



Réseau de Cardio Prévention d'Obernai

Projet Activité Relais Cœur

ou

Activité Physique Adaptée au
Réseau Cardio Prévention d'Obernai
RCPO

Grégory MAGLOTT

Educateur Médico Sportif

Réseau Cardio Prévention d'Obernai

Symposium DELF/Roche diabetes Care

Maison de la Chimie, le 4 février 2010



Le Réseau Cardio Prévention d'Obernai

- Réseau de santé tourné vers la **prévention cardiovasculaire** depuis 2000
- Modalités d'inclusion :
 - **Prévention Primaire**
 - = 4 Facteurs de risque
 - = Diabète type 2 à haut risque
 - **Prévention secondaire**
- **Equipe pluridisciplinaire** : Médecin tabacologue, infirmières, diététiciennes, psychologues, éducateur médico sportif, secrétaires
- **Education Thérapeutique** du patient (Entretiens individuels, ateliers éducatifs...)

Les Bénéfices de l'Activité Physique

⇒ L'Activité physique (AP)

= **au cœur de la prise en charge** et de la prévention des maladies cardio-vasculaires

= **perspectives** : éducatives,
thérapeutiques,
loisirs...

- **Littérature scientifique** unanime
(Expertise INSERM, avril 2008)

Le constat au RCPO

- **85%** des patients = sédentaires à l'inclusion
- **70%** ne modifient pas leur pratique OU la diminuent

⇒ Construction d'un projet d'accompagnement en Activité Physique au RCPO

=

Projet ARC

Le Projet ARC au RCPO

Activité : Accompagnement en Activité Physique
Adaptée (expériences pratiques, PLAISIR, suivi individuel et collectif)

Relais : Motivation du patient \Rightarrow autonomie dans la
pratique physique (dans son environnement social, familial et
professionnel) = **Partenariat milieu associatif local**

Cœur : comme bénéfiques pour la santé et la prévention
cardiovasculaire

Le Projet ARC au RCPO

- 3 Etapes essentielles :

Evaluation en Activité
Physique



Accompagnement
personnalisé



Orientation et autonomie en
AP
= Partenariat

L'évaluation en Activité Physique

Entretien avec l'Éducateur Médico Sportif

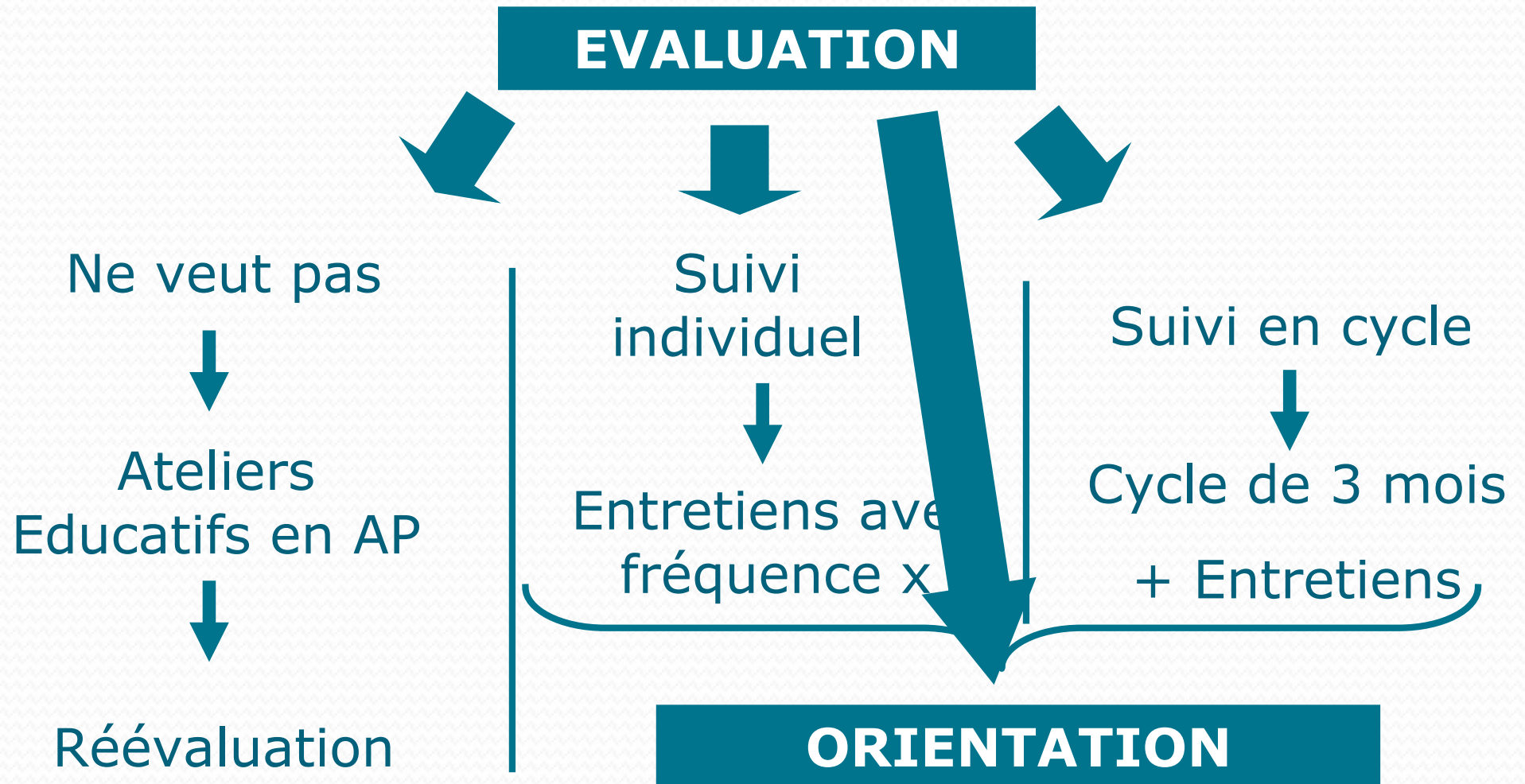
Motivation et attentes / AP

Condition physique

Histoire en AP et AP actuelle
Environnement

Co Construction d'objectifs
Mise en place de
l'accompagnement

L'accompagnement Personnalisé en Activité Physique



L'orientation, le suivi et l'autonomie

BILAN avec EMS



ORIENTATION



Continue seul l'AP
dans son
environnement

Orienté vers une
association/club
sportif

**Suivi ⇒ Réévaluation
Annuelle**

Le Partenariat = Orientation

- Objectifs :

= **Autonomie** des personnes du RCPO en
Activité Physique

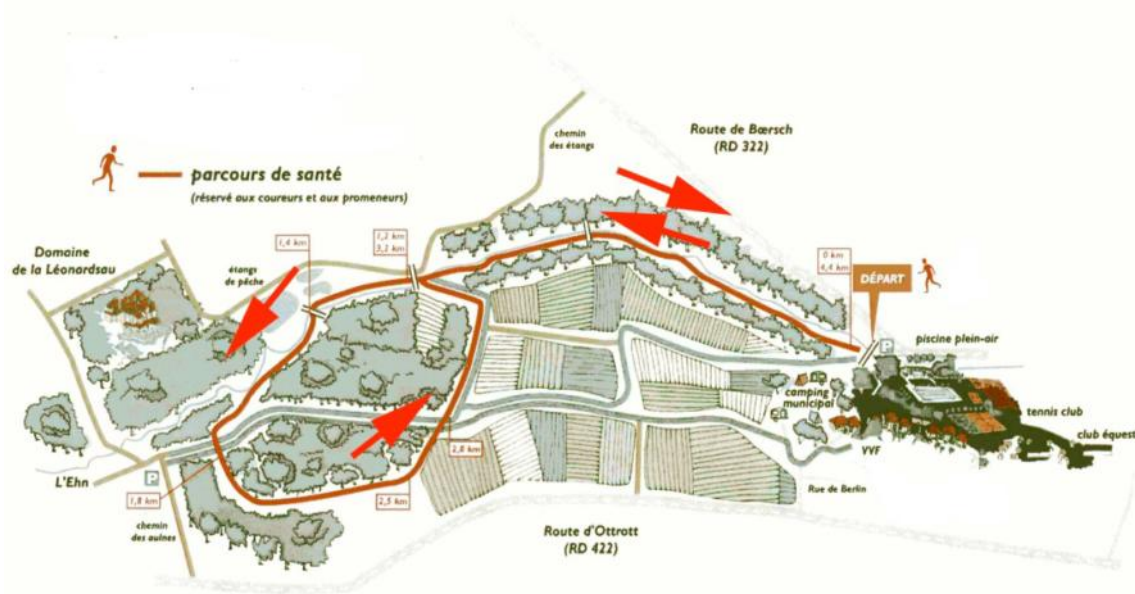
- Créer un lien entre le RCPO et les différentes associations sportives = orientation (+ formation)

= **Promotion** de l'Activité Physique pour la
santé au niveau des associations et des
politiques

- Développer la pratique sportive de loisir et non compétitive dans ces associations (ouverture créneaux loisirs et formation des animateurs)

Le Par' Cœur Santé

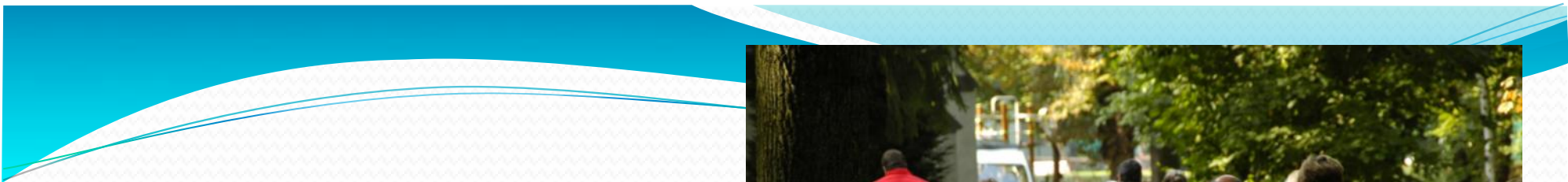
- Parcours d'initiation à la **pratique de la marche rapide** (avec repères pour s'auto-évaluer : temps, distance, vitesse, rythme...)
- Avec conseils et recommandations tirés du PNNS



- Test actuellement sur une ville = Obernai
- Objectif = sur le territoire Centre Alsace

L'évaluation du Projet à 1 an

- **Suivi par entretien individuel** pour ceux qui le souhaitent
= **320 personnes** suivies depuis septembre 2008
+ 1/3 orientées au « Club Cœur et santé » et associations du secteur
- **Cycles Découvertes** : depuis début avril 2009 = plus de 60 inscrits
- Atelier « **Marches Atout Cœur** » :
= **180 personnes** inscrites depuis avril 2008
- **Partenariat** avec plusieurs associations et piscines du secteur en collaboration avec les Mairies des 4 grandes villes de la zone du RCPO
- **Plusieurs Formations d'animateurs** sportifs pour la fédération EPMM en Alsace, pour la mairie de Sélestat... **et de FMC sur l'AP**



En Conclusion...

R ~~espérer~~ rapprocher

C ~~onduire~~ comprendre et apprendre

P ~~révéler~~ prévenir

O ~~biens~~ aide changement



Réseau de Cardio Prévention d'Obernai

Projet Activité Relais Cœur

ou

Activité Physique Adaptée au
Réseau Cardio Prévention d'Obernai
RCPO

Grégory MAGLOTT

Educateur Médico Sportif

Réseau Cardio Prévention d'Obernai

Symposium DELF/Roche diabetes Care

Maison de la Chimie, le 4 février 2010

