

Maisons Sport Santé et Activité Physique Adaptée dans le parcours santé des personnes en Charente-Maritime



Prescription d'exercice physique pour la santé



Athénaïs DIANA

Coordonnatrice territoriale PEPS Charente-Maritime
Intervenante dans le cadre des Maisons Sport-Santé
Intervenante dans le cadre des programmes d'ETP
Enseignante en Activité Physique Adaptée et Santé

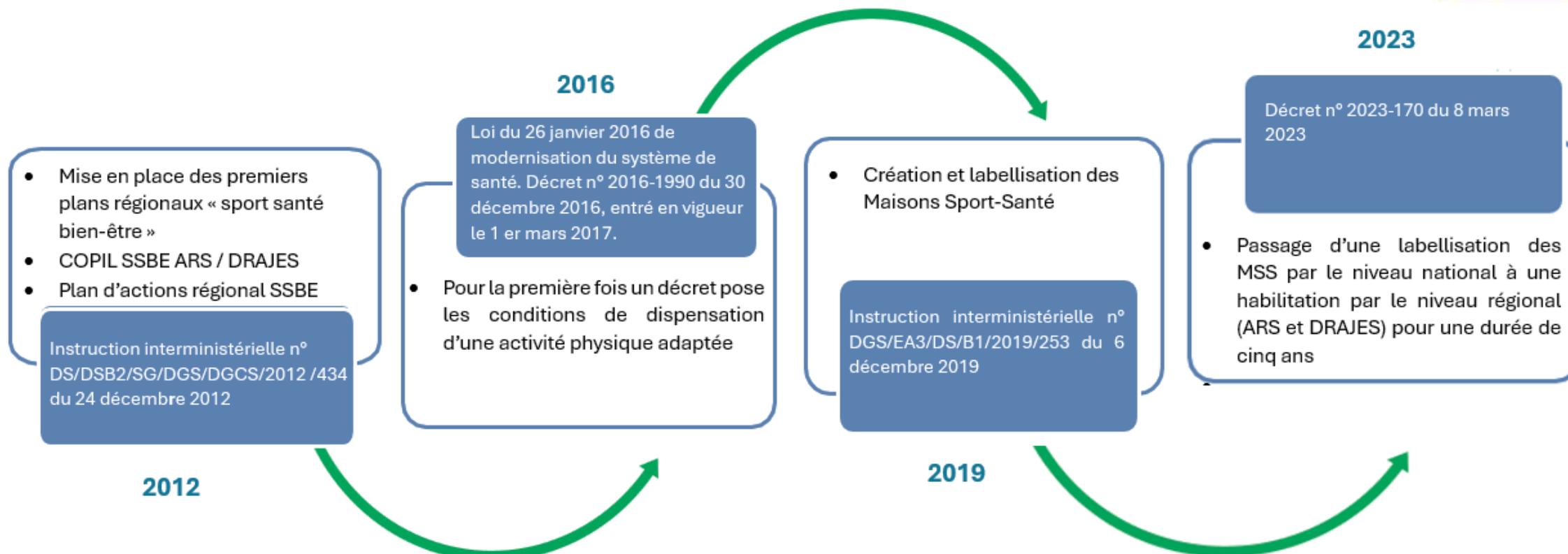
Laura Ducournau

Coordonnatrice Maison Sport-Santé La Rochelle
Enseignante en Activité Physique Adaptée et Santé

Le « Sport-Santé »

- OMS : la sédentarité est à l'origine chaque année de 2 millions de décès dans le monde
- L'inactivité physique : responsable d'environ 10 % des décès en Europe.
- Activité physique régulière, modérée et adaptée = efficacité prouvée par les chercheurs pour prévenir les pathologies associées à la sédentarité et l'inactivité physique et endiguer cette situation.
- Lutter contre l'accroissement de la sédentarité, l'inactivité physique et l'ensemble des pathologies chroniques qui y sont associées est un enjeu de santé publique.

Une stratégie évolutive sur une longue période



2018-2022 « Stratégie nationale de santé » : reconnaissance de l'activité physique comme un facteur de prévention et développement de la pratique pour tous dans des conditions adaptées.

2019-2024 « Stratégie nationale sport santé » : reconnaît pleinement l'activité physique et sportive comme facteur de santé physique et mentale et propose des solutions permettant de déployer cette activité dans des conditions sécurisées reposant sur des pratiques adaptées accessibles, voire labellisées, avec un encadrement compétent.

Maison Sport-Santé

- Volonté du ministère des Sports et du ministère de la Santé
- 492 Maisons Sport-Santé habilitées au 31 mars 2024 (santé.gouv.fr)
- Habilitation établie pour une durée de 5 ans
- Répond au cahier des charges des Maisons Sport Santé (arrêté du 25 avril 2023)
- Inscrite dans le code de la Santé Publique (Article L.1173-1)
- Lieu d'accompagnement de proximité sur l'activité physique et sportive
- Outil d'égalité des chances d'accès à la santé par le sport
- Partenariat avec le dispositif régional PEPS

Publics accueillis

Dispositif d'accompagnement à l'activité physique **qui s'adresse à tous**, avec ou sans prescription :

- Toutes 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 ;
- Personnes souffrant d'affections de longue durée ou de maladies chroniques, présentant des facteurs de risque, en situation de perte d'autonomie dues au handicap ou au vieillissement pour lesquelles une activité physique adaptée à leur besoin.

Missions

- **Sensibiliser et conseiller** sur les bienfaits de l'activité physique et/ou sportive. Favoriser la promotion d'un mode de vie actif, à la lutte contre la sédentarité et à la prévention de la perte d'autonomie ;
- Mettre à disposition du public **l'information sur les offres locales** de pratique d'activité physique et sportive (APS) et d'activité physique adaptée (APA). Les personnes accueillies sont informées des possibilités de prise en charge, y compris financière, des bilans ou des programmes d'APS/APA ;
- **Permettre un accueil personnalisé** des personnes souhaitant pratiquer une activité physique, notamment de celles bénéficiant d'une prescription d'activité physique adaptée ;

Missions

- Assurer la mise en place ou **réaliser des bilans individualisés** afin de proposer un programme sport-santé personnalisé pour chaque personne ;
- **Orienter les personnes vers un parcours** d'activité physique en proposant les différentes options possibles, répondant à leurs souhaits et leurs besoins (APS, APA, créneaux et lieux de pratique) ;
- **Accompagner les bénéficiaires** engagés dans des programmes d'APA tout au long de leur parcours, au travers d'un suivi régulier, afin de soutenir leur motivation et préparer leur sortie du programme vers une pratique régulière autonome et durable;

Missions



- **Orienter** vers des professionnels et des structures partenaires pour compléter l'accompagnement de la personne si besoin ;
- Assurer la mise en place d'actions de **sensibilisation et/ou de formation en direction des professionnels des secteurs de la santé, du médico-social et social, du sport** et des intervenants en activité physique adaptée ;
- **Mettre en réseau** les intervenants, en particulier des professionnels des secteurs de la santé, du médico-social, social, du sport et de l'activité physique adaptée sur le territoire d'intervention de la Maison Sport Santé afin d'orienter les personnes dans leur programme sport-santé et favoriser la continuité des parcours.



Maisons Sport-Santé en Charente-Maritime

- **Maison Sport-Santé La Rochelle** (Agglomération La Rochelle, Aunis Atlantique et Aunis Sud) :

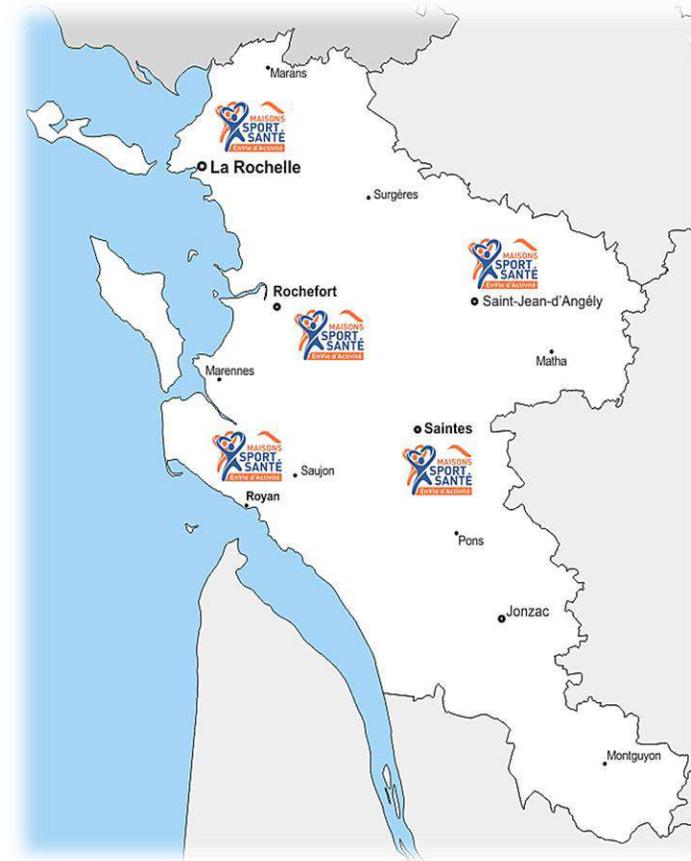
06 26 79 36 73 / contact@maisonsportsantelarochelle.fr

- **Maison Sport Santé Saint Jean d'Angély** (CDC Vals de Saintonge) :
angelysportsante@gmail.com

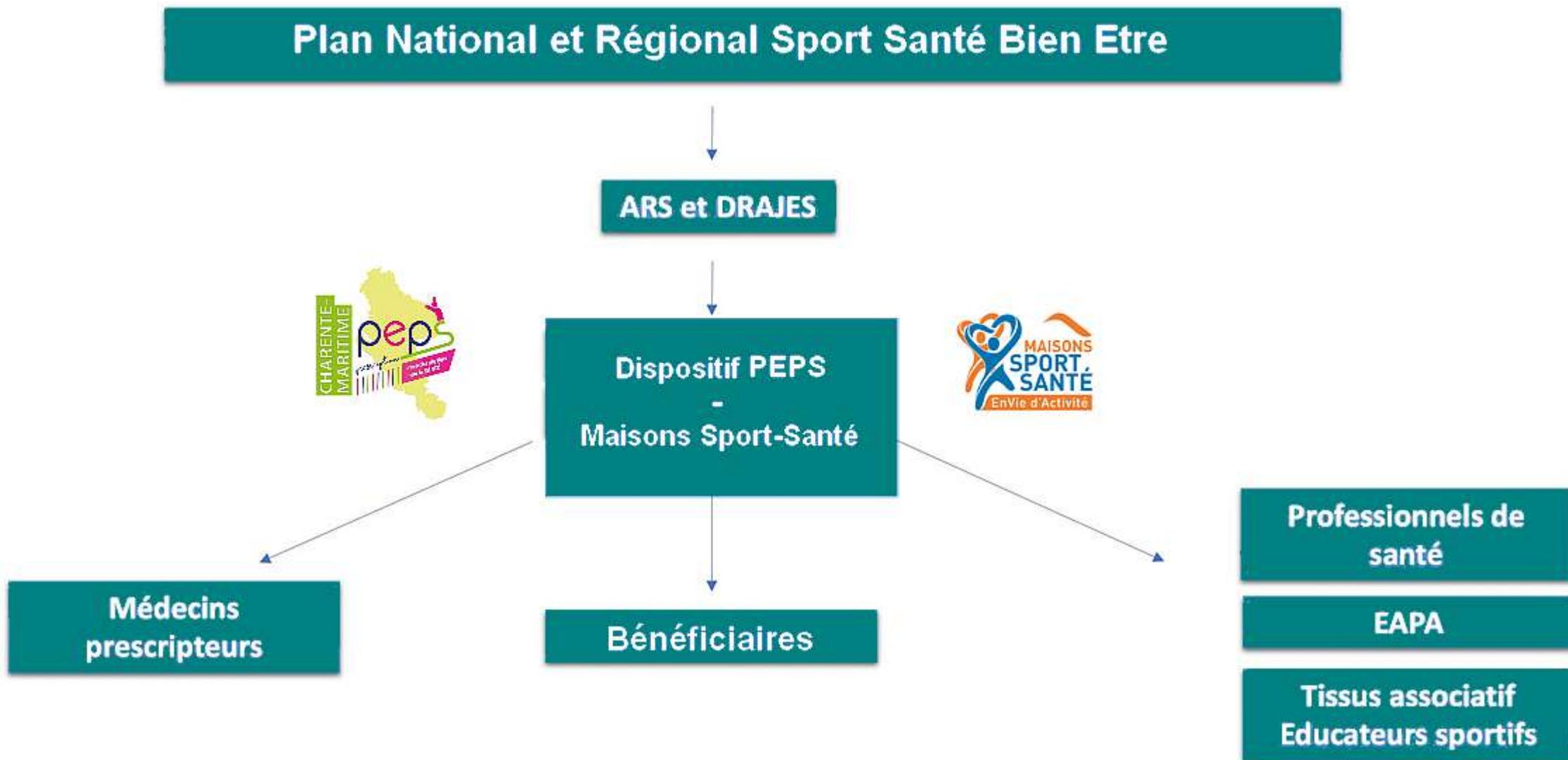
- **Maison Sport-Santé Royan Atlantique** (Agglomération Royan Atlantique) :
06 02 42 22 98 / mss.royanatlantique@gmail.com

- **Maison Sport-Santé Saintonge Romane** (Agglomération de Saintes, CDC Coeur de Saintonge et de Gémozac et de la Saintonge Viticole) :
07 71 83 14 07 / mss.saintongeromane@gmail.com

- **Maison Sport-Santé Tonnay-Charente** (Agglomération Rochefort Océan) :
sport.sante.tonnaycharente@gmail.com



Maison Sport-Santé et dispositif PEPS : un réseau de proximité



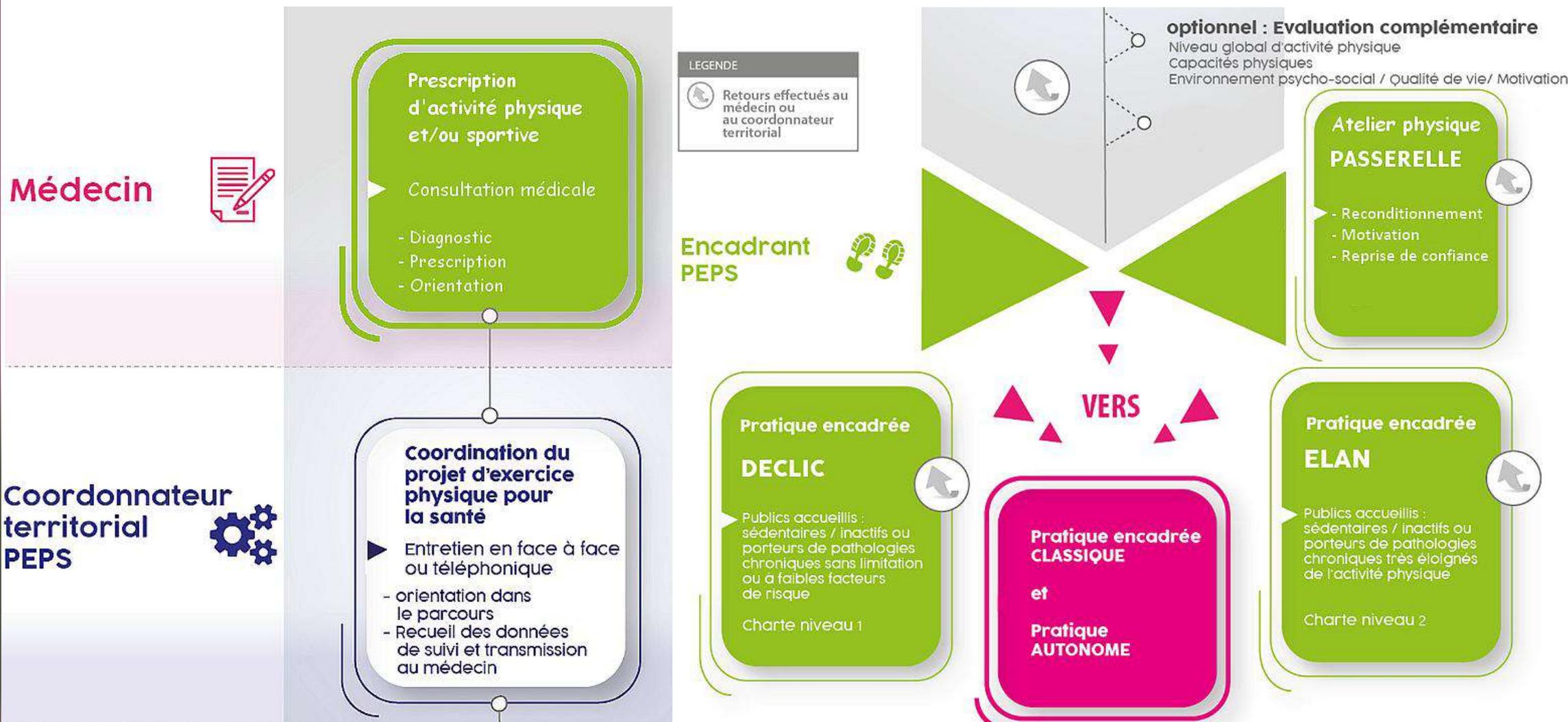
Prescription d'Exercice Physique pour la Santé (PEPS)



- Structuré à travers un projet commun porté en Nouvelle Aquitaine par l'ARS, la DRAJES et le Conseil Régional Nouvelle-Aquitaine
- Dispositif issu de la Stratégie Régionale Sport Santé Bien-Être N-A (2019-2024)
- Répond aux exigences réglementaires de 2016 et 2017
- Apporte un cadre partagé, validé et sécurisé
- Référencement des activités physiques labélisées « PEPS » via une cartographie interactive disponible sur le site internet www.peps-na.fr
- Retour d'informations au médecin prescripteur

Décret n° 2016-1990 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 affection de longue durée
Instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en oeuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à 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.

Organisation du dispositif



La prescription APA

Prescrire de l'activité physique adaptée (APA) est un processus qui nécessite une **approche individualisée**, en tenant compte des caractéristiques spécifiques de chaque patient.

Évaluation initiale : historique médical, état de santé actuel, objectifs du patient

Caractéristiques de l'activité physique : type d'activité, intensité, fréquence et durée, adaptations

Suivi et pérennisation : suivi régulier et réévaluation

Je soussigné(e) Docteur certifie avoir examiné ce jour M./Mme le et constate que son état de santé nécessite la pratique d'une activité physique et/ou sportive dans les conditions de la présente prescription.

PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Privilégier ce(s) type(s) d'activité(s) :

- Endurance cardio-respiratoire
- Renforcement musculaire
- Souplesse
- Aptitude neuromotrices
- Autre(s) :

Intensité recommandée :

- Légère
- Modérée
- Élevée

Pratique encadrée de type :

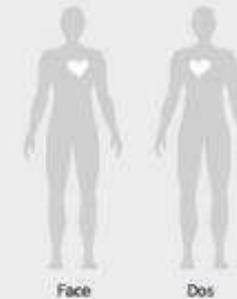
- Délic
- Élan
- Passerelle

• Préconisation de ... à ... séances de ... à ... minutes chacune par semaine

• Informations complémentaires :

RESTRICTIONS D'ACTIVITÉ

• Fréquence cardiaque à ne pas dépasser : bpm



Efforts à ne pas réaliser :

- Endurance
- Vitesse
- Résistance

Articulations à ne pas solliciter (préciser le côté si besoin) :

- Rachis Épaule Hanche
- Genou Cheville

Actions à ne pas réaliser :

- Courir Porter S'allonger sur le sol
- Sauter Pousser Se relever du sol
- Marcher Tirer Mettre la tête en arrière

Arrêt en cas de :

- Fatigue
- Douleur
- Essoufflement

Autre.....

CERTIFICAT MEDICAL

Après examen de M./Mme j'atteste l'absence de contre-indication à :

✗ La réalisation d'une évaluation des capacités physiques

✗ La pratique d'activités physiques et/ou sportives dans la limite de la prescription médicale ci-dessus

(Sous réserve de résultats cohérents de l'évaluation et de l'encadrement par un intervenant sportif qualifié garantissant le respect des recommandations transmises.)

Date

Tampon et signature du médecin :



OPTIONS D'ORIENTATION

Évaluation complémentaire avant de finaliser l'orientation

Je me charge de l'orientation

Je confie l'orientation au coordonnateur territorial PEPS



Prescription d'exercice physique pour la Santé

Adrienne BANA
Coordinatrice Territoriale PEPS
Charente-Maritime (7)
01 49 58 11 48
www.peps-nz.fr

Le protocole d'évaluation



Évaluation de la condition physique

- Endurance : test 6 minutes marche
- Équilibre : test d'appui unipodal (Hurvitz and al.)
- Souplesse : flexion du tronc / test de Schober
- Mobilité scapulo-humérale : Back Scratch Test (Rikli & Jones)
- Force musculaire membres supérieurs : mesure force de préhension (dynamomètre)
- Force musculaire membres inférieurs : test assis / debout 30'' (Csuka et Mc Carty)



Questionnaires

- Niveau d'AP et sédentarité : ONAPS-PAQ
- Motivation : Prochaska et Diclemente
- Perception de la santé : échelle de Garnier
- Précarité : Score EPICES

Prérogatives d'encadrement des intervenants

LIMITATIONS ▶		Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
MÉTIER ▶	Masseurs / Kinésithérapeutes	+ / -	+	++	+++
	Ergothérapeutes et psychomotriciens	(Si besoin déterminé)	(Si besoin déterminé)	++	+++
	Enseignants en APA	+ / -	++	+++	++
	Educateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
	Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+1	non concernés
	Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+1	non concernés

L'offre de pratique



	DECLIC	ELAN	PASSERELLE	HORS PEPS
PUBLIC	LIMITATION MINIME OU AUCUNE avec FAIBLE FACTEUR DE RISQUE	LIMITATION ET FACTEUR DE RISQUE JUSQU'À MODERE	LIMITATION AUCUNE A MODEREE	LIMITATION FONCTIONNELLE SEVERE
TYPE DE CRENEAUX	MIXTES OU SPECIFIQUE PEPS	MIXTES OU SPECIFIQUE PEPS (groupe homogène)	SPECIFIQUE PEPS	ATELIER APA
ENCADREMENT	A MINIMA FORMATION PEPS NIV. 1	A MINIMA FORMATION PEPS NIV. 2	KINESITHEAPEUTE LICENCE APA	KINE, ERGO, PSYCHOMOT puis LICENCE APA
NBR DE PRATIQUANTS	MAX 20	MAX 12	MAX 12 (MIN 3-4)	PETIT GROUPE
DUREE	35 SEMAINES / ANNEE SPORTIVE	35 SEMAINES / ANNEE SPORTIVE	3 MOIS (RENOUVELABLE 1 FOIS)	

Le réseau local PEPS



1572 activité(s)

- Ateliers Passerelle
- Pratique encadrée Élan
- Pratique encadrée Déclic
- Plusieurs pratiques (Passerelle, Élan, Déclic)
- E** Lieux d'évaluation complémentaire

Afficher les lieux d'évaluation complémentaire

Localisation de l'activité

Indiquez une adresse ou cliquez sur l'icône

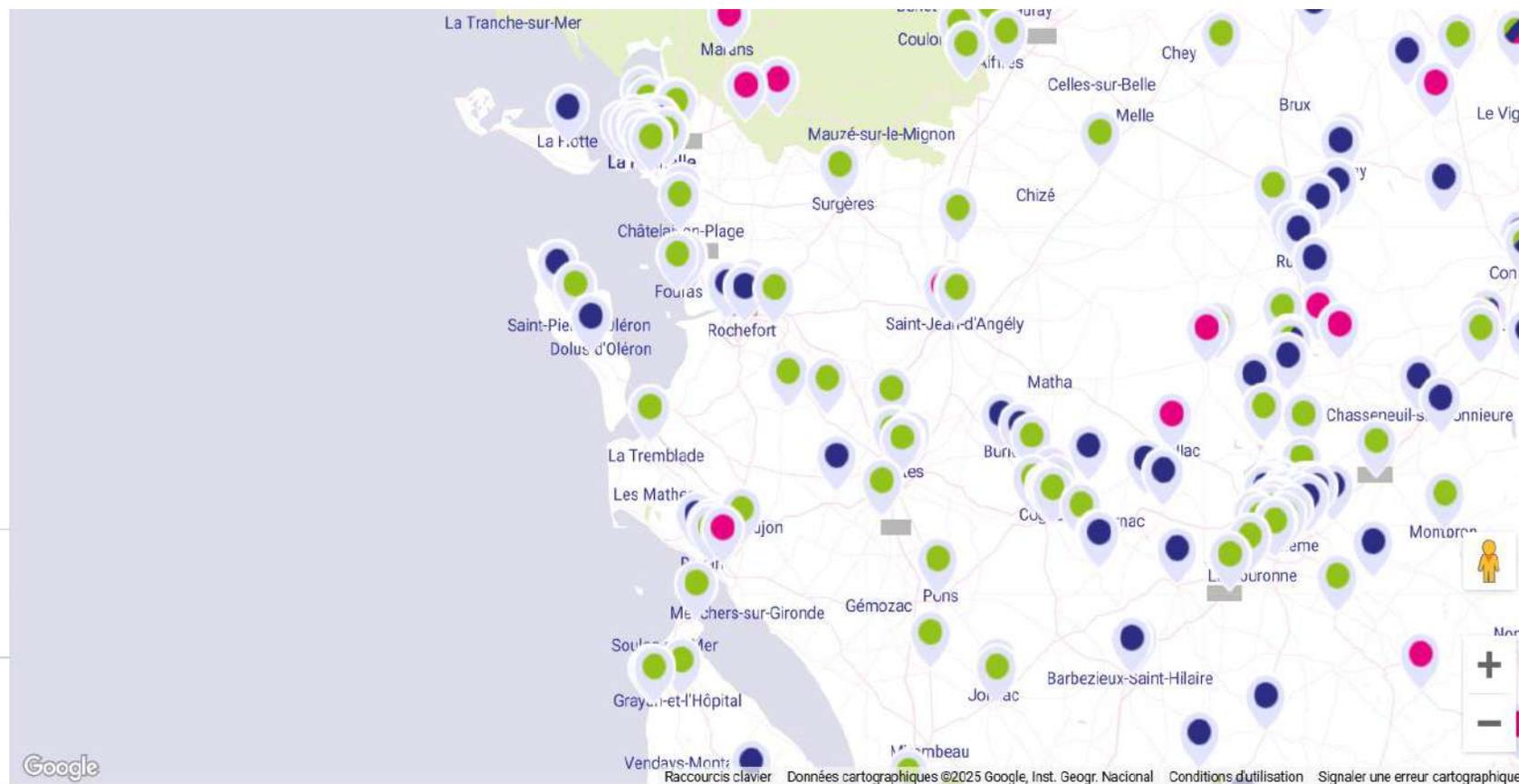
5km 10km 15km 20km

Jours de la semaine

Choisissez les jours de la semaine

Type d'activité

Choisissez un type d'activité



Tous droits réservés © 2025.

Le réseau local MSS



Handisport et sport adapté.xlsx

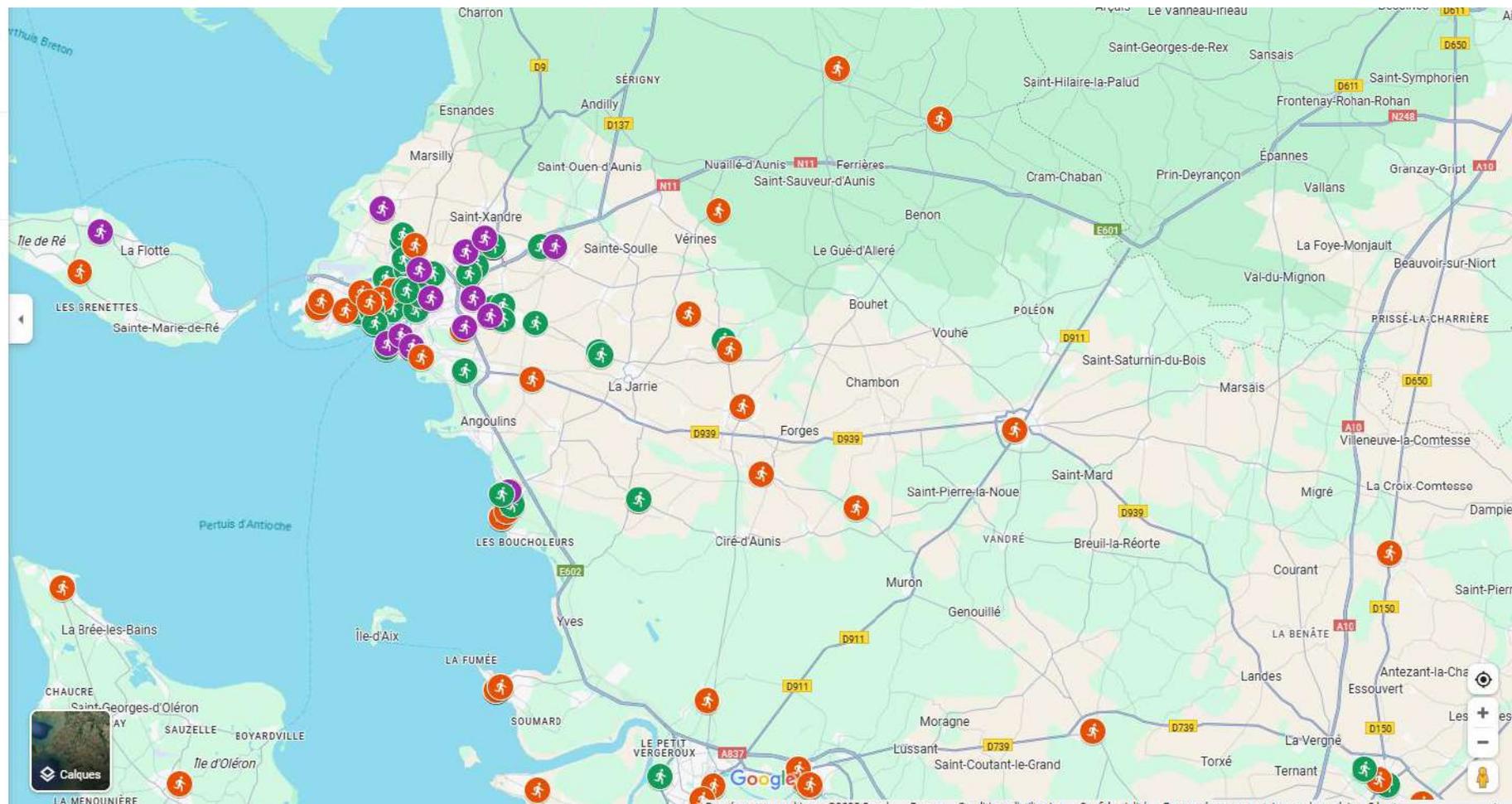
Tous les éléments

Prescription.csv

Tous les éléments

Sport santé.xlsx

Tous les éléments



Le réseau local

ATELIERS PASSERELLE

Modalités :

- *Facultatif (obj : reconditionnement à l'effort)*
- Durée : 3 mois, renouvelable 1 fois sous conditions
- Public adulte
- Pathologies chroniques et ALD
- Ateliers collectifs : 10/12 personnes
- Pris en charge financièrement par le dispositif

Lieux de pratique :

-lundi 12h15-13h15 au Centre Richelieu de **La Rochelle**

-mardi 10h30-11h30 à la Nouvelle Laiterie de **Saint-Jean-de-Liversay**

-mardi 11h00-12h00 à la salle Persane de **Marsais**

-mardi 14h30-15h30 à la salle des fêtes de **Ballon**

-jeudi 10h30-11h30 à la salle omnisport de **Périgny**

-jeudi 10h-11h à Catharsis à **La Rochelle (Villeneuve)** MAIS réservé aux habitants Rochelais.

-mercredi 12h15-13h15 au Centre Richelieu de **La Rochelle** (groupe post-cancer)



ATELIERS ELAN

Modalités :

- obj : pratiquer régulièrement de manière adaptée
- Public adulte
- Inactifs, pathologies chroniques et ALD
- Ateliers collectifs : 10/12 personnes
- En partenariat avec le Club Cœur et Santé Rochelais
- 60euros/trimestre (+5 d'adhésion à l'asso)
- Possibilité de renouveler tous les trimestres

Lieux de pratique :

-lundi 17h30-18h30 au Centre Richelieu de **La Rochelle**

-mardi 9h15-10h15 à la Nouvelle Laiterie de **Saint-Jean-de-Liversay**

-*(en cours de mise en place)* mardi après-midi à la salle des fêtes de **Ballon**

-*(en cours de mise en place)* jeudi 9h15-10h15 à la salle omnisport de **Périgny**

-vendredi 12h15-13h15 au **Centre Richelieu** de La Rochelle



Le réseau local

ADOLESCENTS EN SITUATION DE SURPOIDS / OBÉSITÉ



Modalités :

- Avoir entre 10 et 17 ans
- Durée : 1 an
- Ateliers collectifs : 8/10 adolescents
- Séances prises en charge financièrement par le dispositif

Lieux de pratique :

- au Centre Social et Culturel de **Villeneuve-les-Salines** (La Rochelle), les mercredis en période scolaire, 14h-15h.

OU

- à la Nouvelle Laiterie à **Saint-Jean-de-Liversay**, le mercredi 16h-17h



ATELIERS DIÉTÉTIQUES

Ateliers collectifs trimestriels de 2h, avec une diététicienne nutritionniste

Deux groupes (6-8 personnes max) :
-public adulte et précaire
-public adolescents

Création d'outils, ateliers cuisines, échanges...
LIEUX : variables

GROSSESSE EN MOUVEMENT



Modalités :

- Sur prescription médicale
- Ateliers collectifs : 10 femmes par cycle
- Femmes avec IMC supérieur à 25, inactives éloignées de la pratique physique
- Séances prises en charge financièrement par le dispositif

3 cycles comprenant :

- 2 bilans individualisés (initial et final),
- 1 à 2 ateliers collectifs avec une diététicienne,
- 1 séance de massage bébé,
- 8 séances d'APA pendant la grossesse
- 5 séances d'APA après, avec bébé

Lieux de pratique :

- session 1 : à la salle Charier de Lagord
- session 2 : Sainte-Soulle
- session 3 : *en cours de mise en place*



La boîte à outils mise à disposition



Remontée d'information - RGPD



Financement

- Programme Passerelle :

pris en charge pour une durée de 3 à 6 mois, pas de reste à charge.

- Programmes Déclic et Élan :

Auto-financement.

Le tarif varie en fonction de la structure d'accueil (association, auto-entrepreneur, municipalité)

Possibilités de financements de l'activité physique sur prescription médicale :

- Aide des complémentaires de santé
- Participation des comités d'entreprise
- Recherche de subventions de chaque structure pour diminuer le coût pour les pratiquants (réponse à des appels à projet)

Les partenaires



