections sportives pour les moins de 15 ans.

C

**Les
Moyens**

2/Moyens
Matériels

Moyens matériels

- Les locaux des centres médico-sportifs mis à disposition par les collectivités le plus souvent.
- ECG
- Pince à plis pour la mesure de la masse grasse.
- Tout le matériel médical nécessaire à une consultation médicale classique.



C

Les Moyens

3/Développement
et valorisation



Aspects de développement sur le long terme et de reproductibilité du projet

Coordinations entre les médecins généralistes et les médecins des Centres Médico-Sportifs.

Coordination avec les médecins scolaires.

Conventions avec les clubs sportifs et les établissements scolaires.

Valorisation du projet

Communication par la presse locale.

Site internet.

Plaquettes.

Menaces et opportunités qui pourraient avoir un impact sur le projet

La baisse des subventions et la difficulté à trouver des médecins du sport.

Pour la santé publique, la diversification des activités des CMS peuvent s'inclure dans un projet local pour un travail en réseau. Ce système est probablement valorisant et motivant pour les jeunes médecins qui auront à partir de 2016 une formation plus complète et obligatoire sur la médecine du sport.

D

**Informations
complément
aires**

Divers



Activités classiques d'un CMS

Visites de Non Contre-indication (CNCI) sans ou avec électrocardiogramme (ECG).

Consultations d'entrée en Sections Sportives.

Consultations annuelles de suivi des Sections Sportives.

CNCI sans ou avec ECG

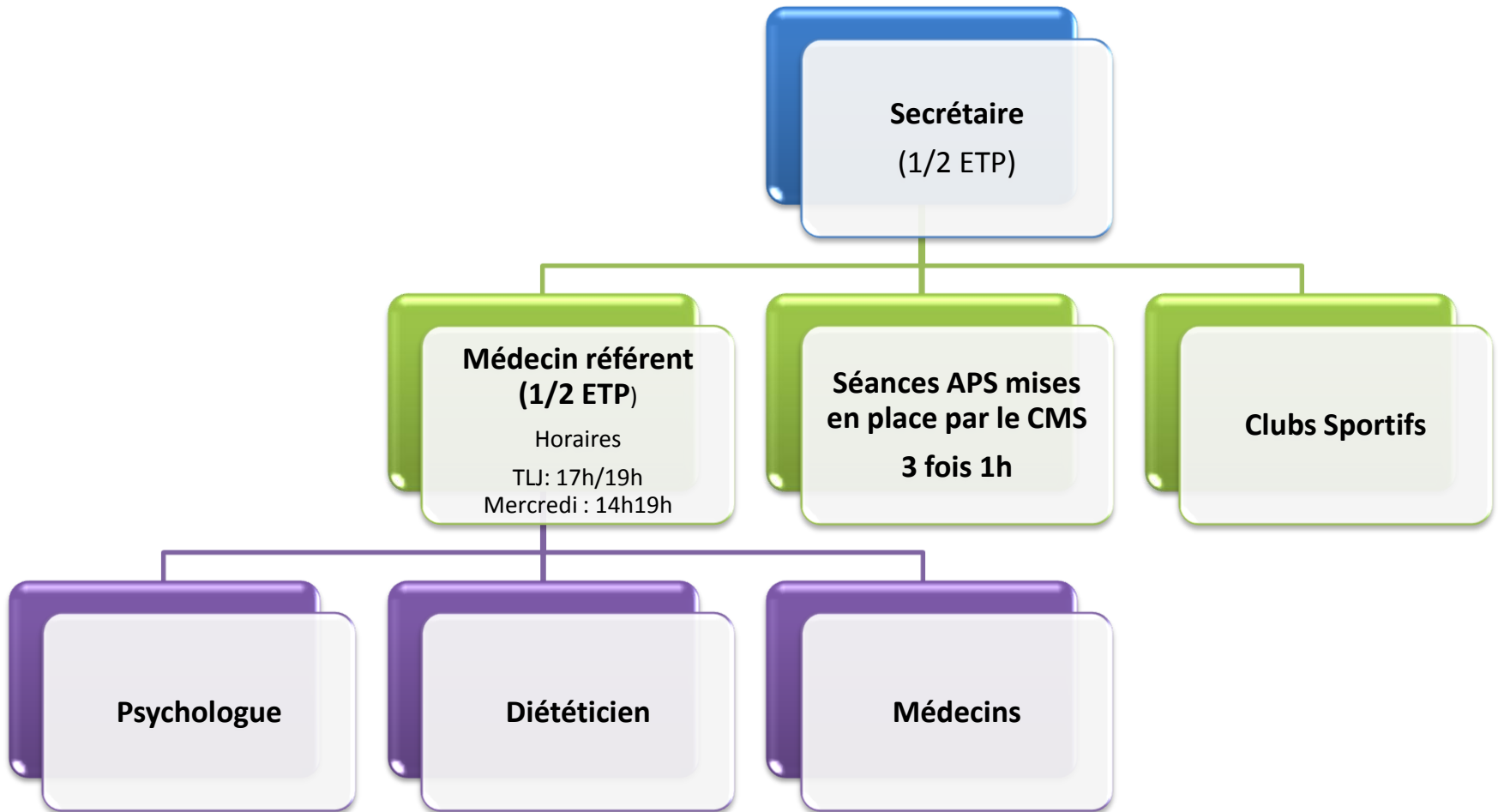
Interrogatoire /Entretien préalable: reprise fiche SFMES. Signes fonctionnels cardiaques effort / FDRCV / ATCDS médicaux chirurgicaux allergies / ATCDS traumatiques / vaccinations...

Puis EC : auscultation cardio-vasculaire ++ recherche de souffle / examen ostéo-articulaire ++ / examen complet neuro, ORL, pulmonaire, digestif.

Principes du chèque « Santé Sport »

Certains CMS ont mis en place ce dispositif pour les jeunes de 16 ans et moins qui souhaitent pratiquer une activité sportive au sein d'une association. Ils peuvent bénéficier aussi d'une visite médicale gratuite.

Schéma Organisationnel



ETP: Emploi Temps Plein

FNOMS

Site Internet

www.fnoms.org

Nous contacter

fnoms@fnoms.org

