



CDOS  
ISÈRE



# Prescri' Bouge

Plateforme Sport-Santé du Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère (CDOS Isère)

Dispositif d'Accompagnement à la Pratique d'Activité Physique (DAPAP 38)

Maison Sport Santé (MSS CDOS 38)

1. Le CDOS Isère

2. Etat des lieux

3. Prescri' Bouge

4. Le rôle des acteurs

5. La communication



Délégation régionale académique  
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports



Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de l'Isère

# I. COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE L'ISERE

Le dispositif Prescri'Bouge est porté par l'association départementale :  
**Le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère**



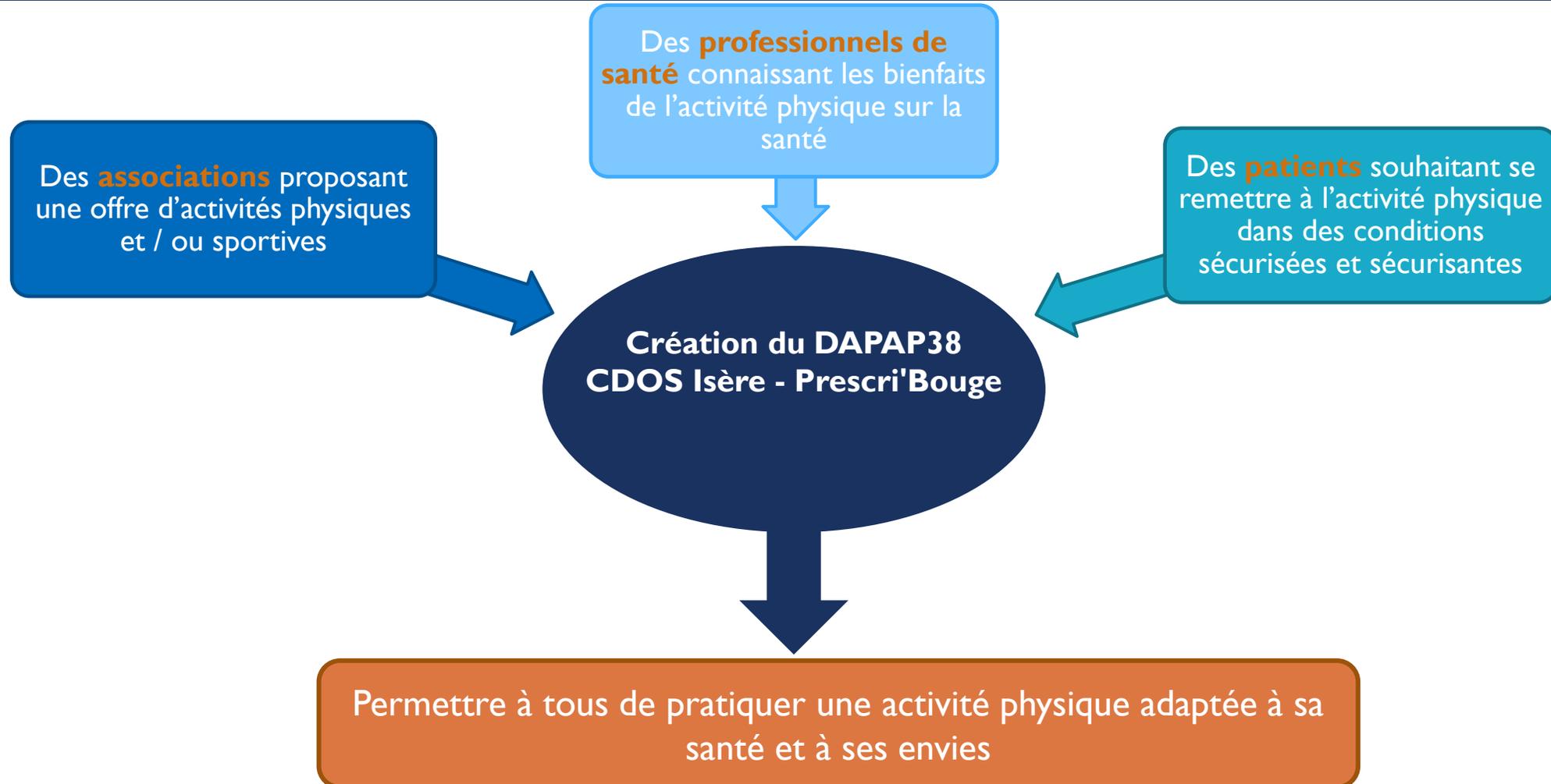
**CDOS**

**ISÈRE**

**Au service de l'Isère sportive ...**

- 3 160 clubs isérois
- 342 000 licenciés
- 65 comités départementaux

## II. ETAT DES LIEUX



## III. PRESCRI'BOUGE

### Prescri'Bouge est la plateforme Sport-Santé en Isère

-  L'objectif est d'accompagner les personnes vers la pratique d'une activité physique et/ou sportive.
-  L'accompagnement est gratuit, individualisé et adapté à la personne *(toutefois, le coût de la pratique reste à la charge du bénéficiaire).*
-  Les publics cibles sont :
  - Les personnes âgées de plus de 60 ans repérées fragiles,
  - Les adultes porteurs de maladies chroniques, en ALD, avec ou sans prescription médicale,
  - Les personnes présentant au moins un des facteurs de risques suivants : HTA, syndrome métabolique, surcharge pondérale, obésité avec ou sans prescription médicale.

*Les enfants peuvent être pris en charge au cas par cas mais il n'existe pour l'instant que peu de solutions de pratique. Seul les enfants en surcharge pondérale ou en obésité ont une prise en charge dédiée avec le Réppop 38 (04 76 24 90 33 - reppop38@mrsi.fr).*

## IMPLANTATION SUR LE TERRITOIRE

📍 Le dispositif est implanté sur les territoires suivants :

- L'Agglomération Grenobloise, depuis Janvier 2017,
- Le Pays Voironnais, depuis mi-Avril 2018,
- Le territoire Trièves-Matheysine depuis Janvier 2020,
- L'Isère Rhodanienne, Porte des Alpes et les Vals du Dauphiné depuis mars 2022
- **Le Haut Rhône Dauphinois depuis mars 2023**

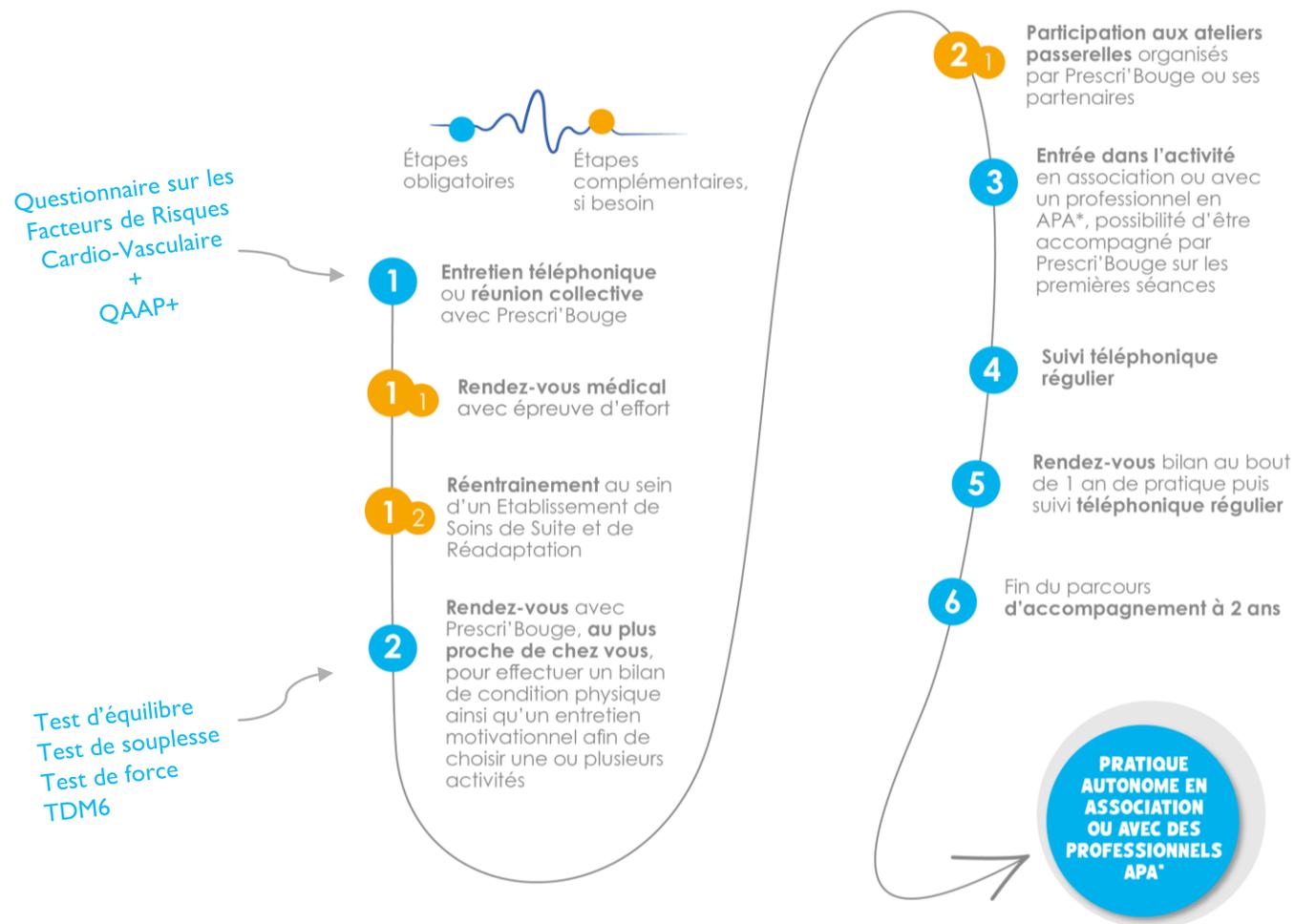


Le dispositif n'est plus présent physiquement mais continue d'informer :

- Le territoire de Bièvre Isère (La Côte Saint André), 2017-2021.
- Le Sud Grésivaudan (Saint Marcellin), 2018-2021.



# LE PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT



- Le parcours d'accompagnement proposé par Prescri'Bouge est **gratuit (car financé)** mais le coût de l'AP est à la charge du bénéficiaire.
- **Suivi conjoint** réalisé avec le professionnel orienteur et le médecin traitant et/ou spécialiste du bénéficiaire

## V. LE RÔLE DES PROFESSIONNELS DE SANTE



Les professionnels de santé ont **un rôle primordial** au sein de notre dispositif. Ils permettent d'**orienter** le patient et de lui **prescrire une activité**.

➤ Collaborer avec Prescri'Bouge c'est :

- Délivrer un message positif sur les activités physiques et la santé,
- Prescrire une activité physique via la prescription médicale APA et un certificat médical,
- Être un relais de communication privilégié,
- Créer d'une dynamique Sport-Santé sur le territoire.

## V. LE RÔLE DES STRUCTURES SPORTIVES



Les structures sportives sont des **acteurs privilégiés** de la plateforme. Elles permettent de **rendre accessible la pratique de l'activité physique** régulière.

➤ Etre référencé sur Prescri'Bouge permet :

- De faire connaître son offre de pratique Sport-Santé,
- D'attirer de nouveaux adhérents,
- De développer de nouveaux créneaux,
- D'être reconnu comme un acteur du Sport-Santé en Isère,
- D'avoir accès à une offre de formation à destination des éducateurs sportifs pour accueillir de nouveaux publics à besoin spécifique.

➤ *Plus d'informations sur notre site → structures sportives → formations*

# CLASSIFICATION DES ACTIVITÉS CHEZ PRESCRI'BOUGE

- Lien entre la **formation** des éducateurs sportifs, le **besoin d'adaptation** de la pratique pour la personne et la **taille du groupe**.

**Niveau 3** : Educateur APA,  
Kinésithérapeute,  
Ergothérapeute, Psychomotricien



Pratiquant ayant des limitations fonctionnelles **modérées** -  
besoin de **beaucoup d'adaptation** de la pratique.  
*Ex : personne en cours de chimiothérapie avec d'importants effets secondaires*



Groupe de **12** personnes  
maximum

**Niveau 2** : Educateur sportif  
ayant une formation spécifique  
sport-santé



Pratiquant ayant des limitations fonctionnelles **légères** ou  
minimes - besoin de **quelques adaptations** de la pratique.  
*Ex : personne en surpoids n'ayant jamais pratiqué d'activité physique*



Groupe de **15** personnes  
maximum

**Niveau 1** : Educateur sportif  
formé dans sa discipline mais  
sans formation sport-santé



Pratiquant n'ayant **pas de limitations** fonctionnelle - **pas**  
ou **très peu** besoin d'**adaptation** de la pratique.  
*Ex : diabétique stabilisé sachant adapté son alimentation, son traitement et son suivi à l'activité physique réalisée.*



Groupe de **18** personnes  
maximum

## V. LE RÔLE DES COLLECTIVITÉS



Les collectivités sont des **acteurs essentiels** de la plateforme. Elles permettent de **faire le relais auprès de la population** et d'aider à la mise en œuvre opérationnelle du projet.

- Collaborer avec Prescri'Bouge permet de :
  - Développer ou poursuivre des actions en terme de politique sportive et de santé,
  - Être un relais de communication auprès de la population,
  - Créer des partenariats sur le territoire entre les associations sportives et les professionnels de santé,
  - Mettre à disposition des salles permettant d'effectuer des bilans Prescri'Bouge ou la mise en place d'Atelier Passerelle.

## V. LA COMMUNICATION

Affiche et flyer

Des soirées thématiques et  
des forums

Un numéro unique :  
**06.03.93.60.69**

Page Facebook et Instagram :  
**PrescriBouge**

Site internet :  
**[www.prescribouge.fr](http://www.prescribouge.fr)**

# LE FLYER

## CONTACTS



Comité Départemental  
Olympique et Sportif  
de l'Isère

Siège social  
Maison Départementale des Sports  
7 rue de l'Industrie  
38320 Eybens

www.cdos-isere.fr



Parlez-en à votre médecin et contactez-nous !

✉ [INFO@PRESCRIBOUGE.FR](mailto:INFO@PRESCRIBOUGE.FR)

☎ 06.03.93.60.69

🌐 [WWW.PRESCRIBOUGE.FR](http://WWW.PRESCRIBOUGE.FR)

📘 PrescriBouge 📷 Prescribouge

Reconnu DAPA  
Dispositif d'Accompagnement  
à la Pratique d'Activité Physique

Reconnu  
Maison Sport Santé

## UN ANNUAIRE DES ACTIVITÉS

Sur [www.prescribouge.fr](http://www.prescribouge.fr)  
rubrique « Offre de pratique »

1 Choisir le type de public correspondant  
(ex : personne âgée)



2 Se géolocaliser



3 Cliquer sur le marqueur  
qui vous intéresse

4 Cliquer sur « en savoir plus » pour accéder  
aux informations complémentaires



Vous souhaitez commencer  
ou reprendre une  
**ACTIVITE PHYSIQUE**  
Et vous avez des  
**BESOINS SPECIFIQUES** ?

EN AFFECTION DE  
LONGUE DURÉE

OU

ÂGE DE  
PLUS DE  
60 ANS

OU

ATTEINT D'HYPERTENSION  
ARTÉRIELLE, EN SURPOIDS  
OU OBESITE

**VOUS  
ÊTES**



## UN ACCOMPAGNEMENT VERS LA PRATIQUE

Étapes obligatoires      Étapes complémentaires, si besoin

- 1 Entretien téléphonique ou réunion collective avec Prescri' Bouge
- 1 1 Rendez-vous médical avec épreuve d'effort
- 1 2 Réentraînement au sein d'un Etablissement de Soins de Suite et de Réadaptation
- 2 Rendez-vous avec Prescri' Bouge, au plus proche de chez vous, pour effectuer un bilan de condition physique ainsi qu'un entretien motivationnel afin de choisir une ou plusieurs activités
- 2 1 Participation aux ateliers passerelles organisés par Prescri' Bouge ou ses partenaires
- 3 Entrée dans l'activité en association ou avec un professionnel en APA\*, possibilité d'être accompagné par Prescri' Bouge sur les premières séances
- 4 Suivi téléphonique régulier
- 5 Rendez-vous bilan au bout de 1 an de pratique puis suivi téléphonique régulier
- 6 Fin du parcours d'accompagnement à 2 ans

**PRATIQUE AUTONOME EN ASSOCIATION OU AVEC DES PROFESSIONNELS APA\***

L'accompagnement est gratuit mais le coût de la pratique reste à la charge de la personne

## Certificat médical

Je soussigné, Dr. \_\_\_\_\_,  
certifie avoir examiné ce jour, Mr / Mme \_\_\_\_\_,  
né(e) le \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_,

Et n'avoir constaté aucune contre-indication médicale à la pratique de l'activité physique et sportive adaptée à sa santé.

## Prescription médicale

Nom du patient : \_\_\_\_\_  
Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée pendant \_\_\_\_\_ à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.  
Préconisation d'activité et recommandations (activités, fréquence, intensité...) : \_\_\_\_\_

Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser de l'activité physique (en référence à l'Article D. 1172-2 du Code de santé publique)<sup>1</sup>, le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire<sup>2</sup> : \_\_\_\_\_

Document établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

Lieu      Date      Signature      Cachet professionnel

<sup>1</sup> Décret n°2016-1000 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD

<sup>2</sup> Concernent les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit sur arrêté interministériel qui ne peuvent intervenir dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations fonctionnelles modérées que dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DGS/EAD/DGSI/POSS/2017/01 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée).

\*APA : Activité Physique Adaptée

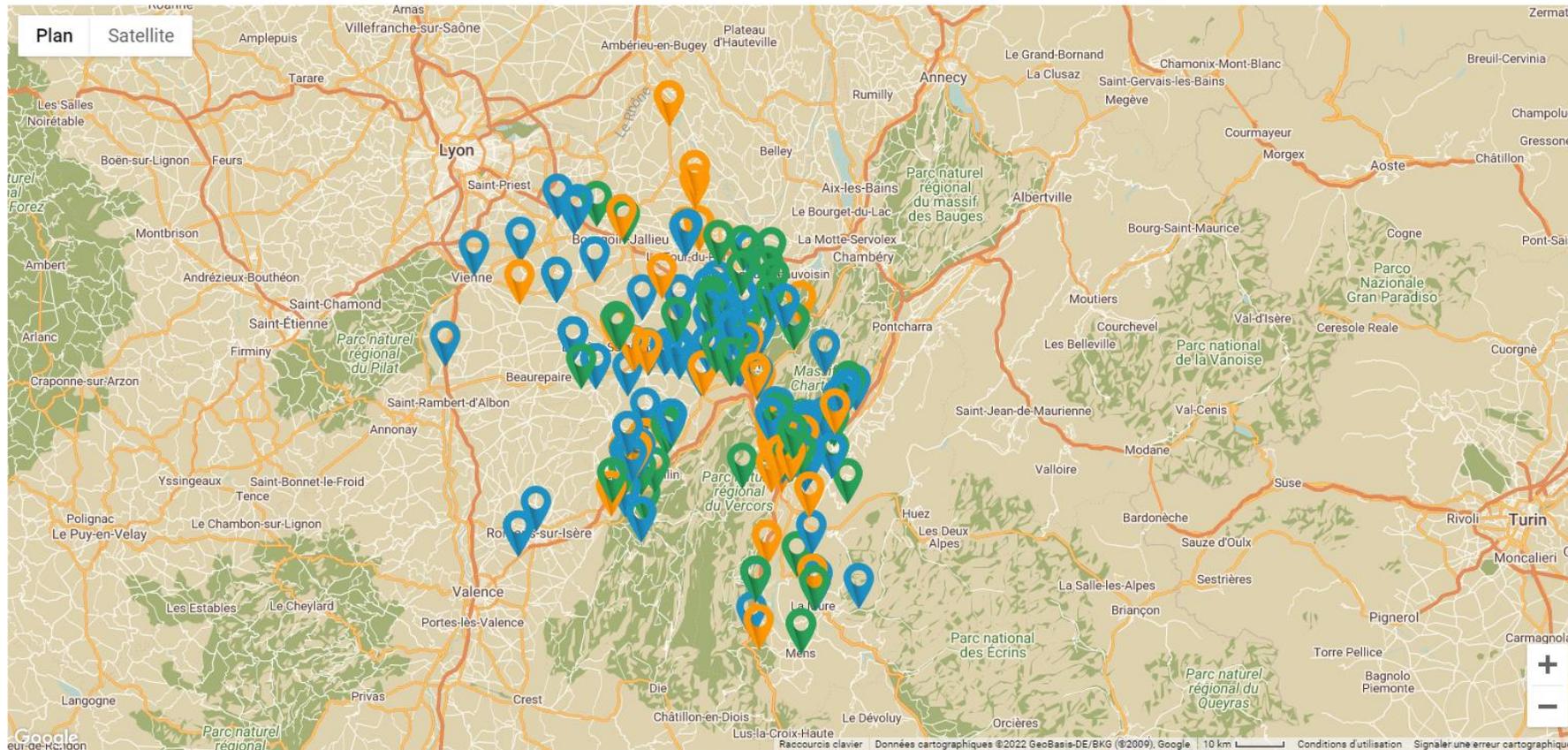
# L'ANNUAIRE

Toutes les activités Personne Agée Obésité Diabète Cancer de tous types Maladie cardiovasculaire Maladie respiratoire Handicap intellectuel Handicap psychique Handicap moteur Handicap sensoriel Eloignés de la pratique Sédentaire Autre pathologie

Choisissez une structure en vert si vous avez des besoins très spécifiques avec une adaptation importante de la pratique qui sera encadrée par un professionnel de l'activité physique adaptée.

Choisissez une structure en orange si vous avez des besoins particuliers avec une adaptation de la pratique.

Choisissez une structure en bleu si vous avez peu de besoins d'adaptation ou de précaution particulière à avoir lors de votre pratique.



# LES CHIFFRES CLÉS

En 2017

- ✓ 119 personnes accompagnées
- ✓ 1 territoire : l'agglomération grenobloise

- ✓ Moyenne d'âge : 50ans
- ✓ 57% de public féminin
- ✓ 32 % des bénéficiaires sont en situation d'obésité

En 2018

- ✓ Près de 230 nouveaux bénéficiaires
- ✓ 4 territoires : Agglomération Grenoble, Bièvre Isère, Pays Voironnais et Sud Grésivaudan

- ✓ 48.8% des bénéficiaires ont 61 ans ou +
- ✓ 15.4% des bénéficiaires sont en situation d'obésité

En 2019

- ✓ Près de 320 nouveaux bénéficiaires
- ✓ 4 territoires : Agglomération Grenoble, Bièvre Isère, Pays Voironnais et Sud Grésivaudan

- ✓ 54% des bénéficiaires ont 61 ans ou +
- ✓ 65% de public féminin
- ✓ 46% sont en Affection de Longue Durée

En 2020

- ✓ 347 nouveaux bénéficiaires
- ✓ Nouveau territoire : Trièves/Matheysine
- ✓ Adaptation crise COVID

- ✓ Moyenne d'âge : 59,5 ans
- ✓ 74% de public féminin
- ✓ ALD : Diabète et Cancer (50%)

En 2021

- ✓ 575 nouveaux bénéficiaires
- ✓ Arrêt du dispositif sur la Bièvre Isère et le Sud Grésivaudan

- ✓ Moyenne d'âge : 60 ans
- ✓ 70% de public féminin
- ✓ ALD principaux : Diabète, Cancer, Troubles psy, Troubles cardio

En 2022

- ✓ 658 personnes accompagnées
- ✓ Nouveau territoire : Isère Rhodanienne, Porte des Alpes, Vals du Dauphiné

- ✓ Moyenne d'âge : 59,7 ans
- ✓ 72% de public féminin
- ✓ ALD : Diabète, cancer

Aujourd'hui ➡ 1133 bénéficiaires dans notre file active

# LES CONTACTS

- Standard : [06 03 93 60 69](tel:0603936069)
- Mail : [info@prescribouge.fr](mailto:info@prescribouge.fr)
- Site internet : [www.prescribouge.fr](http://www.prescribouge.fr)
- Facebook et Instagram : [Prescri'Bouge](#)



- Manon GIRARD – Chargée de mission Sport-Santé / Coordinatrice Prescri'Bouge - [manongirard@franceolympique.com](mailto:manongirard@franceolympique.com) – 06.03.11.74.72
- Solène MONGEOT – Enseignante en Activités Physiques Adaptées / Référente Prescri'Bouge sur le Haut Rhône Daupinois [solenemongeot@prescribouge.fr](mailto:solenemongeot@prescribouge.fr) – 07 85 17 15 81

