



**POUR
UN TERRITOIRE
EN FORME**

ATHLÉ

SANTÉ

FORME



COLLECTIVITÉ

La sédentarité

- ✓ La durée moyenne de sédentarité est de 7 h/j pour les adultes (en position assise).
- ✓ 47% des femmes et 29% des hommes sont physiquement inactifs (moins de 30min d'activité physique par jour).
- ✓ La sédentarité est "responsable d'environ 3,5% des maladies et près de 10% des décès dans la région européenne".
- ✓ Parmi les Néo-Aquitains âgés de 18 ans et plus, 45 % ont un niveau d'activité faible, 36 % élevé.

Les bénéfices de l'activité physique

- ✓ Diminue les risques de pathologies chroniques (cœur, poumons, diabète, cholestérol, ostéoporose et certains cancers).
- ✓ Améliore de la santé mentale, physique (anxiété et dépression) et des relations sociales.
- ✓ Renforce le système immunitaire.
- ✓ Améliore de la qualité et quantité du sommeil.
- ✓ Augmente la productivité.

L'enjeu de la collectivité en matière de santé et de bien-être de la population

- ✓ Besoin d'accompagnement.
- ✓ Préviens des risques liés à la sédentarité.
- ✓ Lutte contre les comportements sédentaires et les inégalités sociales de santé.
- ✓ Favorise la santé au travail et environnementale.
- ✓ Favorise l'autonomie des plus âgés et l'éducation à la santé par les activités physiques et sportives dès le plus jeune âge.

Les progrès pour la collectivité

- ✓ Améliore la qualité de vie au travail, la forme et du bien-être des collaborateurs.
- ✓ Améliore le niveau de forme et la participation des jeunes aux activités locales.
- ✓ Prévenir et maintenir l'autonomie des personnes âgées.
- ✓ Améliore la forme, le bien-être et l'espérance de vie de la population.

LES JEUNES

Audit et suivi de la Forme®

Ceux-ci se font grâce au Diagnoform® KID permettant l'évaluation du niveau de forme des enfants sous forme d'événements ludiques. Sensibilisation des encadrants du périscolaire à la prévention en santé, organisation d'un suivi des élèves. Développement des conventions : une école/un club/une collectivité. Chemins de la Forme: aménagement des cours d'écoles.



LES SÉNIORS

Audit et suivi de la Forme®

Ceux-ci se font grâce au Diagnoform® Santé permettant un bilan de forme physique fiable. Il s'agit de 9 tests adaptés aux personnes de plus de 60 ans, et/ou hyper-sédentaires, et/ou atteintes d'une pathologie.

Les petits déjeuners de la Forme®

Petits déjeuners équilibrés, conférences sur les effets du vieillissement/ les bienfaits de l'activité physique, tests de forme et découverte d'activités.



LES AGENTS

Audit et suivi de la Forme & Bien-être®

Accompagnement dans la démarche de la qualité de vie au travail des collaborateurs : évaluation de la forme physique, des habitudes de vie et du bien-être.

Formations / accompagnements

Formations d'Ambassadeurs de la Forme® (relais au sein d'une structure), échauffements (avant la prise de poste), bien-être au travail, récupération après la prise de poste.



GRAND PUBLIC

Journée ou Rencontre de la Forme® pour tous

Au cours d'une journée festive, d'un forum sur la thématique de la santé ou lors d'un événement dédié, la Ligue d'Athlétisme accompagne les collectivités territoriales pour inviter chacun à prendre conscience de son état de forme et de ses habitudes de vie.



SANTÉ ET MÉDICAL:

Audit de la Forme® en EHPAD, en centre de soins :

Parcours adaptés aux pathologies des patients permettant de les remettre en mouvement au plus vite. Les médecins traitants peuvent désormais prescrire des activités physiques adaptées aux patients atteints d'Affections de Longue Durée (ALD). La Ligue d'Athlétisme, ses Comités et ses Clubs participent au dispositif de Prescription d'Exercice Physique pour la Santé (PEPS) de Nouvelle-Aquitaine.



Comment répondre aux collectivités impliquées ?

Les rencontres de la Forme : une réelle stratégie de santé, axée sur le développement de la Forme et du Bien-être.



1



C'est un ensemble de tests évaluant, de manière fiable et reproductible, les 5 grandes qualités physiques qu'il est indispensable d'entretenir tout au long de la vie pour préserver son bien-être et sa santé durablement.

Différents paramètres physique de la forme mesurés :

- Endurance
- Coordination
- Souplesse
- Force
- Vitesse

5 à 10 ans	10 à 25 ans	20 à 65 ans	+ 60 ans Ou personnes présentant des pathologies
Diagnoform "Kid"	Diagnoform "Tonic"	Diagnoform "Actif"	Diagnoform "Santé"
30' 5 exercices	45' 9 exercices	45' 9 exercices	45' 9 exercices
Pour qui ? Les collectivités, les établissements scolaires et universitaires, les clubs sportifs, associations.	Pour qui ? Les collectivités, les établissements scolaires et universitaires, les clubs sportifs, associations.	Pour qui ? Les collectivités, les entreprises et toutes les structures souhaitant mener des actions vers le grand public.	Pour qui ? Adapté aux personnes très sédentaires et/ou présentant un profil pathologique. Il peut être mis en place en entreprise et dans les structures de santé.



2 MODE DE VIE

2

Une série de 39 questions abordant les thématiques suivantes :

- Alimentation
- Sommeil
- Activité physique
- Niveau de forme / Santé
- Motivation au changement



3 BIEN ETRE/ FORME EMOTIONNELLE

3

Mesure de la cohérence cardiaque et aide d'outils à la gestion des émotions.

Chaque questionnaire comporte deux dimensions :

- La mesure des manifestations du Bien-Être.
- La mesure des éléments de régulation du Bien-Être.

Interprétation graphique et instantanée des résultats.
Soutenu et validé scientifiquement par l'IRMES*.



NOS ACTIVITÉS

RUNNING FORME ET SANTÉ

Destiné au public débutant souhaitant se remettre en forme (pratique sécurisée, encadrée avec conseils d'experts).

MARCHE NORDIQUE

Pratique de marche dynamique en pleine nature accessible au plus grand nombre. Elle procure de nombreux bienfaits pour la santé et contribue au bien-être.

ATHLÉ FIT

Nouvelle pratique fun et moderne, inspirée de la préparation physique générale du décathlon... (public actif)

REMISE EN FORME

Activité physique douce, progressive adaptée sollicitant l'ensemble du corps.

MARCHE ACTIVE

Accessible à tous et partout.



NOS SOLUTIONS D'AMÉNAGEMENT

Uni'vert trail :



Univert'Trail propose une multitude de parcours sur l'ensemble de la Région pour une découverte de l'activité et de l'aménagement du territoire local.

Les Chemins de la Forme®



Les Chemins de la Forme® sont un élément de réponse très concret aux attentes de notre société sur les sujets de prévention santé, de développement durable et de cohésion sociale. Pour tous, de l'école à l'EHPAD.

Vous n'avez pas encore de club sur votre territoire ? La Ligue vous accompagne

POURQUOI ?

- Répondre à un besoin local en matière d'activités athlétiques.
- Répondre aux enjeux sociaux, sociétaux et d'éducation à la santé.
- Encourager le développement et la promotion des activités Athlé Forme Santé.
- Encourager l'animation et l'aménagement de l'espace public dans un souci de développement durable.

COMMENT ?

Une équipe de salariés à votre service :

- Lors des démarches administratives.
- Pour la structuration du club (formation).
- Pour le développement de l'offre d'activité.

NOS
PARTENAIRES



CONTACTEZ-NOUS

✉ athleformesante@athlelana.fr

☎ 07 60 89 00 40