



Charte pour les pratiques encadrées "Déclic"

Pratique encadrée 
DÉCLIC

Publics accueillis :
sédentaires / inactifs ou
porteurs de pathologies
chroniques sans limitation ou
à faibles facteurs de risque
Charte "Déclic"

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 "Déclic" 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 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
- facteurs de risques : aucuns ou minimes
- limitations fonctionnelles : aucunes



Charte pour les pratiques encadrées "Déclic"

Pratique encadrée DÉCLIC

Publics accueillis :
sédentaires / inactifs ou
porteurs de pathologies
chroniques sans limitation ou
à faibles facteurs de risque
Charte "Déclic"

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**. 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 pratiques encadrées "Déclic" peut être assuré par :

- des **éducateurs sportifs** en possession d'une **justification de compétences correspondant à la formation sport santé PEPS Niveau Déclic** (cf. cahier des charges 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 "Déclic"

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
- Aider la personne à comprendre quels pourraient être les bénéfices pour elle

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

Un dispositif d'accompagnement et de suivi doit être mise 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 un suivi de la personne

Conduire des évaluations **initiales** et **bilan** afin de mesurer l'impact des programmes d'activité physique :

- Tests de condition physique :
 - 6 minutes de marche,
 - assis-debout,
 - équilibre unipodal,
 - flexion du tronc avant,
 - mobilité scapulo-humérale,
 - test de force de préhension

Charte pour les pratiques encadrées "Déclic"

- 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 "Déclic"

Pratique encadrée
DÉCLIC

Publics accueillis :
sédentaires / inactifs ou
porteurs de pathologies
chroniques sans limitation ou
à faibles facteurs de risque
Charte "Déclic"

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 »