



MAISON
SPORT SANTÉ

Pourquoi une Maison Sport Santé ?



MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ
MINISTÈRE DES SPORTS

APPEL À PROJETS (AAP)
RELATIF AUX

« **MAISONS
SPORT-SANTÉ** »



Pourquoi une Maison Sport Santé ?



- *Appel à projet par le Ministère des Sports, des Solidarités et de la Santé*
- **But des MSS :**
 - ✓ Participer à la coordination et à la mise en réseau au cours d'un programme personnalisé
 - ✓ Faire pratiquer les personnes les plus éloignées de la pratique (pathologies, sédentarité, précarité)
 - ✓ Orienter – Etablir un programme sport santé – Suivi du pratiquant
 - ✓ Respecter les critères de qualité et de sécurité, signature d'une charte d'engagement auprès des Ministères



Où sont-elles situées ?

Les Maisons Sport-Santé retenues dans l'appel à projets 2019

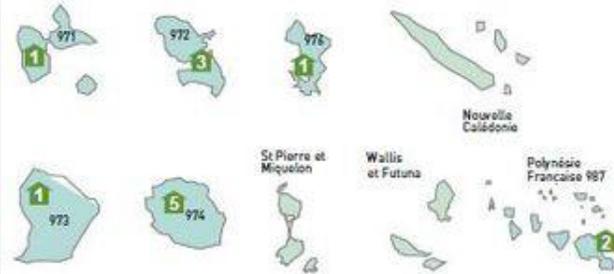
Les chiffres de l'appel à projets MSS 2019

288 candidatures reçues

278 candidatures jugées recevables

138 structures retenues dans l'appel à projets

Un nouvel appel à projet sera lancé au mois de mars 2020.



Dans le cadre de la Stratégie nationale sport santé, le ministère des Sports et le ministère des Solidarités et de la Santé ont publié un cahier des charges visant au référencement des premières Maisons Sport-Santé en 2019 avec l'objectif d'en identifier au moins une par département et /ou territoire en Outre-mer d'ici 2020



En Bretagne :

- *Mutualité Française Côtes - d'Armor (Saint-Brieuc 22)*
- *UFOLEP 22 (Dinan)*
- *Centre Hospitalier de Cornouaille (Quimper 29)*
- *CH Des Pays de Morlaix (29)*
- *CHRU De Brest (29)*
- *CHU Rennes (35)*
- *Maison médicale (Redon 35)*
- *Octopus (Saint Jouan des Guerets 35)*
- *Centre de Médecine Du Sport (Lorient 56)*
- *Maison Sport Santé de Brocéliande (Mauron 56)*

Qui est le porteur du projet MSS Lorient ?





Le Centre de Médecine du Sport porte le projet :

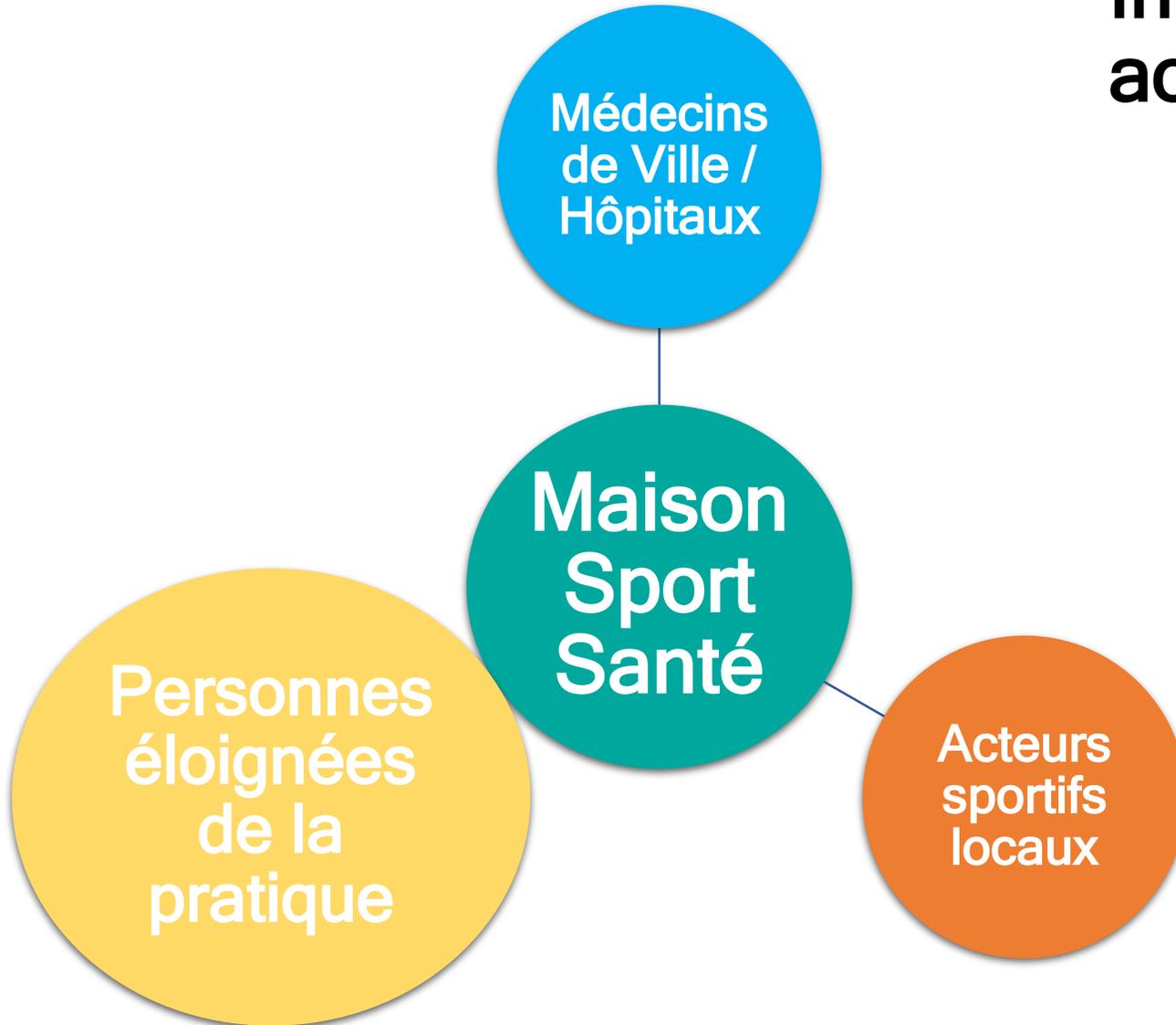
Mission principale :

- Assure le suivi des sportifs amateurs et de haut niveau

Les différentes consultations :

- Effectue les Tests d'effort
- Effectue le certificat de non contre-indication à la pratique sportive
- Consultations Hyperbares (Plongeur pro)
- Traumatologie du sport

Interface entre les différents acteurs du territoire



- Informer les médecins et les paramédicaux
- Identifier les associations sportives
- Communiquer auprès du grand public

Accompagner les personnes éloignées de la pratique

1



Faites remplir le certificat par votre Médecin

A vous de jouer !!!

Remplissez les questionnaires du livret !

2



Appelez pour prendre rdv à la Maison Sport Santé

3

**Etablissans ensemble votre
profil lors d'un entretien
individuel**



C'est parti pour l'orientation !!!

4



Kinésithérapeute



Séance tremplin



Partenaires sportifs

5



**Evaluation à 1, 3, 6 mois et 1 an
Questionnaire en ligne ou entretien individuel**

A teal-colored oval with a thin dark border, centered on a white background. Inside the oval, the text "Activité Physique Adaptée" is written in white, sans-serif font, arranged in three lines.

Activité
Physique
Adaptée



Quelle différence entre Activité Physique, Sport et Exercice Physique ?



Définitions :

- ✓ **L'Activité Physique (AP)** : *est considéré comme tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques, qui entraîne une augmentation substantielle de la dépense énergétique au dessus de la valeur de repos.* (Caspersen, Powell & Christenson, 1985)
 - *Ex : Balade, passer l'aspirateur, jardiner, faire du shopping,....*

- ✓ **Le Sport** : *C'est une pratique motrice codifiée, institutionnalisée et assujettie à des règles définissant une compétition.* (Parlebas, 1986)
 - *Ex : Football, basketball, tennis,....*

- ✓ **Exercice Physique** : *Ce sont des exercices codifiés, pratiqués régulièrement par un être humain afin d'entretenir sa santé et sa condition physique.*
 - *Ex : Exercices de renforcement musculaire, étirements, échauffement, exercices cardio,...*

Les bienfaits généraux de l'Activité Physique :

- Pourquoi pratiquer une activité physique ?
 - Lutter contre la sédentarité
 - Entretenir et améliorer la condition physique
 - Restaurer un état de bien être psychique
 - Créer ou entretenir des relations sociales
 - Donner goût à la pratique d'AP sur le long terme



Les bienfaits généraux de l'Activité Physique :

- Dimensions Biologique / Physiologique :
 -  **Espérance de vie** « en bonne santé »
 - Favorise le **maintien de l'autonomie**
 -  **des risques d'apparition de maladies chroniques**
 - **Réhabilitation +++** suite à une pathologie
 - **Lutte contre la fonte musculaire**
 - **Conserve le capital osseux**



Les bienfaits généraux de l'Activité Physique :

- Dimensions Psychologique et Sociale :
 - Effet sur le **bien-être** et la **qualité de vie**.
 - 1) Emotionnel (Anxiété, dépression...)
 - 2) Perception de soi (estime de soi, image du corps...)
 - 3) Somatique (Douleur, Perception de la douleur ...)
 - 4) Perçu (qualité de vie ...)
 - **Rompre l'isolement**, rencontres, échanges.



Les effets de la pathologie :

- Même si cela diffère en fonction du cancer, surtout en fonction des traitements, il existe de nombreux points communs concernant le niveau de la condition physique des personnes :
 - ↘ De la capacité Cardio-respiratoire
 - ↘ de la FC max ainsi que la VO2 max
 - ↘ de la masse osseuse : traitements attaquent l'os qui ne se régénère plus donc risque de fracture assez important
 - ↘ de la masse musculaire
 - ↑ des douleurs lombaires avec un risque accru de lombalgie chronique

Les objectifs de l'AP en Oncologie :

- ❖ Améliorer la condition physique, sa capacité aérobie, sa masse musculaire ainsi que sa souplesse
- ❖ Améliorer l'image corporelle
- ❖ Améliorer la fonction cardio-respiratoire, endocrinienne neurologique, musculaire, cognitive et les relations psycho – sociales
- ❖ Potentialiser l'organisme afin d'éviter la récurrence des effets secondaires des traitements
- ❖ Améliorer les habiletés physiques et psychologiques afin de lutter contre l'anxiété et les effets secondaires des traitements
- ❖ Réduire, atténuer, et prévenir les effets à long terme des traitements
- ❖ Améliorer les habiletés physiologiques et psychologiques afin de résister aux traitements actuels ou de préparer l'organisme aux traitements à venir
- ❖ Améliorer la survie suite à cette pathologie

Les contre-indications :

(InCa, Mars 2017: BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT ET APRÈS CANCER DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES AUX REPÈRES PRATIQUES / Synthèse)

- Je dois arrêter ou je ne dois pas venir faire de l'activité physique adaptée si :
 - Fatigue extrême
 - Anémie symptomatique (Hémoglobine \leq 8g/dl)
 - Une chirurgie récente (risque de déhiscence de cicatrice, d'hémorragie)
 - Décompensation de pathologie cardio-pulmonaire
 - Dénutrition sévère

Ces contre-indications doivent être respectées cependant elles peuvent être temporaires.



N'hésitez pas à poser vos questions !