



**efFORMip**

LA SANTÉ PAR L'EFFORT ET LA FORME

# L'ENGAGEMENT SPORT-SANTÉ

d'un réseau pour les porteurs  
de pathologies chroniques



FORMER • PRESCRIRE • ACCOMPAGNER • ÉVALUER

## Qu'est ce que efFORMip ?



Depuis 2005, notre association a pour mission de favoriser le **recours aux Activités Physiques et Sportives (APS)** pour la prise en charge des **porteurs de pathologies chroniques** dans une logique de prévention tertiaire.

Présidée par le **Professeur Daniel Rivière**, efFORMip s'appuie sur une équipe étoffée de bénévoles et salariés permanents dédiés à la formation et à la coordination des professionnels du réseau, l'accompagnement et au « coaching » des patients.

**Opérateur Régional Sport Santé** de l'Agence Régionale de Santé (ARS), efFORMip est également identifiée au niveau national comme un **précurseur** dans le champ du sport-santé. Notre **expertise** est d'ailleurs aujourd'hui reconnue par de nombreux acteurs (mutuelles, réseau de santé, collectivités, administrations, entreprises, associations...) et l'association est soutenue par des **partenaires** de plus en plus nombreux (DRJSCS, Mutuelle des Sportifs, AG2R La Mondiale, La Mutualité Française...).

## Le « sport santé » plus que jamais d'actualité !

### Des bienfaits reconnus...

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé sont largement démontrés en **prévention primaire ou tertiaire de nombreuses pathologies** (diabète, obésité, maladies cardiaques, cancers, maladies ostéo-articulaires et dégénératives, BPCO, pathologies du vieillissement...) et contribuent de manière générale au bien-être et à la qualité de vie.

Le choix de les valoriser et de les reconnaître comme bénéfiques pour la société est inscrit dans la nouvelle loi sur la santé.

**... et pourtant, les français ne bougent pas assez !**



*Pour rappel, l'Organisation Mondiale de la Santé recommande un niveau d'APS équivalent à **au moins 150 minutes – soit 5 fois 30 minutes – par semaine***

78%

des français âgés de 18 à 64 ans ont un niveau d'activité physique ou sportive **inférieur aux recommandations de santé publique**

42%

de la population française **ne fait jamais de sport** (Eurobaromètre 2014 )

38%

de la population française **est considérée comme sédentaire**

Source : enquête Assureurs Prévention, 2015 en collaboration avec l'IRMES et BVA Sport

# Notre démarche

effORMip se donne pour objectifs :

- de **lutter contre la sédentarité** des personnes atteintes de pathologies chroniques par la pratiques d'APS individualisées, sécurisées et régulières ;
- d'engager les patients dans une logique de **pérennisation** de l'APS après une année d'accompagnement par effORMip et son réseau.

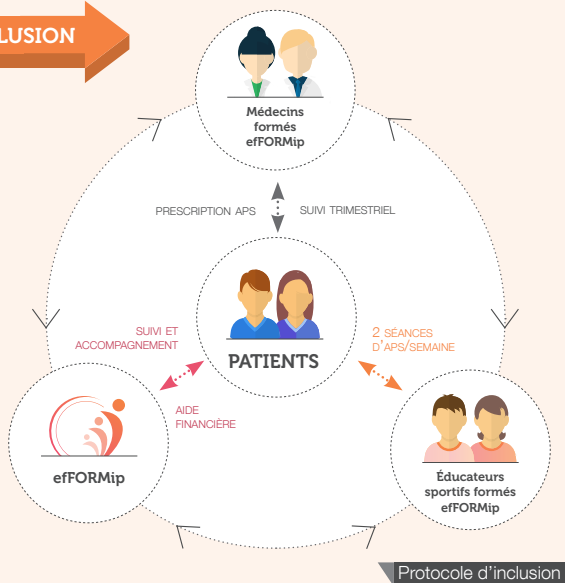
Pour atteindre ces objectifs, effORMip s'appuie sur une démarche en 3 étapes :

## FORMATION

Pour mettre en œuvre son action auprès des porteurs de pathologies chroniques, effORMip s'appuie sur un **réseau de professionnels** de la santé et du sport **spécifiquement formés**. Les médecins sont formés à la **prescription** d'APS pour la santé. Les éducateurs sportifs sont formés à **encadrer** la pratique sportive des personnes atteintes de pathologies chroniques de manière adaptée et sécurisée. Les autres professionnels de santé peuvent suivre ces formations et ensuite orienter des patients vers le réseau effORMip.



## INCLUSION



effORMip a conçu et met en œuvre un véritable protocole d'inclusion qui repose sur :

- Le **médecin** : prescription et suivi trimestriel
- L'**éducateur sportif** : encadrement en club de 2 séances hebdomadaires + 1 séance conseillée en autonomie chaque semaine
- **effORMip** : orientation vers des professionnels et structures adaptés à sa prescription et à ses envies, soutien financier, accompagnement et « **coaching sport santé** » pour toute une saison sportive : évaluation trimestrielle de la condition physique (tests), de la motivation, du niveau global d'activité physique et de la qualité de vie (questionnaires).

## ÉVALUATION

L'objectif d'effORMip est de **modifier durablement le comportement** des patients porteurs de pathologies chroniques sédentaires inclus dans son protocole.

L'évaluation du dispositif repose sur l'analyse de la pérennisation de l'activité physique. Et les résultats sont là : **+ de 70% des patients inclus poursuivent** et adoptent durablement un mode de vie plus actif !

## Rejoindre efFORMip, c'est...



- › Placer le patient au cœur d'un **réseau de professionnels** spécifiquement formés pour une pratique d'APS **encadrée, sécurisée, régulière et pérenne**.
- › Promouvoir la pratique sportive dans le **milieu associatif** en favorisant le développement du sport santé au sein des clubs et collectivités de la région.
- › Partager un **dossier de suivi** grâce à des outils spécifiques pour le médecin (livrets pour le suivi médical de ses patients efFORMip), le patient (livret personnel de suivi et de visualisation des progrès) et efFORMip (logiciel spécifique de suivi et coaching individualisé).

### Pourquoi pas vous ?



#### **VOUS ÊTES MÉDECIN,** **efFORMip vous propose :**

- › Une formation à la prescription d'APS pour les porteurs de pathologies chroniques
- › L'orientation de vos patients vers des structures sportives adaptées
- › Un véritable accompagnement de vos patients grâce au «coaching sport santé»



#### **VOUS ÊTES ÉDUCATEUR SPORTIF,** **efFORMip vous propose :**

- › Une formation dans le domaine des APS pour la santé afin d'accueillir un nouveau public
- › Le développement de compétences pour adapter la pratique en fonction de la prescription médicale



#### **VOUS ÊTES PORTEUR D'UNE PATHOLOGIE CHRONIQUE,** **efFORMip vous propose :**

- › Des conseils et l'encadrement de professionnels spécifiquement formés
- › La pratique dans un environnement adapté
- › L'adoption progressive et durable d'un mode de vie plus actif



#### **VOUS ÊTES UNE STRUCTURE SPORTIVE,** **efFORMip vous propose :**

- › L'accueil d'un nouveau public
- › La formation de vos salariés dans le secteur du sport-santé



**Hôpital La Grave**  
2, place Lange  
TSA 60033  
31059 Toulouse cedex 9

**Tél. : 05 67 06 64 76 / 05 61 77 85 37**  
**Mail : contact@efformip.fr**

**www.efformip.fr**

