

# Gym Santé

[Pour plus d'infos,  référent EVOLUGYM : Mélody SCHNURR].

« Bouger plus »

« Bouger mieux »

## Le Concept

Facteur de santé et de bien-être auprès du grand public, la **Gym Santé** a pour objectif de contribuer à l'amélioration de la santé des licenciés FFGym par des pratiques gymniques variées et ludiques.

La **Gym Santé** vise à proposer le développement ou le maintien de la condition physique (endurance, force musculaire, souplesse, ...), la protection du dos et l'entretien de la motivation favorisant le bien-être et de la qualité de vie.

La **Gym Santé** s'adresse à des personnes adultes et avançant en âge sans ou avec pathologies chroniques (dont les affections de longue durée - ALD).

La **Gym Santé** bénéficie de la caution **d'instituts reconnus de recherche scientifique**, [l'Institut de Gasquet](#), et [l'Institut de Biomécanique Georges Charpak](#), est composé d'activités gymniques adaptées à chaque pratiquant selon ses capacités physiques et ses motivations.

## Le programme **Gym Santé**

**vita Gym**  
Booster sa forme

**Juva Gym**  
Rester en forme

**LOMBAL Gym**  
Prendre soin de son dos

L'offre **Vita Gym** s'adresse aux personnes de 25 à 50 ans qui souhaitent pratiquer une activité physique ou compléter leur pratique actuelle...

[Plus d'infos](#)

L'offre **Juva Gym** s'adresse aux personnes de plus de 50 ans qui souhaitent maintenir une activité physique, prévenir les maladies chroniques ou encore conserver leur autonomie dans les gestes de la vie quotidienne.

[Plus d'infos](#)

L'offre **Lombal Gym** s'adresse aux personnes de tout âge souffrant de lombalgie ou souhaitant en prévenir les effets en améliorant leur posture, en renforçant leur sangle abdominale et en équilibrant le tonus de leurs chaînes musculaires.

[Plus d'infos](#)



## Comment mettre en place le programme **Gym Santé** ?

- En contactant le [référent régional EvoluGym](#) ou le chef de projet régional **Gym Santé** : Evelyne SALAÛN.
- En contactant [l'Institut National de Formation](#) pour inscrire vos coaches en formation **Gym Santé**.
- En utilisant le [kit de communication](#) **Gym Santé**.

Pour plus d'informations sur le programme **Gym Santé**



## L'encadrement

Par sa formation spécifique, le « **Coach Gym Santé** »

- > encadre les activités gymniques adaptées pour des personnes sans pathologies ou avec pathologies chroniques présentant ou non des limitations minimales (dont les affections de longue durée - ALD).
- > développe les capacités aérobies, des compétences variées intégrant la méthode APOR (Approche Posturo Respiratoire – DE GASQUET).
- > intègre le réseau FFGym.
- > bénéficie de la qualité des formations FFGym.

## Taux d'encadrement

- > groupes de 20 adhérents
- > maximum de 10 adhérents porteurs de pathologies.

## Organisation des séances

Les séances **Gym Santé** sont organisées selon des approches de pratique variées (cours collectifs, circuit training, parcours, enchaînements et ateliers). Elles peuvent être organisées dans tous types de lieux : salles spécialisées de gymnastique, salles polyvalentes ou en extérieur.

La séance débute par une phase d'accueil du public, puis une phase initiale d'évaluation physique et motivationnelle pour aider les adhérents à identifier leurs axes de progrès.

Le programme mis en place est progressif et adapté au regard des résultats des évaluations et des prescriptions médicales.

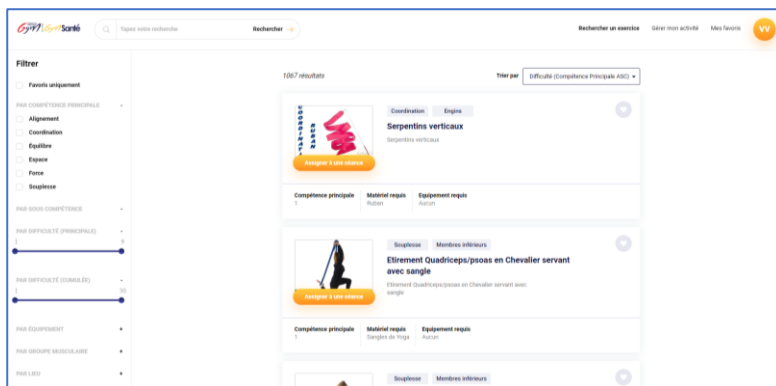
Le choix des exercices est individualisé par rapport à un niveau de condition physique variable, la présence ou non d'une ALD, de l'âge et des motivations personnelles.

Les évaluations et le suivi sont réguliers et, le cas échéant, transmis aux prescripteurs d'activités physiques.

## Les Outils

Destinée à toute personne animant des séances **Gym Santé** :

- > l'application **Gym Santé**



Seuls les coaches Gym Santé ont accès à la plateforme Gym Santé.

## Formation

### Coach Gym Santé

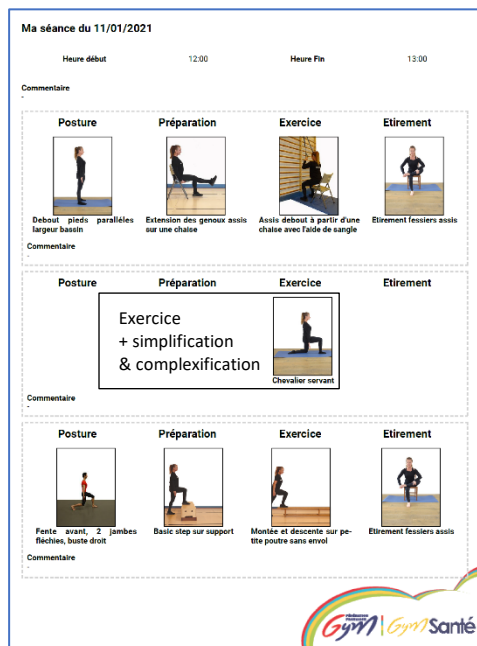
Formation reconnue par l'[arrêté du 29 juillet 2019](#),

le **Ministère des Sports** et

le **CNOSF Médicosport 2020**



Pour tout savoir sur la formation **Coach Gym Santé** : Objectifs – Organisation – Tarifs - Exigences et Prérequis



**Avantages de l'application :** + de 1000 exercices validés par les experts  
Points de vigilance

Consignes précises méthode APOR  
Exercices de préparation

> encadre les activités gymniques adaptées auprès de différents publics

**Personnes bien portantes sans pathologie**



Aucune limitation  
ou minime

Facteurs de risques  
(Obésité, alcool, tabac ...)

**Personnes avec pathologie chronique**



sans limitation

avec limitation minime

dont les Affections de Longue Durée

**Sport sur Ordonnance :**

- Diabète,
- Cancer du sein, colorectal ou prostate,
- Maladie coronaire stabilisée,
- Artérite des membres inférieurs ou
- Bronchopneumopathie chronique obstructive



« La formation **Gym Coach Santé** permet, après demande au CROSGE, d'obtenir l'équivalence de la formation Sport Santé de Niveau 2 Dispositif- Prescri'mouv » et ainsi demander la labélisation **Prescri'mouv**.

## Affection de Longue Durée (ALD)

Les affections de longue durée sont des affections comportant "un traitement prolongé et une thérapeutique particulièrement coûteuse, ouvrant droit, pour ceux qui en sont atteints, à l'exonération du ticket modérateur", c'est-à-dire à une prise en charge intégrale de leurs frais de traitement, dans la limite du périmètre remboursable (article L.322-3 du Code de la Sécurité sociale).

Les personnes atteintes d'ALD entrent dans un "Parcours de Soins" et doivent être en possession d'une Prescription Médicale de l'activité physique adaptée (cf. Loi de Santé) ET d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (cf. Code du Sport).



Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une ALD, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

## Le dispositif prescri'mouv

Porté par l'Agence Régionale de Santé (ARS) Grand Est et ses partenaires, la Région Grand Est, la Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES) et le Régime Local d'Assurance Maladie (RLAM), le dispositif **prescri'mouv** a pour objectif de faciliter cette prescription médicale pour les 5 pathologies ALD (diabète, cancer du sein - colorectal ou prostate, maladie coronaire stabilisée, artérite des membres inférieurs ou bronchopneumopathie chronique obstructive).



# Les prescripteurs d'activité physique

- > les médecins.

## Les partenaires et réseau Sport Santé

- > les cabinets médicaux et paramédicaux (kinésithérapeutes, infirmières, pharmaciens),
- > les maisons sport et santé,
- > les communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS),
- > les Villes & Communautés de Communes reconnue sport santé.

Plus d'infos sur les CPTS



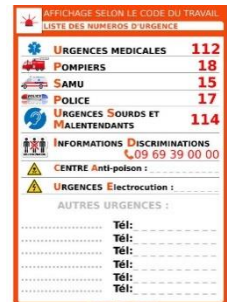
## Règles de sécurité

### Règles de sécurité liées à la pratique

- o Le coach doit tenir compte des indications et limitations indiquées prescription médicale d'activité physique de chaque adhérent participant à la séance.
- o Connaître les facteurs de risques et les conduites à tenir,
- o Connaître les mesures générales de prévention avant, pendant et après la séance.

### Règles de sécurité liées à l'environnement

- o Le coach doit s'assurer qu'une liaison avec les secours d'urgence est possible (téléphone fixe fonctionnel ou réseau téléphone portable)
- o Le défibrillateur doit être fonctionnel



La maintenance de votre défibrillateur est obligatoire :

Les DAE sont soumis à une obligation de maintenance selon l'article R5212-25 à 28 du Code de la santé Publique, et il en va de la responsabilité de l'exploitant de respecter la réglementation en vigueur.

[Maintenance d'un défibrillateur automatisé externe \(DAE\)](#)

## Les critères de Labélisation

Pour obtenir le label **Gym Santé**, l'association doit au préalable avoir obtenu à minima la reconnaissance Argent **QualiClub**.

### QualiClub

- GS.1 - Proposez-vous le programme Gym Santé de la FFGym ? \*
- GS.2 - Avez-vous un encadrant diplômé Coach Gym Santé FFGym ? \*
- GS.3 - Votre encadrement participe-t-il à des sessions de formation continue ? \*
- GS.4 - Votre coach Gym Santé utilise-t-il l'application Gym Santé ? \*
- GS.5 - Votre coach Gym Santé participe-t-il au réseau des coaches Gym Santé fédéraux (dès lors qu'il sera mis en place) ?
- GS.6 - Accueillez- vous des personnes atteintes d'ALD ?
- GS.7 - Votre club est-il en lien avec des prescripteurs d'activités physiques (médecins, cabinets médicaux, maisons sport santé...)?
- GS.8 - Votre club met-il en place une évaluation initiale et régulière du pratiquant ?
- GS.9 - Votre club transmet-il les résultats du pratiquant au prescripteur d'activités physiques (médecins, cabinets médicaux, maisons sport santé...)?
- GS.10 - Votre club communique-t-il et s'inscrit-il dans les réseaux de santé ou dans les plateformes ou maison sport santé ?
- GS.11 - Avez-vous identifié un médecin référent ?
- GS.12 - Votre club organise-t-il des journées de sensibilisation à thème ?