

Charte pour les pratiques encadrées "Élan"

Préambule

L'activité physique peut faire partie intégrante du traitement des porteurs de pathologies chroniques et est recommandée aux personnes sédentaires et/ou inactives (n'atteignant pas les recommandations d'AP bénéfiques pour la santé) afin de limiter les risques de développer une pathologie.

En Nouvelle-Aquitaine le dispositif PEPS « Prescription d'Exercice Physique pour la Santé » offre un cadre partagé, validé et sécurisé pour une pratique d'activité physique sur prescription médicale dans les meilleures conditions.

La présente Charte formalise les conditions d'encadrement et d'accueil des publics que les structures participantes s'engagent à respecter dans le cadre d'une offre de pratique référencée "Élan" par les instances territoriales Sport Santé Bien-Être.

1. Objet

Offre de pratique d'activité physique et/ou sportive régulière et adaptée à un public particulièrement éloigné de toute activité physique, inactif et/ou sédentaire, avec ou sans pathologie chronique.

2. Population ciblée

Les activités proposées sont destinées à des personnes :

- sédentaires, inactives et/ou atteintes de maladies chroniques
- très éloignées de toute activité physique
- facteurs de risques : aucuns, minimes ou modérés
- limitations fonctionnelles : aucunes, minimes ou modérés

Charte pour les pratiques encadrées "Élan"

Pratique encadrée
ÉLAN

Publics accueillis :
sédentaires / inactifs ou
porteurs de pathologies
chroniques très éloignés de
l'activité chronique
Charte "Élan"

3. Nature de l'offre

L'activité doit se baser en termes de fréquence et de volume sur les recommandations du Plan National Nutrition Santé, avec une liberté d'adaptation, tout en visant les **2h30 hebdomadaires d'activité physique** recommandées.

La structure devra proposer **2 séances d'activité physique par semaine** dont **au moins 1 séance encadrée de 1 à 2h** pour des groupes de **12 personnes maximum**. La seconde séance pourra être proposée au sein de la structure ou en autonomie avec remise de fiches "suivi / conseils".

Les activités sont proposées tout au long de l'année pendant au moins 35 semaines. Un **relai doit être identifié et proposé** afin de garantir une offre d'activité lors des périodes de fermetures annuelles (congés scolaires) soit via des séances en autonomie avec remise de fiches "suivi / conseils" soit via l'orientation vers une autre offre de pratique encadrée recensée par le dispositif PEPS (même niveau de charte).

L'activité physique doit s'inscrire dans un objectif à long terme. La structure s'engage à orienter les bénéficiaires vers une pratique autonome ou encadrée « classique » au terme du cycle d'activité adaptée.

4. Formation de l'encadrant

L'encadrement des activités proposées dans le cadre des ateliers passerelles peut être assuré par :

- des **éducateurs sportifs** justifiant de **compétences correspondant à la formation sport santé PEPS Niveau Élan** (cf. cahier des chartes sur www.peps-na.fr)
- des **enseignants titulaires d'une licence ou master STAPS APA**
- des **kinésithérapeutes** avec une carte professionnelle

L'actualisation du PSC1 est obligatoire

Charte pour les pratiques encadrées "Élan"

5. Missions de l'encadrant

⇒ Accueillir la personne

- Établir une relation sécurisante et un climat de confiance
- Faire preuve d'empathie au regard du profil de la personne
- Proposer un environnement sécurisé
- Établir une alliance de travail (aider la personne à comprendre quels pourraient être les bénéfices pour elle - voire pour son entourage - à pratiquer une activité physique régulière ; facteurs cognitifs et motivationnels)
- Poser la situation souhaitée en renforçant la décision de changement et définir conjointement les moyens et les actions pour y parvenir (fixer les objectifs avec la personne)

⇒ Accompagner la personne dans son parcours de remise à l'activité physique

- Donner du sens au choix des activités et objectifs de travail (logique de projet : construire, conduire et évaluer le projet avec la personne)
- Éduquer la personne à mettre en place des éléments de rappel pour être active (journal de bord, agenda...) et pour préparer la pratique en autonomie

Le dispositif d'accompagnement et de suivi doit être mis en place via les outils proposés (livret bénéficiaire, évaluations complémentaires, coordination avec les autres parties prenantes du parcours d'activités physiques et/ou sportives), avec notamment une adaptation et une personnalisation de la pratique selon le profil du bénéficiaire (prise en charge spécifique pour les pratiquants débutants par exemple)

⇒ Assurer le suivi de la personne

- Évaluer les contraintes (durée, charge d'activité, environnement...)
- Inciter le pratiquant à utiliser toutes les opportunités pour être physiquement actif
- Conduire des évaluations **initiales**, **intermédiaires** et **bilan** afin de mesurer l'impact des programmes d'activité physique :

Charte pour les pratiques encadrées "Élan"

Pratique encadrée
ÉLAN

Publics accueillis :
sédentaires / inactifs ou
porteurs de pathologies
chroniques très éloignés de
l'activité chronique
Charte "Élan"

- Tests de condition physique :
 - 6 minutes de marche,
 - assis-debout,
 - équilibre unipodal,
 - flexion du tronc avant,
 - mobilité scapulo-humérale,
 - test de force de préhension
- Avec en option une évaluation par questionnaire du niveau d'activité physique, de la motivation, de la qualité de vie et de l'environnement psycho-social :
 - questionnaire RPAQ
 - échelle de Grosbois
 - test de Prochaska et Di Clemente
 - score EPICES

Ces évaluations réalisées dans le cadre du suivi des bénéficiaires peuvent se limiter à la réalisation des tests de condition physique (questionnaires en option). Seule l'évaluation complémentaire pré-orientation comporte obligatoirement les questionnaires.

- ⇒ Communiquer régulièrement avec le coordonnateur territorial PEPS et avec l'instance territoriale sport santé bien-être (informations sur les activités en cours, les événements à venir, les opportunités de communication sur le programme PEPS, le développement de nouvelles activités, la participation à des formations complémentaires...)
- ⇒ Assurer le suivi, en lien avec le coordonnateur territorial PEPS, du relai identifié pour une pratique régulière maintenue pendant les périodes de fermeture (par exemple : lien avec les offres des collectivités territoriales)
- ⇒ Effectuer un retour d'information régulier au médecin prescripteur et au coordonnateur territorial PEPS :
 - via la plateforme www.peps-na.fr en utilisant l'outil PAACO
 - ou via le livret du bénéficiaire
- ⇒ Participer à un temps annuel de regroupement des encadrants inscrits dans le dispositif régional PEPS (en cas de deux absences non justifiées à ce temps de regroupement, l'encadrant concerné ne pourra plus être référencé dans le dispositif PEPS).

Charte pour les pratiques encadrées "Élan"

Pratique encadrée
ÉLAN

Publics accueillis :
sédentaires / inactifs ou
porteurs de pathologies
chroniques très éloignés de
l'activité chronique
Charte "Élan"

6. Engagement de la structure

La structure s'engage à :

- ⇒ proposer des activités dans un **environnement sécurisé** (respect des normes ERP : défibrillateur, affichage des n° d'urgence, matériel de premiers secours)
- ⇒ s'assurer de la couverture assurantielle du bénéficiaire (assurance de la structure à privilégier ou, à défaut, assurance personnelle)
- ⇒ mettre en œuvre des **démarches d'évaluation** du dispositif et des actions réalisées et fournir les éléments de bilan demandés par les institutions
- ⇒ fournir à l'opérateur régional PEPS et/ou au coordonnateur territorial PEPS les informations concernant les activités proposées selon le **questionnaire de référencement** pour une valorisation de l'offre
- ⇒ signaler à l'opérateur régional PEPS et /ou au coordonnateur territorial PEPS tout changement (par mail ou via la plateforme de référencement)
- ⇒ considérer et réfléchir à l'accessibilité financière de ses activités

Le responsable légal de la structure s'engage à la validité des informations transmises et à leur actualisation

Nom	Date	Signature précédée de la mention « lu et approuvé »
-----	------	---

Le représentant du programme PEPS

Nom	Date	Signature précédée de la mention « lu et approuvé »
-----	------	---