



CDOS  
ISÈRE



# Prescri' Bouge



Plateforme Sport-Santé du Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère (CDOS Isère)

1. Le CDOS Isère

2. Etat des lieux

3. Prescri'Bouge

4. Le rôle des acteurs

5. Référencement AP

6. Loi sport sur ordonnance



Délégation régionale académique  
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports



Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de l'Isère

# I. COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE L'ISERE

Le dispositif Prescri'Bouge est porté par l'association départementale :  
**Le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère**



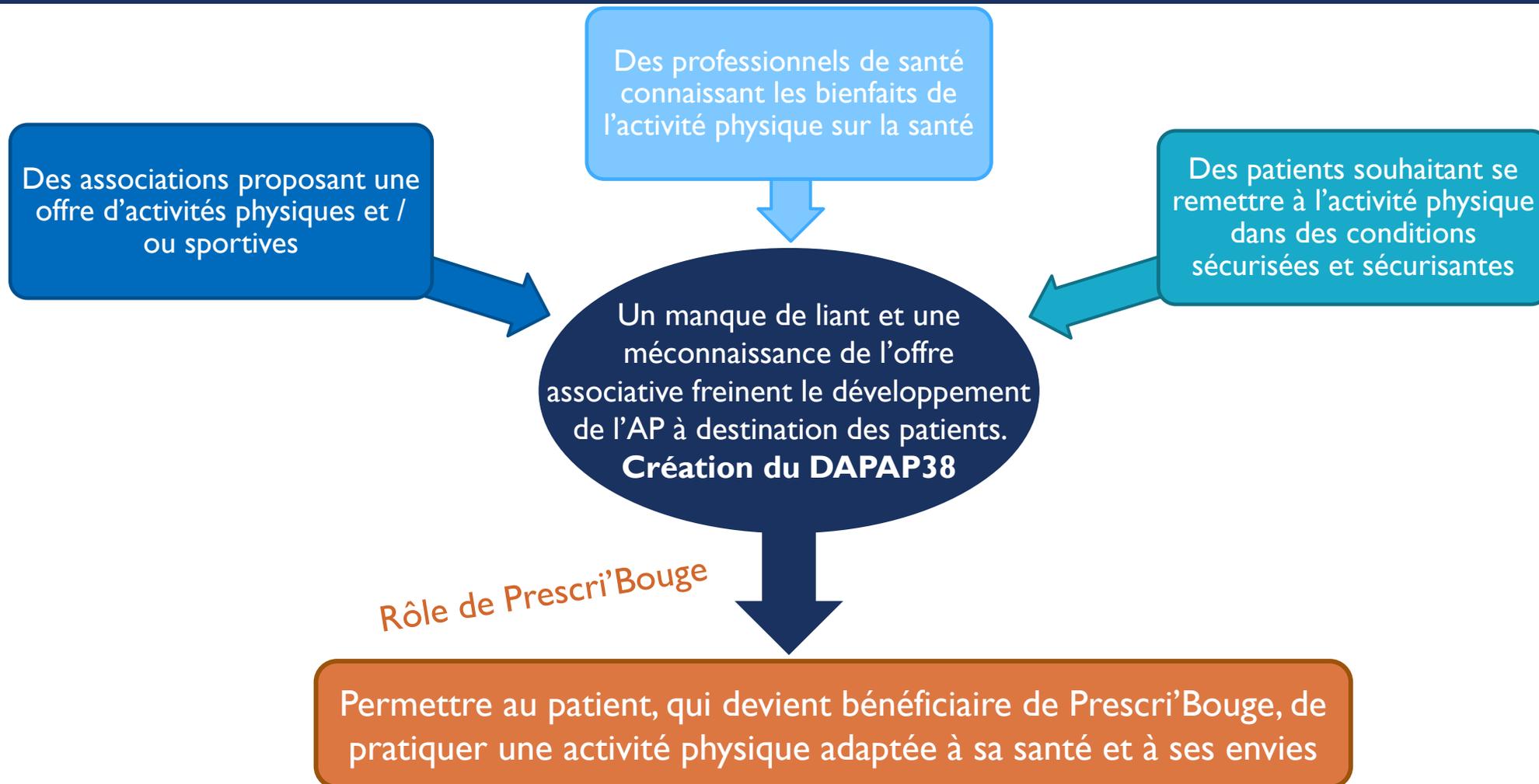
**CDOS**

**ISÈRE**

**Au service de l'Isère sportive ...**

- 3 160 clubs isérois
- 342 000 licenciés
- 65 comités départementaux

## II. ETAT DES LIEUX



## III. PRESCRI'BOUGE

### Prescri'Bouge est la plateforme Sport-Santé en Isère

- 🎯 L'objectif est d'accompagner les personnes vers la pratique d'une activité physique et/ou sportive.
- 👤 L'accompagnement est gratuit, individualisé et adapté à la personne *(toutefois, le coût de la pratique reste à la charge du bénéficiaire)*.
- 🎯 Les publics cibles sont :
  - Les personnes âgées de plus de 60 ans repérées fragiles,
  - Les adultes porteurs de maladies chroniques, en ALD, avec ou sans prescription médicale,
  - Les personnes présentant au moins un des facteurs de risques suivants : HTA, syndrome métabolique, surcharge pondérale, obésité avec ou sans prescription médicale.

*Les enfants peuvent être pris en charge au cas par cas mais il n'existe pour l'instant que peu de solutions de pratique. Seul les enfants en surcharge pondérale ou en obésité ont une prise en charge dédiée avec le Réppop 38 (04 76 24 90 33 - reppop38@mrsi.fr).*

# IMPLANTATION SUR LE TERRITOIRE

 Le dispositif est implanté sur les territoires suivants :

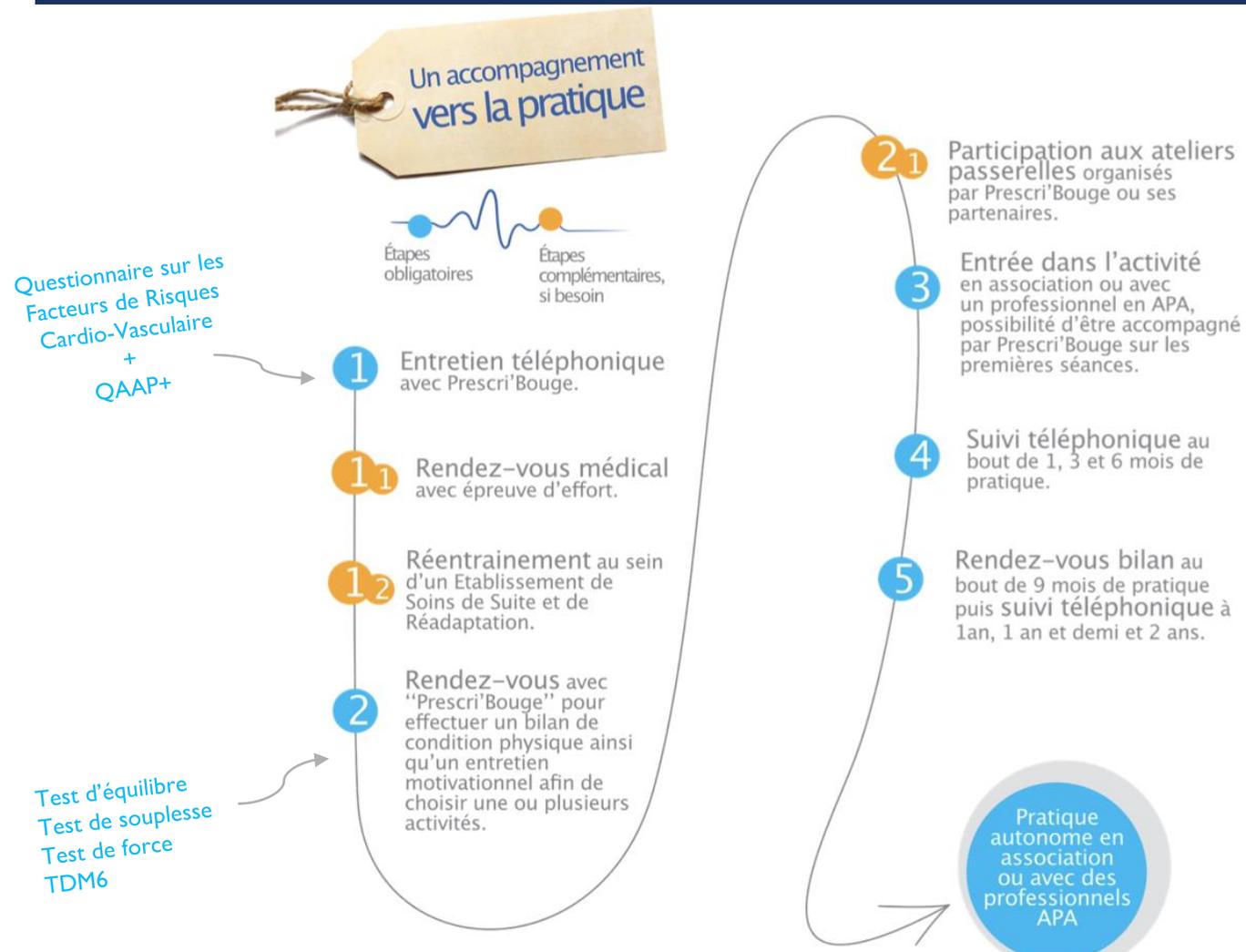
- L'Agglomération Grenobloise, depuis Janvier 2017,
- Le Pays Voironnais, depuis mi-Avril 2018,
- Le territoire Trièves-Matheysine depuis Janvier 2020,
- **L'Isère Rhodanienne, Porte des Alpes et les Vals du Dauphiné depuis mars 2022.**

 Le dispositif n'est plus présent physiquement mais continue d'informer sur les territoires suivants :

- Le territoire de Bièvre Isère (La Côte Saint André), 2017-2021.
- Le Sud Grésivaudan (Saint Marcellin), 2018-2021.

*Toutefois, le référencement des activités et donc l'annuaire, sont à visée départementale. L'ensemble des isérois peuvent le consulter pour trouver en autonomie l'activité qui leur convient.*

# LE PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT



- Le parcours d'accompagnement proposé par Prescri'Bouge est **gratuit** mais **l'adhésion et le cout de l'AP** est à la charge du bénéficiaire.
- **Suivi conjoint** réalisé avec le professionnel orienteur et le médecin traitant et/ou spécialiste du bénéficiaire

## IV. LE RÔLE DES ASSOCIATIONS



Les associations sont des **acteurs privilégiés** de la plateforme. Elles permettent de **rendre accessible la pratique de l'activité physique** régulière.

➤ Etre référencé sur Prescri'Bouge permet :

- De faire connaître son offre de pratique Sport-Santé,
- D'attirer de nouveaux adhérents,
- De développer de nouveaux créneaux,
- D'être reconnu comme un acteur du Sport-Santé en Isère,
- D'avoir accès à une offre de formation à destination des éducateurs sportifs pour accueillir de nouveaux publics à besoin spécifique.

➤ *Plus d'informations sur notre site → structures sportives → formations*

## V. RÉFÉRENCIEMENT DE SON ACTIVITÉ CHEZ PRESCRI'BOUGE

👉 Pour **référencer votre activité**, il faut nous transmettre :

- La **charte Prescri'Bouge** signé,
- La **charte Sport-Santé AURA** signé,
- Les **diplômes** des encadrants,
- La **fiche de renseignement** d'activités remplie.

Une fois tous les documents en notre possession il nous restera plus qu'à **passer sur votre activité** pour pouvoir la recommander aux personnes que l'on reçoit.

# VI. LOI SPORT-SANTÉ SUR ORDONNANCE

ANNEXE 1 : Formulaire spécifique de prescription à la disposition des médecins traitants

Tampon du Médecin	
-------------------	--

DATE :

Nom du patient :

Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée

Pendant ....., à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisation d'activité et recommandations

.....

.....

.....

.....

.....

Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser l'activité physique (en référence à l'Article D. 1172-2 du Code de la santé publique<sup>1</sup>), le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire<sup>2</sup>:

.....

Document remis au patient

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

Lieu      date      signature      cachet professionnel

**La Loi de santé n° 2016-41 du 26 janvier 2016 est une avancée significative.**

- Depuis le 1er Mars 2017, les médecins sont habilités à prescrire des activités physiques adaptées = **le sport sur ordonnance**, aux patients souffrant d'une Affection Longue Durée (ALD).
- Depuis le 2 mars 2022, cette prescription s'est étendu à un public plus large :
  - Aux personnes atteinte d'une **maladie chronique**,
  - Aux personnes présentant des **facteurs de risque**,
  - Aux personnes en **perte d'autonomie**.
- A noter toutefois dans le cadre du décret, l'**absence de prise en charge financière par la sécurité social** de la pratique qui peut représenter un frein à la pratique.

# QUI PEUT ENCADRER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ?

ANNEXE 4 - TABLEAU DES INTERVENTIONS DES PROFESSIONNELS ET AUTRES INTERVENANTS

DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS				
Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens <small>(dans leur champ de compétences respectif)</small>	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Educateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ <sup>1</sup>	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ <sup>1</sup>	non concernés

<sup>1</sup> Concernés à la condition d'intervenir dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire

# TABLEAU DES LIMITATIONS

	Fonction	Aucune Limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère
Fonctions locomotrices	Fonction neuro musculaire	Normale	Altération minimale de la motricité et du tonus	Altération de la motricité et du tonus lors de mouvements simples	Altération de la motricité et du tonus affectant la gestuelle et l'activité au quotidien
	Fonction ostéo articulaire	Normale	Altération au max de 3/5 d'amplitude, sur une ou plusieurs articulations sans altération des mouvements complexes	Altération à plus de 3/5 d'amplitude sur plusieurs articulations avec altération de mouvements simples	Altération d'amplitude sur plusieurs articulations, affectant la gestuelle et l'activité au quotidien
	Endurance à l'effort	Pas ou peu de fatigue	Fatigue rapide après une activité physique intense	Fatigue rapide après une activité physique modérée	Fatigue invalidante dès le moindre mouvement
	Force	Force normale	Baisse de force, mais peut vaincre la résistance pour plusieurs groupes musculaires	Ne peut vaincre la résistance pour un groupe musculaire	Ne peut vaincre la résistance pour plusieurs groupes musculaires
	Marche	Distance théorique normale couverte en 6mn = $218 + (5,14 \times \text{taille en cm}) - (5,32 \times \text{âge en années}) - (1,80 \times \text{poids en kg}) + (51,31 \times \text{sexe})$ <i>Sexe : femmes = 0 / hommes = 1</i>	Valeurs comprises entre la distance théorique et la limite inférieure de la normale (82% de la distance théorique)	Valeurs inférieures à la limite inférieure de la normale	Distance parcourue inférieure à 150 m
Fonctions cérébrales	Fonctions cognitives	Bonne stratégie, vitesse normale, bon résultat	Bonne stratégie, lenteur, adaptation possible, bon résultat	Mauvaise stratégie de base, adaptation, résultat satisfaisant ou inversement bonne stratégie de base qui n'aboutit pas	Mauvaise stratégie pour un mauvais résultat, échec
	Fonctions langagières	Aucune altération de la compréhension ou de l'expression	Altération de la compréhension ou de l'expression lors d'activités en groupe	Altération de la compréhension ou de l'expression lors d'activités en individuel	Empêche toute compréhension ou expression
	Anxiété/ Dépression	Ne présente aucun critère d'anxiété et/ou de dépression	Arrive à gérer les manifestations d'anxiété et/ou de dépression	Se laisse déborder par certaines manifestations d'anxiété et/ou de dépression	Présente des manifestations sévères d'anxiété et/ou de dépression
Fonctions sensorielles et douleurs	Capacité visuelle	Vision des petits détails à proche ou longue distance	Vision perturbant la lecture et l'écriture mais circulation dans l'environnement non perturbée	Vision ne permettant pas la lecture et l'écriture / circulation possible dans un environnement non familier	Vision ne permettant pas la lecture ni l'écriture. Circulation seul impossible dans un environnement non familier
	Capacité sensitive	Stimulations sensibles perçues et localisées	Stimulations sensibles perçues mais mal localisées	Stimulations sensibles perçues mais non localisées	Stimulations sensibles non perçues, non localisées
	Capacité auditive	Pas de perte auditive	La personne fait répéter	Surdité moyenne. La personne comprend si l'interlocuteur élève la voix	Surdité profonde
	Capacité proprioceptive	Équilibre respecté	Déséquilibre avec rééquilibrages rapides	Déséquilibres mal compensés avec rééquilibrages difficiles	Déséquilibres sans rééquilibrage Chutes fréquentes lors des activités au quotidien
	Douleur	Absence de douleur en dehors d'activités physiques intenses	Douleur à l'activité physique/ Indolence à l'arrêt de l'activité	Douleur à l'activité physique et qui se poursuit à distance de l'activité	Douleur constante avec ou sans activité

# CLASSIFICATION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES CHEZ PRESCRI'BOUGE

- Lien entre la **formation** des éducateurs sportifs, le **besoin d'adaptation** de la pratique pour la personne et la **taille du groupe**.

**Niveau 3** : Educateur APA,  
Kinésithérapeute, Ergothérapeute,  
Psychomotricité



Pratiquant ayant des limitations fonctionnelles **modérées** -  
besoin de **beaucoup d'adaptation** de la pratique.  
*Ex : personne en cours de chimiothérapie avec d'importants effets secondaires*



Groupe de **12** personnes  
maximum

**Niveau 2** : Educateur sportif ayant  
une formation spécifique sport-  
santé



Pratiquant ayant des limitations fonctionnelles **légères** ou  
minimes - besoin de **quelques adaptations** de la pratique.  
*Ex : personne en surpoids n'ayant jamais pratiqué d'activité physique*



Groupe de **15** personnes  
maximum

**Niveau 1** : Educateur sportif  
formé dans sa discipline mais sans  
formation sport-santé



Pratiquant n'ayant **pas de limitations** fonctionnelle - **pas**  
ou **très peu** besoin d'**adaptation** de la pratique.  
*Ex : diabétique stabilisé sachant adapté son alimentation, son traitement et son suivi à l'activité physique réalisée.*



Groupe de **18** personnes  
maximum

# Comment monter mon créneau sport-santé ?

*Les étapes pour se lancer*



# I. LA FORMATION

## Me former = La première étape incontournable

- Pour s'insérer dans le cadre de la loi sport sur ordonnance (cadre élargi au sport-santé) :
  - Limitations modérées à sévères : **EAPA**,
  - **Limitations minimales : Éducateurs sportif sport-santé (+ animateur fédéral sport-santé),**
  - Sans limitations : **Éducateurs sportif** (créneau dédié sport bien-être).



### Où se former ?

- RDV dans vos **fédérations sportives**,
- Ministère des sports - Ministère de la santé : **certifications fédérales**,
- Demander aux fédérations de proposer des formations sport-santé.

Liste des certifications fédérale sur notre site : <http://prescribouge.fr/le-dispositif-vous-structure-sportive/formations/>

# QUELQUES FORMATIONS EN AUVERGNE RHÔNE ALPES ...

Formation FSCF « Atout Forme »

Formation FSGT « En forme les formes »

Formation ASPTT « Coach Santé »

Formation EPGV « Module commun APA »

Rendez-vous sur notre site internet « [prescribouge.fr](http://prescribouge.fr) » rubrique « *structures sportives* » puis « *formations* » pour plus d'information !

## II. LE FINANCEMENT

### ➤ Pour monter son créneau :

#### Adhésions directes

Le pratiquant adhère / paye sa cotisation

#### Acteurs locaux

Les communes / intercommunalités peuvent parfois financer des actions

#### Demandes de subventions

Ex : fondation de France, Conférence des financeurs, Agence National du Sport, Fédérations Sportives, Fond de Développement de la Vie Associative, ...

### ➤ Pour le pratiquant :

Engagement au trimestre / par carte de 10 séances

Certaines mutuelles remboursent du sport sur ordonnance

# III. LE CRÉNEAU

## Clarifier votre positionnement :



### Quel public ?

- **Spécifique** : seniors, cancer du sein, diabète etc.
- **Varié** : personnes en ALD



### Quel horaire ?

- **Matin** et **après-midi** pour les seniors ou personnes en longues maladies (*permet d'avoir des créneaux souvent libres vs le soir prisé par les autres associations/structures*)



### Quelle activité / objectif ?

- Selon public accueilli → **choisir l'activité en fonction des objectifs** (ex : *perte de poids, bien-être, équilibre, etc.*)

# IV. LA COMMUNICATION

## Communiquer / attirer le public cible :



### Communiquer :

- Remplacez sur vos supports de communication le mot “*sport*” par “*activité physique*” ou “*remise en mouvement*”,
- Expliquez votre activité en utilisant des **mots rassurants** : “*doux*” - “*personnalisé*” - “*groupe restreint*” – “*pratique adaptée*”,
- **Vigilance avec les images** utilisant un public trop en forme ou avec des exercices qui semblent difficiles,
- Précisez la **compétence de l'éducateur** sport-santé.



### Attirer le public cible → se tourner vers des partenaires “santé” :

- Médecins – Paramédicaux - Pharmacies,
- CCAS - Maison des habitants – Centre Sociaux,
- Idéal : **créer un dossier / flyer de présentation** : l'important est de rassurer et de montrer sa capacité à accueillir en sécurité.

# COMMUNICATION PRESCRI'BOUGE

Affiche et flyer

Site internet :  
[www.prescribouge.fr](http://www.prescribouge.fr)

Page Facebook et Instagram :  
**PrescriBouge**

Un numéro unique :  
**06.03.93.60.69**

Des soirées thématiques et  
des forums



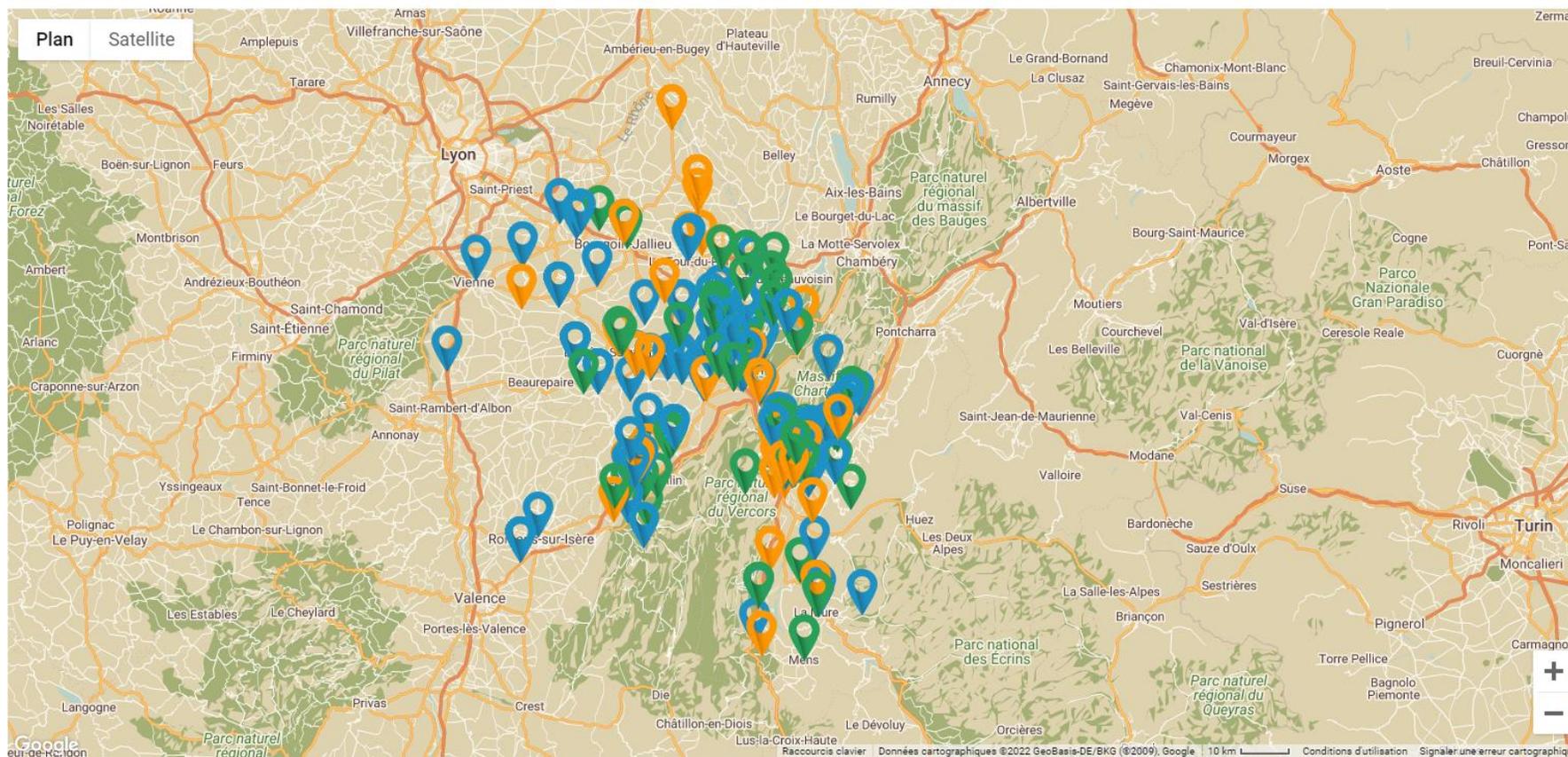
# L'ANNUAIRE

Toutes les activités Personne Agée Obésité Diabète Cancer de tous types Maladie cardiovasculaire Maladie respiratoire Handicap intellectuel Handicap psychique Handicap moteur Handicap sensoriel Eloignés de la pratique Sédentaire Autre pathologie

Choisissez une structure en vert si vous avez des besoins très spécifiques avec une adaptation importante de la pratique qui sera encadrée par un professionnel de l'activité physique adaptée.

Choisissez une structure en orange si vous avez des besoins particuliers avec une adaptation de la pratique.

Choisissez une structure en bleu si vous avez peu de besoins d'adaptation ou de précaution particulière à avoir lors de votre pratique.



# LES CHIFFRES CLÉS

En 2017

- ✓ 119 personnes accompagnées
- ✓ 1 territoire : l'agglomération grenobloise

- ✓ Moyenne d'âge : 50ans
- ✓ 57% de public féminin
- ✓ 32 % des bénéficiaires sont en situation d'obésité

En 2018

- ✓ Près de 230 nouveaux bénéficiaires
- ✓ 4 territoires : Agglomération Grenobloise, Bièvre Isère, Pays Voironnais et Sud Grésivaudan

- ✓ 48.8% des bénéficiaires ont 61 ans ou +
- ✓ 15.4% des bénéficiaires sont en situation d'obésité

En 2019

- ✓ Près de 320 nouveaux bénéficiaires
- ✓ 4 territoires : Agglomération Grenobloise, Bièvre Isère, Pays Voironnais et Sud Grésivaudan

- ✓ 54% des bénéficiaires ont 61 ans ou +
- ✓ 65% de public féminin
- ✓ 46% sont en Affection de Longue Durée

En 2020

- ✓ 347 nouveaux bénéficiaires
- ✓ Nouveau territoire : Trièves/Matheysine
- ✓ Adaptation crise COVID

- ✓ Moyenne d'âge : 59,5 ans
- ✓ 74% de public féminin
- ✓ ALD : Diabète et Cancer (50%)

En 2021

- ✓ 575 nouveaux bénéficiaires
- ✓ Arrêt du dispositif sur la Bièvre Isère et le Sud Grésivaudan

- ✓ Moyenne d'âge : 60 ans
- ✓ 70% de public féminin
- ✓ ALD principaux : Diabète, Cancer, Troubles psy, Troubles cardio

Aujourd'hui ➡ 1107 bénéficiaires dans notre file active

# LES CONTACTS

- Standard : [06 03 93 60 69](tel:0603936069)
- Mail : [info@prescribouge.fr](mailto:info@prescribouge.fr)
- Site internet : [www.prescribouge.fr](http://www.prescribouge.fr)
- Facebook et Instagram : [Prescri'Bouge](#)



- Manon GIRARD – Chargée de mission Sport-Santé / Coordinatrice Prescri'Bouge sur l'Isère Rhodanienne, Porte des Alpes, et les Vals du Dauphiné  
[manongirard@franceolympique.com](mailto:manongirard@franceolympique.com) – 06.03.11.74.72
- Estelle BONNEFOND - Chargée de mission sport-santé / Référente Prescri'Bouge sur l'Isère Rhodanienne et Porte des Alpes  
[estellebonnefond@prescribouge.fr](mailto:estellebonnefond@prescribouge.fr) – 07 86 93 24 29