

TAICHI CHUAN, QI GONG, KUNGFU

SPORT SANTÉ et PRATIQUES THÉRAPEUTIQUES COMPLÉMENTAIRES

Actions menées par la commission Santé
Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois

- Mars 2015 -



Créer une passerelle entre les différents acteurs du «Sport-Santé»

- La commission Santé étudie l'impact du Sport dans le domaine de la prévention, la remise en forme, la rééducation et en tant que thérapie complémentaire.
- Elle accompagne les structures médicales en leur proposant des intervenants diplômés et formés aux particularités du monde hospitalier et institutionnel.

Une approche transversale favorisant les rencontres interdisciplinaires, gage d'enrichissement des pratiques.

TAICHI CHUAN, QIGONG, KUNG FU : des pratiques efficaces en prévention et en convalescence ; une activité physique de bien-être et de Santé* adaptés à tous

Des techniques éprouvées pour accompagner les personnes en cours de traitement, soutenir une convalescence ou une rééducation ou simplement améliorer sa condition physique et notamment :

- Mieux affronter le stress et la maladie ; mieux gérer la douleur
- Prévenir le vieillissement
- Prévenir les risques cardio-vasculaires et favoriser la réhabilitation des coronariens

Des résultats tangibles au bout de 2 mois.

D'autres bénéfiques sont en cours d'études en ce qui concerne :

- la récupération lors de traitements lourds (cancer)
- la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer
- l'ostéoporose
- maladies métaboliques (obésité, diabète)
- les dépressions et burn-out

* «Le sport Santé est une activité sportive pratiquée dans des conditions aptes à maintenir ou améliorer la santé dans le cadre de prévention primaire et de prévention tertiaire ». Définition proposée par la Commission médicale/ CNOSE (Comité National Olympique et Sportif Français)

Extraits du Rapport de l'Académie de Médecine - 5 mars 2013 -

« (Ces pratiques)... améliorent l'équilibre et réduit significativement le risque de chute chez les personnes âgées. Pour beaucoup de gériatres et professionnels s'occupant de vieillissement, ces disciplines sont considérées comme un excellent moyen de prévention des chutes, les maladies métaboliques, avec l'avantage de se pratiquer en groupe et d'influer sur le versant cognitif des patients... L'intérêt de ces pratiques est évoqué dans le traitement de la lombalgie, de l'arthrose du genou, de la fibromyalgie... Un effet favorable sur la qualité de vie des insuffisants cardiaques, sur la qualité de sommeil... »

Cette action s'inscrit dans Le Plan national «Sport/Santé/Bien-être»

Ce plan, adopté en Conseil des Ministres le 12 octobre 2013 recommande de «Développer la pratique d'activités physiques et sportives pour les personnes atteintes de pathologies chroniques non transmissibles telles que les maladies métaboliques, cardio-vasculaires, bronchopulmonaires obstructives, etc. Il s'agit pour les professionnels médicaux de **prescrire** la pratique d'une activité physique ou sportive qui vienne en complément des prescriptions habituelles.»

Des expériences pilotes menées dans 5 régions

En réponse à l'appel à projet lancé par le ministère de la Jeunesse et des Sports, la commission Santé a mis en place des expérimentations pilotes en IDF, Rhône-Alpes, Bourgogne, Languedoc-Roussillon et Poitou-Charentes. Ces actions sont menées en Centres Hospitaliers et Epadh. Les cours proposés ont pour vocation de développer des **protocoles rigoureux** de prise en charge de patients.

La Commission Santé accompagne les pôles hospitaliers

- Constituer une interface entre les instances gouvernementales, les structures de soins et de prévention : propositions de protocoles de prise en charge, conventions, approche statistique, etc
- Proposer des intervenants titulaires d'un diplôme professionnel et préparés à travailler en coordination avec une équipe soignante
- Élaborer des interventions tenant compte des pathologies rencontrées

REJOIGNEZ-NOUS !

En 2015, la commission s'est structurée pour accueillir vos projets, vous informer et vous diriger vers des formations adaptées... que vous soyez professeurs ou médecins.

Responsable : Laurent Perron - tel: 06 82 83 44 15 / com.sante@faemc.fr

Les membres de la commission en 2015 : Magali Canté, Alex Chenière, Florence Choffrut Phan, Eric Conte, Dr Hugues Deriaz, Thérèse Fleurent, Akli Hammadi, Alix Helme-Guizon, Christian Millard, Dr Pierre Miller, Laurent Perron, Jean Piau, Dr Marianne Plouvier, Sonia Sladek, Thierry Stenger, Serge Lephath Vinh, Fadila Arabat-Ziane

Notre programme d'action 2015-2016

- 1/ Définir des protocoles de prise en charge pour certaines pathologies :
 - Mise au point d'un cursus de formation dédié
 - Base de données recensant les actions menées
 - Rencontres/formations pour les professeurs et le corps médical.
 - Groupe de recherche

- 2/ Développer les compétences de nos diplômés dans le domaine du Sport Santé
 - Création d'un «label santé» reconnu par la commission médicale du CNOSEF, gage d'une prescription de nos pratiques par le corps médical
 - Création de conventions FAEMC*/Clubs/Centre Hospitalier
 - Organisation d'un colloque «conférences + ateliers pratiques» Sport et Santé début 2016 : présentation des travaux réalisés, témoignages des pôles médicaux impliqués dans la démarche, ateliers pratiques.
 - Création d'un kit «commission Santé» : aspect juridique et légal, modèles de convention, protocoles, fiches d'évaluation, etc.

- 3/ Communiquer et développer des approches transversales
 - Nouer des partenariats internationaux et favoriser les échanges entre les fédérations impliquées dans le Sport Santé.
 - Accompagner la recherche avec le corps médical et nos partenaires historiques : Ministère des Sports, Educasport, les universités, les mutuelles, le CIO/CNOSEF et les Collectivités Territoriales.
 - Multiplier les ateliers en région.

* À propos de la FAEMC

La FAEMC est la fédération des arts énergétiques et martiaux Chinois. Elle a une mission de service public par son agrément officiel délivré par le Ministère.

Créée en 1989 à l'initiative d'enseignants de Tachi Chuan et de techniques chinoises de santé, la FAEMC représente aujourd'hui plus de 25 000 licenciés, 800 associations. Elle a délivré 2 200 diplômes, participant au développement de nos pratiques sur tout le territoire.

Les arts énergétiques et martiaux chinois en quelques mots...vitalité, santé, concentration, souplesse, détente et plaisir.

Ils s'appuient sur «le geste juste» qui s'explore au travers d'activité de loisir, une culture, une pratique sportive, une approche thérapeutique et de santé reconnue.