

« Table ronde activité physique
des femmes et des filles »
Développer des aptitudes individuelles



Jeudi 3 octobre 2024
Journée annuelle de la PPS

FRAPS à Olivet

« Activité physique des femmes et des filles »

- Dr Fabienne Le Guilchard
 - Rhumatologue au CH Blois
 - Programme d'**Education Thérapeutique** avec ateliers d'Activité Physique Adaptée pour les Rhumatismes Inflammatoires Chroniques dont les Polyarthrites Rhumatoïdes qui touchent les femmes 80% des cas.
 - Médecin du sport.
- Adhérente à l'association « **Femmes 41** »
- Membre du bureau d'un club « **Courir à Saint Gervais** », organisateur du Marathon de Cheverny , trails du pays des châteaux, trails de la forêt de Russy et « Octobre Rose ».



Courses enfants le samedi
 Courses nature 8 km, 14 km, 27 km
 Foulée Rose 5 km

12&13 OCTOBRE 2024

TRAIL
 DE LA
FORÊT DE RUSSY
 SAINT-GERVAIS LA FORÊT / 41

www.courirasaintgervais.com
 inscriptions site PROTIMING / Renseignements : 06 81 73 27 32

9^{ème} édition
LA FOULÉE ROSE DE ST-GERVAIS

Dimanche 13 octobre 2024 - 4,5 km
 Départ à 11h depuis la salle des fêtes JC Deret
 ou en distanciel depuis chez vous

Inscriptions pour tous sur ProTiming
 9€
 Retrait cadeau + dossard dans votre galerie commerciale du mer. 2 (PM) au sam. 5 oct.

OCTOBRE ROSE
 "Contre le cancer du sein, je bouge au quotidien!"



Quelques définitions

- L'OMS définit l'**activité physique** comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie.
- L'**Activité Physique Adaptée (APA)** est un moyen qui permet la mise en mouvement des personnes qui, en raison de leur état physique, mental ou social, ne peuvent pratiquer une activité physique dans des conditions habituelles.
- Le « **Sport-santé** » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale.
- L'OMS recommande au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine.

Sport Santé : prévention et traitement

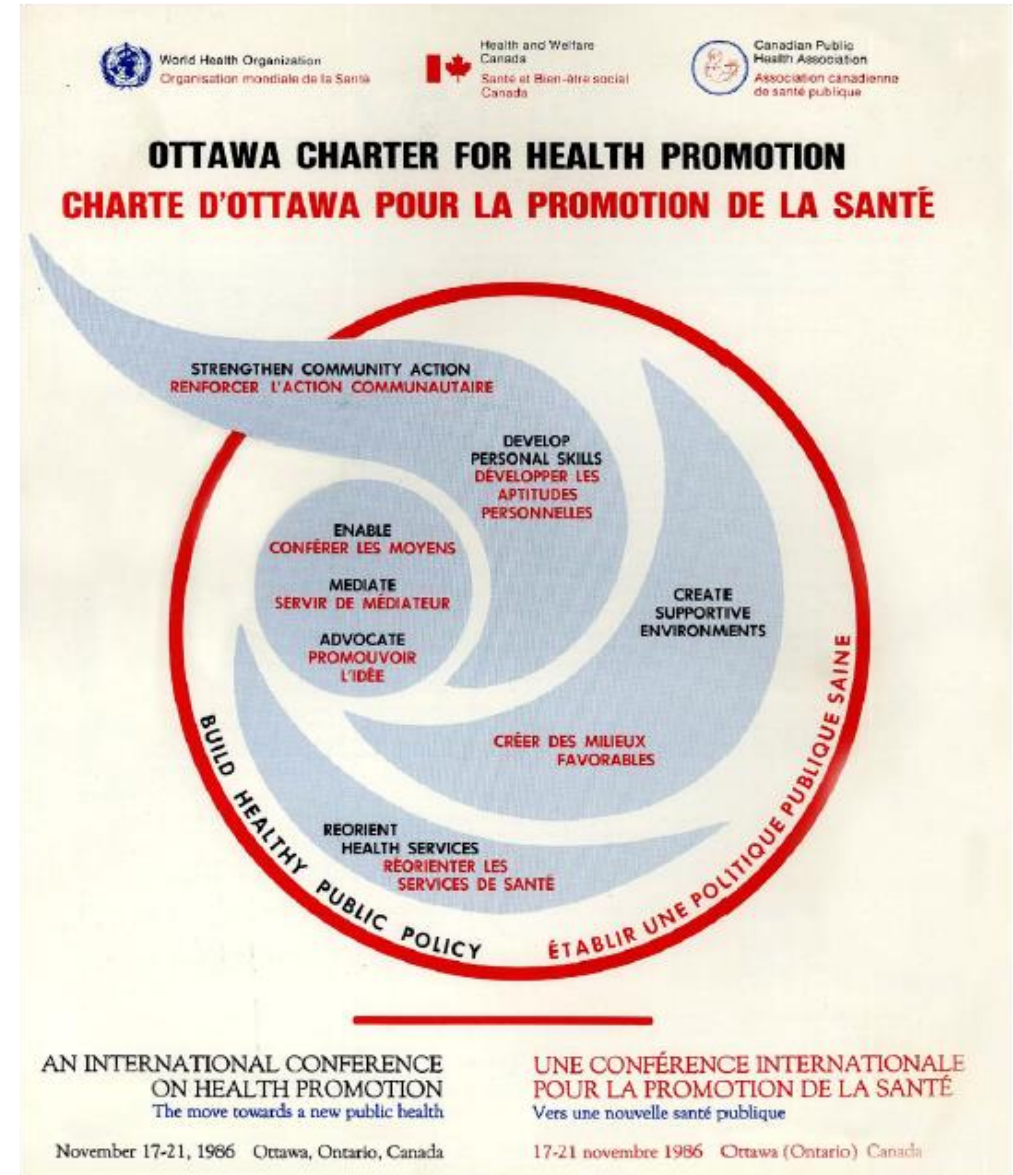
- Prévention des pathologies chroniques (pathologies cardio-vasculaires, Cancer, Diabète , Obésité...).
- Traitement : Cancer, Diabète , Obésité, Pathologies neurodégénératives , pathologies psychiatriques, Rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC).
- Diminution des récurrences, des métastases.
- Diminution des AINS, des coûts directs et indirects dans les RIC.
- Facteurs d'inclusion :
 - différences culturelles
 - différences générationnelles
 - physique dont le handicap.
- Facteurs de réinsertion

Etat des lieux: Activité physique et femmes/jeunes filles

- Problématiques spécifiques
 - mobilité,
 - financier,
 - freins sociétaux,
 - obésité,
 - règles,
 - vestiaires,
 - manque confiance en soi.

Charte d'Ottawa: 5 domaines d'action

- **1. Développement des compétences personnelles** : permettre aux individus d'apprendre tout au long de la vie à se préparer à toutes les étapes de la vie face aux maladies chroniques et aux blessures.
- **2. Création d'un environnement favorable** (Développement des transports urbains, pistes cyclables, parcours santé..)
- **3. Renforcement d'actions communautaires**: vise à mettre les gens en « capacité » à s'impliquer.
- **4. Réorientation des services de santé.**
- **5. Elaboration des politiques publiques.**



Etat des lieux et exemples

- Francine Van Wonterghem
- Aymeric Leroy/ Axelle Pacheco
- Isabelle Ouattera-Leveau / Marine Jullien

Perspectives

- Doit être facilité dans les écoles (1/2 heure quotidienne), à la maison, dans les communautés.
- Doit être facilité au travail
 - Agir sur le bien être au travail
 - Réduire le stress
 - Améliorer la cohésion.

solution-sport-entreprise.fr



**JOURNÉE NATIONALE
SPORT ENTREPRISE**

26 Septembre 2024

RETROUVEZ UNE NOUVELLE FICHE PRATIQUE : SPORT EN
ENTREPRISE : LE GUIDE QUI MET K.O VOS IDÉES REÇUES –
TRAINME

 **AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**

Perspectives

- CHANGER LES REPRESENTATIONS++
- Agir sur la confiance en soi.
- Lutte contre le sexisme.
- Favoriser les conditions d'accès (transport , vestiaires , horaires..).
- Moyens alloués au sport féminin.
- Favoriser la place des femmes dans les équipes dirigeantes .
- Favoriser la place des femmes dans le coaching.
- Meilleure visibilité dans les médias.
- Recherche scientifique pour de meilleures pratiques.

Questions?