



# SPORT SANTÉ

*Informations*

*recommandations Sport Santé*



# Recommandations Sport Santé

**But du Sport Santé:**

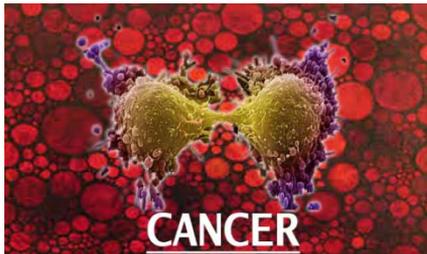
**Maintenir ou améliorer la santé  
en prévention primaire, secondaire ou tertiaire**



# Recommandations Sport Santé

4 domaines:

- \* Sport et maladies métaboliques
- \* Sport et Cancers
- \* Sport et pathologies cardiovasculaires
- \* Sport et prévention des effets du vieillissement



# Recommandations Sport Santé

3 classes

- \* 5-17 ans
- \* 18-64 ans
- \* 65 ans et plus



# Recommandations Sport Santé

Pourquoi?

- \* La sédentarité est le 4<sup>ème</sup> facteur de risque sur la mortalité dans le monde!



# *Pourquoi le sport santé?*

**Le sport rompt**

**cette spirale d'inactivité et de déconditionnement !**

# SPORT SANTÉ

## 3 CLASSES D'ÂGE :

### Recommandations pour les 5-17 ans

- \* 60 minutes par jour d'activité physique d'endurance d'intensité modérée à soutenue
- \* Des activités d'intensité soutenue notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées, au moins 3 fois par semaine



# SPORT SANTÉ

## 3 CLASSES D'ÂGE :

### Recommandations pour les 18-64 ans

- \* 150 minutes par semaine d'endurance à intensité modérée  
ou  
75 minutes par semaine d'endurance d'intensité soutenue
- \* L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes
- \* Augmentation des activités d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre:
  - 300 minutes par semaine
  - ou
  - 150 minutes par semaine des activités d'endurance d'intensité soutenue
  - ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue

Des exercices de renforcement musculaire et osseux au moins deux jours consécutifs par semaine.



# SPORT SANTÉ

## 3 CLASSES D'ÂGE :



### Recommandations pour les 65 ans et plus

- \* Activités aérobie en terme de durée de de fréquence sont identiques à celles préconisées pour l'adulte en bonne santé
- \* Activité d'intensité modérée de type aérobie pour un minimum de 30 minutes par jour, 5 jours par semaine  
ou  
d'intensité plus élevée 20 minutes par jour, 3 jours par semaine  
ou  
un combiné des deux

#### Si mobilité réduite:

Améliorer l'équilibre et la prévention des chutes 3 jours par semaine  
Renforcement musculaire 2 fois par semaine



# SPORT SANTÉ ET FFSG

**La Fédération Française des Sport de Glace se positionne sur la thématique Sport – Santé avec les disciplines d’expression, le short-track et le curling**

- \* C’est un enjeu de santé publique
- \* Lancement de la campagne : « SENTEZ- VOUS SPORT » août 2011
- \* Création d’un comité de pilotage « Sport Santé »
- \* Instruction du 1 er mars 2017
- \* Positionnement dès la saison 2017-2018 d’ un module d’information pour les diplômés d’Etat en formation
- \* Présence de la FFSG dans le Médicosport- Santé du CNOSF

# SPORT SANTÉ ET FFSG

## Référents Sport Santé

### **Dr Pascale LICARI**

MÉDECIN FÉDÉRAL NATIONAL FFSG

Diplômée de l' Université de la Méditerranée

Praticien Hospitalier, Médecine d' Urgence

Médecine et Biologie du Sport,

Membre de la SFMU et de la SFMES

Membre de l' UNMF

Attestation APA

[plicari.sauvain@gmail.com](mailto:plicari.sauvain@gmail.com)

### **Mr Bernard Diedrich**

En charge du Sport & Santé FFSG

[bernard.diedrich@orange.fr](mailto:bernard.diedrich@orange.fr)

### **Mme Nathalie Robert**

Cadre technique FFSG

En charge du Sport & Santé

Référent Sport & Handicap

[nrobert@ffsg.org](mailto:nrobert@ffsg.org)

# SPORT SANTÉ ET FFSG

## Comité de pilotage

### **Dr Pascale LICARI**

Médecin fédéral national FFSG  
En charge du Sport & Santé

### **Mme Martine FLOUROU**

Analyste clinicienne  
Membre élu FFSG  
Président de la Ligue PACA des Sports de Glace

### **Dr Véronique LICARI**

Médecine Générale  
Diplômée de l' Université de la Méditerranée  
Spécialiste en Médecine Générale  
Membre élu de la ligue PACA des sports de Glace

### **Mr Philippe Sauvageon**

Directeur École de Kinésithérapie de Marseille  
Membre élu de la ligue PACA des sports de Glace

### **Melle Angélique TREMOUILLOUX**

Licence en APA  
Membre de la ligue PACA des Sports de Glace

### **Mr Bernard Diedrich**

En charge du Sport & Santé FFSG

### **Mme Nathalie Robert**

Cadre technique FFSG  
En charge du Sport & Santé

### **Mr Ludovic Deville**

Cadre technique FFSG  
Spécialiste Sport & Adultes

### **Melle Myrtille Gollin**

Cadre technique FFSG  
Spécialiste Short -Track

### **Mr Loïc BELMONTE**

Ostéopathe DE  
Membre du Collège des Ostéopathes

### **Mr François Guestault**

Sophrologue – Préparateur physique

### **Mme Geneviève STAMM**

Membre de la Ligue PACA des Sports de Glace