

**Roulons Tous Ensemble**

# Cyclisme Santé



**DTN - Webinaire #3**

**Développement**

# SPORT SANTE

Depuis 2016 : impact positif des activités physiques et sportives sur la santé officiellement reconnu

- Inscrit dans la **loi 2016-41 du 26 janvier 2016** relative à la modernisation de notre système de santé.
- Mise en application par le **décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016** : Possibilité, pour le médecin traitant, de prescrire une activité physique adaptée aux patients atteints d'une Affection de Longue Durée (ALD) dans le cadre du parcours de soins.

# SPORT SANTE

A distinguer :

- ❖ **SPORT SANTE** : la pratique d'une activité physique dans une perspective de santé bien-être et de la préservation du capital santé du pratiquant,
  - PREVENTION PRIMAIRE
- ❖ « **SPORT SUR ORDONNANCE** » : la pratique d'une activité physique adaptée, prescrite par un médecin, dans un but thérapeutique.
  - Réglementé : 30 maladies reconnues

# LE CYCLISME SANTE ?

Un sport pour tous par la diversité :

## ➤ De ses disciplines :

- Cyclisme sur route
- Cyclisme sur piste
- Cyclocross
- VTT
- BMX
- VAE



## ➤ De ses lieux de pratiques :

- Sur route
- Sur vélo d'appartement
- Sur chemin
- Sur vélodrome
- Sur piste BMX
- En salle

# POUR QUI?



## ❖ Tous types de publics :

- De tout âge
  - Débutants
  - Confirmés
- 
- Sédentaires, en perte d'autonomie ou éloignées d'une pratique physique
  - Atteintes de maladies métaboliques (diabète, obésité, etc.)
  - Atteintes de maladies cardiovasculaires (hypertension, artériopathie, infarctus ... ) et respiratoires (asthme, ...).
  - Atteintes de cancers et/ou en rémission.

# Un activité bénéfique pour la santé

## ➤ Sur le plan physique :

- Un sport porté qui limite les traumatismes ostéo-articulaires et musculo-tendineux ;
- Mobilise l'ensemble des groupes musculaires (membres supérieurs et inférieurs, tronc) ;
- Stimule les organes impliqués dans la vue, l'ouïe et le toucher ;
- Améliore la condition physique en développant les systèmes cardio-vasculaire et énergétiques de façon progressive et adaptée ;
- Améliore la psychomotricité : équilibre, coordination, synchronisation, orientation, ...

# Un activité bénéfique pour la santé

- **Sur le plan psychologique et socio-éducatif, la pratique en club permet :**
  - De rompre l'isolement par une pratique collective ;
  - De lutter contre la sédentarité en concrétisant des projets personnels ;
  - De retrouver une hygiène de vie saine et équilibrée.
  - D'apporter du bien-être.

# ACTIONS DE LA FEDERATION

- ❖ LICENCES SANTE
- ❖ FORMATIONS COACH VELO SANTE
- ❖ RESEAU DE CLUBS CYCLISME SANTE



# LICENCES SANTE

## ❖ Accès à la licence Santé

- Pathologie chronique en **ALD**, obésité ou hypertension artérielle.
- **Prescription** médicale d'activité physique adaptée pour la santé.
- **CACI** mentionnant l'absence de contre-indication à une pratique adaptée. Le renouvellement du CACI Cyclisme Santé est annuel.

→ 30 €

## ❖ Accès à la licence loisir

- Personnes sédentaires désirant se remettre dans l'activité

→ 46 €

# FORMATIONS COACH VELO SANTE

3 niveaux :

Niveau I : ACCOMPAGNATEUR

Niveau II : INITIATEUR

Niveau III : COACH



# ACCOMPAGNATEUR

## Pré requis

- ❖ Licence FFC
- ❖ PSC1

Permet au club FFC d'être référencé Cyclisme Santé pour la prévention primaire.

La formation permet de :

- ❖ Assurer de façon bénévole l'accueil et l'encadrement des cyclistes santé en prévention primaire pour tous
- ❖ Participer à l'encadrement des publics cible en situation d'ALD, en collaboration avec un niveau 2 ou un niveau 3

# INITIATEUR

## Pré requis

- ❖ Licence FFC
- ❖ PSC1
- ❖ Être diplômé fédéral FFC

Permet au club FFC d'être référencé Cyclisme Santé pour la prévention secondaire ou tertiaire .

- ❖ Etudiant en deuxième année de STAPS ou opérateur territorial des APS,
- ❖ 1ère année en formation médicale ou paramédicale (médecin, kinés, ergothérapeute, psychomotricien..)

La formation permet :

- ❖ L'accueil, l'évaluation et l'accompagnement bénévole des cyclistes-santé touchés par des pathologies stabilisées en ALD, tout en restant en relation avec un tuteur COACH VELO SANTE.

# COACH VELO SANTE

## Pré requis

- ❖ Licence FFC
- ❖ PSC1
- ❖ Être diplômé fédéral FFC
- ❖ Permet une rémunération à condition de posséder une carte professionnelle.
- ❖ Permet au club d'être référencé
- ❖ Diplôme professionnel du sport
- ❖ Etudiant en troisième année de formation médicale ou paramédicale

## La formation permet :

- ❖ L'accueil, l'accompagnement et la prise en charge des pratiquants touchés par des pathologies chroniques en ALD

# FORMATIONS COACH VELO SANTE EN 2020

- ❖ **2 formations proposées en 2020 par l'Institut National de Formation (INF) :**
  - 29 et 30 Août : A Bourgoin-Jallieu
  - 3 et 4 Septembre : A Saint-Quentin-en-Yvelines (au complet)
  
- ❖ **TARIFS :**
  - Niveau I : 60 €
  - Niveau II : 110 €
  - Niveau III : 220 €
  
- ❖ **Pour renseignements : me contacter [l.lecorguille@ffc.fr](mailto:l.lecorguille@ffc.fr)**

# FORMATIONS COACH VELO SANTE EN 2021

❖ Organisé par les comités régionaux :

Niveau I : ACCOMPAGNATEUR

Niveau II : INITIATEUR

❖ Organisé par l'institut National de Formation :

Niveau III : COACH

# RESEAU DE CLUB CYCLISME SANTE

- ❖ En 2019 : 24 clubs ont reçu une subvention ANS liée à un projet CYCLISME SANTE
- ❖ Objectif fin d'année 2020 :
  - Référencement des clubs FFC proposant du Cyclisme Santé
  - Cartographie de l'ensemble de ces clubs
  - Conseils aux clubs dans la création et mise en place de leur projet



MERCI DE VOTRE ECOUTE !

DES QUESTIONS

?