



Ligue Pays de la Loire Karate et disciplines Associées



PRÉFET
DE LA RÉGION
PAYS DE LA LOIRE



spor
sante
PAYS DE LA LOIRE



DIMANCHE 11 DECEMBRE 2016

Constats

Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en Mars 2016



POLITIQUE SPORT SANTE

jusqu'en 2012  au niveau national

En 2012, les Ministères SPORT et SANTE

VALORISER

APS

FACTEUR de SANTE

DRJSCS

Direction Régionale Jeunesse et Sports et de la Cohésion Sociale

2013



ARS

Agence Régionale Santé

plan au niveau des Régions

AXES STRATEGIQUES

Promouvoir et développer la pratique des APS (particulièrement de LOISIR)

- Pour les personnes atteintes de maladies chroniques non transmissibles. (cancer, diabète, obésité, maladies cardio vasculaires, broncho pneumo constructives obstructives etc....)
- Pour les personnes avançant en âge, quel que soit leur lieu de vie et quel que soit le degré de perte de leurs capacités.
- Pour les personnes en situation de handicap quel que soit leur lieu de vie, en intégrant les APS dans les plans personnalisés de compensation et dans les projets d'établissements

Généraliser et professionnaliser les APS en EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes)

Renforcer la prise en compte de la promotion des APS comme
facteur de Santé au sein de la politique de la ville en mettant
en cohérence les politiques publiques de prévention avec le
soutien de l'assurance maladie

Initier de nouveaux partenariats publics et privés

L'Activité physique : c'est quoi ?

«tout mouvement produit par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense énergétique au dessus de la dépense de repos»

Un individu est considéré comme INACTIF PHYSIQUEMENT lorsqu'il effectue moins de **2h30** mins d'activité physique d'intensité modérée répartie sur la semaine, telle que la marche à 5km/h, ce qui correspond à 30 mins de marche quotidienne 5 fois par semaine

Un individu est considéré comme SEDENTAIRE quand le temps passé assis, que ce soit pendant le repas, les déplacements motorisés, au bureau, devant un écran, ou allongé pendant la période d'éveil, entre le lever et le coucher, est **supérieur à huit heures (8h)**.

Qu'entend-on par activité physique modérée ou intense?

Intensité de l'activité physique

La notion d'intensité renvoie au **pourcentage de puissance** ou **au niveau d'effort** lors de la pratique de l'activité ou de l'exercice physique. Cela revient à se poser la question suivante: quelle énergie la personne déploie-t-elle lorsqu'elle pratique l'activité?.

L'intensité des différentes formes d'activité physique **varie d'une personne à l'autre**. Cette intensité dépend de **l'expérience antérieure de chacun** en matière d'exercice ainsi que de son **niveau de forme physique**. Les exemples proposés ci-après ne sont donc qu'indicatifs et varieront selon les individus.

Activité physique d'intensité modérée (environ 3-6 MET) Max 120 BpM

Elle demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque.

Exemples d'exercice physique modéré:

- 1 marcher d'un pas vif
- 2 danser;
- 3 jardiner;
- 4 s'acquitter de travaux ménagers et domestiques;
- 5 s'adonner à la chasse et à la cueillette traditionnelles;
- 6 participer activement à des jeux et sports avec des enfants/sortir son animal domestique;
- 7 faire du bricolage (par ex. réparations de toitures, peinture);
- 8 soulever/déplacer de lourdes charges (inf 20kg).

Le MET est le niveau de dépense énergétique au repos. Selon l'usage, il s'agit d'une prise d'oxygène de 3,5 ml par kilo de poids corporel par minute. On classe souvent les activités physiques selon leur intensité, en utilisant l'équivalent métabolique comme référence.

Activité physique d'intensité élevée (environ >6 MET) + de 120 BpM

Elle demande un effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement.

Exemples d'exercice physique intense:

- 1 courir;
- 2 marcher d'un pas vif/grimper une côte à vive allure;
- 3 faire du vélo à vive allure;
- 4 faire de l'aérobic;
- 5 nager à vive allure;
- 6 faire des sports et jeux de compétition (par ex. jeux traditionnels, football, volleyball, hockey, basketball);
- 7 faire des travaux de force;
- 8 soulever/déplacer de lourdes charges (sup 20kg).



Enfants / Ados - 3/17 ans

Constats en 1980 et 2000

18% des jeunes

SURPOIDS - OBESITE

16% Garçons - 19% Filles

SURPOIDS

3% Garçons - 4% Filles

OBESITE

RECOMMANDATION

1h par jour d'activité intense

En moyenne, ils font 25 mns/jour - 32 mns pour les garçons et 18 mns pour les filles - Seuls 5 à 9% suivent la recommandation

LES 60 ANS ET +

2016 = 15 MILLIONS

2025 = 19 MILLIONS

2060 = 24 MILLIONS



+ DE 85 ANS X 4 POUR 2050

45% PERSONNES EN PERTE
D'AUTONOMIE VIVENT CHEZ
ELLES

40% DEMEURENT EN TERRITOIRE PÉRIURBAIN



MILLIONS DE PERSONNES **0** **5** **10** **15** **20** **25** **30** **35** **40**

QUI PRATIQUE ?

La première variable est le niveau de diplôme.

- plus nombreuses à pratiquer des APS : ont fait au moins une ou deux années d'études après le baccalauréat (88 % de pratiquants en 2003),
- suivies de celles qui ont un diplôme inférieur au baccalauréat (79 % de pratiquants parmi les CAP, BEP, BEPC)
- n'ayant aucun diplôme (45 % de pratiquants).

Le diplôme intervient dans les différences de pratique entre hommes et femmes. lorsqu'elles ont fait des études supérieures, ont pratiquement le même niveau de pratique sportive que les hommes.

Le facteur diplôme n'intervient pas sur les pratiques masculines.

La deuxième variable est le niveau de revenus des personnes.

Le coût est un élément déterminant dans les populations les plus fragilisées.

Le niveau de revenus a également une influence sur le type de pratique : les individus les plus aisés ont une activité physique davantage dans des structures institutionnelles (clubs, salles...), et de ce fait ont une **pratique plus régulière.**

La troisième variable est le lieu de résidence et l'accès à un environnement favorable

(équipements, mais aussi parcs, voies cyclables...).

Ce n'est pas tant le clivage entre urbain et rural qui joue que le taux d'équipement ou l'accès à des lieux permettant les pratiques physiques de loisirs.

Les habitants des quartiers moins favorisés ont des représentations moins positives de leur environnement que ceux des zones favorisées, tant au niveau de l'attractivité qu'au niveau de la sécurité. **Cette perception joue négativement et tend à limiter les activités physiques de loisirs dans le quartier. C'est surtout vrai pour les femmes et les enfants.**

Une quatrième variable s'établit au croisement des catégories socioprofessionnelles et des cycles de la vie familiale qui définissent **le temps disponible pour les loisirs**.

Avoir des enfants en bas âge, travailler dans une petite entreprise ou être à son compte sont des situations qui réduisent la probabilité d'un exercice physique régulier. Cependant, disposer de temps libre ne suffit pas à favoriser la pratique physique et sportive. Une **organisation temporelle plus propice à cette pratique est reconnue chez les personnes à diplôme et à statut socioprofessionnel élevés.**

LES BIENFAITS

PROTÉGER SON COEUR ET TOUT SON SYSTEME

RETROUVER UNE BONNE RESPIRATION

MAINTENIR SON AUTONOMIE (COORDINATION SOUPLE)

MAINTENIR SA FORCE MUSCULAIRE

RÉDUIRE LE RISQUE D'OSTEOPOROSE

PRÉSERVER SA MÉMOIRE

GARDER UN BON MORAL

LE CLUB A UN RÔLE DE LIEN SOCIAL

LES BIENFAITS

RETROUVER UN SOMMEIL DE QUALITE

RETROUVER UN TRANSIT EFFICACE

PRÉVENIR L'OBÉSITÉ ET SES COMPLICATIONS DE SANTÉ !

ENTREtenir SES AUTOMATISMES ET SON EQUILIBRE

ET SURTOUT PRENDRE DU PLAISIR



LES DISPOSITIFS de LABELLISATION

votre Ligue de Karate et Disciplines associées
s'appuie sur le label Sport Santé du C.R.O.S



CROS

**PAYS DE LA
LOIRE**



Le Sport est un facteur de qualité pour la préservation et l'amélioration du capital santé.

« Le sport santé est une activité sportive pratiquée dans des conditions aptes à maintenir ou améliorer la santé dans un cadre de prévention primaire et de prévention tertiaire ».

prévention primaire

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la prévention primaire désigne l'ensemble des actes destinés à diminuer l'incidence d'une maladie ou d'un problème de santé, donc à réduire l'apparition des nouveaux cas dans une population saine par la diminution des causes et des facteurs de risque. ...

La prévention tertiaire désigne l'ensemble des moyens mis en œuvre pour éviter la survenue de complications et de rechutes des maladies.

Elle comprend :

- tous les actes destinés à diminuer la prévalence des incapacités chroniques ou handicaps et l'incidence des rechutes,
- toutes les activités cliniques menées après le diagnostic de la maladie et destinées à empêcher la détérioration de l'état du malade ou les complications.

FICHER C.R.O.S AU 26/11/2017

17 Structures labellisées sport santé 1 ? Karaté et DA

ASSOCIATION KARATE ANCENIS - 44

CENTRE D ENSEIGNEMENT DES ARTS MARTIAUX MICHELOIS 44

LA BAULE KARATE JUTSU - 44

TIMING KARATE CLUB GUERANDAIS - 44

SAMOURAÏ KARATE CLUB - 44

KARATE CLUB PAIMBOEUF OMNISPORTS - 44

AS CUU LONG VO DAO - 44

NGHIA LONG VIET VO DAO MAYENNE - 53

ASSOCIATION NGHIA LONG ARTS MARTIAUX - 53

KARATE DEFENSE LAVALOIS 53

LAVAL KARATE 53

KARATE CLUB DE LA VIE - 85

LAM SON ST BATH -49

LAM SON VO DAO ECOUFLANT - 49

KARATE CUB LUDOIS - 72

SAMOURAI 2000 - 72

MULSANNE KARATE CLUB - 72

8% DES CLUBS LABELLISÉS



comment bénéficier du label sport santé 1 ?

- être une association sportive ou une structure **affiliée à une FD membre du CNOSF**
- être **engagé** au moment de la démarche dans une **action concrète**, et pas seulement un projet d'action, dans le domaine Sport Santé.
- engager des **actions concrètes**

conditions d'obtention du label sport santé 1 ?

2 critères dans la partie «Actions Sport Santé 1»
justifier des **conditions d'accueil** et justifier de **créneaux sport santé**

2 critères dans le lien sportif
justifier de la **présence d'intervenant (e)** et ayant au minimum un DAF

1 critère dans le lien social
justifier de la **volonté d'un dispositif financier** pour l'accueil des **publics socialement et/ou financièrement défavorisé** (ex : paiement en plusieurs fois, 1 mois offert etc....)



Date Limite du renvoi de votre dossier au C.R.O.S lundi 23 janvier 2017

**LA DURÉE DE LA LABELLISATION DE L'ASSOCIATION EST DE 4 ANNÉES AVEC
UNE ÉVALUATION DE L'ASSOCIATION LABELLISÉE APRÈS DEUX ANNÉES.**



CROS

**PAYS DE LA
LOIRE**

Les différents Labels SPORT SANTE

DÉFINITION DES PRATIQUES DE PRÉVENTION (SELON L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ):

PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE PRÉVENTION DE NIVEAU 1 :

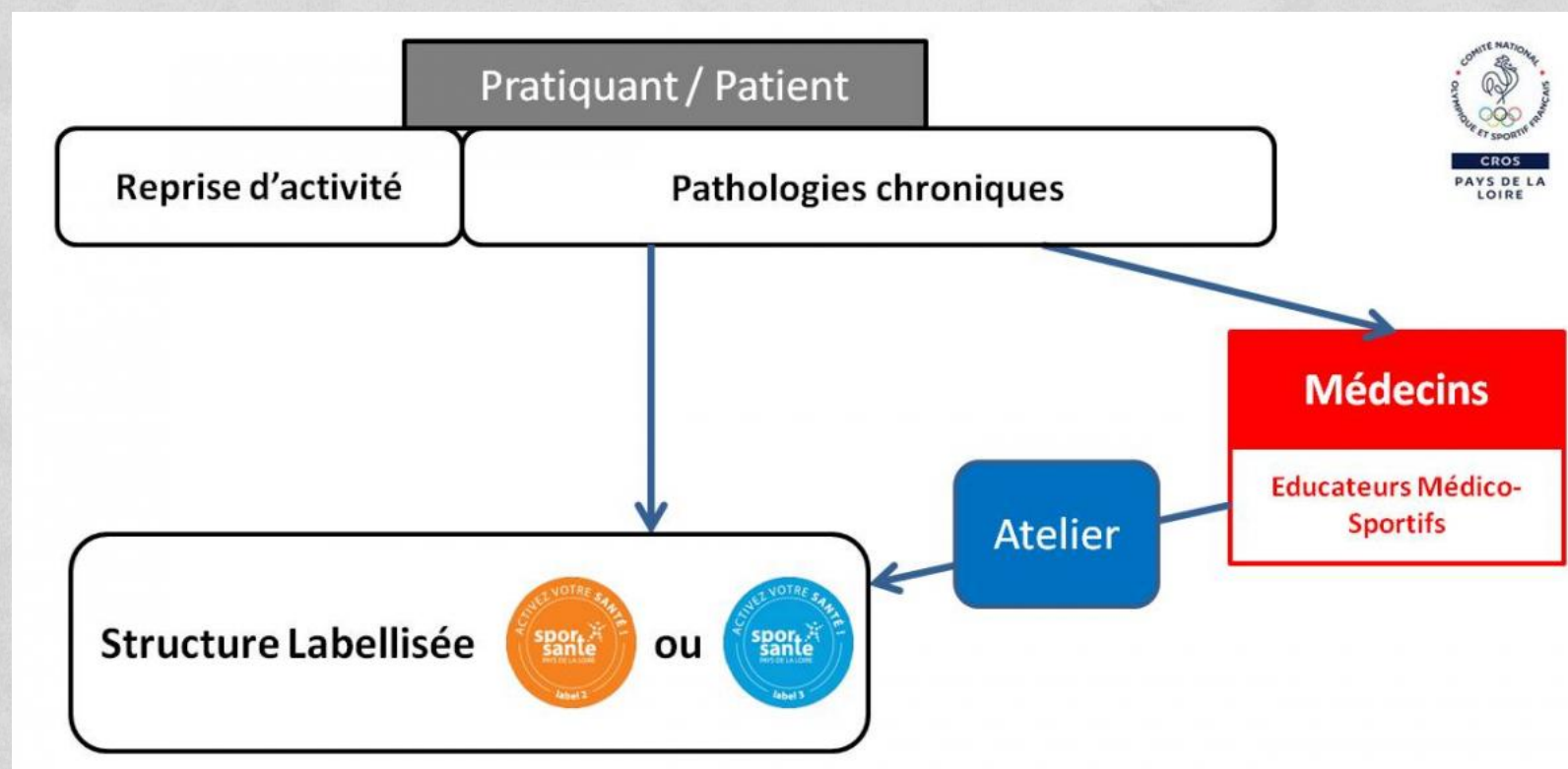
L'accueil de tout public se fait directement en club pour une pratique sportive pour tous, loisir, détente, famille, relaxante,... soit une pratique R.A.S.P.: Régulière-Adaptée-Sécurisante-Progressive.

PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE PRÉVENTION DE NIVEAU 2 :

Après une prescription médicale en aval d'une pathologie (légère) déclarée ou potentielle, les personnes sont accueillies dans les clubs. Les personnes sont participantes et volontaires pour une pratique sportive choisie et compatible.

PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR UNE PRÉVENTION DE NIVEAU 3 :

Après une prescription médicale, les clubs labellisés accueillent les personnes atteintes de pathologies chroniques, éloignées des pratiques sportives.



Quand karaté et D.A rime avec santé !

18 mai 2016 - FFKDA / Formations / Karaté pour tous



Formation Continue Nationale : Karaté Santé & Handi Karaté et D.A.

12 février 2016 - Formations / Karaté pour tous

La Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées propose des formations nationales continues aux enseignants possédant au **minimum un BEES1 ou équivalent**. Retrouvez les prochaines dates de formation pour le Handi Karaté et disciplines associées et le Karaté Santé.

Ces formations nationales permettront de labelliser votre club. Elles sont encadrées par des professionnels du sport et santé (éducateurs spécialisés, kinésithérapeute, psychologue, médecin, enseignant spécialisé, ergothérapeute...).

RDV sur le site fédéral

**« A 10 ans, on a le corps que l'on nous a donné,
à 20 ans celui que l'on s'est construit,
à 40 ans celui qu'on mérite»**

Bernard Durand (le Sport et l'Enfant)



INTERVENANT :

Philippe BABIN

Formateur Creps Pays de la Loire

Directeur Technique Régional Karate et D.A PdL

Jean Luc SPECHT

Sophrologue du Sport