

Le Livret Sport Santé pour les bénéficiaires du programme d'accompagnement efFORMip

Page 2 => Sommaire

Page 3 => Mot d'accueil et de présentation du programme


efFORMip
LA SANTÉ PAR L'EFFORT ET LA FORME

**LIVRET
SPORT-SANTÉ**
pour les bénéficiaires du programme
d'accompagnement efFORMip



Nom :
Saison :



Bonjour,

Grâce à votre inclusion dans le protocole efFORMip par le médecin qui vous a remis ce livret, une équipe de professionnels du sport santé sera à vos côtés pour toute l'année sportive à venir afin de vous accompagner vers une pratique régulière et pérenne d'activités physiques et sportives adaptées à votre pathologie.

Le dispositif mis en place repose sur la prescription et le suivi par un médecin efFORMip (consultations d'inclusion, intermédiaire et de bilan). Ils sont essentiels pour garantir le succès et la sécurité de votre pratique sportive. L'éducateur sportif vers lequel efFORMip va vous orienter a été spécifiquement formé pour adapter votre pratique sportive en fonction de cette prescription médicale. Quant à l'équipe efFORMip, elle vous conseillera et vous orientera vers une activité sportive adaptée à votre pathologie mais aussi à vos envies, votre lieu de vie ou de travail, vos disponibilités...

Au moment de votre inclusion puis à mi-parcours et à la fin de votre prise en charge, nous vous inviterons à évaluer votre condition physique (tests), votre niveau global d'activité physique, votre motivation et votre qualité de vie (questionnaires). Ces évaluations vous permettront de visualiser concrètement les bénéfices de votre pratique sportive régulière.

Votre engagement dans le protocole est indispensable pour l'amélioration de votre santé et de votre qualité de vie et notre équipe sera à vos côtés pour contribuer à maintenir et renforcer votre motivation tout au long de l'année sportive.

Pour découvrir plus en détail le dispositif d'accompagnement que nous avons conçu pour vous, nous vous invitons à parcourir votre livret sport santé et aussi – et surtout ! – à nous contacter au 05 67 06 64 76.

*Bien sportivement,
L'équipe efFORMip*



efFORMip - LIVRET SPORT-SANTÉ • 3

Pages 4-5 => Fiche memento
pour noter ses contacts santé et
sport (médecins, éducateur
sportif, structure sportif...)

FICHE MÉMENTO

COORDONNÉES PERSONNELLES

NOM(S) :

Prénom :

Date de naissance : Sexe : ☐ Masculin ☐ Féminin

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. :

Mail :

CONTACTS SPORT ET SANTÉ

Nom :

Prénom :

Spécialité :

Adresse :

Tél. :

Fax :

Mail :

4 • eFORMip - LIVRET USAGER

FICHE MÉMENTO

Nom :

Prénom :

Spécialité :

Adresse :

Tél. :

Mail :

Coordonnées structure sportive

Nom de la structure :

Discipline/fédération :

Nom, prénom du dirigeant :

Adresse de la structure :

Adresse où envoyer le courrier (si différente que la précédente) :

Tél. :

Mail :

Coordonnées éducateur sportif

Nom :

Prénom :

Diplôme :

Discipline/fédération :

Tél. :

Mail :

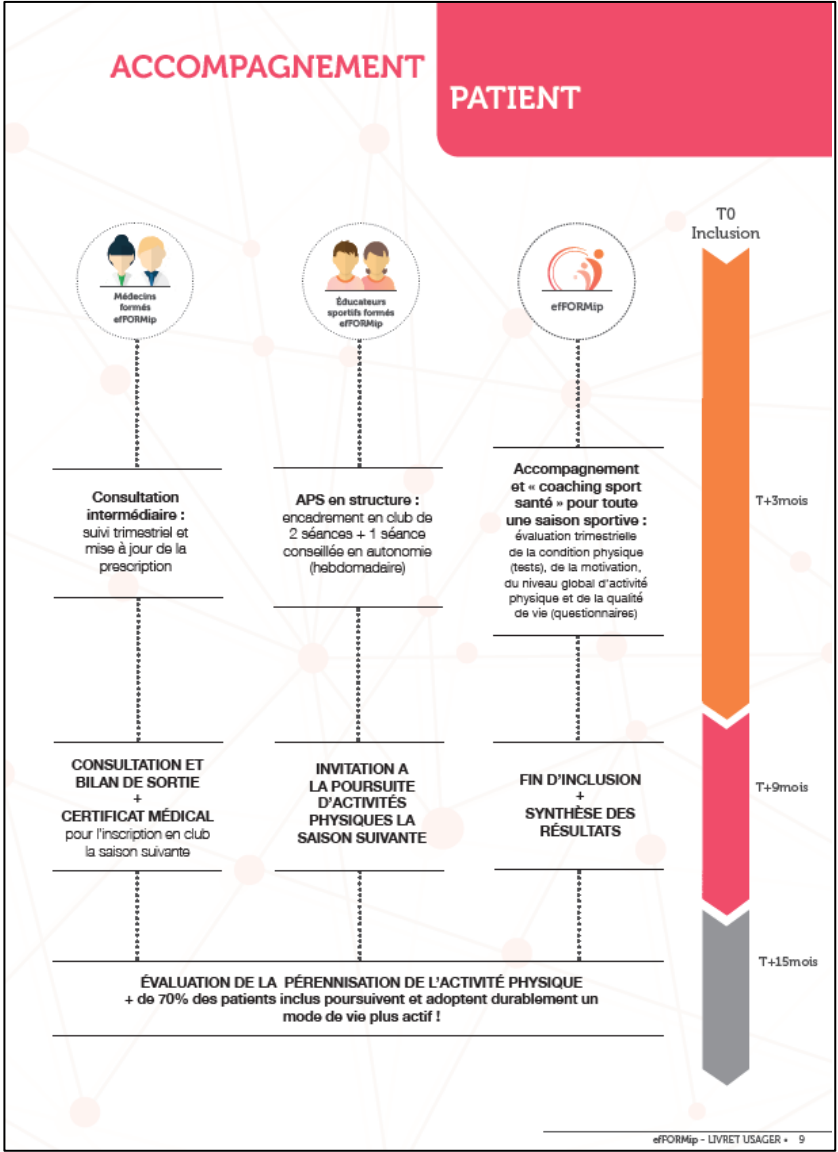
eFORMip - LIVRET USAGER • 5

Page 6 => Rappel des bénéfices des APS sur la santé

Page 7 => Rappel des réflexes à adopter pour pratiquer en toute sécurité



Pages 8-9 => Présentation du parcours du bénéficiaire du programme efFORMip (inclusion + accompagnement pendant toute une saison sportive)



Pages 10-11 => Charte effORMip à signer par le bénéficiaire au moment de l’engagement dans le protocole

CHARTe EFFORMIP

Lors de votre consultation médicale, vous avez accepté d’être inclus par un médecin effORMip dans notre protocole de lutte contre la sédentarité des porteurs de pathologies chroniques.

Intégrer ce dispositif mis en place par l’association effORMip :

- vous permet de bénéficier d’un soutien et d’un accompagnement personnalisés pour pratiquer des activités physiques et sportives (APS) adaptées, sécurisées et régulières dans le cadre de la prise en charge de votre pathologie chronique ;
- vous engage à prendre part activement au protocole mis en place, sous le contrôle du médecin effORMip et dans le respect de vos capacités et objectifs.

Afin de formaliser votre engagement au sein du réseau effORMip, nous vous invitons à signer la présente charte et à la conserver dans votre livret sport-santé. La transmission à effORMip de la première série de questionnaires d’évaluation de la motivation, de la qualité de vie et du niveau global d’activité physique confirme l’acceptation des éléments constitutifs de cette charte.

• **Objet du réseau**

L’association effORMip a pour objet :

- de lutter contre la sédentarité des porteurs de pathologies chroniques par la pratiques d’APS individualisées, sécurisées et régulières ;
- d’engager les patients dans une logique de pérennisation de l’APS après une année d’accompagnement.

Dans cette logique, effORMip met à votre disposition une équipe de professionnels de la santé et du sport spécifiquement formés. Les médecins sont formés à la prescription d’APS pour la santé. Les éducateurs sportifs sont formés à encadrer la pratique sportive des personnes atteintes de pathologies chroniques de manière adaptée et sécurisée. Grâce à ce réseau, effORMip propose un véritable protocole qui repose sur :

- le médecin pour la prescription et le suivi médical
- l’éducateur sportif pour l’encadrement en club de 2 séances hebdomadaires + 1 séance conseillée en autonomie chaque semaine
- effORMip pour l’orientation vers des professionnels et structures adaptées à la prescription et aux envies des usagers, un soutien financier et un véritable « coaching sport santé » pour toute une saison sportive : évaluation trimestrielle de la condition physique (tests), de la motivation, du niveau global d’activité physique et de la qualité de vie (questionnaires).

effORMip coordonne les acteurs du sport santé engagés à vos côtés pour compléter votre parcours de soins par des APS adaptées et sécurisées et favoriser ainsi une meilleure prévention des complications possibles de votre pathologie chronique.

• **Inclusion dans le réseau**

La consultation d’inclusion dans le protocole effORMip peut être réalisée :

- par votre médecin traitant s’il est membre d’effORMip,
- par un médecin du réseau qui se chargera de votre suivi spécifique effORMip (une consultation intermédiaire, une consultation bilan et une consultation de suivi 6 mois après la sortie du protocole) en tenant informé votre médecin traitant et en s’engageant à ne vous suivre que pour la prescription d’APS.

Après cette consultation initiale, vous avez été invité à contacter effORMip pour finaliser votre inscription dans le protocole. Cette étape d’inclusion vous a permis de vous informer sur le dispositif dans lequel vous vous engagez. Vous avez la liberté d’y adhérer ou non sans que votre décision apporte un préjudice quelconque sur la qualité de vos soins.

Le médecin effORMip vous a proposé d’être suivi et accompagné par effORMip, sous la forme d’un « coaching sport-santé » pour vous motiver, vous fidéliser et vous encourager tout au long de votre année de prise en charge. Ce service proposé par effORMip est totalement pris en charge par les financeurs publics et privés de l’association. Vous pourrez donc en bénéficier sans frais tout au long d’une année sportive.

• **Votre dossier de suivi**

Pour faciliter la communication entre eux et favoriser la qualité de votre prise en charge, les membres du réseau effORMip contribuent à un dossier de suivi. Ainsi, votre médecin et les professionnels du sport santé engagés à vos côtés peuvent avoir accès – selon leurs compétences et dans le respect du secret médical – aux éléments vous concernant pour vous prodiguer un suivi et des conseils appropriés.

Ce dossier de suivi est constitué dans le respect des règles établies par la C.N.I.L. (Commission Nationale Informatique et Liberté). Vous disposez bien sûr d’un droit d’accès et de rectification des données vous concernant.

Les données rassemblées dans votre livret sport santé peuvent contribuer à ce dossier de suivi (notamment le semainier et la fiche de liaison). Il vous est donc demandé d’y consigner les informations relatives à vos APS en club et/ou en autonomie et de vous en munir pour tout rendez-vous médical ou de suivi sport santé organisé dans le cadre de votre accompagnement effORMip.

• **Vos droits**

- ➔ Vous êtes libre de refuser l’inclusion dans le protocole effORMip sans préjudice sur la prise en charge réalisée par votre médecin traitant.
- ➔ Les informations nominatives ne seront utilisées qu’à des fins de suivi de votre dossier, dans un but médical et dans votre intérêt. Certaines données issues de votre dossier mais rendues anonymes pourront faire l’objet de traitements statistiques, voire d’études scientifiques (tranche d’âge, lieu de résidence, sexe, type de pathologie...).
- ➔ Vous avez la possibilité de consulter tout médecin (traitant, spécialiste...) en dehors des consultations effORMip.
- ➔ Vous serez informé de votre suivi régulièrement par les membres du réseau effORMip. Les informations vous seront communiquées si vous le souhaitez. Sur votre demande, un accès restreint pourra être fourni à un médecin ou une structure sportive non membre d’effORMip, si cela est nécessaire à une meilleure prise en charge (exemple séjour de vacances, séjour médical).

Vous pouvez bénéficier d’un soutien d’effORMip en cas de baisse de motivation ou de difficulté passagère d’ordre non médicale. L’équipe d’effORMip vous proposera un entretien spécifique pour faire le point et trouver des solutions adaptées.

- ➔ Vous disposez d’un délai d’interruption de la pratique sportive en cas de vacances ou fermeture annuelle de la structure sportive accueillante, en mettant au courant la coordination d’effORMip.
- ➔ À la fin de votre prise en charge, effORMip vous transmettra un bilan complet de l’évolution de votre condition physique et des éléments évalués régulièrement pendant l’année (à l’inclusion, à mi-parcours et à la fin) grâce aux questionnaires remplis (motivation, niveau global d’activité physique, qualité de vie). Vous pourrez ainsi mesurer concrètement les bienfaits de la pratique régulière d’une activité physique sur votre forme et votre qualité de vie.

• **Vos devoirs**

Sans votre participation active et régulière, les professionnels de santé et les acteurs du monde sportif mobilisés pour améliorer votre santé ne peuvent rien. Il est donc dans votre intérêt de contribuer activement à votre programme effORMip :

- ➔ En effectuant le suivi médical effORMip avec le médecin qui s’est chargé de votre inclusion (consultation et prescription initiales). Ce suivi médical consiste en une consultation intermédiaire entre 3 et 6 mois après votre inclusion, une consultation bilan à la fin de votre suivi effORMip et une consultation de suivi 6 mois après la sortie du protocole.
- ➔ En réalisant 3 tests de condition physique : à l’inclusion, à mi-parcours et à la fin de la prise en charge. L’équipe d’effORMip se chargera de vous convoquer aux sessions de tests organisées à proximité de votre domicile. En cas d’indisponibilité, il vous sera demandé de vous positionner sur une autre session.
- ➔ En répondant aux questionnaires d’évaluation du niveau global d’activité physique, de motivation et de qualité de vie (à l’inclusion, à mi-parcours et à la fin de la prise en charge). effORMip se chargera de vous rappeler ces échéances.
- ➔ En pratiquant régulièrement l’activité physique prescrite par votre médecin et en suivant le programme établi avec l’éducateur sportif en fonction de cette prescription pendant une année sportive (séances en club et séances conseillées en autonomie).
- ➔ En suivant les conseils fournis par les professionnels du réseau effORMip : régularité de la pratique, modalités d’échauffement et de récupération, hydratation, consultation systématique en cas de trouble physique...
- ➔ En utilisant un cardio-fréquencemètre s’il est recommandé par votre médecin.
- ➔ En informant effORMip de tout changement (lieu d’habitation, changement professionnel, blessures, hospitalisation, abandon...)

L’ensemble des membres du réseau sera à votre écoute et vous aidera à résoudre les difficultés que vous pourriez rencontrer au cours de cette prise en charge, notamment grâce au « coaching sport-santé ».

Si vous n’avez pas compris un ou plusieurs termes de cette charte, votre médecin ou un membre d’effORMip vous apportera toutes les explications nécessaires.

Fait le : A :

• J’accepte la charte du réseau effORMip et souhaite bénéficier du soutien et de l’accompagnement sport santé proposé en respectant les engagements prévus pour les bénéficiaires

Signature :

Pages 12-36 => 3 séries de questionnaires d'évaluation de la qualité de vie, de la motivation et du niveau global d'activité physique à renvoyer à l'inclusion, à mi-parcours et à la fin de l'accompagnement + semainier de suivi des activités physiques

QUESTIONNAIRES

Dans le cadre de votre accompagnement par efFORMip, vous devez renseigner des questionnaires d'évaluation du niveau global d'activité physique, de la motivation et de la qualité de vie à l'inclusion, à mi-parcours et à la fin de votre prise en charge.

Nous vous demandons également de compléter et retourner le semainier de suivi de vos activités physiques et sportives à mi-parcours, à la fin de votre prise en charge et à l'occasion de suivi effectué 6 mois après votre sortie du protocole.

Si vous en avez la possibilité, les questionnaires peuvent être remplis en ligne selon des modalités qui vous seront transmises par eFFORMip lors de votre inclusion. Toutes ces données seront utilisées par l'équipe d'eFFORMip pour adapter au plus près de vos besoins votre « coaching sport santé ».

Récapitulatif des documents à retourner à efFORMip

- Questionnaire d'évaluation de la motivation
- Questionnaire d'évaluation du niveau global d'activité physique
- Questionnaire d'évaluation de la qualité de vie
- Semainier de suivi de vos activités physiques et sportives

Echéances à respecter

ENVOI n°	Période	Documents à renvoyer	Date prévisionnelle
1	Inclusion	1 ^{ère} série de questionnaires	
2	Mi-Parcours	2 ^{ème} série de questionnaires + 1 ^{er} semainier d'APS	
3	Fin de l'accompagnement	3 ^{ème} série de questionnaires + 2 ^{ème} semainier d'APS	
4	Bilan +6 mois après la sortie du protocole	3 ^{ème} semainier d'APS	

Modalités de transmission

Renseignement en ligne des questionnaires (lien Internet transmis par effORMip)

Envoi par courrier à l'adresse postale suivante :
 efFORMip - Hôpital La Grave
 2, place Lange - TSA 60033
 31 059 Toulouse Cedex 9

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DU NIVEAU GLOBAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

A. Comportements sédentaires	1	2	3	4	5
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail) ? ☐	+de 5h ☐	4-5h ☐	3-4h ☐	2-3h ☐	-de 2h ☐
TOTAL (A)					

B. Activités quotidiennes	1	2	3	4	5
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère ☐	Modérée ☐	Moyenne ☐	Intense ☐	Très intense ☐
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc.... ?	- de 2h ☐	3 à 4h ☐	5 à 6h ☐	7 à 9h ☐	10h et + ☐
Combien de minutes par jour consacrez vous à la marche ?	- de 15' ☐	16 à 30' ☐	31 à 45' ☐	46 à 60' ☐	61' et + ☐
Combien d'étages en moyenne montez vous à pied chaque jour ?	- de 2h ☐	3 à 5h ☐	6 à 10h ☐	11 à 15h ☐	16h et + ☐
TOTAL (B)					

C. Activités sportives et récréatives	1	2	3	4	5
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou récréatives ?	NON ☐				OUI ☐
À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 /mois ☐	1 fois/sem ☐	2 fois/sem ☐	3 fois /sem ☐	4 fois et + /sem ☐
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15' ☐	16 à 30' ☐	31 à 45' ☐	46 à 60' ☐	61' et + ☐
Habituellement, comment percevez-vous votre effort ? ⁽¹⁾	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
(1) : Le chiffre 1 représentant un effort facile et le 5 un effort difficile					
TOTAL (C)					

TOTAL A+B+C

Résultats :

- moins de 18 : **inactif** • Entre 18 et 35 : **Actif** • Plus de 35 : **Très Actif**

Nom : Prénom :
 À retourner avec les questionnaires

Semainier de suivi des Activités Physiques

Commentaires

Si a une séquence,
normal ?

No de
Sobrinho (a)Nb de
séances(s)

SEMAINES (dates)

Pages 37-39 => Tests de condition physique : rappels sur les principes de fonctionnement et l'utilité de ces tests + espaces pour recopier ses profils de forme suite aux trois évaluations de la condition physique réalisées dans le cadre du suivi efFORMip

TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Les tests de condition physique permettent d'évaluer votre niveau de forme général. Ils sont composés de 6 ateliers :



Force musculaire des membres inférieurs
Test debout-assis pendant 30"



Equilibre statique
Test d'équilibre sur une jambe pendant 60"



Souplesse
Test de flexion du tronc vers l'avant



Endurance
Test de 6 minutes de marche active



Force musculaire des membres supérieurs
Mesure de la force de préhension



Mobilité scapulo-humérale
Estimation visuelle de la mobilité des épaules

Il ne s'agit pas de tests médicaux ou sportifs mais d'évaluations représentatives des gestes de la vie quotidienne.

Dans le cadre de votre accompagnement par efFORMip, vous devez participer à 3 sessions de tests à l'inclusion, à mi-parcours et à la fin de votre prise en charge. efFORMip vous fournira le planning des sessions de tests afin que vous puissiez anticiper ces rendez-vous et vous inscrire auprès de notre équipe.

Nous vous invitons à noter ces rendez-vous dans votre livret sport-santé :

Date de la 1^{ère} session de tests de condition physique

Date de la 2^{ème} session de tests de condition physique

Date de la 3^{ème} session de tests de condition physique

TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Intérêt des tests de condition physique

Les tests de condition physique constituent un élément fondamental de l'accompagnement d'efFORMip et une opportunité pour :

- Répondre à vos questions sur le fonctionnement du protocole efFORMip et vous informer des actualités du réseau.
- Faire le point sur les activités pratiquées en club et l'adéquation avec vos attentes.
- Echanger sur votre pratique d'activité physique et vous conseiller des exercices adaptés pour améliorer des éléments spécifiques de votre condition physique.
- Adapter votre pratique en club en fonction de vos résultats et de vos besoins spécifiques pour améliorer votre condition physique.
- Mesurer, au fil des tests, les effets bénéfiques d'une pratique sportive régulière et adaptée sur votre condition physique.

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

1-2 : AUGMENTER L'ACTIVITÉ
3 : AUGMENTER ENCORE UN PEU L'ACTIVITÉ
4-5 : MAINTENIR L'ACTIVITÉ

Profil de forme n°1 suite au test réalisé le

EQUILIBRE STATIQUE

5
4
3
2
1

SOUPLESSE

5
4
3
2
1

MOBILITÉ SCAPULO HUMÉRALE

1
2
3
4
5

FORCE MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS

5
4
3
2
1

APTITUDE AÉROBIE

5
4
3
2
1

FORCE MUSCULAIRE MEMBRES INFÉRIEURS

5
4
3
2
1

**Pages 40-41 => Fiche de liaison
pour faciliter le suivi concerté entre
le médecin, l'éducateur et effORMip**

[illegible][illegible]

Page 42 => Espace pour recopier
ses prescriptions d'APS

PRESCRIPTIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE			
Vous pouvez recopier ici les éléments des prescriptions d'APS réalisées par votre médecin efFORMip			
PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE n°1 - Date :			
	Activités en aérobie	Activités de renforcement musculaire	Étirements Équilibre
Fréquence (nombre de jours par semaine)			
Intensité* (douce, modérée, intense)			
Si utilisation d'un cardiofréquencemètre	Fréquence cardiaque cible : entre et battements/min		
Durée en minutes			
Activités préconisées			
RESTRICTIONS PARTICULIÈRES			
PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE n°2 - Date :			
	Activités en aérobie	Activités de renforcement musculaire	Étirements Équilibre
Fréquence (nombre de jours par semaine)			
Intensité* (douce, modérée, intense)			
Si utilisation d'un cardiofréquencemètre	Fréquence cardiaque cible : entre et battements/min		
Durée en minutes			
Activités préconisées			
RESTRICTIONS PARTICULIÈRES			
PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE n°3 - Date :			
	Activités en aérobie	Activités de renforcement musculaire	Étirements Équilibre
Fréquence (nombre de jours par semaine)			
Intensité* (douce, modérée, intense)			
Si utilisation d'un cardiofréquencemètre	Fréquence cardiaque cible : entre et battements/min		
Durée en minutes			
Activités préconisées			
RESTRICTIONS PARTICULIÈRES			
* Indications de niveau en fonction de la douleur, de l'essoufflement			

Page 43 => Récapitulatif des étapes de l'accompagnement efFORMip

CHECKLIST			
	 Avec le médecin efFORMip	 Avec efFORMip	 Avec l'éducateur sportif
INCLUSION Date : _____	☐ Consultation d'inclusion ☐ Remise du livret sport santé ☐ Prescription d'APS ☐ Certificat de Non Contre-Indication	☐ Entretien initial ☐ Charte patient ☐ 1 ^{ère} série de questionnaires ☐ 1 ^{er} test de condition physique	☐ Prise de contact : appel pour créneaux et lieux de pratique ☐ Séance découverte ☐ Inscription
SUIVI MI-PARCOURS Date : _____	☐ Consultation de suivi ☐ Nouvelle prescription d'APS (si besoin)	☐ Coaching efFORMip ☐ 2 ^{ème} série de questionnaires ☐ 2 ^{ème} test de condition physique ☐ 1 ^{er} semainier	☐ Deux séances d'APS encadrées en club par semaine ☐ Une séance d'APS conseillée en autonomie par semaine
BILAN DE SORTIE Date : _____	☐ Consultation de sortie ☐ Certificat de Non Contre-Indication pour réinscription en club la saison suivante ☐ Nouvelle prescription d'APS (si besoin)	☐ Coaching efFORMip ☐ 3 ^{ème} série de questionnaires ☐ 3 ^{ème} test de condition physique ☐ 2 ^{ème} semainier	☐ Deux séances d'APS encadrées en club par semaine ☐ Une séance d'APS conseillée en autonomie par semaine
BILAN + 6 MOIS Date : _____	☐ Consultation de suivi	☐ Entretien avec efFORMip : évaluation de la poursuite d'AP ☐ 3 ^{ème} semainier	

Votre accompagnement par efFORMip s'étale sur une saison sportive (9 mois) et un dernier bilan sera réalisé 6 mois après votre sortie du réseau afin d'évaluer la pérennisation de votre activité physique.

Voici un récapitulatif des différentes étapes de votre parcours au sein d'efFORMip et du suivi effectué par les différents acteurs du réseau : votre médecin efFORMip, la coordination efFORMip et votre éducateur sportif référent au sein de la structure sportive dans laquelle vous pratiquez une activité physique et sportive.

efFORMip - LIVRET SPORT-SANTÉ • 43