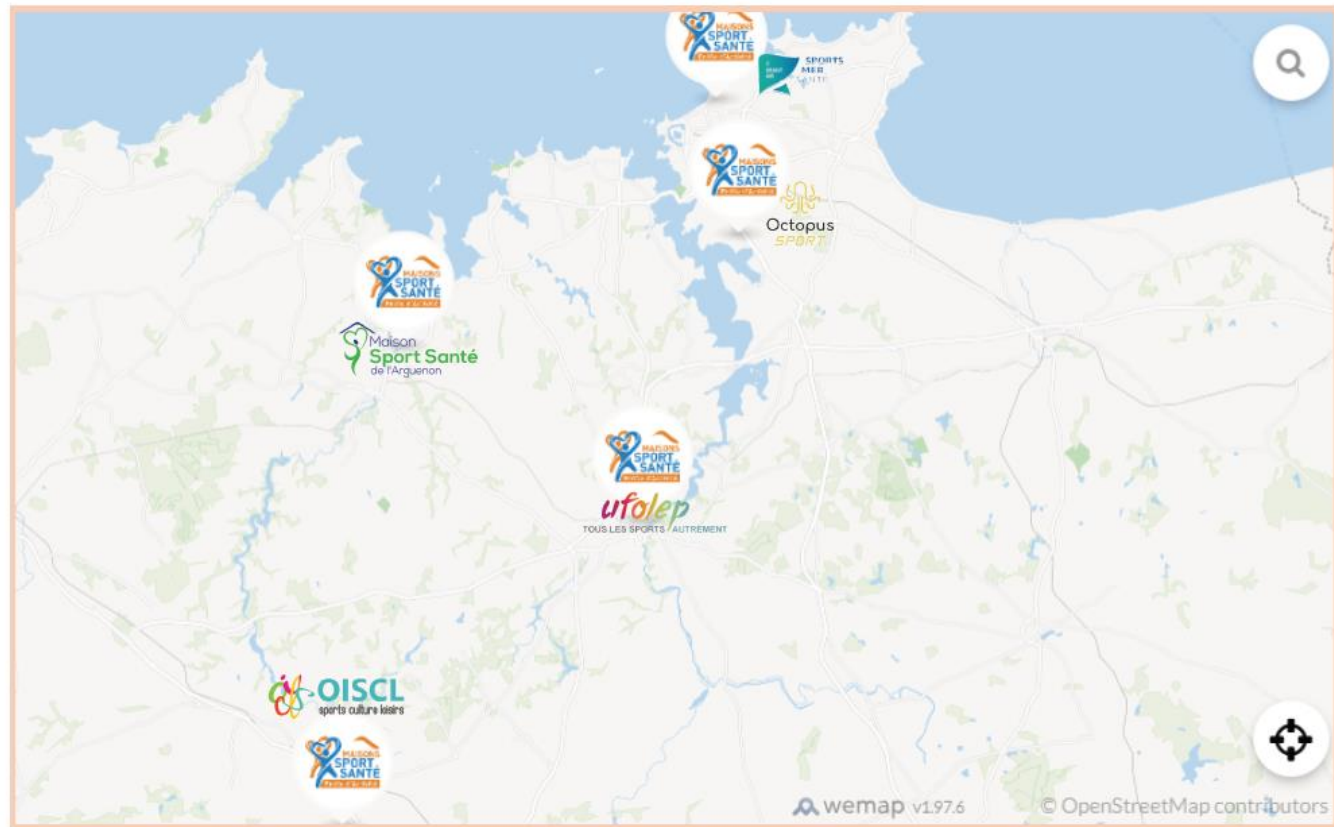




# Carte des organismes labellisés "Maison Sport Santé" sur le territoire Rance Emeraude



Les maisons Sport Santé en Bretagne - Sport Santé Bien-Être en Bretagne ([bretagne-sport-sante.fr](http://bretagne-sport-sante.fr))

# Qu'est ce qu'une Maison Sport Santé ?

## 1.Reconnaissance



MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ  
MINISTÈRE DES SPORTS

## 2. Objectifs

Les MSS répondent à un objectif national de santé publique pour lutter contre les effets de la sédentarité.



## 3. Les formes des MSS



- Collectivité territoriale



- Structure privée



- Association Sportive



- Centre hospitalier



- Structure itinérante

- ...

# Les missions des Maisons Sport-Santé sont :



## ACCUEILLIR

1 - SENSIBILISER, INFORMER, CONSEILLER SUR LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE. LES MSS PARTICIPENT AINSI À LA PROMOTION D'UN MODE DE VIE ACTIF, À LA LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ ET À LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE.

2 - 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.

3 - PERMETTRE UN ACCUEIL PERSONNALISÉ DES PERSONNES SOUHAITANT PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, NOTAMMENT DE CELLES BÉNÉFICIAIRE D'UNE PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE.

4 - ASSURER LA MISE EN PLACE OU RÉALISER DES BILANS COMPRENANT UNE ÉVALUATION DE LA CONDITION ET DES CAPACITÉS PHYSIQUES, UN BILAN MOTIVATIONNEL QUI PREND EN COMPTE LES LIMITATIONS FONCTIONNELLES ÉVENTUELLES SIGNALÉES PAR LE MÉDECIN, AFIN DE PROPOSER UN PROGRAMME SPORT-SANTÉ PERSONNALISÉ POUR CHAQUE PERSONNE, À SA DEMANDE. LES ÉVALUATIONS SONT RÉALISÉES PAR DES INTERVENANTS QUALIFIÉS.

5 - 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).

6 - ACCOMPAGNER LES PATIENTS 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.

7 - ORIENTER VERS DES PROFESSIONNELS ET DES STRUCTURES PARTENAIRES POUR COMPLÉTER L'ACCOMPAGNEMENT DE LA PERSONNE SI BESOIN. LES MSS S'INSCRIVENT DANS UNE DÉMARCHE DE PROMOTION DE LA SANTÉ.

8 - 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. LES OBJECTIFS DE CES SENSIBILISATIONS/FORMATIONS RELÈVERONT DE : LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ, LA MISE EN RÉSEAU DES ACTEURS SPORT-SANTÉ, L'AMÉLIORATION DU PARCOURS ET DE LA QUALITÉ DE LA PRISE EN CHARGE EN MATIÈRE DE SPORT SANTÉ, L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT.

9 - 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.



## ACCOMPAGNER



## ORIENTER

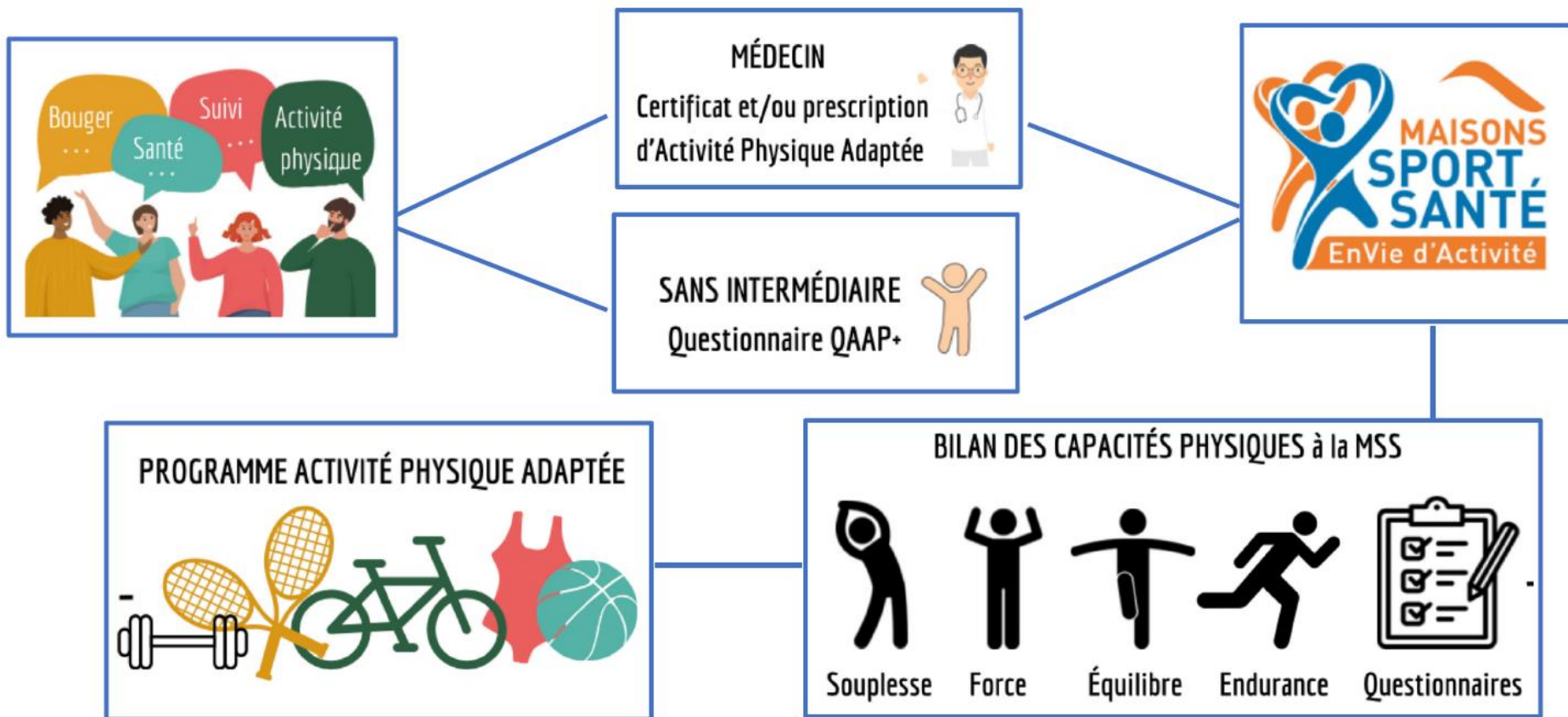
## A qui s'adresse les MSS ?

- Personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent se remettre à l'activité physique
- Personnes souffrant d'affections de longue durée
- Personnes souffrant de maladies chroniques





# Quel est le rôle d'une MSS ?



# Bilan des capacités physiques

## Capacité fonctionnelle

- Test de 6 minutes marche - TM6

## Force de Préhension

- Hand Grip

## Force des membres inférieurs

- Assis-debout sur 30 secondes

## Souplesse

- Flexion du tronc

## Equilibre

- Equilibre unipodal - les yeux ouverts



Réalisation des bilans tous les 3 mois pour suivre l'évolution de la condition physique de l'adhérent

# Accompagnement et Orientation

- Au sein de la Maison Sport Santé



- Au sein du tissu associatif local ou non associatif
- Au sein d'une structure signataire de la Charte Sports Santé Bien-Être



I



## Saint-Malo



Tel: 07.87.08.56.20

Mail: [lucie@sportsmersante.fr](mailto:lucie@sportsmersante.fr)

## Dinard



Tel: 06.28.81.47.14

Mail: [contact@dinard-sport-sante.fr](mailto:contact@dinard-sport-sante.fr)

## Saint-Jouan des Guérets



Tel: 06.31.50.57.56

Mail: [contact@octopus-sport.com](mailto:contact@octopus-sport.com)

## Dinan



Tel: 06.58.10.24.65

Mail: [maisonsportsantedinan@ufolep.org](mailto:maisonsportsantedinan@ufolep.org)

## Créhen



Tel: 06.79.84.65.84

Mail: [contact@sport-sante-arguenon.com](mailto:contact@sport-sante-arguenon.com)

## Broons



Tel: 07 49 72 82 60

Mail: [oiscl.mss@gmail.com](mailto:oiscl.mss@gmail.com)

# PROGRAMME SPORT SUR ORDONNANCE

## OCTOPUS SPORT

### En quoi consiste le programme ?

- **3 mois de suivi sportif** en groupe de 4 à 6 personnes
- **Evaluations régulières** des capacités physiques :  
Bilan Initial + Bilan Final
- Les séances sont **adaptées, sécurisées, progressives, diversifiées** et **spécifiques** à l'objectif défini ensemble au préalable (Travail sur l'endurance / l'équilibre / renforcement musculaire global / souplesse sous forme de circuit santé, etc.)
- Sport plaisir, et adapté en fonction des envies

### A qui s'adresse-t-il ?

A toute personne munie d'une prescription médicale d'activité physique adaptée !

Les groupes sont construits en fonction du niveau de capacités physiques

**L'activité s'adapte à vous**

### Par qui est-il encadré ?

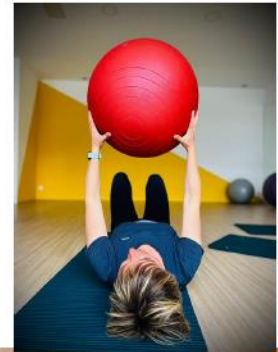
Par un professionnel des activités physiques adaptées et/ou du sport-santé

### Tarif \* :

15 € / séance

50 € / bilan

\* Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour une éventuelle prise en charge



06.31.50.57.56



[www.octopus-sport.com](http://www.octopus-sport.com)



[contact@octopus-sport.com](mailto:contact@octopus-sport.com)

## PARCOURS SPORT SANTÉ

Vous avez envie de bouger pour votre santé mais vous ne savez pas à qui vous adresser, vous ne trouvez pas d'activité physique adaptée à vos besoins. N'hésitez plus contactez nous !

- 1 PRISE DE CONTACT**  
Prise de RDV et renseignement par téléphone au  
07.87.08.56.20



- 3 LORS DU RDV À LA MSS**
- Information
  - Bilan des capacités physiques
  - Orientation vers une activité physique adaptée



- 4 SUIVI ET BILAN**




### Qu'est ce que l'APA ?

Une activité physique personnalisée, régulière et progressive en termes de force, d'intensité et de durée. Elle est en adéquation avec vos capacités, besoins et attentes.

### Ses bienfaits

- l'amélioration de la qualité de vie, de la confiance en soi et « rôle actif » du patient dans la gestion de sa maladie, Renforcer les muscles du corps pour une plus grande autonomie,
- Diminuer le taux de récurrence de certains cancers (sein, côlon),
- Améliorer le sommeil et diminuer les insomnies,
- Réduire le taux de chutes et de fractures chez les personnes âgées,
- Améliorer l'image de soi et la confiance en soi.



 Tel: 07.87.08.56.20

 Mail: [lucie@sportsmersante.fr](mailto:lucie@sportsmersante.fr)  
[contact@sportsmersante.fr](mailto:contact@sportsmersante.fr)



## Organisation :

- un entretien individuel puis 1 à 3 séances par semaine pendant 3 à 9 mois
- des créneaux qui s'adaptent à vos contraintes
- des groupes de 10 personnes encadrés par des enseignants en activité physique adaptée (licence ou master STAPS)
- un suivi personnalisé en lien avec votre médecin ou kinésithérapeute si besoin
- un bilan final



[contact@dinard-sport-sante.fr](mailto:contact@dinard-sport-sante.fr)

06 28

# Lien des MSS avec le Contrat Local de Santé

## Inscription dans les axes stratégiques du CLS

- AXE 1: Promouvoir un environnement favorable à la santé
- AXE 2 : Contribuer au « vivre ensemble » et au renforcement des liens de proximité
- AXE 3 : Agir pour des comportements favorables à la santé
- AXE 4 : Renforcer l'accès aux soins sur le territoire, notamment pour les personnes vulnérables

## Participation / Pilotage

- Copil
- Groupe d'organisation



## Les actions

- agir sur des comportements favorables à la santé
- Mise en œuvre des actions dans le cadre de la promotion de l'activité physique
- Mise en œuvre des actions de prévention
- Temps de sensibilisation des élus aux enjeux de la santé
- Temps de sensibilisation des professionnels de santé
- Organisation de la Semaine Sport Santé Bien-Être sur l'ensemble du pays de Saint-Malo
- Organisation du forum de sensibilisation des professionnels de santé et du grand public