

Savigny-Nandy

MAISON SPORT-SANTÉ

LE PROGRAMME SPORT SANTE

QU'EST-CE QU'UNE MAISON SPORT-SANTÉ ?

INTRODUCTION

LES SÉANCES

LES 3 ACTIVITES

LES PRÉCONISATIONS

ANALYSE

DEVELOPPEMENT DU
TERRITOIRE DU PROGRAMME
SPORT SANTE

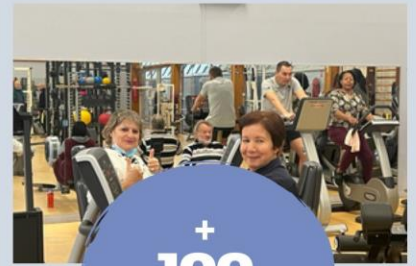




3
ACTIVITÉS

Historique

Les maisons Sport Santé se sont développées suite au plan d'action mondial lancé par l'OMS en 2018. Ce plan avait pour but de réduire la sédentarité et l'inactivité physique de 10% d'ici 2030. L'article 5 de la loi du 2 Mars 2022 et le décret n°2023-170 du 8 Mars 2023 visent à démocratiser et l'existence des maisons sport-santé et détermine les conditions et les modalités de l'habilitation des maisons sport-santé par l'autorité administrative.



**+
100
USAGERS**

Le programme Maison Sport santé

Il s'agit d'un dispositif du ministère des solidarités et de la santé.

Celui-ci répond à la stratégie nationale Sport santé et bien-être:

- Assurer la promotion du sport comme facteur de santé et de bien-être
- Développer l'activité physique à visée thérapeutique.
- Accueillir, Orienter et prendre en charge les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge, leur état de santé ou de fragilité.

Public visé

Personnes souffrants d'ALD ou de maladies chroniques pour lesquelles l'AP est vivement recommandée.

Les femmes (Inégalités de la pratique sportive), les personnes isolées, les personnes résidants en QPV et les personnes qui ont une perte d'autonomie. Elle vise également les publics sédentaires et/ou inactifs et agit comme prévention primaire auprès de ceux-ci.

Une population sans limite particulière d'âge ouvrant ainsi des champs de collaboration avec des structures d'accueil pour personnes âgées.

Formations des animateurs

ETAPS,
DU Sport-santé,
Brevet d'état,
Brevet fédéral et
Educateur APA.

Politique de Déploiement

Actuellement, la stratégie est de développer de nouvelles activités et outils qui permettrait d'assurer un meilleur suivi de l'utilisateur. Réaliser des réunions avec le personnel médical du secteur et mettre en place un atelier d'ETP sont des projets à moyen terme que tente de mettre en place la maison Sport Santé Nandy-Savigny.

Partenariat

Médecins,
Kinésithérapeutes,
Communes de Savigny et Nandy,
Associations et
Grand Paris Sud



Les activités de la maison

Sport santé Nandy/Savigny

**3 Phases
complémentaires
du parcours au
sein de la maison
sport santé**

Les séances se pratiquent au côté d'un enseignant APA ou d'un éducateur spécialisé et dure entre 45 min et 1h.

Cela correspond aux recommandations du Plan National de Prévention par l'Activité Physique.

1er contact

L'accueil de la personne se fait dans le bureau dédié au sport santé par Sadia Arfa. Lors de cet accueil, le projet sport-santé est présenté à l'individu et Sadia établit son dossier administratif. Un carnet de suivi Prescri'Forme est remis à l'usager. Ce carnet comporte 3 parties :

- 1ère partie à remplir par le médecin traitant,
- 2ème partie à remplir par le pratiquant,
- 3ème partie à remplir par l'éducateur.



Test d'aptitude

Les tests d'aptitudes permettent de définir quelles sont les priorités d'actions chez l'individu. Cela permet d'établir l'existence de limitation selon les compétences visées et d'établir quelles activités sont les plus adaptées pour l'individu. Lorsqu'une limitation sévère est recensée, l'individu ne peut être accueilli au sein de la maison sport-santé pour cause de manque de personnel habilité à l'encadrer (enseignant APA, kinésithérapeute ou ergothérapeute/psychomotricien). Ce test se divise en 4 catégories d'évaluation :

- Les mesures morphologiques,
- Les mesures de force,
- L'évaluation des aptitudes aérobies et
- L'évaluation des aptitudes motrices.

Choix des créneaux et des activités

3 types d'activités sont proposées à l'usager. Ces 3 activités sont:

- Activité aquatique
- Activité remise en forme (salle de musculation)
- Activité terrestre

Les activités aquatiques :

Celles-ci se déroulent au sein de la piscine du complexe Jean Bouin avec deux éducateurs spé. Chaque éducateur propose un corps de séance différent avec la possibilité de réaliser de l'aquabike, de l'aqua-trampoline ou de l'aqua-fitness.

Ce type de travail permet:

- De lutter contre le déconditionnement musculaire
- De lutter contre les facteurs de risque (prise de poids, troubles lipidiques).
- D'entretenir la fonction cardiaque et son réseau sanguin, retardant ainsi la dégénérescence.



Les activités en salle de musculation:

Celles-ci se déroulent au sein de la salle de musculation du complexe Jean Bouin avec un éducateur spé. L'éducateur propose des thématiques de séances cycliques sous la forme d'un parcours ou d'un circuit training. Un travail spécifique par atelier peut également être proposé selon les pathologies rencontrées.

Ce travail permet :

- L'amélioration ou le maintien de la coordination motrice,
- Le renforcement ou la stabilisation du système neuromusculaire,
- La prévention des chutes et des accidents de la vie.



Les activités terrestres :

Celles-ci se déroulent au sein de la salle de danse du complexe Jean Bouin, au sein du gymnase Collette Besson et en extérieur au parc Jean Bouin. Les activités terrestres proposées sont la marche nordique, la danse et les circuits trainings.

Ces activités permettent :

- La dépense énergétique,
- Le plaisir et partage d'émotion,
- La mobilisation des capacités cognitives,
- L'équilibre et le renforcement musculaire et
- La motricité et la coordination motrice.