



CDOS  
ISÈRE



# Prescri' Bouge

Plateforme sport-santé du Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère (CDOS Isère)

1. Le CDOS Isère

2. Prescri' Bouge

3. Etat des lieux

4. Le parcours vers l'AP

5. La communication



# I. COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE L'ISERE

Le dispositif Prescri'Bouge est porté par l'association départementale : Le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère.



## Au service de l'Isère sportive...

65 comités départementaux

3 000 clubs

250 000 licencié(e)s



Auvergne – Rhône-Alpes\*



## II. PRESCRI'BOUGE

- **Prescri'Bouge** est la plateforme Sport-Santé en Isère.

Le dispositif est implanté sur les territoires suivants :

- L'Agglomération Grenobloise, depuis Janvier 2017,
- Le territoire de Bièvre Isère (La Côte Saint André), depuis Décembre 2017,
- Le Pays Voironnais, depuis mi-Avril 2018,
- Le Sud Gresivaudan (Saint Marcellin), depuis mi Juin 2018.

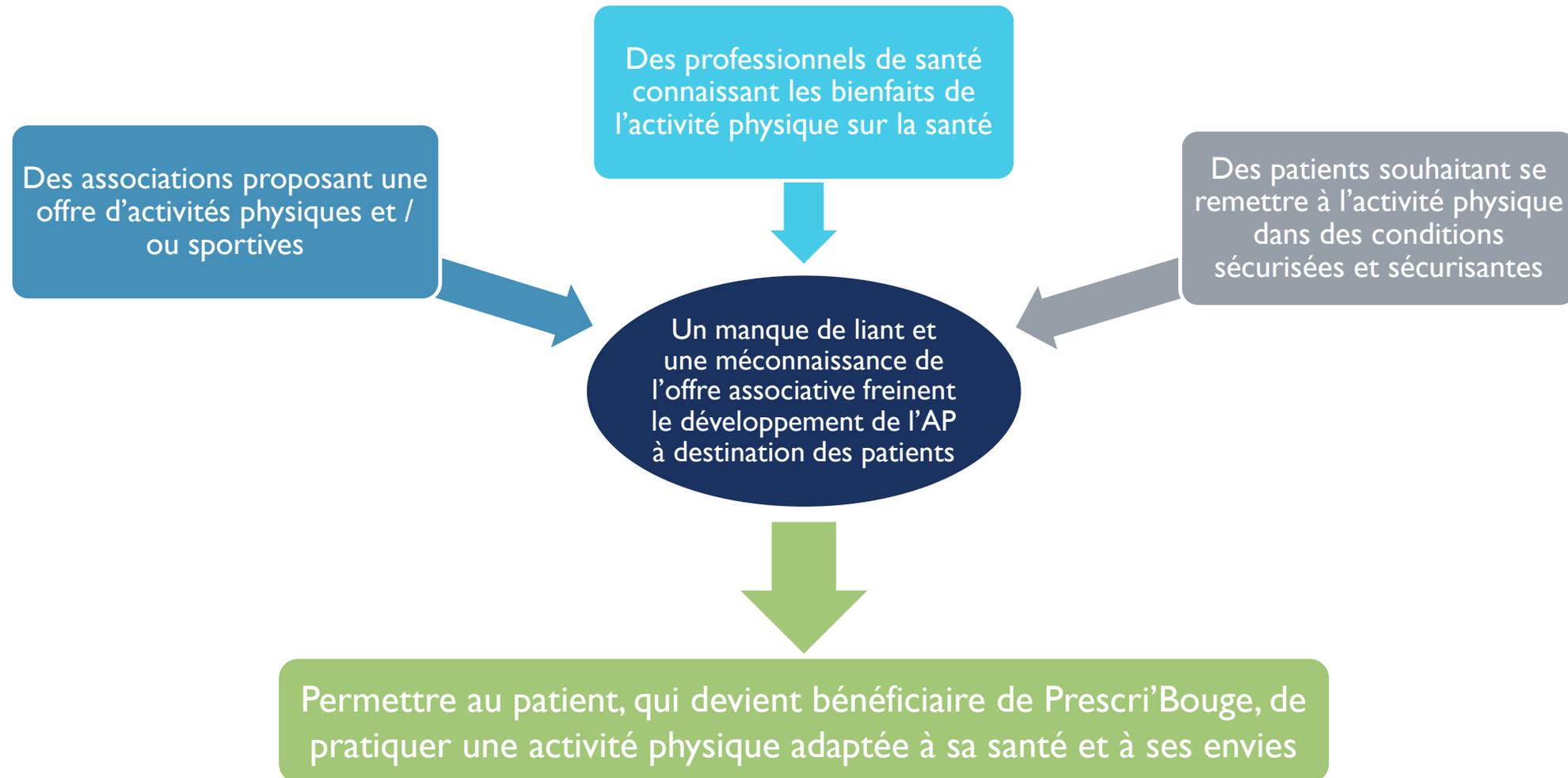
Toutefois, le référencement des activités et donc l'annuaire, sont à visée départementale. L'ensemble des isérois peut le consulter pour trouver en autonomie l'activité qui lui convient.

- L'objectif est d'accompagner des personnes vers la pratique d'une activité physique et/ou sportive.
- L'accompagnement est gratuit, individualisé et adapté à la personne.\*
- Les publics cibles sont :
  - ❖ Les adultes porteurs de maladies chroniques non transmissibles, en ALD, avec ou sans prescription médicale et/ou présentant au moins un des facteurs de risques suivants : HTA, syndrome métabolique, surcharge pondérale, obésité avec ou sans prescription médicale.
  - ❖ Les personnes âgées de plus de 60 ans repérées fragiles.
  - Les enfants peuvent être pris en charge au cas par cas mais il n'existe pour l'instant que peu de solutions de pratique à leur attention. Seul les enfants en surcharge pondérale ou en obésité ont une prise en charge dédiée avec le Réppop 38 :

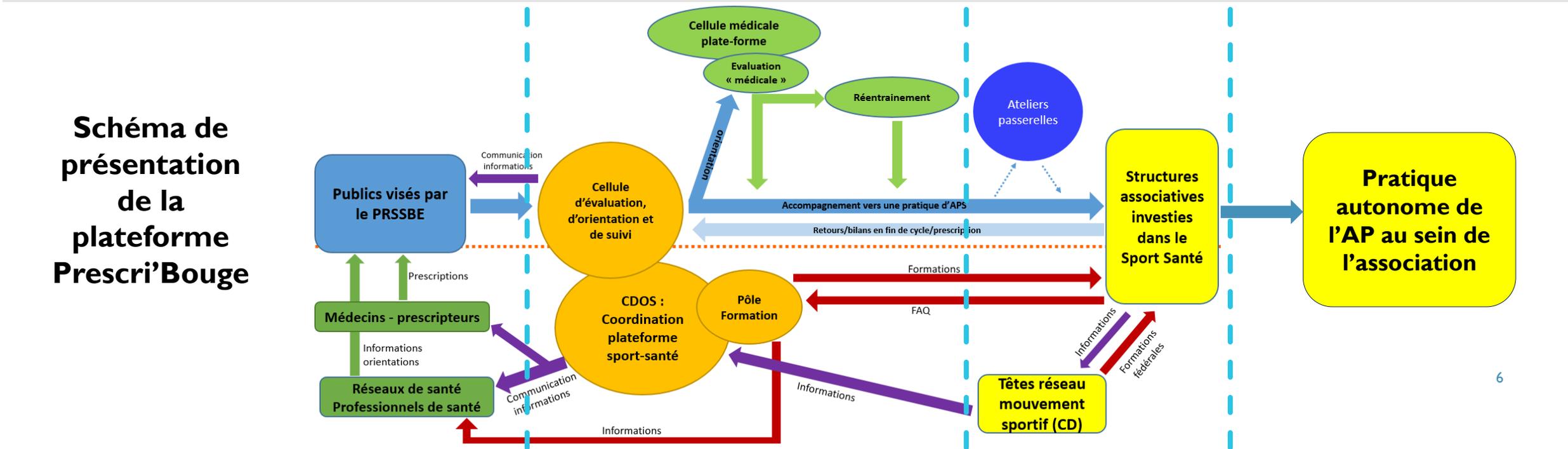
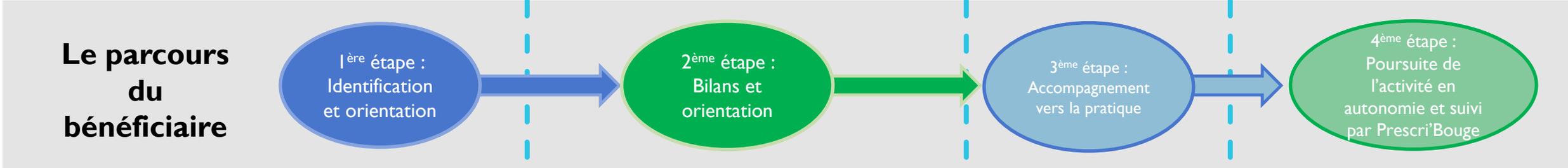
04 76 24 90 33 - reppop38@mrsi.fr

\* Toutefois, le coût de la pratique reste à la charge du bénéficiaire.

### III. ETAT DES LIEUX



# IV. LE PARCOURS VERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PROPOSÉ PAR PRESCRI'BOUGE



## 1<sup>ère</sup> étape : Identification et orientation

### Evaluation du besoin d'accompagnement

Lors du diagnostic réalisé par le professionnel de santé, ce dernier évalue le besoin d'un accompagnement vers la pratique d'une activité physique pour son patient.



### Transmission des informations

- Si le patient est motivé pour bénéficier de cet accompagnement, le professionnel de santé fournira à son patient le flyer de Prescri'Bouge afin que le patient puisse contacter de lui-même la plateforme.



### Rédaction du certificat médical

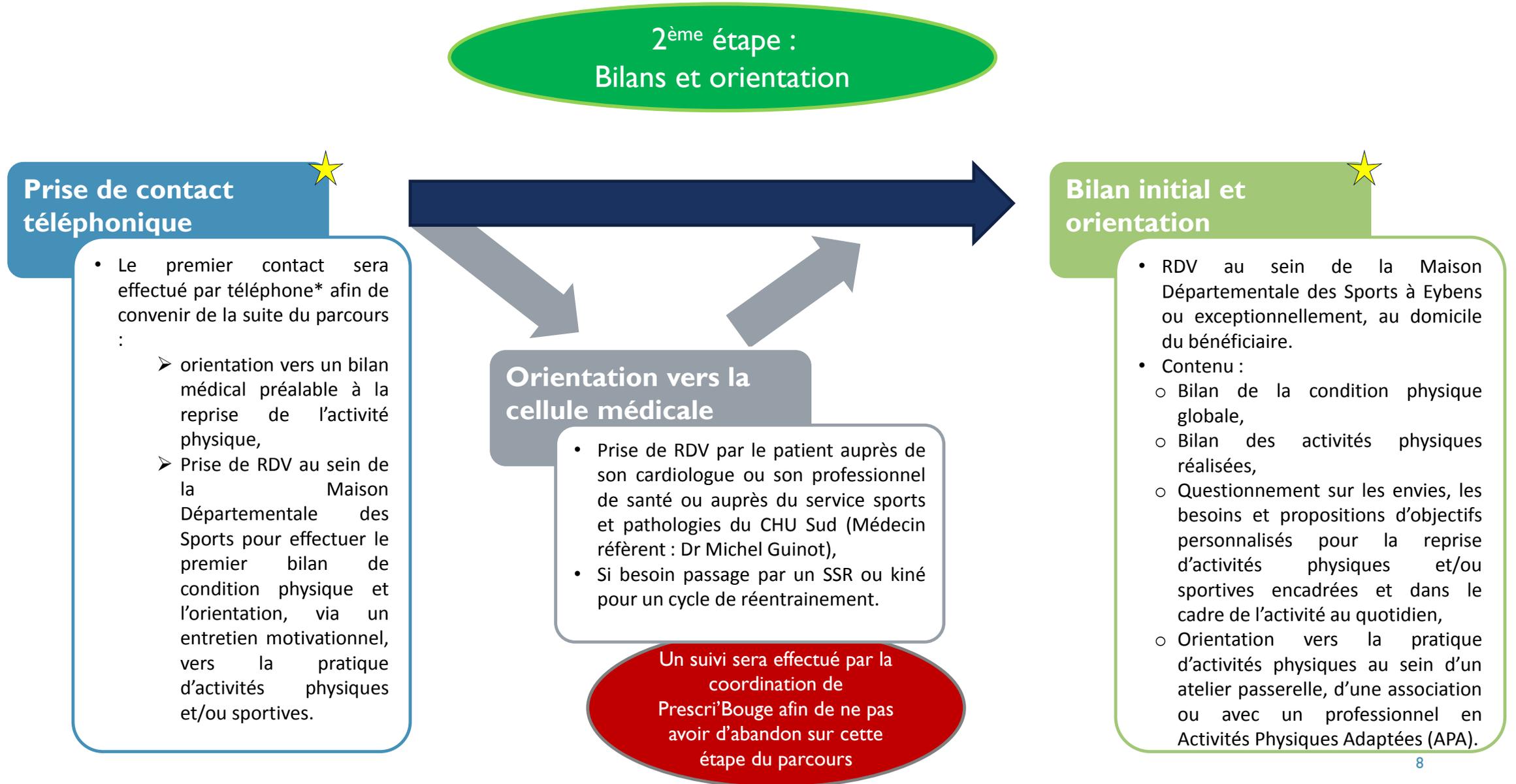
Pour les médecins :

- Si votre patient ne présente pas de contre-indications à la reprise d'activités et que vous estimez qu'une épreuve d'effort n'est pas nécessaire, vous pouvez remplir le certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique et/ou sportive, spécifique à Prescri'Bouge.
- Vous pouvez le récupérer :
  - sur notre site – onglet « Professionnels de santé puis « Outils » (<http://prescribouge.fr/professionnels-de-sante/outils/>)
  - en nous le demandant par mail, téléphone ou courrier.



Nous avons prévu d'effectuer des retours d'informations par courrier ou mail auprès du professionnel de santé qui a orienté la personne et du médecin traitant à 3 étapes clés du parcours représentées par l'étoile jaune : ★. Cela se fait après accord du bénéficiaire.

\* Le QAAP+ (Questionnaire d'Aptitude à l'Activité Physique pour tous) est couplé aux facteurs de risques cardio-vasculaires pour déterminer le besoin d'une évaluation médicale plus poussée si le bénéficiaires n'a pas déjà réalisé une épreuve d'effort ou un électrocardiogramme datant de moins de 6 mois.



### 3<sup>ème</sup> étape : Accompagnement vers la pratique

#### Accompagnement sur les 1<sup>ères</sup> séances

- Dans le cadre des ateliers passerelles, Prescri'Bouge accompagnera la personne durant la première séance, si besoin, puis reprendra contact en fin de cycle.
  - Dans le cadre d'un accompagnement vers une pratique en structure partenaire, Prescri'Bouge accompagnera, si besoin, la personne : d'une à deux séances.
- Cela permet de faciliter le passage vers l'activité mais aussi d'échanger avec l'éducateur et le bénéficiaire sur la pratique. Voir de réorienter le bénéficiaire si l'activité ne lui correspond pas.

Les ateliers passerelles sont mis en place par le CDOS Isère ou un partenaire, d'une durée limitée (3 à 6 mois) et à un tarif préférentiel (entre 1 et 5€ la séance). L'encadrement des groupes à effectifs restreints est réalisé par un enseignant en Activités Physiques Adaptées pour proposer une activité sécurisée et sécurisante.

#### Suivi personnalisé

- Selon les besoins de la personne.
- Au minimum :
  - Par téléphone, à 1 mois, 3 mois et 6 mois après le début de la pratique,
  - Lors d'un RDV bilan au bout de 9 mois de pratique. ★

4<sup>ème</sup> étape :  
Poursuite de l'activité en autonomie et  
suivi par Prescri'Bouge

**Poursuite de la  
pratique en autonomie**

- Au bout de 9 mois de pratique, la personne continue à pratiquer en autonomie au sein de la ou des structures partenaires de Prescri'Bouge.
- Le suivi est alors moins fréquent : un appel à 12 mois de pratique, un autre à 18 mois puis à 24 mois. ★
- Si besoin, la personne peut nous recontacter à tout moment pour affiner ou modifier son choix d'activités physiques ou pour être conseillé dans sa pratique.

## V. LA COMMUNICATION

### ■ Moyens de communication :

- **Une affiche et des flyers** à disposition dans les salles d'attente, les cabinets et les lieux d'exercice des professionnels de santé. Pour en commander, merci de remplir le formulaire suivant (vous pouvez le retrouver dans l'onglet « outils » de la page à destination des professionnels de santé : <http://prescribouge.fr/professionnels-de-sante/outils/>).
- **Un site internet** ([www.prescribouge.fr](http://www.prescribouge.fr)) disposant d'un **annuaire** référençant l'offre de pratique « sport-santé » sur le département → Possibilité pour les personnes et/ou les professionnels de santé de le consulter et d'orienter vers l'offre de pratique la plus adaptée. Voir descriptif d'utilisation ci-après.
- Une page facebook ([PrescriBouge](#)) diffusant l'actualité du sport-santé en général et celle de Prescri'Bouge.
- Un numéro de téléphone portable dédié pour contacter Prescri'Bouge : 06.03.93.60.69
- Des soirées thématiques à destination :
  - Des professionnels de santé pour présenter la plateforme sport-santé et informer sur la prescription d'activités physiques,
  - Des associations pour présenter la plateforme sport-santé et informer sur le développement du sport-santé,
  - Des bénéficiaires de Prescri'Bouge pour informer sur l'activité au quotidien et l'alimentation.



Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère

Maison Départementale des Sports  
7 rue de l'Industrie  
38320 Eybens

http://isere.franceolympique.com



info@prescribouge.fr  
06.03.93.60.69  
http://prescribouge.fr/

www.facebook.com/PrescriBouge/



### Un annuaire des activités

Sur [www.prescribouge.fr](http://www.prescribouge.fr)  
rubrique "Offre de pratique"

1 Choisir le type de public correspondant (ex : personne âgée)



4 Cliquer sur "en savoir plus" pour accéder aux informations complémentaires.



Vous souhaitez commencer ou reprendre une activité physique ?  
Et vous avez des besoins spécifiques

En affection de longue durée  
En situation de handicap

Vous êtes  
Âgé de plus de 60ans  
Sédentaire

06.03.93.60.69  
[www.prescribouge.fr](http://www.prescribouge.fr)

Parlez-en à votre médecin et contactez-nous!



### Un accompagnement vers la pratique



- 1 Entretien téléphonique avec Prescri'Bouge.
- 1.1 Rendez-vous médical avec épreuve d'effort.
- 1.2 Réentraînement au sein d'un Etablissement de Soins de Suite et de Réadaptation.
- 2 Rendez-vous avec "Prescri'Bouge" pour effectuer un bilan de condition physique ainsi qu'un entretien motivationnel afin de choisir une ou plusieurs activités.

2.1 Participation aux ateliers passerelles organisés par Prescri'Bouge.

3 Entrée dans l'activité en association ou avec un professionnel en APA, possibilité d'être accompagné par Prescri'Bouge sur les premières séances.

4 Suivi téléphonique au bout de 1 mois et de 3 mois de pratique.

5 Rendez-vous bilan au bout de 6 mois de pratique = sortie du dispositif.

Pratique autonome en association ou avec des professionnels APA

### Certificat médical

Je soussigné, Dr. \_\_\_\_\_  
certifie avoir examiné ce jour, Mr / Mme \_\_\_\_\_  
né(e) le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Et n'avoir pas constaté de contre-indications médicales à la pratique d'activités physiques et sportives adaptées à sa santé.

*Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.*

### Recommandations pour l'adaptation de la pratique

*À renseigner par votre médecin*

Adaptations / recommandations / contre-indications :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Points de vigilance articulaires :

Si besoin, indiquez la latéralité avec D pour droite ou G pour gauche à côté de l'articulation

Rachis  Autre(s) articulation(s) : \_\_\_\_\_

Autres aménagements souhaitables :

Favoriser les activités physiques avec déplacements du corps dans l'axe (ex : marche)

Favoriser les activités physiques permettant un allègement du corps (ex : natation, cyclisme, etc.)

Autre : \_\_\_\_\_

Cachet du médecin (obligatoire) Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
Signature du médecin :

## L'ANNUAIRE

- L'annuaire recense les activités proposées par les partenaires de Prescri'Bouge.
- L'objectif est de pouvoir s'orienter en autonomie vers une/des activités.
- Il est retrouvé sous l'onglet « l'offre de pratique » sur site internet : <http://prescribouge.fr/loffre-de-pratique/>
- Il est composé :
  - D'une **carte interactive** pour se localiser et voir les marqueurs des activités avec le nom de l'association et l'activité proposée.
  - D'un **tableau regroupant les informations** sur les activités : jour et horaires, lieu exact, contact, tarif, etc.
  - D'un **annuaire PDF des professionnels en Activités Physiques Adaptées** exerçant sur l'Isère.

1

Toutes les activités Personne Agée Obésité Diabète Cancer de tous types Maladie cardiovasculaire Maladie respiratoire Handicap intellectuel Handicap psychique Handicap moteur Handicap sensoriel Eloignés de la pratique Sédentaire Autre pathologie

Sélectionner le « type » de public

Choisissez une structure en vert si vous avez des besoins très spécifiques avec une adaptation importante de la pratique qui sera encadrée par un professionnel de l'activité physique adaptée.

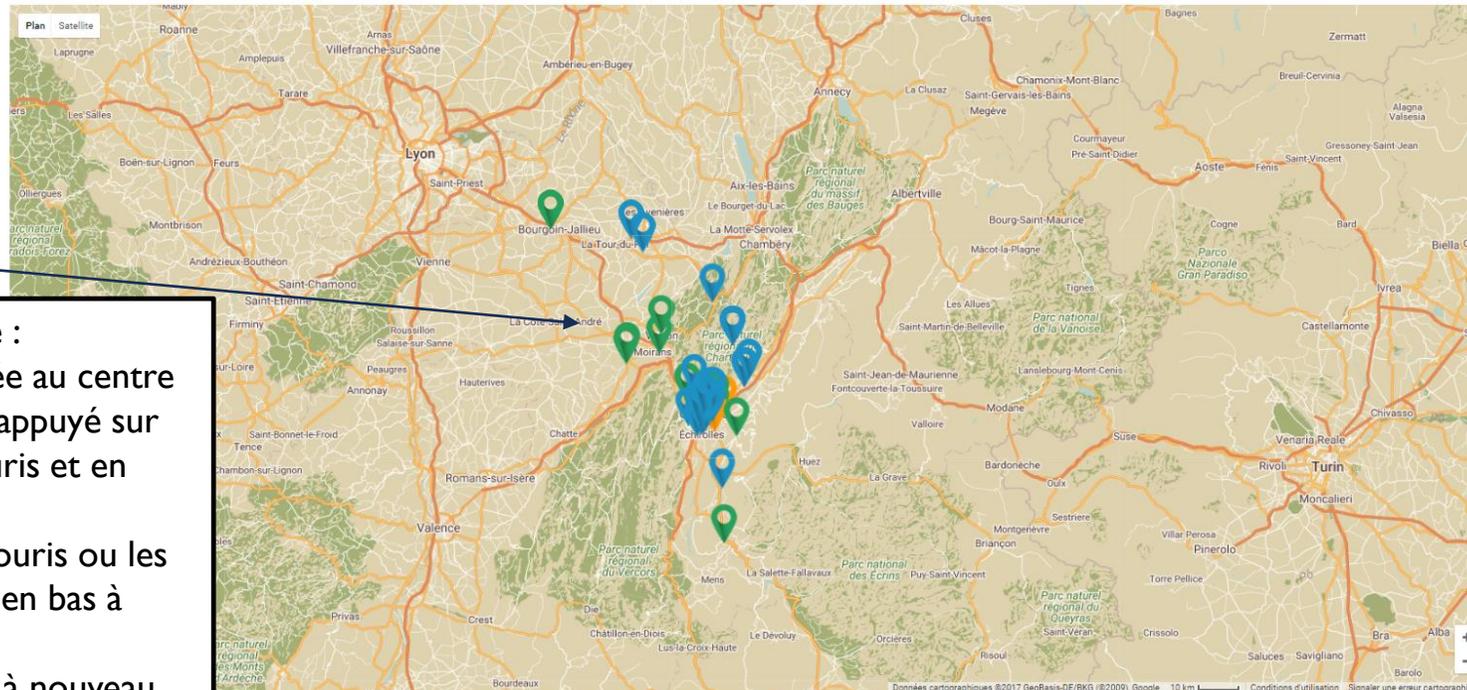
Choisissez une structure en orange si vous avez des besoins particuliers avec une adaptation de la pratique.

Choisissez une structure en bleu si vous avez peu de besoins d'adaptation ou de précaution particulière à avoir lors de votre pratique.

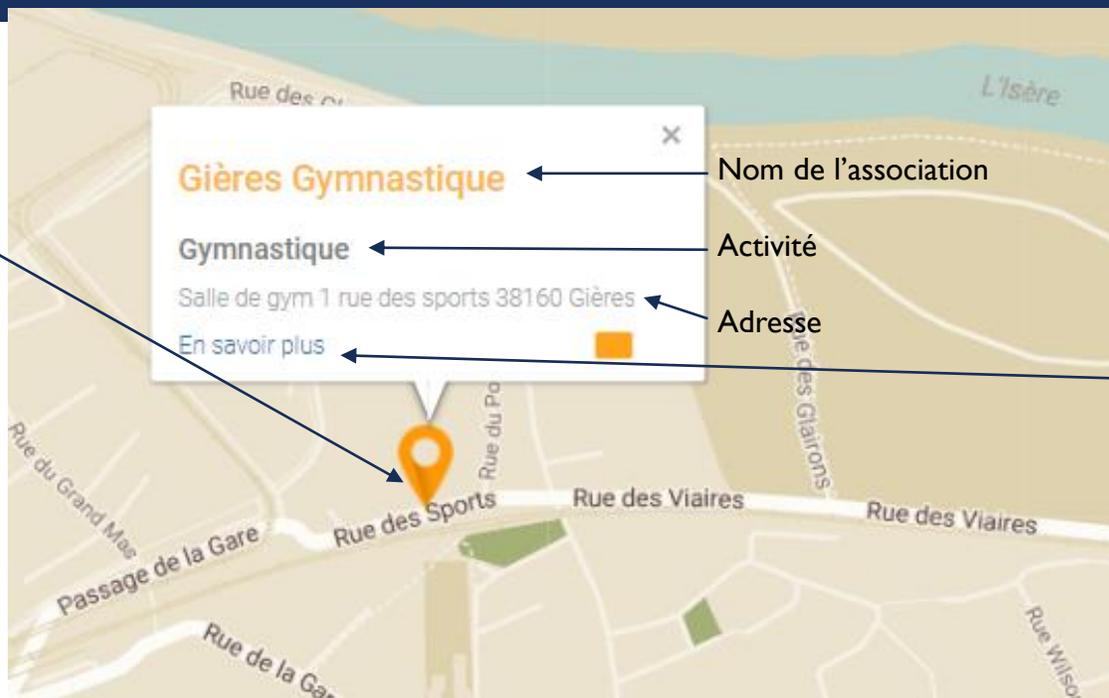
2

Se géolocaliser sur la carte :

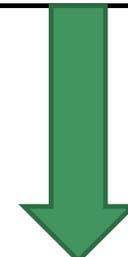
- Placer la zone souhaitée au centre de la carte, en restant appuyé sur le clic gauche de la souris et en déplaçant la souris.
- avec la molette de la souris ou les boutons « + » et « - » en bas à droite, zoomer.
- Si besoin, vous pouvez à nouveau vous décaler sur la carte avec le clic gauche de la souris.



3  
Cliquez sur le marqueur de votre choix --> Une fenêtre d'information s'ouvre



4  
Cliquez sur « en savoir plus » pour être basculer sur la ligne d'informations du tableau situé en dessous de la carte



<b>Gières Gymnastique</b>	Gymnastique	Salle de gym 1 rue des sports 38160 Gières	271 €	- Mercredi de 18h30 à 19h30 - Vendredi de 19h30 à 20h30	GROSSO Sandrine 04 76 25 64 96 <a href="mailto:gieresgym@gmail.com">gieresgym@gmail.com</a>	<a href="http://gieresgymnastique.cabanova.com/">gieresgymnastique.cabanova.com/</a>
---------------------------	-------------	--	-------	--	--	--

# CHIFFRES CLÉS

En 2017

- 119 personnes accompagnées
- 1 territoire : l'agglomération grenobloise

- 57% de public féminin
- 50 ans de moyenne d'âge
- 32 % des bénéficiaires sont en situation d'obésité

En 2018

- Près de 230 nouveaux bénéficiaires
- 4 territoires : Agglomération Grenobloise, Bièvre Isère, Pays Voironnais et Sud Grésivaudan

- 48.8 % des bénéficiaires ont 61 ans ou plus
- 15.4 % des bénéficiaires sont en situation d'obésité

Projets 2019

- Accueillir 200 nouveaux bénéficiaires,
- Pérenniser l'accompagnement sur les 4 territoires et trouver des solutions pour se développer plus largement sur l'Isère,
- Proposer des temps forts sur l'année : projet montres connectées avec le Département de l'Isère, soirée alimentation et activités physiques pour les bénéficiaires; soirée de présentation du dispositif pour les acteurs de l'activité physique et pour les professionnels de santé ou paramédicaux.

# CONTACT

- 06 03 93 60 69
- Mail : [info@prescribouge.fr](mailto:info@prescribouge.fr)
- Site internet : [www.prescribouge.fr](http://www.prescribouge.fr)
- Facebook : [Prescri'Bouge](https://www.facebook.com/PrescriBouge)
  
- CHAL Hugo – Chargé de mission / Coordination du dispositif  
[hugochal@franceolympique.com](mailto:hugochal@franceolympique.com) – 04.38.24.03.64
- BIZARD Fanny – Chargée de mission sport-santé / Coordinatrice de la cellule d'évaluation, d'orientation et de suivi de Prescri'Bouge  
[fannybizard@franceolympique.com](mailto:fannybizard@franceolympique.com)
- DUMAS Tom – chargé de mission sport-santé / référent sur l'agglomération grenobloise  
[tom@prescribouge.fr](mailto:tom@prescribouge.fr) - 06.03.11.74.72