



La Maison Sport Santé de Strasbourg

**30 structures
sportives
partenaires**

**2 000 000 € de
budget annuel**

**450 médecins
prescripteurs**

**Une équipe de 25
professionnels**

**7000
bénéficiaires
accompagnés
depuis 2012**

**130 créneaux
d'APA
hebdomadaire**



BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ !

Présentation : La Maison Sport Santé de Strasbourg accueille, oriente et accompagne les personnes souhaitant initier ou reprendre une activité physique à des fins de santé et de bien-être.

Pour les adultes :

Sport Santé sur Ordonnance, un dispositif de promotion de l'activité physique auprès de patients souffrant de maladies chroniques, des personnes âgées fragiles, pour des personnes ayant des troubles de la santé mentale, également un parcours spécifique pour les femmes enceintes et jeunes mamans

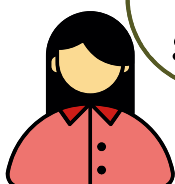
Pour les enfants :

Nutrimouv+ : un programme d'éducation thérapeutique pour les enfants en situation de surpoids ou d'obésité. Avec des ateliers pluridisciplinaire proposés aux enfants et aux familles.

Joue pour ta santé : des ateliers de prévention et de promotion de la santé visant à développer les compétences psychosociales des enfants.

NUTRIMOUV : application éducative pour jouer en famille et découvrir Strasbourg

Je me sens plus vivante, j'ai un sentiment de force et de puissance que j'ai acquis grâce au programme SSSO.



Bénédicte, 32 ans, Bénéficiaire SSO

Découvrez

NUTRIMOUV

Notre application éducative !



Thèmes
*bien-être,
alimentation,
activité physique,
sommeil,
écrans,
hygiène*



Apprendre
*des notions
sur la santé
en s'amusant !*

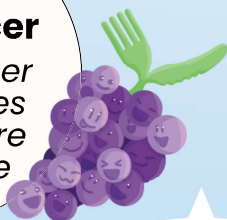


**(Re)-
découvrir**
*Strasbourg et
ses quartiers*

Réaliser
*des mini-jeux
pour avancer
dans la partie*



Se déplacer
*pour gagner
des recettes
à reproduire
en famille*



Collectionner
*les créatures
avec des
messages
de santé*



AVEC LE SOUTIEN DE



À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT SUR :





Maison Sport Santé de Strasbourg

Développement intercommunal du Sport-Santé à l'échelle de l'Eurométropole de Strasbourg

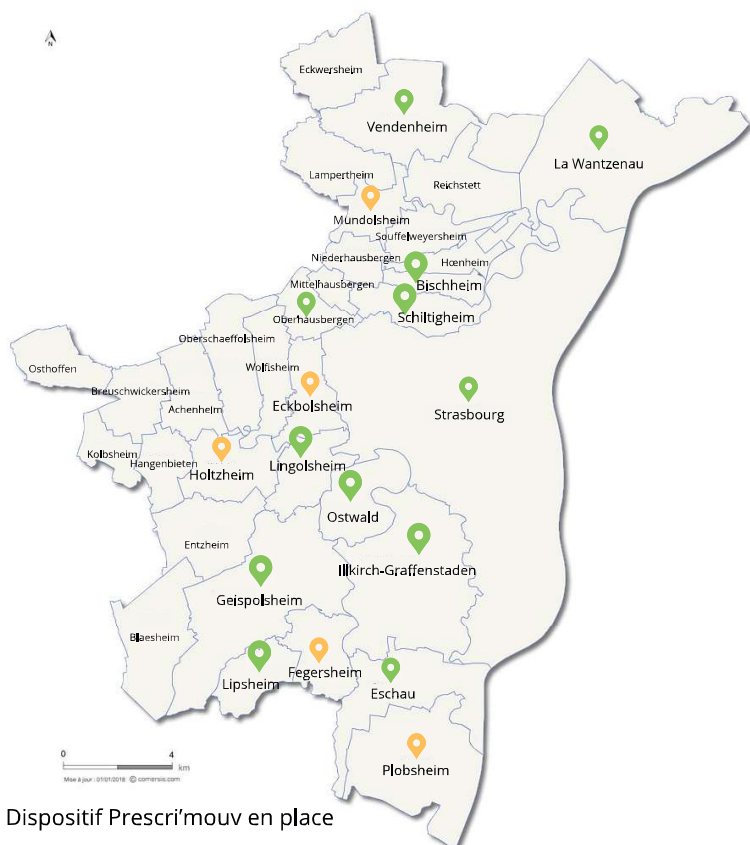


PRESCRI'MOUV

Prescri'mouv est un dispositif régional développé et piloté par l'ARS Grand-Est qui permet aux médecins de prescrire de l'activité physique adaptée à leurs patients. Il garantit un accompagnement sécurisé par des professionnels formés, du bilan médico-sportif jusqu'au suivi des séances.

LE PROJET

- **Contexte** : Le MSS de Strasbourg est missionnée par l'Eurométropole pour son expertise en terme de Sport-Santé. L'EMS soutient la MSS à hauteur de 60.000€ par an.
- **Objectif** : développer le dispositif Prescri'mouv à l'échelle de l'EMS, en lien avec le Pôle APSA, opérateur territorial.
- **Accompagnement** : appui méthodologique, mise en place, communication et animation de réseaux (communes, professionnels du sport et de la santé).
- **Suivi** : coordination des acteurs et évaluation continue du déploiement.



DEPUIS 2022

- + 8 antennes Prescri'mouv
- + 600% d'inclusion annuelle

LE PROCESSUS

Présentation
Prescri'mouv

Identification
des ressources

Soutien à la
mise en place

Soutien à la
communication

Suivi de
l'activité

« Je recommande vivement de se lancer, la collectivité n'a rien à perdre. C'est une vraie plus-value pour les habitants. Cela ne coûte rien et ne nécessite pas de dédier un agent à plein temps, simplement de donner un coup de pouce à la communication et de promouvoir le projet auprès des associations. [...] »

Témoignage - mairie d'Ostwald



Office Municipal des Sports et de l'Éducation Populaire de Saint-Paul

**35 créneaux
APA par
semaine**

**156 médecins
prescripteurs**

**160 000 € de
budget annuel**

**+ de 3000
bénéficiaires
depuis 2014**

**13 associations
partenaires**

**16 éducateurs
sportifs**



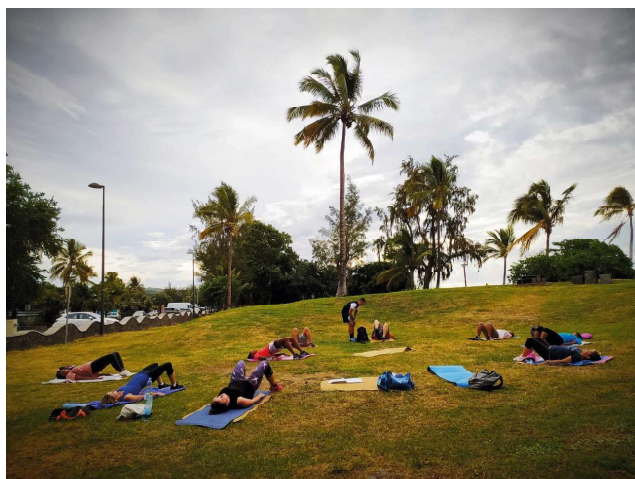
SPORT SUR ORDONNANCE

Présentation : Un dispositif d'accompagnement à la reprise en autonomie des Activités Physiques Adaptées.

Public : Personnes atteints d'ALD, de maladies chroniques et facteurs de risques.

Prise en charge : Suivi en Activités Physiques Adaptées avec 2 bilans APA et 1 bilan motivationnel par semestre. 1 à 6 semestres d'accompagnement avec une fréquence de pratique de 1 à 2 fois par semaine. 4 types d'activités : Aquatiques, Douceurs, Energies, Pédestres. Possibilité également de suivre un accompagnement diététique ciblé.

Événements : Un séminaire sur l'alimentation chaque semestre. Une clôture annuelle du dispositif avec un village santé et une marche santé. Une soirée biennale des médecins prescripteurs du dispositif Sport Sur Ordonnance



Le dispositif Sport sur ordonnance m'a aidé à inclure le mouvement dans ma vie quotidienne, la pratique des activités comme la gym TAO ou encore l'expression corporelle, m'ont aidé au niveau de la respiration et dans la gestion des émotions.

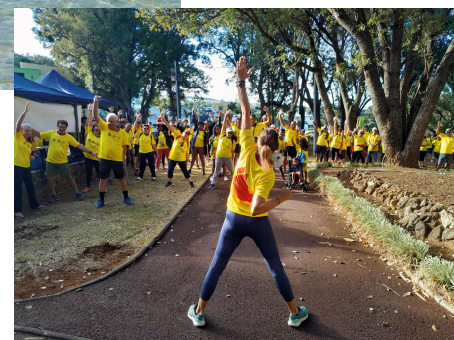
Stéphanie



MAIRIE DU TAMPON – service Sport Santé – 974 La Réunion



280 bénéficiaires par an	73 médecins prescripteurs
200 000 € de budget annuel	8 associations partenaires
8 EAPA	3 éducateurs sportifs formés SSO



MAIRIE DU TAMPON – SERVICE SPORT SANTÉ – 974 LA RÉUNION

Depuis 2013, la Commune du Tampon, via sa Direction des Sports, s'engage activement dans le Sport-Santé. Face aux défis de santé publique à La Réunion (surpoids, obésité, diabète, troubles de santé mentale), la commune a structuré en 2021 le dispositif "Le Tampon, la santé par le sport".

Ce programme vise à développer des parcours d'APA pour les patients orientés par les professionnels de santé. Les objectifs sont de favoriser l'adoption d'un mode de vie actif, de réduire les inégalités de santé, et de renforcer le bien-être physique et mental. Trois approches sont proposées dans le programme : la première se concentre sur l'APA, la seconde aborde la nutrition, et la dernière propose la relaxation.

La commune lance également un appel à candidatures pour intégrer les clubs sportifs et partenaires privés aux dispositifs existants. L'objectif étant de valoriser les structures engagées, d'accompagner la montée en compétence des acteurs locaux via des formations, de soutenir l'obtention de labels "Sport Santé Pour Tous" et "Sport Sur Ordonnance", de renforcer la coopération territoriale et d'élargir l'offre Sport Santé avec de nouveaux créneaux et activités complémentaires. Des événements sont également organisés de manière régulière pour sensibiliser le public et promouvoir le sport santé pour tous.



Le programme a été une très belle découverte pour moi. Les séances sont gratuites, il y a beaucoup de choix. Nous sommes accompagnés par des professionnels à l'écoute, attentionnés et compétents. C'est une vraie chance.



Didier S., 60 ans
Bénéficiaire Sport sur
Prescription

772
bénéficiaires

92 médecins
prescripteurs

128 000 € de
budget annuel

26 activités
proposées

21 associations
partenaires

24 éducateurs
sportifs



LE DISPOSITIF DE SPORT-SANTÉ SUR ORDONNANCE DE LA MSS DE MIRAMAS

Publics : publics présentant une pathologie chronique, une perte d'autonomie, une affection de longue durée et/ou des facteurs de risque tels que l'hypertension, dépression...)

Activités : 2 activités par semaine pour 60€ l'année sportive, 26 activités proposées

Bilan de forme et suivi des bénéficiaires via l'application web Goove.app sécurisée RGPD et sous le haut-patronage du Ministère des Sports

Evènements : stages ludiques (loto actif, base de voile, olympiades..), Fête du Sport Santé



Participer aux cours sport santé de la Maison Sport Santé de Miramas m'a permis de prendre soin de mon corps tout en restant motivé. Les séances sont personnalisées et adaptées à mes besoins, ce qui m'a aidé à gagner en confiance et à me sentir mieux dans mon corps au quotidien.



Yves, 66 ans



Mairie d'Angers

Centre de ressources Sport Santé

**607
bénéficiaires
depuis
l'ouverture**

**177 médecins
orientent vers le
CrSS**

**131 715€ de
budget en 2024**

**230 bénéficiaires
en file active**

**43 associations
partenaires**

3 EAPA



UN COMITÉ D'USAGERS AU CŒUR DES PROJETS DE LA MAISON SPORT SANTÉ

Créé en juin 2024, le Comité d'Usagers du Centre de Ressources Sport Santé vise à impliquer activement les patients dans l'amélioration des services proposés. Composé de professionnels et d'usagers de tous âges, il offre un espace d'écoute et d'échanges pour mieux répondre aux besoins des utilisateurs. Depuis sa création, le comité a initié plusieurs projets, comme les cafés débats sur la santé et la santé mentale, le recensement de parcours de marche adaptés, une exposition photos/témoignages, et la création d'une newsletter, renforçant ainsi la qualité des services et le lien entre usagers et professionnels.



Alexandre

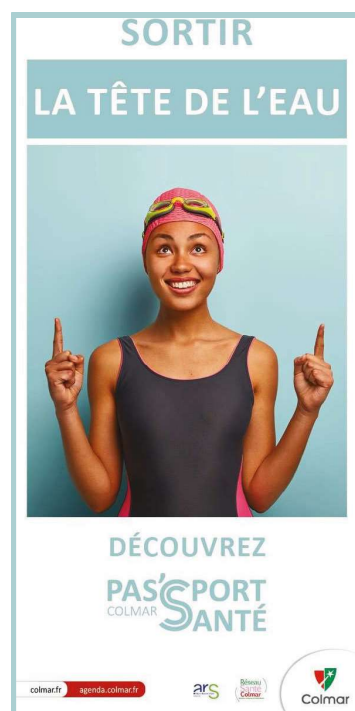
Le groupe de marche du Centre de ressources Sport Santé, me permet de ne pas me laisser dévorer par le stress et rester dans une dynamique de mouvement !

Le Centre de ressources Sport Santé, m'a redonné la motivation de bouger avec un suivi qui me rassure !



Carine

560 bénéficiaires depuis 2021	20 associations partenaires
90 000 € de budget annuel	24 éducateurs sportifs



REMETTEZ-VOUS EN MOUVEMENT AVEC LE PASS'SPORT SANTÉ !

La Ville de Colmar propose à ses habitants le Pass'Sport Santé, un dispositif gratuit visant à lutter contre la sédentarité par la pratique d'activités physiques adaptées et régulières. Destiné en priorité aux personnes peu actives et aux seniors, il permet à chacun de (re)prendre une activité physique, en douceur, selon ses capacités.

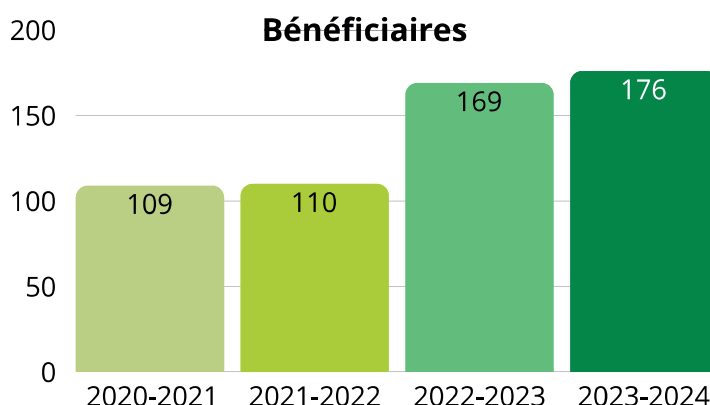
Les bénéficiaires peuvent ainsi accéder sans frais à des équipements sportifs municipaux, sur une saison complète d'environ 30 séances, de septembre à juin. Chaque habitant peut bénéficier une seule fois de cette prise en charge gratuite d'un an.

Le dispositif s'inscrit également dans une dynamique de sensibilisation à la santé par le sport, avec des événements ponctuels, des ateliers et des partenariats locaux renforçant l'accompagnement proposé.



Sans ce dispositif je ne me serai jamais remis au sport. Le fait d'être passé par le Pass'Sport Santé je me suis senti en confiance !

Hervé, 64 ans, retraité



900 bénéficiaires en 2024	128 bénéficiaires en file active
277 499 € de budget en 2024	111 médecins prescripteurs
70 associations adhérentes	30 éducateurs sportifs intervenants



Créé en 1996, l'Office Municipal des Sports de Salon-de-Provence est un acteur clé du développement du sport pour tous. Depuis 2015, il structure une offre Sport-Santé territoriale en coordination étroite avec les professionnels de santé, du sport et du médico-social, sur le territoire du Pays Salonais. Cette offre s'appuie sur quatre piliers complémentaires pour favoriser l'accès à l'activité physique, en particulier aux publics éloignés et vulnérables :

- **Pilier Santé**, pour les personnes atteintes de maladies chroniques ou en perte d'autonomie,
- **Pilier Jeune**, pour encourager la pratique chez les enfants et adolescents,
- **Pilier Handicap**, pour adapter l'activité aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap,
- **Pilier Féminin**, pour lever les obstacles sociaux et culturels à la pratique féminine.

De par ses missions et son essence, l'OMS est particulièrement proche des associations sportives locales, facilitant ainsi la mise en place de parcours encadrés, accessibles et évolutifs. Labellisée Maison Sport Santé, la structure lutte contre la sédentarité et promeut une inclusion durable par l'activité physique



Natalie R, 62 ans
Bénéficiaire APSO
Pilier santé

Je ne pensais plus pouvoir faire de sport à cause de mes douleurs chroniques. Grâce à APSO, j'ai trouvé une activité vraiment adaptée à mon état de santé. Les éducateurs sont à l'écoute, tout est progressif et encadré. J'ai repris confiance en moi et je me sens mieux au quotidien. C'est une vraie découverte, je ne pensais pas que c'était encore possible pour moi.

321 bénéficiaires en 2025	120 médecins généralistes et spécialistes
101 500 €	6 EAPA
36 associations partenaires	16 créneaux hebdomadaires



SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE À SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

Présentation : Accompagnement des habitants vers une activité physique à des fins de santé

Public : Les adultes du territoire présentant une affection de longue durée et/ou une maladie chronique ou des facteurs de risque.

Déroulé : Une séance hebdomadaire d'Activité Physique Adaptée pendant 1 an, en salle ou en piscine, encadrée par un Enseignant en Activité Physique Adaptée.

2 tests d'évaluation des capacités physiques des pratiquants + des entretiens motivationnels et une réorientation en fin de cycle vers les associations sport santé partenaires, pour faciliter la poursuite d'une activité pérenne.

Séances réalisées dans les équipements mis à disposition par les communes et dans la piscine intercommunale de Saint-Quentin-en-Yvelines

Financement : Programme co-financé par l'ARS Ile de France et la Conférence des Financeurs, dans le cadre du Contrat Local de Santé. Ce co-financement permet la gratuité pour les bénéficiaires.



Je me suis sentie tout de suite en confiance, comprise, entourée et soutenue et ça m'a fait un bien fou mentalement et physiquement. Les séances se font dans la bonne humeur ; l'intervenant nous encourage, est bienveillant, à l'écoute et de bons conseils.



Chantal, 64 ans,
Bénéficiaire

Ville d'Avrillé

Plateforme sport santé



**400 bénéficiaires
depuis 2021**

**210 bénéficiaires
en file active**

**105 000€ de
budget annuel**

**75 prescripteurs
dont 55 médecins
généralistes**

**10 associations
locales partenaires**

**15 intervenants
dont 2 enseignants
APA 100% Ville
d'Avrillé**



AVRILLÉ SPORT SANTÉ – VOTRE ESPACE SANTÉ ACTIVE

La Maison Sport Santé de la Ville d'Avrillé propose des programmes d'activité physique adaptées à tous les publics, visant la prévention, la réhabilitation et le bien-être. Les séances sont encadrées par des enseignants APA diplômés et coordonnées avec des médecins et professionnels de santé. Les bénéficiaires participent à des ateliers variés : gymnastique douce, renforcement musculaire, activités en plein air et ateliers collectifs tels que les « matinées actives ». Le dispositif mobilise 10 associations partenaires locales, favorisant le partage de pratiques et la solidarité. Chaque programme est adapté aux besoins individuels, avec suivi médical et accompagnement personnalisé. Des événements sportifs et de sensibilisation sont organisés pour renforcer l'engagement des participants et promouvoir le sport santé auprès de la population.



Francette, 75 ans
Retraitée

"Grâce à la Maison Sport Santé, j'ai pu reprendre confiance en moi et retrouver une activité physique adaptée à ma condition. Les éducateurs sont attentifs, les ateliers sont variés et stimulants, et l'ambiance est très conviviale. Participer à ces séances m'a permis d'améliorer ma santé physique et mentale tout en rencontrant d'autres personnes. Je recommande vivement ce dispositif à toute personne souhaitant concilier sport et bien-être."



Prescri'sport

1750 bénéficiaires

304 médecins
prescripteurs

377 000€ de
budget annuel

Regroupe 3
communes

20 associations
partenaires

19 éducateurs
sportifs



UN DISPOSITIF PARTAGÉ AUTOUR DU SPORT SUR ORDONNANCE PAR LES VILLES DE CAEN, D'HÉROUVILLE SAINT CLAIR ET DE MONDEVILLE

Prescri'Sport est une étape vers la pratique d'activité physique autonome. Le dispositif commun aux 3 plus grandes communes de la Communauté Urbaine Caen La Mer s'adresse aujourd'hui à une population de 140 000 habitants.

L'accompagnement pendant le dispositif (30 séances) et la montée en compétence des associations sportives du territoire permet aujourd'hui de pérenniser la pratique d'activité physique plus de 90% des bénéficiaires



Christian, 50 ans
Bénéficiaire prescri'sport

La pratique régulière d'activité physique me donne des repères dans ma vie. Le soir et le lendemain des séances je ressens de la tranquillité psychologique. Pour moi, l'activité physique sportive est comme un phare psychologique. Je prends moins de médicaments.

CPTS SEMSO

31 bénéficiaires	19 médecins prescripteurs
10 250 € de budget annuel	Secteur Sud et Ouest de l'Eurométropole de Strasbourg
1 association partenaire	1 éducateurs sportifs intervenants



APA JEUNES : RETROUVER LE PLAISIR DE BOUGER

Depuis janvier 2025, des séances d'APA sont proposées gratuitement aux jeunes de 5 à 18 ans en surpoids ou en situation d'obésité. Cette initiative s'inscrit dans le cadre d'un appel à projets soutenu par l'ARS Grand Est.

- Des séances adaptées : Organisées les samedis matin, elles sont conçues pour répondre aux besoins spécifiques des jeunes participants, avec des groupes répartis par tranche d'âge pour une progression en douceur.
- Encadrement professionnel : Les activités sont supervisées par une enseignante en APA, garantissant une prise en charge optimale et sécurisée.

Pour en bénéficier, les enfants doivent être orientés par leur médecin généraliste, qui fournira un certificat de non-contre-indication ou une ordonnance pour la pratique d'APA. La CPTS contacte directement les familles pour finaliser l'inscription. Depuis le début du programme, ce sont 31 jeunes qui ont été inclus via 19 médecins prescripteurs.

« Les jeunes viennent de leur propre gré pour bouger, je suis là pour créer un accompagnement bienveillant. On découvre, on adapte, on s'amuse. Il n'y a pas de jugement, pas de pression. On est une heure ensemble, on est là pour s'amuser, pour découvrir des activités, créer du lien social. Certains commencent à s'épanouir, à prendre confiance. Ce qui compte, c'est qu'ils prennent plaisir à bouger pour leur santé. »



HUMBRECHT Kim
 Educatrice sportive,
 Intervenante

Romans-sur-Isère

**274
bénéficiaires**

**53 médecins
prescripteurs**

**26 500 € de
budget
annuel**

3 dispositifs

**1 association
partenaire**

**10 éducateurs
sportifs
intervenants**



LE SPORT AU SERVICE DE LA SANTÉ !

Nous avons développé 3 dispositifs au sein de la Maison Sport Santé de Romans-sur-Isère :

- Sport Santé sur Ordonnance : pour les personnes souffrant d'une pathologie chronique. Nous proposons des séances de renforcement-musculaire et d'aquagym. Chaque séance se construit autour de 4 piliers : Cardio – Respiration – Equilibre – Renforcement Musculaire
- Sport Santé Bien-Être : pour les seniors, sans forcément de pathologie déclarée, mais dont l'objectif est de maintenir un état de santé optimal en travaillant autour de 4 piliers : Cardio – Respiration – Equilibre – Renforcement Musculaire.
- Sport Santé Mieux-Être : pour les personnes souffrant de pathologie chronique. Pratique de la sophrologie dont le but est d'apprendre à gérer ses douleurs, son stress.

Nous avons créé une « bulle sport » en accès libre sur le chemin des bœufs et intégré un accès sportif au parc Alice Millat avec une animation estivale pour les faire découvrir.



Je trouve le dispositif super. Notamment par rapport au lien social. En effet, ça rapproche des personnes qui étaient éloignées d'une vie sociale mais aussi de l'activité physique. Bien évidemment, le fait d'avoir un impact sur la santé de nos bénéficiaires est motivant. Je pense que nous pourrions nous améliorer en variant encore plus nos activités (Yoga, marche)

Benjamin SERVIEN
40 ans, Educateur sportif



Maison Sport santé de Libourne

**250 bénéficiaires
sur les deux
dispositifs**

**1 APA à Plein
temps et 2 ETAPS
à mi-temps**

**150 000 € de
budget annuel**

**Dispositif SSO
gratuit pendant
1 an**

**5 associations
partenaires**

**95 médecins
prescripteurs**



La Maison Sport Santé de Libourne coordonne trois dispositifs :

- Le Sport sur ordonnance : un parcours gratuit d'un an, incluant un bilan avec un enseignant en APA, puis deux séances hebdomadaires d'activité adaptée (gym douce, marche, danse, step, mémoire/équilibre, tir sportif, aquagym, escrime...). Un suivi est réalisé à 6 mois et à la fin du parcours.
- La Carte Santé Bien-Être : suite logique du sport sur ordonnance, elle permet de poursuivre la pratique à moindre coût (39 à 53 €/an) en gagnant en autonomie.
- L'École multisports adaptée : pour les enfants éloignés de la pratique, avec l'objectif de les orienter progressivement vers un club sportif ordinaire.

La MSS organise aussi des événements conviviaux, participe aux Jeux d'Aquitaine Séniors et mène des actions de sensibilisation, notamment lors d'Octobre Rose et autour d'autres pathologies (ex. sclérose en plaques).



J'ai été très bien entourée, je reprends confiance en moi. Je ne pensais pas pouvoir faire tout ce que je fais ! Notre groupe est très bienveillant je m'y sens bien.



Josianne, 75 ans,
Bénéficiaire SSO

Maison Sport Santé de l'Agglomération Montargoise

31 patients en juillet 2025	15 prescripteurs différents	5 associations partenaires
50 000 € de budget annuel	1 salarié à mi- temps (secrétariat et pilotage)	3 EAPA et 3 éducateurs spécialisés en APA



SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE (SSO)

Le dispositif SSO se matérialise par un programme d'Activités Physiques Adaptées (APA) proposées aux patients souffrant de maladies chroniques. L'entrée dans le dispositif se fait sur prescription médicale.

L'APA étant une thérapeutique non médicamenteuse peu prise en charge à l'heure actuelle, l'Agglomération Montargoise a fait le choix de financer intégralement le SSO pour ses administrés.

Ainsi, chaque personne atteinte de maladie chronique, qui réside dans l'une des 15 communes de l'Agglomération Montargoise, peut bénéficier de 12 séances d'APA gratuites.

Six activités sont proposées par nos associations partenaires : Stretch-yoga, aquagym, boxe adaptée, gymnastique douce, marche nordique et taïso.

Avant et après réalisation des séances d'APA, chaque patient réalise un bilan d'aptitude afin de constater les bienfaits de sa pratique sur sa santé.

Les maladies chroniques représentent la première cause de mortalité mondiale. Elles résultent d'une combinaison de facteurs génétiques, physiologiques, environnementaux et comportementaux.

L'apparition et les complications de ces maladies sont grandement favorisées par des facteurs de risque (inactivité physique et sédentarité, tabac, nutrition déséquilibrée, alcool, sommeil) liés au mode de vie et donc modifiables.

Comme le souligne l'OMS, une véritable politique nationale de prévention apparaît comme la seule solution pour endiguer l'afflux exponentiel de malades chroniques.



Dr Dominique
DELANDRE
Médecin généraliste

375 000 € de budget annuel

Depuis 2017	Depuis 2022	
Application Enform@Lyon	La MSS	Activité physique au travail
4780 utilisateurs en 2024	300 bénéficiaires	2571 agents de la ville en 2025
Parcours audioguidés, coachés...	5 EAPA	20 ETAPS

ENFORM@LYON

Le projet a débuté par la création d'une application mobile proposant des parcours audioguidés avant de s'enrichir avec de nouvelles actions (intervention des éducateurs sportifs en résidence sénior du CCAS de la ville de Lyon, des parcours coachés, construction d'aires sportives en accès libre...).

Pour ce faire le Pôle Sport Santé en lien avec l'Office des Sports de Lyon (partage des locaux de la MSS) regroupe près de 300 clubs et associations sur le territoire. Ainsi qu'avec de nombreux prescripteurs du territoire (médecins, groupes hospitaliers, infirmières asalées, ...)

Les objectifs sont les suivants :

- Concourir au développement du sport dans l'objectif d'améliorer la santé publique
- Favoriser le lien intergénérationnel en offrant un outil adaptable au plus grand nombre
- Répondre à la demande grandissante d'activités hors équipements, en accès libre
- Donner l'opportunité à tout public de pratiquer une activité physique à des fins de santé
- Réduire des comportements sédentaires et favoriser la mise en mouvement



Ce programme développé par la Ville de Lyon est une plus-value pour la santé des personnes et doit continuer à atteindre un plus grand nombre de patients. Merci à toute l'équipe et à la gouvernance pour ce projet Sport et Santé.

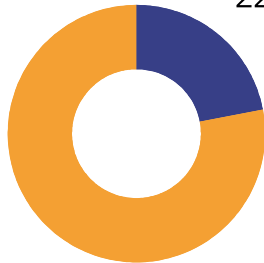


Claudine, 64 ans
Bénéficiaire

Régime local d'assurance maladie Alsace Moselle

**2,1 millions de
bénéficiaires :**

Assurés
22%



Ayants-droit
78%

**538 500 000 €
de dépenses**

**14 Engagement dans
les Contrats locaux
de santé alsaciens et
mosellans**

**24 000 000 €
dans la prévention
depuis 2000**



12% : Activité Physique

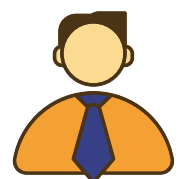
- 39% nutrition
- 22% ensemble des facteurs de risques cardio-vasculaires
- 15% santé mentale
- 6% contre le cancer
- 6% autres thématiques de santé



LE + DE LA SOLIDARITÉ

Depuis 1998, le Régime Local d'Assurance Maladie soutient des actions de prévention ciblées sur les priorités sanitaires des territoires alsaciens et mosellans. Les thématiques retenues incluent les maladies cardio-vasculaires, les cancers, la BPCO, la santé mentale, l'audition, la vision et la désinsertion professionnelle. Il s'agit de contribuer à la diminution des facteurs de risque modifiables (tabac, sédentarité, alimentation, stress...) en finançant des projets portés par des structures locales. L'activité physique est au cœur d'une grande partie de ces actions. Il s'adresse principalement aux enfants, adolescents, adultes de 18 à 60 ans et salariés. Des événements de sensibilisation peuvent également être soutenus

L'accompagnement, les conseils, la confiance et les financements du Régime local d'assurance maladie ont très largement contribué au développement du projet "Bougez en Moselle" sur le territoire depuis 2017. Cette action visant en priorité la lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique doit son succès au RLAM, financeur majeur mais aussi à toute son équipe : professionnelle, disponible et sensible aux bienfaits du sport pour la santé ! Un grand merci !



Xavier Lewandowski
Chef de projet, CDOS 57

L'activité physique à tous les âges : un pari pour la vie !

Des premiers pas à l'âge d'or, bouger c'est préserver sa santé et mieux vivre au quotidien grâce à nos activités sport-santé.



Bouger aujourd'hui, c'est investir dans la santé de demain !



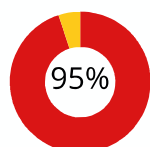
RAPPORT DE LA MISSION INTERMINISTERIELLE SPORT-SANTÉ DE LANDRE

REMIS LE 7 AVRIL 2025



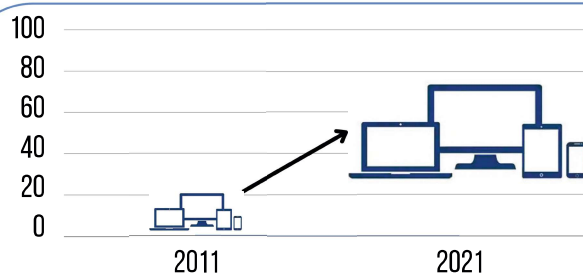
Le contexte de la Mission en quelques chiffres :

500 Millions d'€ / an : coût direct pour l'Assurance maladie des maladies chroniques liées à la sédentarité (Noël Racine A. et al 2022)



Proportion de la population française adulte exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'AP, ou par un temps trop long passé assis (ANSES 2022)

2 jeunes sur 3 (11-17 ans) présentent un risque sanitaire préoccupant (ANSES 2020)



Augmentation du temps passé par les adultes devant les écrans en 10 ans (en %)
ONAPS 2022

La lutte contre la sédentarité sera au cœur de la deuxième stratégie nationale sport santé 2025-2030 (SNS2) et devra permettre de :

Lutter contre les comportements sédentaires et l'inactivité physique, afin de rapprocher les comportements des Français des recommandations de l'OMS en la matière

Favoriser le recours à l'activité physique adaptée à des fins thérapeutiques afin d'améliorer l'état de santé des Français et de contribuer à réaliser des économies de dépenses de santé

LES MOTS CLÉS DES 58 RECOMMANDATIONS :



ÉTUDE PILOTE: INTÉRÊT DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE CHEZ LA FEMME ENCEINTE : EFFETS SUR LES ISSUES OBSTÉTRICALES ET NÉONATALES



Justine PIERRAT*, Georges - Emmanuel ROTH**, Sandrine VOILLEQUIN*, Joffrey ZOLL***

CONTEXTE

Constat: L'activité sportive est bénéfique pendant la grossesse (gestion du poids, réduction du diabète gestationnel, bien-être psychologique), mais reste peu pratiquée. Tous les programmes suivent les recommandations actuelles (1,2) d'au moins 150 minutes d'activité physique par semaine.



Freins : fatigue, douleurs, manque d'information, contraintes personnelles. (3)



Notre idée: s'intéresser à une fréquence plus faible mais réaliste, adaptée aux contraintes quotidiennes des femmes enceintes



Question de recherche : une seule séance encadrée par semaine peut-elle améliorer les issues obstétricales et néonatales ?

OBJECTIFS

Comparer les issues obstétricales et néonatales chez :

- Groupe activité sportive : femmes enceintes pratiquant une activité sportive réaliste et adaptée d'1h/semaine à la Maison Sport Santé.
- Groupe contrôle : femmes n'ayant pas pratiqué d'activité sportive.

MÉTHODOLOGIE

- **Type d'étude :** observationnelle, prospective, monocentrique, de cohorte
- **Population :** 59 patientes (29 groupe "activité sportive"/ 30 témoins)
- **Critères principaux :** femme enceinte 18-35 ans, grossesse monofoetale, accouchement aux HUS, habitante de l'Eurométropole.
- **Variables:** issues obstétricales (durée du travail, voie d'accouchement, lésions périnéales, anesthésie...), issues néonatales (poids, Apgar, réanimation).

RÉSULTATS

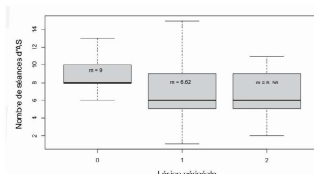
Tendances intéressantes : Moins de recours à la **péridurale** et à la **césarienne** dans le groupe activité physique

Résultats : Aucune différence significative n'a été observée entre les groupes ($p > 0,05$). Cependant, plusieurs tendances intéressantes se dessinent : réduction du recours à la péridurale (20,7 % vs 3,3 %), diminution du taux de césarienne (3,45 % vs 16,67 %) et moindre sévérité des lésions périnéales chez les patientes les plus assidues. Aucun risque accru de prématurité n'a été constaté.

Type d'anesthésie			0,08 *
Pas d'anesthésie	20,69	3,33	
Péridurale	79,31	93,33	
Rue / sans analgésie	0	3,33	

Mode d'accouchement			0,46 *
Césarienne programmée	0	3,33	
Césarienne pendant le travail	3,45	13,33	
Vieilles basées avec manœuvres	20,69	20	
Vieilles basées spontanées	75,86	63,33	

Figure 8. Comparaison du type de lésion périnéale à la naissance en fonction du nombre de séances d'activité sportive



DISCUSSION

Implications pratiques & ouverture :



- 1 séance/sem. = levier d'adhésion
- Besoin d'études plus larges & multicentriques
- Intégrer santé mentale & vécu maternel



Forces :

- Étude pilote innovante
- Suivi prospectif réel
- Corrélation pratique



Limites :

- Petit effectif
- Manque de puissance
- Différences initiales (IMC, âge)
- Résultats non généralisables

CONCLUSION

- L'activité sportive adaptée d'1h / sem. pourrait avoir des effets positifs chez la femme enceinte
- La Maison Sport Santé est un dispositif prometteur pour favoriser la pratique.
- D'autres études sont nécessaires pour mieux explorer les effets d'un programme non intensif

RÉFÉRENCES

1. Haute Autorité de Santé. Activité physique et sédentarité : guide de connaissances [Internet]. Paris : HAS ; 2022 [cité 18 août 2025]. Disponible sur : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/guide_connaissance_a_p_sedentarite_vf.pdf
2. Organisation mondiale de la Santé. Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé [Internet]. Genève : OMS ; 2010 [cité 18 août 2025]. Disponible sur : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44436>
3. Harrison AL, Taylor NF, Shields N, Frawley HC. Attitudes, barriers and enablers to physical activity in pregnant women: a systematic review. J Physiother. 2018 Jan;94(1):74-82. doi:10.1016/j.jphys.2017.10.018

Prescription individualisée d'exercice chez des patientes atteintes d'un cancer du sein et traitées par chimiothérapie pour lutter contre le déconditionnement physique : approche fondamentale et clinique du projet PROTECT

Joris MALLARD^{1,2,3}, Elyse HUCTEAU^{1,2,3}, Allan F PAGANO^{1,2}, Thomas J HUREAU^{1,2}

¹Centre de Recherche en Biomédecine de Strasbourg (CRBS), UR 3072, "Mitochondrie, Stress oxydant, Plasticité musculaire", Université de Strasbourg, France. ²Faculté des Sciences du Sport, Centre Européen d'Enseignement, de Recherche et d'Innovation en Physiologie de l'Exercice, Université de Strasbourg, France. ³Institut de Cancérologie Strasbourg Europe (ICANS), France.

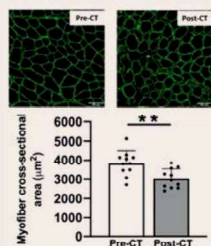
Contexte et historique

Le projet PROTECT est un projet de recherche à l'interface entre la recherche clinique et fondamentale. L'objectif est d'étudier les mécanismes cellulaires, neuromusculaires et cardiorespiratoires à l'origine du déconditionnement physique chez des patientes atteintes d'un cancer du sein, pour individualiser la prescription d'activité physique tout au long du traitement par chimiothérapie. En effet, à l'image d'un médicament, l'activité physique doit être prescrite avec une dose (intensité/durée/fréquence) et un principe actif (modalité d'exercice) adéquats.



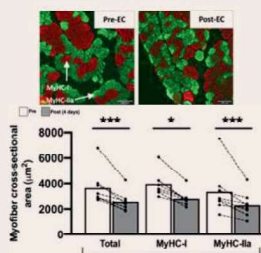
Mécanismes du déconditionnement

Atrophie musculaire à la fin de la chimiothérapie



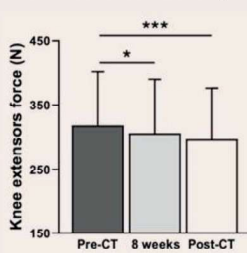
Mallard et al, 2022. Am J Physiol Cell Physiol

Atrophie musculaire 4 jours après une chimiothérapie



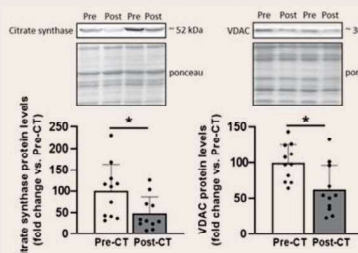
Mallard et al, 2024. J Cachexia Sarcopenia and Muscle

Force des quadriceps au cours de la chimiothérapie



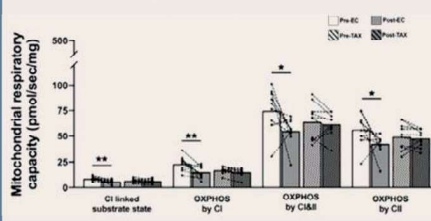
Mallard et al, 2023. Cancer

Contenu mitochondrial à la fin de la chimiothérapie



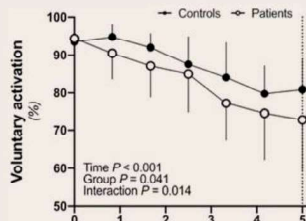
Mallard et al, 2022. J Cachexia Sarcopenia and Muscle

Fonction mitochondriale 4 jours après une chimiothérapie



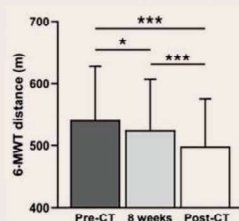
Mallard et al, 2024. J Cachexia Sarcopenia and Muscle

Fatigue centrale vs. sujets sains



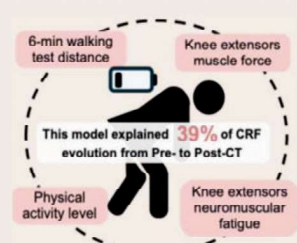
Hucteau et al, 2023. Eur J Appl Physiol

Capacité d'exercice au cours de la chimiothérapie



Mallard et al, 2023. Cancer

Modèle de fatigue liée au cancer



Mallard et al, 2025. Int J Cancer

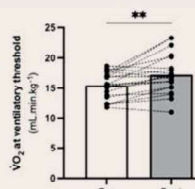
Effets de l'exercice

Pédalage excentrique Stimulus mécanique élevé

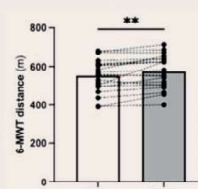


Concentrique + excentrique
Après les traitements
2 x semaine
(données non publiées)

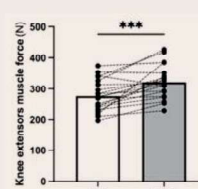
Seuil ventilatoire



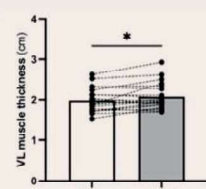
Capacité d'exercice



Force



Epaisseur musculaire

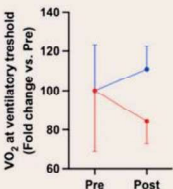


Pédalage concentrique Stimulus métabolique élevé

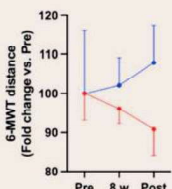


Concentrique
Pendant la chimiothérapie
1 x semaine
(étude en cours)

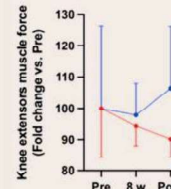
Seuil ventilatoire



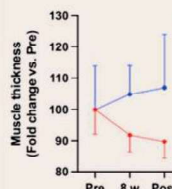
Capacité d'exercice



Force



Epaisseur musculaire



AGENCE DE VOYAGE SPÉCIALISÉE SPORT-SANTÉ



SÉJOURS SPORT-SANTÉ POUR SÉNIORS, MALADIES CHRONIQUES & PROBLÉMATIQUES DE SANTÉ

Vous imaginez un séjour, nous le concevons pour vous !

➔ Vous partez, on s'occupe de tout

- ✓ Proposez à vos résidents, patients, adhérents, bénéficiaires, usagers, habitants, membres, pratiquants... un séjour mêlant activités physiques adaptées, ateliers bien-être/santé (nutrition, sophrologie, etc.) et découvertes touristiques
- ✓ Encadrement souple : avec votre équipe, la nôtre, ou les deux !
- ✓ Hébergements confortables dans des environnements ressourçants

➔ Comment ça se passe ?

Une organisation simple, fluide, et sans charge mentale pour votre structure.

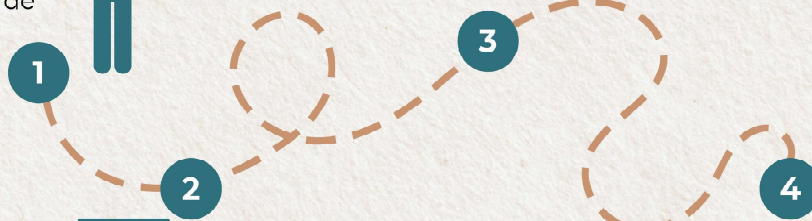
Vous avez un projet

Thématique, saison, budget, accessibilité, durée, activités, type de public...



On valide ensemble

Programme détaillé, dates, devis, contrat de voyage



Nous cherchons les solutions

Lieux adaptés, activités encadrées, transports, accompagnement logistique...



Vous partez

Et vous profitez, tout comme vos publics.

➔ Des actions qui prennent vie : Allier santé, prévention et lien social !

- Une réponse concrète à vos objectifs
- On valorise vos actions avec une solution terrain
- On vous aide à faire bouger vos publics
- Une approche globale : santé & sociale
- Une vraie dynamique de groupe
- Une expérience qui laisse des traces positives

Et pour les particuliers ?

Nous proposons aussi des séjours en catalogue (inscription individuelle ou en duo sur des séjours préconçus) ou des séjours sur-mesure

Qui sommes-nous ?

Deux professionnelles de l'Activité Physique Adaptée, anciennes coordinatrices de dispositifs Sport Santé, passionnées par le lien entre santé et évasion.



Lauréates des Innotrophées 2025 - Innovation sociale et sociétale



Basé en Région Auvergne-Rhône-Alpes



04 65 84 38 72



contact@parenthesesportsante.fr



www.parenthesesportsante.fr

INSPIREZ-VOUS





Prescri'mouv, le dispositif régional qui facilite la prescription d'activité physique en Grand Est

Le médecin au cœur de la prise en charge

Un parcours adapté

Des professionnels de l'activité physique qualifiés



PRESCRI'
m@uv

Bouger plus pour vivre mieux !

DATE DE MISE EN ŒUVRE

Lancement de Prescri'mouv en **octobre 2018** sur le territoire champardennais et la ville de Strasbourg (67) avec un déploiement en **mars 2019** sur tous les départements de la région Grand Est.

CHIFFRES CLÉS EN GRAND EST

> AU 31 DÉCEMBRE 2024



33 583

patients inclus dans le dispositif



1 535

créneaux d'activité physique labellisés Prescri'mouv



+ 10 M€

mobilisés par l'ARS Grand Est

Pour qui ?

Prescri'mouv s'adresse aux personnes souffrant de limitations fonctionnelles modérées ou légères et atteintes d'une Affection de Longue Durée (ALD), souffrant d'un trouble musculosquelettique (TMS), de troubles persistants à la suite d'une infection au Covid et/ou en situation d'obésité.

Comment ?

> Étape 1

Présentation du dispositif par le médecin traitant au décours d'une consultation et prescription de l'activité physique.

> Étape 2

Prise de contact par le patient avec l'intervenant Prescri'mouv le plus proche de chez lui via le numéro unique 03 52 62 64 37 et réalisation d'un bilan initial Prescri'mouv visant à évaluer sa condition physique et son état motivationnel.

3 étapes 1 parcours

> Étape 3

Mise en place d'un accompagnement personnalisé pour faciliter la reprise d'une activité physique adaptée (APA) à l'état de santé et aux envies du patient. Dans ce cadre, et selon les résultats du bilan initial, des séances d'APA peuvent notamment être proposées avant d'envisager une orientation vers un créneau d'activité physique ou une pratique autonome.



En savoir plus :

prescri-mouv-grandest.fr

5 RÉSEAUX DE PROFESSIONNELS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

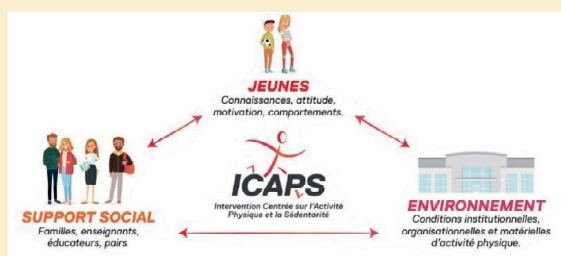
Promouvoir l'activité physique et lutter contre la sédentarité des collégiens en s'appuyant sur leur culture manga

Sports&Mangas, un projet **ICAPS** innovant

ICAPS : Intervention auprès des Collégiens centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité (reconnue efficace par l'OMS en 2009)

Contexte : 80 % des adolescents à travers le monde n'atteignent pas les recommandations de l'OMS pour l'activité physique, soit **60mn par jour**. En France, les deux tiers des 11-17 ans dépassent les deux seuils sanitaires : **+ de 2h de temps d'écran** et **moins de 60mn d'activité physique** par jour (ANSES, 2017).

Le projet Sports & Mangas s'inscrit dans la démarche ICAPS et son modèle socio-écologique. Sa spécificité est de mobiliser les mangas sportifs comme levier de motivation.



Plan d'action

- Expérimentation pilote de 2 ans dans un collège du réseau d'éducation prioritaire (REP/REP+) de l'Académie de Strasbourg, à partir de la rentrée de septembre 2026
- Public concerné : **tous les collégiens entrant en classe de 4^{ème}**
- Mise en place d'un comité de pilotage et **co-construction des actions** avec les collégiens et avec l'ensemble de l'équipe pédagogique
- Sélection de **4 mangas sportifs** pour le **fil conducteur**
- Recueil des **indicateurs ICAPS** grâce à une **application dédiée** et valorisation des résultats

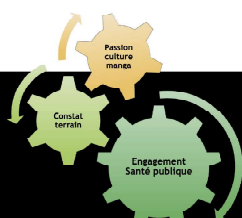
Objectifs stratégiques

- Multiplication de l'offre sportive sous toutes ses formes, dans le temps scolaire et en péri-scolaire, au collège et dans le quartier
- Développement des **connaissances et des compétences des collégiens**
- Mobilisation de l'**entourage** et soutien à la parentalité
- Création de **partenariats** avec les éditeurs de mangas, les clubs sportifs locaux et les enseignants de sports et loisirs
- Volet **Recherche** : évaluation de l'**efficacité des mangas sportifs** comme levier motivationnel

Résultats attendus

- + 1h d'activité physique et sportive hebdomadaire**
- 20mn de temps d'écran par jour**
- Maintien des résultats de l'intervention au-delà du collège
- Labellisation** du projet par le CNDAPS, Centre National d'appui au Déploiement en Activité Physique et lutte contre la Sédentarité (label Or)
- Mise en place du projet dans d'autres collèges de la région (puis sur l'ensemble du territoire national)

Actuellement, le projet est en phase de conception et en cours de soumission aux autorités locales et nationales (Collectivité européenne d'Alsace, Ministère de l'Éducation nationale - Académie de Strasbourg, Agence régionale de Santé Grand-Est, Régime local d'Assurance maladie) ainsi qu'aux partenaires tels que les éditeurs de mangas ou les clubs sportifs locaux.



Nadia Sellaoui

Chirurgien-dentiste, titulaire d'un master de Santé Publique (ISPED, Université de Bordeaux)

Pour en savoir plus et me contacter



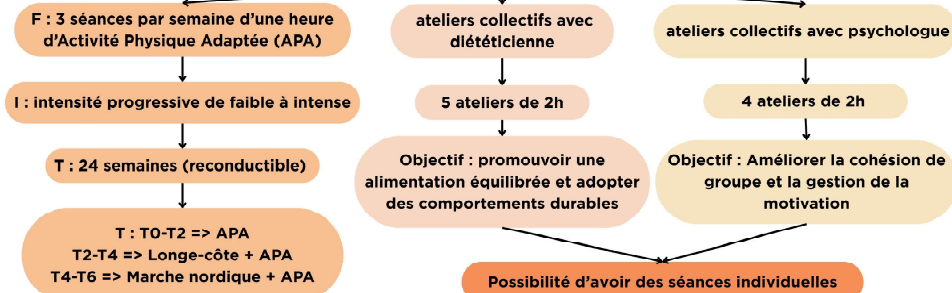
INTRODUCTION

Prévalance des pathologies en Martinique (%) (1), (2), (3), (4), (5)

	Martinique	Hexagone
Accident Vasculaire Cérébral	2,4	2
Hypertension	55,4	44,3
Diabète	11,5	5,3
Surpoids	31,1	30,3
Obésité	27,7	17

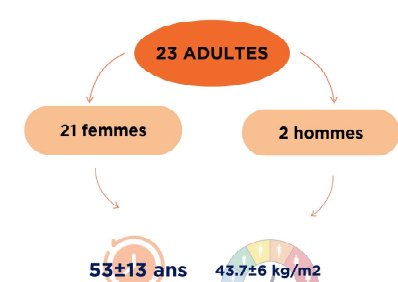


PROGRAMME AN TI SWÉ+

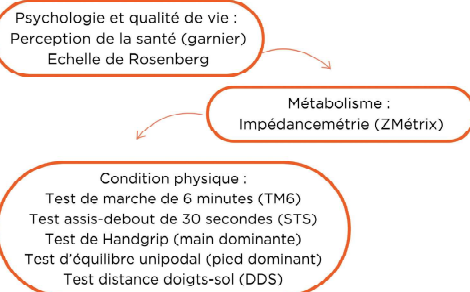


Objectif : Consolider le parcours de soin obésité morbide avec un programme novateur en Martinique

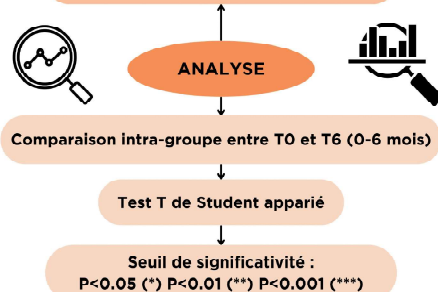
MÉTHODE



EVALUATION DU PROGRAMME

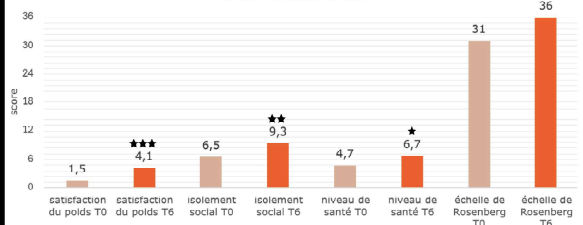


Recueil de données : Logiciel SORELIS

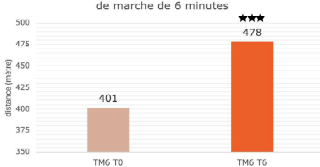


RÉSULTATS

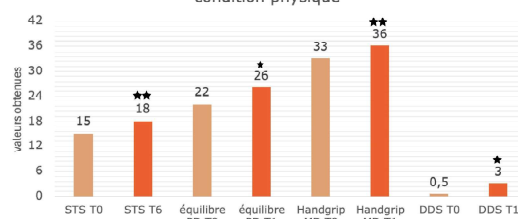
Graphique montrant les évolutions de la perception de la santé et de l'estime de soi



Graphique montrant les résultats obtenus au test de marche de 6 minutes



Graphique montrant les résultats obtenus aux tests de condition physique



LIMITES

- 90% de femmes dans l'échantillon
- 6 intervenants APA avec des méthodes différentes
- Pas d'évaluation cardio-respiratoire



13 participants sur 23 ont mis en place de nouvelles habitudes quotidiennes avec de l'activité physique

CONCLUSION

- Le programme est bénéfique tant sur le plan physique, psychologique que social
- Les paramètres psychologiques liés au poids se sont améliorés malgré une amélioration non significative de la charge pondérale
- L'amélioration des capacités fonctionnelles allée à une meilleure satisfaction corporelle et estime de soi réduisent les complications liées à l'obésité et donc améliorent l'espérance de vie en bonne santé (6)
- Engagement des participants envers des changements de comportements et d'habitudes durables

PERSPECTIVES

Optimiser le programme pluridisciplinaire :

- Augmenter les interventions en psychologie, diététique et le maintien de la pratique régulière en APA.
- Améliorer la qualité des évaluations intermédiaires et finales afin de prouver l'efficacité du programme.



Harmoniser le protocole APA sur le type d'activité (longe cote, gymnastique adaptée, marche nordique) pour le rendre reproductible.

Proposer le programme validé aux autres Maisons Sport Santé du Territoire pour ce public cible.

Victor DELAFOSSE, Enseignant en Activité Physique Adaptée - Coordinateur
victor.delafosse.apas@gmail.com / IG : moveadapt
En collaboration avec le Dr Armelle JEAN-ETIENNE
armelle.jean-etienne@chu-martinique.fr

Des sincères remerciements aux E-APA ayant participé au programme ainsi qu'à la Maison Sport Santé Saphyr pour l'implication et la réalisation du projet



Credit photo : Florance Schaeffer

AURÉLIE STEPHAN

Professeure de yoga certifiée
+
Éducatrice sportive diplômée d'État
+
Spécialisée en Activité Physique Adaptée (APA)
+
Expérimentée dans
l'accompagnement des personnes âgées, en EHPAD, en situation de handicap ou atteintes de troubles cognitifs



Scannez-moi
pour un aperçu de l'activité

UN SOUFFLE DE VITALITÉ
POUR VOS RÉSIDENTS !



CYCLISME SANTÉ & YOGA

Un programme de prévention santé innovant, spécialement conçu pour les personnes seniors, y compris en situation de handicap.

POURQUOI METTRE EN PLACE CE PROGRAMME ?

L'**activité physique adaptée (APA)** est aujourd'hui reconnue comme une **prescription non médicamenteuse** majeure pour les publics fragiles.

Les bénéfices scientifiquement prouvés :

- Préservation de la **mobilité** et de l'**autonomie**
- Amélioration de la **condition physique** et de l'**équilibre**
- Diminution du **risque de chute**
- Réduction du **stress**, de l'**anxiété** et des **troubles du sommeil**
- Stimulation des **fonctions cognitives**

L'approche holistique du **yoga** permet, en complément du vélo, non seulement d'agir sur le **bien-être physique** des pratiquants mais aussi sur leur bien-être **émotionnel et psychologique**.



UN DISPOSITIF SIMPLE ET ADAPTÉ

- **Clé en main** : mise à disposition de **5 vélos d'appartement**
- **Séances collectives** ou individualisées selon les besoins
- **Intervention sur site** : EHPAD, résidences seniors, foyers, communes...
- Adapté aux **capacités de chacun**, quel que soit le niveau de dépendance ou la pathologie

OBJECTIF

Faire de l'activité physique un **soin de support**, dans une logique de **prévention**, de **qualité de vie** et de **bien-traitance**.

APADOM



Evaluation de l'impact d'une intervention pluriprofessionnelle coordonnée centrée sur l'Activité Physique Adaptée à DOMicile chez des personnes âgées en perte d'autonomie : étude quasi-expérimentale multicentrique

Caselli F, Grousset A, Pischedda L, Prelaud H, Sussan J, Orcel V, Ferrat E, Oubaya N, Le Breton J

CONTEXTE

APA : des bénéfices certains (prévention des chutes et de la fragilité, maintien de l'autonomie, amélioration de la qualité de vie), d'autant plus efficace quand supervisée à domicile

Les sorties du domicile aussi ! (réduction de mortalité, dépendance, plaintes musculosquelettiques)

Des freins et écueils (dénutrition, problèmes podologiques, méconnaissances et représentations, problématiques psychologiques)

La coordination des soins : un enjeu majeur (peu de données sur l'interaction des facteurs influant sur l'engagement dans une activité physique)

ORIGINALITÉ

Un projet coconstruit par les acteurs de soins premiers (avec des expertises coordonnées)

Une réponse aux besoins de soins non couverts actuellement (faire venir les professionnels au domicile)

Une action ciblée sur les personnes âgées en perte d'autonomie

OBJECTIF

Analyser la variation du nombre de sorties hebdomadaire du domicile entre la période d'intervention et 6 mois après le début de l'intervention, dans les suites de la mise en œuvre d'un programme pluriprofessionnel centré sur l'APA à domicile

METHODE

Etude quasi-expérimentale multicentrique

3 centres franciliens (Centre de santé de la Courneuve (93), MSPU de Sucy en brie (94), MSP d'Epinay sous Sénart (91))

14 professionnels engagés dans l'intervention (6 MG, 2 IPA, 1 IDEL, 3 podologues, 3 psychologues, 1 maison sport-santé et 1 EAPA libéral)

1 comité de pilotage multidisciplinaire (dont laboratoire de recherche INSERM)

Critères d'inclusion : 65 ans et plus, bénéficiant d'au moins une aide à domicile de quelque nature que ce soit

BÉNÉFICES ATTENDUS

Nous prévoyons l'inclusion de 102 personnes

La participation à l'étude pourraient permettre d'augmenter le nombre de sorties hebdomadaires du domicile, en comparaison avec la période pré-intervention

PARCOURS DU PATIENT

M0
INCLUSION



M1

BILANS INITIAUX

Médical
Nutritionnel
Podologique
Psychologique
Condition physique

M1 à M4

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

24 séances individuelles à domicile

M4

BILANS INTERMÉDIAIRES

Médical
Nutritionnel
Condition physique

M5

ENTRETIEN

Dirigé sur l'humeur et la motivation

M7

BILANS FINAUX

Médical
Nutritionnel
Condition physique



Vous voulez en savoir plus ? Contactez-nous : florian.caselli@u-pec.fr



FACULTÉ DE SANTÉ

DÉPARTEMENT UNIVERSITAIRE D'ENSEIGNEMENT ET DE RECHERCHE EN MÉDECINE GÉNÉRALE - DUERMG



CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ SALVADOR ALL ENDE



Pérennisation de la pratique d'activité physique après la réadaptation cardiaque : structuration d'un relais sport-santé par le biais du programme Cardio'Moov

Bassirou SOW – Doctorant en STAPS, Université de Strasbourg (LINC – UMR 7069)
Ingénieur-chercheur en APA – Indoor Santé – bassirou.sow@indoor-sante.fr

Introduction

Les pathologies cardiovasculaires constituent la première cause de mortalité dans le monde (OMS, 2023), et leur prise en charge post-événement aigu repose sur des programmes de réadaptation cardiaque structurés, reconnus pour améliorer la capacité fonctionnelle, réduire la morbi-mortalité et renforcer l'observance thérapeutique (Anderson et al., 2016 ; HAS, 2018).

Ce parcours se déroule classiquement en trois phases :

- **Phase 1** : hospitalisation,
- **Phase 2** : réadaptation en centre ou hôpital de jour (SMR),
- **Phase 3** : maintien à long terme d'une activité physique adaptée (APA), en milieu ouvert.

Objectif

Mettre en œuvre et évaluer un dispositif territorial intégré visant à :

- Assurer une continuité entre réadaptation cardiaque et sport-santé
- Structurer l'accompagnement en phase 3 via un relais professionnel sécurisé en termes d'APA
- Renforcer les compétences des patients en matière de planification, d'autorégulation et de maintien autonome de l'activité physique

Relais

Indoor Santé, structure labellisée Sport-Santé, assure le relais post-SMR en proposant un programme passerelle d'APA structuré, et encadré par des enseignants APA.

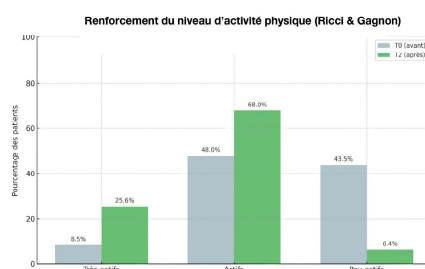
Indoor Santé intervient en tant qu'acteur du sport santé, en facilitant l'ancrage durable de l'activité physique adaptée à travers un cadre éducatif, structuré et socialisant, propice à l'autonomisation, à la régularité des pratiques et au maintien des bénéfices post-réadaptation

Méthodologie

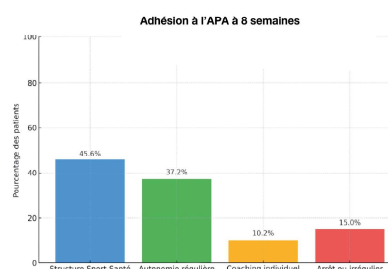
- Lieu : Hôpital de jour, Clinique de l'Orangerie (Strasbourg)
- Participants : 55 patients post-SMR
- Design : étude de terrain avec intervention structurée
- Intervention :
 1. BIAP (Bilan individuel d'activité physique)
 2. Modules ETP centrés sur l'APA (sécurité, planification, régularité)
 3. Orientation vers Indoor Santé
 4. Suivi téléphonique semi-structuré à T2

Une évaluation du niveau d'activité physique, de l'adhésion à l'activité physique et de la qualité de vie des participants a été faite 8 semaines après la réadaptation cardiaque.

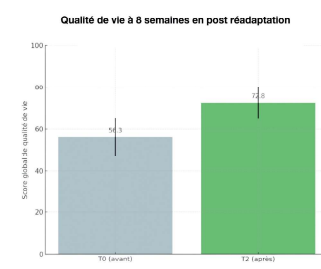
Résultats



Les données indiquent une progression significative du niveau d'activité physique, avec une augmentation de 20 points des patients classés « actifs » (48 % → 68 %) et une multiplication par trois des « très actifs » (8,5 % → 25,6 %). La réduction parallèle des profils peu actifs (43,5 % → 6,4 %) reflète un glissement comportemental favorable, soutenu par une taille d'effet élevée ($d = 1,33$). Ces résultats suggèrent l'efficacité d'un accompagnement individualisé et sécurisé, renforcé par un relais territorial structuré en structure Sport-Santé (Indoor Santé).



À 8 semaines, la majorité des patients poursuivent une APA régulière : 45,6 % en structure Sport-Santé, 37,2 % en autonomie, et 10,2 % en coaching individualisé. Seuls 15 % rapportent un arrêt ou une reprise irrégulière. Ces résultats témoignent de l'efficacité du relais post-réadaptation et de la montée en compétence des patients dans la gestion autonome de leur activité physique.



Une amélioration significative du score global de qualité de vie est observée, passant de $56,3 \pm 9,1$ à $72,8 \pm 7,6$. Cette évolution suggère un bénéfice ressenti sur le bien-être physique et psychologique, en lien avec la montée en compétence, la revalorisation de l'effort et l'accompagnement personnalisé proposé dans le cadre du programme et du relais sport-santé.

Discussion

Les résultats suggèrent un effet bénéfique du programme CARDIO'MOOV sur l'activité physique et la qualité de vie en phase 3. Ce gain semble lié à l'accompagnement structuré et au relais en structure Sport-Santé. Néanmoins, l'absence de groupe contrôle, la courte durée de suivi et les données auto-déclarées limitent la robustesse des conclusions. Ces éléments soulignent la nécessité d'études contrôlées, à plus long terme, intégrant des mesures objectives et testant la transférabilité du modèle à d'autres contextes.

Conclusion

Le programme CARDIO'MOOV démontre qu'un relais sport-santé structuré, professionnalisé et intégré territorialement favorise la pérennisation de l'activité physique en post-réadaptation cardiaque.

La phase 3 ne peut reposer uniquement sur la motivation individuelle. Elle doit s'inscrire dans un parcours coordonné, éducatif, professionnalisé et professionnalisé, où des acteurs comme Indoor Santé jouent un rôle central de stabilisation thérapeutique et de transfert vers l'autonomie.

PARTICIPATION DES AGENTS DU DÉPARTEMENT DE LA LOIRE À L'EKIDEN DE SAINT-ÉTIENNE 2025

Groupe projet : Corinne Perrin, Virginie Solily, Olivier Melin, Véronique Challet

CONTEXTE DU PROJET

Depuis 2018 le Département de la Loire (3 000 agents) s'est impliqué dans une politique sport santé en proposant diverses actions chaque année pour lutter contre la sédentarité. En 2025, son choix s'est porté sur la préparation de l'EKIDEN.

Le projet était destiné à **tous les publics** notamment non sportifs

- Marathon en relais organisé par Coquelicot 42 (6 relayeurs),
- Possibilité d'allier course et marche.

DÉROULÉ DU PROJET

Novembre 2024

- Création d'un COPIL composé d'agents représentant tous niveaux de pratique sportive.
- Mobilisation de 5 clubs d'athlétisme du département pour ouvrir des créneaux d'entraînement.
- Parrainage par Adeline Martin (championne du monde de trail en 2017), agent du Département.



Décembre 2024

- Présentation auprès de toutes les directions - Webinaire de présentation.
- Plan de communication et réalisation d'une vidéo teaser pour encourager les inscriptions. [Voir la vidéo ici.](#)
- Réalisation de tests VMA pour mesurer son niveau.



Janvier-mars 2025

- Entraînements avec les clubs de janvier à mars.
- Production de plans d'entraînements de divers niveaux par Adeline Martin et envoi aux inscrits.
- Achat de tee-shirts spécifiques pour les participants.
- Matinée de regroupement à un mois de l'événement. Plus de cinquante participants à l'entraînement collectif.



Jour de la course

- Espace dédié pour l'accueil des équipes au sein du village.
- Couverture de l'événement : vidéos + photos.



Résultats

- Les 180 agents inscrits étaient présents et ont terminé la course.
- Moments de cohésion d'équipe et de convivialité. [Voir la vidéo ici.](#)
- Un fort engouement, gros engagement et demande de maintien des entraînements.
- 94% des participants souhaitent participer à l'Ekiden 2026.
(sur 104 répondants à un sondage envoyé à tous les participants)



Nous contacter : 2bsport-sante@loire.fr

QUAND UNE FILIERE SPECIALISEE DANS LA MALADIE RENALE CHRONIQUE EST HABILITEE MAISON SPORT SANTE : HISTOIRE D'UNE SYNERGIE ENTRE L'APA ET LA PREVENTION

Dr Arnaud Stolz^{1,2}, Stéphane Dulebas^{1,2}, Dr Bruno Paris^{1,2}, Emilie Morel^{1,2}

¹ Maison Sport Santé APAASA ; ² Association Saint André

INTRODUCTION

- ❖ **L'activité physique** = axe transversal majeur en MRC*
- ❖ Bénéfices généraux et spécifiques
- ❖ **Association Saint André (ASA)** = Filière MRC
 - agréée **Prescirmouv**
 - habilitée **MSS** à Talange (APAASA)
- ❖ 2 EAPA salariés, 1 étudiant alternant

ASA : Structure de PEC de la MRC
 Prévention, suppléance (dialyse, greffe rénale)

2014 Début
APA à l'ASA

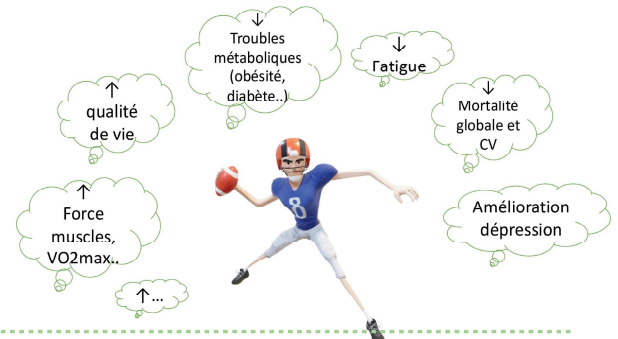
2022
reconnaissance
MSS

2023
habilitation
MSS

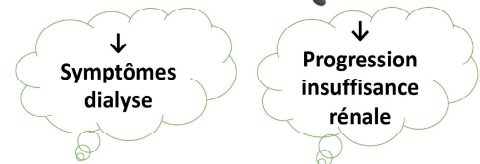
* Maladie Rénale Chronique

BENEFICES APA

Population générale
67M



MRC
6M



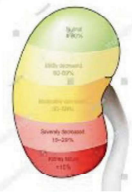
Principe de collaboration MSS / Filière MRC

Prescription APA → **Population générale**

Equipe multidisciplinaire

Filière MRC ASA ← **Prescription APA**

**Généralistes
Spécialistes**



Néphrologues

PEC APA :

- Bilan
- Orientation
 - **ASA Talange**
 - Autre
- Suivi longitudinal
- Mon bilan prévention
- Détection MRC

Sensibilisation APA

PEC APA :

- Bilan
- Orientation
 - **ASA Talange**
 - Autre
- Suivi longitudinal
- Mon bilan prévention
- Suivi MRC

OBJECTIFS

- ✓ **Promouvoir et pérenniser l'AP ambulatoire** pour les patients suivis dans la filière spécialisée de néphrologie
 - ✓ Intervention pour **ralentissement de la progression des MRC**
 - ✓ Bénéfices généraux (un patient MRC fait partie de la population générale)
- ✓ Utiliser la plateforme MSS pour organiser une **action de dépistage et prévention** des maladies rénales
- ✓ **Améliorer l'orientation de la population vers les MSS** en renforçant l'information des prescripteurs d'AP (médecins généralistes et spécialistes) par le réseau de la filière spécialisée MRC

PERSPECTIVES

- ✓ **Etude clinique** : suivi longitudinal de l'AP chez patient MRC / quantification dépistage MRC par MSS
- ✓ **Projet pilote** en construction d'un **fonctionnement synergique** entre MSS et structure de PEC MRC distincte en alsace.
- ✓ En cas de succès, **l'extension à l'échelle de la Région Grand Est** avec le soutien du DER SEREIN Grand Est sera envisagée

Effets d'un programme d'activité physique adaptée sur la coordination, l'endurance et la qualité de vie chez des patients parkinsoniens : résultats préliminaires du programme PEP'PARK

¹ SOW.B, ² MORANTE.L, ³ TERRISSE.Q, ⁴ PERONET.C

1.Doctorant en STAPS, Université de Strasbourg (LINCOS – UMR 7069) - Indoor Santé

2.Alternant en master Entraînement Sport Santé - Indoor Santé

3.Coordonateur en activités physiques - Indoor Santé

4.Directeur Général - Indoor Santé

Contexte

La maladie de Parkinson affecte plus de 10 millions de personnes dans le monde et engendre une altération progressive des capacités motrices, de l'endurance, de la coordination et de la qualité de vie.

L'activité physique adaptée (APA) constitue une approche non médicamenteuse efficace pour atténuer certains symptômes moteurs et améliorer le bien-être global des patients.

Le programme d'entraînement personnalisé (PEP'PARK) vise à évaluer les effets d'une APA personnalisée sur plusieurs indicateurs fonctionnels et psychosociaux chez des patients atteints de Parkinson.

Méthodologie

Six patients (2 hommes, 4 femmes ; âge moyen : $70 \pm 4,6$ ans) diagnostiqués avec la maladie de Parkinson (stade Hoehn & Yahr 2 à 3) ont participé à une intervention de 12 semaines, à raison de 2 séances hebdomadaires. Le protocole combinait des exercices sur rameur, du renforcement musculaire fonctionnel, des routines d'équilibre et de coordination.

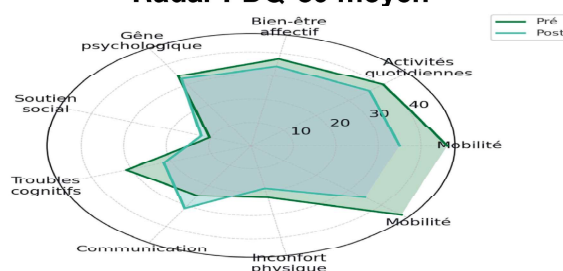
Les évaluations ont été réalisées en pré/post intervention selon les critères suivants :

- SPPB (Short Physical Performance Battery),
- Test de 6 minutes rameur
- Score de coordination motrice (batterie motrice spécifique),
- Échelle de perception de l'effort (RPE de Borg),
- Indice de qualité de vie PDQ-39 (version française validée)

Résultats principaux

Indicateur	Pré (moyenne)	Post (moyenne)	Évolution
Coordination (score)	33.2	35.2	↑ +6%
SPPB (/12)	8.3	9.3	↑ +12%
Distance rameur (m)	927,76 m	921,40 m	→ stable
RPE	7.2	7.2	→ inchangé
PDQ-39 Index (%)	37.2	31.6	↓ -15%

Radar PDQ-39 moyen



Les résultats préliminaires du programme PEP'PARK indiquent des effets globalement positifs sur la condition physique et la qualité de vie de patients parkinsoniens. Une amélioration de la puissance maximale aérobie (+5 %), du score SPPB (+12 %) et de la coordination motrice (+6 %) a été observée, traduisant un gain fonctionnel. La qualité de vie perçue, mesurée par le PDQ-39, s'est également améliorée (-15 %), tandis que la perception de l'effort est restée stable, témoignant d'une meilleure tolérance à l'exercice. Malgré une légère baisse de la distance parcourue sur rameur (-1,7 %), l'ensemble des indicateurs suggère une progression tant sur le plan moteur que psychosocial.

Limites & perspectives

L'absence de significativité statistique, l'échantillon réduit ($n = 6$) et l'absence de groupe contrôle limitent la portée des conclusions.

Ces résultats préliminaires appellent à une validation dans un protocole élargi, combinant suivi à 6 mois, analyse qualitative et approche personnalisée. L'objectif est d'objectiver les effets durables de l'APA dans la maladie de Parkinson et de consolider le modèle PEP'PARK comme outil structurant en sport-santé.

Conclusion

Le programme PEP'PARK réalisé à Indoor santé (structure de sport santé) montre une bonne faisabilité et des effets cliniques prometteurs sur la condition physique et la qualité de vie, sans majoration de la fatigue. Ces résultats préliminaires justifient une évaluation à plus large échelle pour valider son intégration dans les parcours sport-santé.

WORK&MOVE®

Un accompagnement sur-mesure pour favoriser et faciliter la mise en place d'actions de prévention en milieu professionnel

Un réseau de partenaires qualifiés issu du mouvement sportif régional

Une offre adaptée à tout type de structure employeuse

50 structures accompagnées

Près de 100 diagnostics effectués

Près de 1000 séances organisées

**Soutenu
par le**

**régime
local**
d'assurance maladie
Alsace-Moselle

www.workandmove-grandest.fr

cycles d'activités sportives

ateliers diététiques

sensibilisation

éveils musculaires

Un accompagnement en 3 étapes



**Réalisation d'un
diagnostic préalable**



**Préconisations et
propositions chiffrées**



**Sélection et mise
en place du programme**

Noé DETTWILLER : Chef de projets au CROS Grand Est
noedettwiller@franceolympique.com



PRISE EN CHARGE DES PATIENTS INSUFFISANTS RENAUX HEMODIALYSES PAR UN ENSEIGNANT EN ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

De la prescription à la réalisation

Au 31 décembre 2023, près de 50 000 personnes étaient traitées par hémodialyse en France (Rapport annuel REIN 2023). Les patients hémodialysés (HD) se rendent habituellement 3 fois par semaine en dialyse pour des séances de 4 heures. Les habitudes de vie du patient changent et avec elles, la sédentarité s'installe. Dès la prise en charge du patient, l'activité physique adaptée (APA) est proposée sous différents formats afin que le patient puisse modifier ses habitudes de vie, tout en respectant son projet de vie. L'enseignant APA agit alors de manière pluridisciplinaire « en articulation avec d'autres professionnels de la santé de l'éducation ou du développement social » (Perrin, 2016).



Première étape : BILAN APA

- Etablir une relation de confiance avec le patient
- Bilan de ses habitudes de vie : entretien + questionnaire "Ricci et Gagnon"
- Recommandations générales et spécifiques de l'AP à l'HD
- Etablissement des objectifs avec le patient

SEANCE PERDIALYTIQUE

- Exercices de résistance sous l'encadrement EAPA : renforcement, assouplissement, mobilité, coordination

Petit matériel à disposition : haltères, poids lestés, handgrip, balle souple/à picots, élastiband...

- Pédalage perdialytique

Avec ou sans EAPA

*Kolko, 2023 : Exercice combiné = programme le plus efficace



Présence d'un EAPA (connaissance dossier médical et pathologie)
Travail en pluridisciplinarité
Activités variées et adaptées à l'HD
Gain de temps pour le patient déjà sur place



Branchement au générateur toujours présent
Activité limitée



SEANCE TERRAIN

- Séance individuelle ou collective
- En extérieur ou intérieur



Présence d'un EAPA (connaissance dossier médical et pathologie)
Travail en pluridisciplinarité
Activités variées et adaptées à la santé de la personne / aux envies-besoins-objectifs (projet de soins et projet de vie)



Limitation géographique
Offre de créneaux



SEANCE VISIO

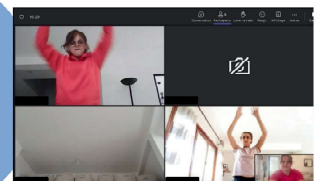
- Séance individuelle ou collective : renforcement, endurance, assouplissement, yoga, pilate, relaxation
- Lieu choisi par le patient (domicile, milieu professionnel...)



Activité adaptée à la santé de la personne / aux envies-besoins-objectifs (projet de soins et projet de vie)
Activité accessible à tous géographiquement
Activité accessible aux patients ayant une activité professionnelle



Limitation type d'activité
Moindre dynamique de groupe



Renforcement musculaire débutant

Niveau débutant

10 minutes

Renforcement musculaire

1 tapis, éventuellement 2 bouteilles d'eau ou haltères / 1 chaise

Cette séance aide à progresser vers des exercices plus avancés tout en réduisant le risque de blessure. Elle est idéale pour les débutants. A travers des exercices de base qui sollicitent les principaux groupes musculaires pour améliorer la force, l'endurance musculaire et la stabilité.

AURAL

page 9

SEANCE A DISTANCE - VIDEOS

- Lieu choisi par le patient
- A faire en autonomie



Sélection des exercices et des vidéos par l'EAPA (connaissance pathologie)
Activités avec petit matériel ou poids du corps
Activité adaptée à la santé de la personne / aux envies besoins objectifs (projet de soins et projet de vie)
Aucune limitation géographique ni temporelle



A mener en autonomie
→ motivation nécessaire

INTEGRATION A UN DISPOSITIF SPORT SANTE

- Partenaires / Dispositifs multiples existants



Offre variée
Peu de limitation géographique
Prise en charge financière



Gratuité sur un temps limité
Peu de connaissance des spécificités liées à l'insuffisance rénale chronique et de l'HD

Echanges entre les acteurs du dispositif et les experts en néphrologie nécessaires

S. Saling, Coordinatrice en activité physique adaptée - PhD
s.saling@aural.com



PROGRESSER ET INNOVER

LA DANSE-RYTHME-THÉRAPIE ADAPTÉE À PARKINSON

Déploiement à Strasbourg d'une pratique ralentissant les effets de la maladie

INTRODUCTION

- 2017 : conception puis ouverture d'ateliers de danse-rythme-thérapie (DRT) adaptée à Parkinson à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière à Paris.
- Forte adhésion et demande importante en Ile-de-France.
- 2020 : adaptation des ateliers en distanciel pour tous.
- 2021 : début de la formation d'animateurs pour élargir l'offre partout en France selon les manifestations d'intérêt des structures locales.

DESCRIPTION D'UNE SÉANCE

1. Démarrage en position assise : relaxation, échauffements rythmique et corporel.
2. Travail des transferts vers la position debout grâce aux symboles (descriptions de situations aidant à incarner le mouvement).
3. Exploration de l'espace autour de la chaise.
4. Exploration de l'espace, avec ou sans obstacles, seuls, en binômes ou en groupes, toujours guidés et encouragés par l'animatrice.



LA DRT

- Méthode développée par France Schott-Billmann, psychologue, anthropologue, danseuse et danse-thérapeute.
- Séquences de mouvements adaptables à des publics variés.
- Activité physique et artistique pratiquée en groupe dans une ambiance joyeuse.
- Activité collective à forte dimension sociale.

ADAPTATION À PARKINSON

Parkinson est une maladie neurodégénérative qui atteint les neurones responsables de la régulation du mouvement automatique et de la qualité du mouvement volontaire. Les traitements existants visent à atténuer les symptômes invalidants, sans pour autant guérir les patients. L'activité physique adaptée régulière, quant à elle, aide à ralentir l'avancée de cette maladie chronique.

Dans le cadre de la DRT, la convocation de symboles, la création de situations ludiques et le choix de musiques entraînantes et enthousiasmantes permettent à tous, danseurs ou non, de participer avec aisance aux séances tout en étant reliés aux autres.

RESULTATS

Le travail systémique sur les postures, l'amplitude des mouvements, l'équilibre, la mémoire, la coordination et la vocalisation aide les patients et il est aisément transférable aux situations quotidiennes. Dans la bienveillance et la bonne humeur, ils trouvent peu à peu des repères rythmiques et spatiaux qui leur permettent de prendre confiance. Réutiliser les musiques, rythmes et mouvements travaillés en séance à la maison aide les patients à surmonter des blocages au quotidien.

LA DRT À STRASBOURG

Ateliers hebdomadaires de DRT adaptée à Parkinson à la **Maison de l'Éducation Thérapeutique de l'Hôpital de Hautepierre à Strasbourg le mardi de 14h30 à 16h.**

Les ateliers sont ouverts aux adhérents à France Parkinson, aidés et aidants.

LA MUSIQUE

Percussions
Musique du monde
Variété française et internationale
Chant, vocalisation



BIBLIOGRAPHIE

GAUTHIER, L., DUPONT, G., GARNIER, L., SCHNEIDER, V. (2024). Étude Parkidanse : étude en vie réelle des bénéfices de la danse-rythme thérapie dans la maladie de Parkinson idiopathique. *Revue neurologique*. Vol. 180. Supplément. Page S20. <https://doi.org/10.1016/j.neurol.2024.02.039>
SCHOTT-BILLMANN, F. (2001). *Le besoin de danser*. Odile Jacob.
SCHOTT-BILLMANN, F. (2012). *Quand la danse guérit*. Le courrier du livre.
SCHOTT-BILLMANN, F. (2020). *La thérapie par la danse rythmée*. Odile Jacob.



María Mignot
06 79 27 04 51
mignot.maria@orange.fr

Enseignante, professeure de danses, danseuse, animatrice certifiée en danse-rythme-thérapie adaptée à Parkinson
Interventions hebdomadaires à la Maison de l'Éducation Thérapeutique du site Hautepierre des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg depuis janvier 2025

Membre du réseau Motiv'Danse,
Ateliers menés avec le soutien de France Parkinson





APA cancer

« Prescri'mouv » renforcé

Projet pilote
sur le territoire de Sélestat

1 an d'accompagnement
en APA financé

Plus de 50 patients
inclus

184 séances
depuis juillet 2023

Historique et présentation du dispositif

Grâce à l'impulsion de l'ARS Grand Est et au déploiement de Prescri'mouv, l'APA occupe désormais une place essentielle dans l'accompagnement des patients et dans leurs parcours de soins. Dans cette dynamique, le **Comité départemental du Bas-Rhin de la Ligue contre le Cancer** et le **Pôle AP^{SA}** ont uni leurs forces en 2022 pour créer **APA Cancer**. Ce programme illustre l'importance des synergies partenariales pour améliorer la qualité de vie des bénéficiaires et renforcer l'offre de santé sur un territoire.



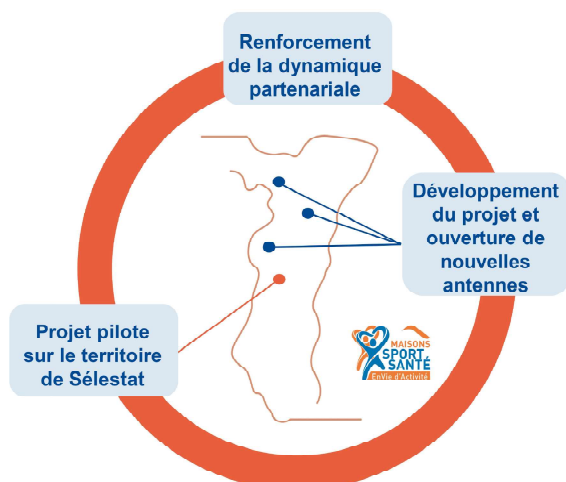
4 objectifs

- Proposer un accompagnement en APA spécifique pour les personnes ayant ou ayant eu un cancer sur **1 an (Prescri'mouv renforcé)**
- Créer un environnement de pratique physique adaptée et agréable favorisant la **motivation** et l'**adhésion** au parcours (**groupe spécifique**)
- Favoriser l'**autonomisation** à la (re)mise en place d'activité physiques en autonomie et au quotidien
- Proposer un parcours coordonné oncologue, médecin traitant et EAPA

Retour d'évaluation: un impact systémique

- Amélioration** de la confiance en soi et estime de soi
- Diminution** des effets secondaires des traitements (fatigue, douleurs articulaire et musculaire)
- Augmentation** de l'AP au quotidien
- Amélioration** de la dynamique sociale et professionnelle
- Amélioration** des capacités physiques

Poursuite et renforcement du projet



“ Après mon cancer, je ne pensais pas pouvoir reprendre une activité physique. Ce programme, adapté à mes besoins et porté par une belle dynamique de groupe et surtout proche de chez moi, m'a redonné envie de bouger. Je me sens plus en forme, plus sereine... et j'ai retrouvé le goût de marcher chaque jour. ”

Le sport santé adapté : une réponse adaptée aux besoins des bénéficiaires strasbourgeois

Marie ANSELM¹, Manon SOGGIU², Emilie GARDEUR¹

¹Observatoire régional de la santé (ORS) Grand Est, ²NovoNordisk

Contexte

**cities
for better
health**

"Cities for better Health" est un **programme de prévention des maladies chroniques** porté par Novo Nordisk dans plus de 50 villes dans le monde.

Depuis 2020, à Strasbourg, première ville française ayant rejoint l'initiative, **une coalition de 14 acteurs publics et privés**, locaux et nationaux, met en place des actions de prévention concrètes à destination des habitants, adultes et enfants.

Activité physique et **promotion d'une alimentation saine** sont placées au cœur de la démarche.

Méthode

Collecte de données

Sources documentaires

- Bilans des actions
- Cartographie du diabète
- Critères qualité d'un projet en promotion de la santé

Entretiens auprès de 6 acteurs

- Qui ? Effecteurs des actions, Animateurs de la coalition
- Quoi ? Ressentis quant à la dynamique, expériences, satisfactions

Entretiens auprès de 9 bénéficiaires

- Comment ? Appui des acteurs (présentation, accords)
- Quoi ? Ressentis, expériences
- Pourquoi ? Illustrer les résultats avec une matière « vivante »

Objectif

Novo Nordisk a souhaité bénéficier d'un **regard évaluatif global** pour mettre en évidence **les acquis de ce système d'actions**.

Une évaluation déclinée en 2024 en **deux volets** :

- Une cartographie strasbourgeoise pour présenter des éléments de **contexte global** relatifs aux problématiques de diabète et de surpoids/obésité des populations à l'échelle de la commune,
- La prise en compte du **ressenti des acteurs impliqués et des bénéficiaires**, pour illustrer les effets et compléter les points de vue sur les actions proposées.

Exploitations, analyse partagée

Identification d'**indicateurs** transversaux
Analyse **croisée**

Proposition soumise à la concertation

- Principaux enseignements
- Recommandations

Réunions collectives de la coalition d'acteurs

- Consensus sur les enseignements
- Validation des recommandations

Résultats

Le récit des expériences des acteurs impliqués et des bénéficiaires vient rappeler l'intérêt d'accompagner des personnes au regard de **leurs ressources propres**, parfois faibles. L'inscription des bénéficiaires dans un parcours d'activité physique adaptée s'illustre dans **une interaction complexe** conjuguant caractéristiques personnelles, de l'action, de l'environnement et posture bienveillante des intervenants. Les configurations se concrétisent de manière singulière selon **les profils des bénéficiaires** et les actions concernées, confirmant le caractère « adapté » de l'action, comme **une réponse à des besoins**.

Matrice des principaux aspects abordés avec les bénéficiaires

- Lien explicite avec la santé
- Motivation, assiduité
- Parcours de santé
- Événements de vie
- Pratique sportive passée
- Trajectoire professionnelle
- Hygiène de vie et santé de l'entourage proche (parents notamment)
- Alimentation (accès)



- Orientation, accès
- Proximité
- Ambiance
- Diversité des propositions

- Coûts
- Effort demandé cohérent avec les capacités
- Horaires, Fréquence
- Livret, supports écrits

- Stabilité des intervenants
- Posture de bienveillance et d'encouragement
- Personnalisation de l'accompagnement (« il s'adapte », « il nous explique », « il nous connaît »)
- Accessibilité (échanges en marge de l'activité)
- Communication (en cas d'annulation)

- Famille
- Support social
- Equipe de soins

- Activités personnelles complémentaires
- Disponibilité des salles d'activité

Une amélioration des savoirs Pas toujours explicitée

Un suivi au cours de l'action Des mesures chiffrées sur les progrès physiques Des échanges

Des effets sur la santé

- Des mesures chiffrées
- Des indices dans le quotidien

Des effets sur la qualité de vie Une dimension sociale Un tout

« Il y a des fois où je suis fatiguée, je n'ai pas trop le moral. Donc d'aller marcher sur le tapis, seule, c'est pas toujours... Donc moi, ce que j'aime, vraiment, enfin pour moi ce qui m'a apporté beaucoup, c'est le groupe, c'est pas juste l'activité en soi. »

« C'est comme des petites étapes et pour le sport, c'est déjà chouette de venir. (...) Mais bon sinon, à part ça il y a une bonne ambiance, je transpire, donc ça fait bouger, c'est bien, je suis content quand la séance est terminée. Des fois même, je galère. Mais à la fin, je suis toujours content de l'avoir fait. »

« La gymnastique sur chaise, je me rappelle, je me suis dit : « C'est pour des vieux, c'est pour les maisons de retraite. », et il [l'éducateur sportif] m'a dit « Détrompe-toi, tu verras. ». Et c'est vrai que j'ai été surprise, parce qu'on fait un peu tout bouger quand on fait de la gymnastique sur chaise. »

« Dans la mesure où je m'inscris, je suis assidue. Si j'étais toute seule, je dirais « Oh, je n'ai pas envie, je n'y vais pas ». Je me connais, je le sais très bien. (...) Alors que là, je me suis engagée. »

« Je me sens toujours un peu gros. Tous les résultats sont bons, sauf le poids qui diminue pas. Après, mon médecin, il me dit « C'est peut-être que vous avez pris plus de muscles. » Et chaque fois que je dis ça à ma femme, elle rigole. »

« Ça a été pour moi aussi une bonne nouvelle et voilà. Alors je suis un petit peu triste de quitter ce circuit Sport santé, parce que pour moi, c'est vraiment adapté. »

Perspectives

Un esprit d'adaptation de la coalition

- ✓ Aux enjeux territoriaux
- ✓ Aux acteurs
- ✓ Aux bénéficiaires

Des résultats concrets pour les bénéficiaires

- ✓ En termes de sensations
- ✓ Sur leur santé
- ✓ Dans leur quotidien et leur qualité de vie

Des pistes pour les acteurs en vue de l'amélioration de leurs actions

- ✓ Un matériau complémentaire aux données chiffrées
- ✓ Des retours cohérents avec leurs ressentis

Voir aussi le poster :

« Une cartographie strasbourgeoise du diabète et de l'obésité pour optimiser l'accompagnement à l'activité physique »

Une cartographie strasbourgeoise du diabète et de l'obésité pour optimiser l'accompagnement à l'activité physique

Emilie GARDEUR¹, Manon SOGGIU², Laurent CHAMAGNE¹, Marie ANSELM¹

¹Observatoire régional de la santé (ORS) Grand Est, ²NovoNordisk

Contexte



"Cities for better Health" est un **programme de prévention des maladies chroniques** porté par Novo Nordisk dans plus de 50 villes dans le monde.

Depuis 2020, à Strasbourg, première ville française ayant rejoint l'initiative, **une coalition de 14 acteurs publics et privés**, locaux et nationaux, met en place des actions de prévention concrètes à destination des habitants, adultes et enfants.

Activité physique et **promotion d'une alimentation saine** sont placées au cœur de la démarche.

Objectif

Novo Nordisk a souhaité bénéficier d'un **regard évaluatif global** pour mettre en évidence **les acquis de ce système d'actions**.

Une évaluation déclinée en 2024 en **deux volets** :



- Une cartographie strasbourgeoise pour présenter des éléments de **contexte global** relatifs aux problématiques de diabète et de surpoids/obésité des populations à l'échelle de la commune,
- La prise en compte du **ressenti des acteurs impliqués et des bénéficiaires**, pour illustrer les effets et compléter les points de vue sur les actions proposées.

Méthode

L'exploitation de différentes sources de données, pour repérer

- Les patients pris en charge/traités (*SNDS : Système national des données de santé – cartographies des pathologies*)
- Les décès liés au diabète (*CépiDc : Centre d'épidémiologie sur les causes médicales de décès*)
- Les patients hospitalisés pour diabète et complications (*SNDS – PMSI-MCO : Programme de médicalisation des systèmes d'information en Médecine, Chirurgie, Obstétrique*)
- Les patients sous ALD (Affection Longue durée) > diabète de type 1 / type 2 (*SNDS – DCIR : Datamart de Consommation Inter-Régime*)
- Les élèves souffrant de surpoids/obésité (*logiciels de santé scolaire*)

Une observation et une analyse

- Dans l'espace : à l'échelle de l'Eurométropole de Strasbourg, des communes qui la composent, ainsi que du département, de la région et de la France métropolitaine
- Dans le temps
- Selon des caractéristiques socio-économiques

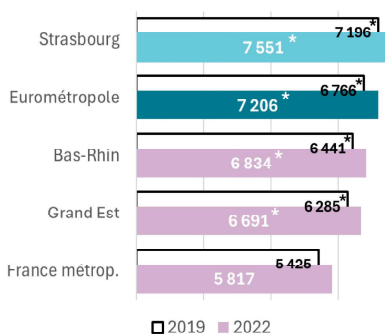
Résultats

34 000 patients pris en charge
pour un diabète en 2022 dans l'Eurométropole

Taux standardisés de personnes prises en charge pour un diabète (pour 100 000 personnes)

Source : SNDS – Cartographie des Pathologies, exploitation ORS Grand Est

Taux en 2019 et 2022



* : Taux significativement différent du taux national

**Plus de patients concernés
sur le territoire**

↗ + 6,2 % entre 2019 et 2022

Des disparités territoriales

Situation 2022 par commune

Différence avec le taux national

Significativement inférieur

4 522 - 4 979

Pas de différence significative

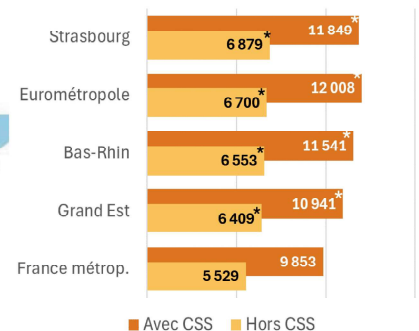
Significativement supérieur

6 453 - 7 203

7 273 - 9 016

4 522 5 632 4 979 4 766 5 872 5 395 6 055 4 888 9 016 7 203 6 375 8 508 5 245 6 550 6 455 6 107 6 467 6 453 7 551 5 656 6 437 7 273 7 342 7 447 7 709 6 347 6 246 5 961 6 058 5 963 6 494

**Situation 2022
selon la couverture par la CSS/C2S**



* : Taux significativement différent du taux national

CSS ou C2S : complémentaire santé solidaire – destinée aux personnes aux ressources modestes,

**2 fois plus de patients
diabétiques parmi
les bénéficiaires de la CSS
par rapport aux non bénéficiaires**

**Taux d'obésité en grande section
de maternelle à Strasbourg en 2019-2023**

Source : logiciel de santé scolaire MAIDIS, exploitation ORS Grand Est



Perspectives

Un exercice assez difficile

- ✓ Une pathologie parfois dépistée tardivement
- ✓ Des statistiques disponibles sur le diabète traité (~70-80 % de l'ensemble des diabétiques de type 2)
- ✓ Des sources de données diverses à mobiliser

Une lecture partagée avec les acteurs

- ✓ Une aide à l'implantation des actions (en 2021)
- ✓ Une actualisation en 2024
- ✓ Un suivi dans le temps intéressant

Voir aussi le poster :

« Le sport santé adapté : une réponse adaptée aux besoins des bénéficiaires strasbourgeois »

Observatoire régional de la santé Grand Est
(ORS Grand Est)

Siège : Hôpital Civil – 1, place de l'hôpital – 67091 STRASBOURG cedex

Tél : 03 88 11 69 80 | E-mail : contact@ors-ge.org

Site internet : www.ors-ge.org

Illustration d'un dispositif Maison Sport Santé

Du parcours Médical à la pratique sportive, du statut de patient à pratiquant

Introduction

Aujourd'hui, les effets bénéfiques de l'activité physique adaptée (APA) sur les personnes atteintes de pathologies chroniques sont largement documentés et référencés [1,2]. Toutefois, l'orientation vers ces parcours spécifiques d'APA, ainsi que la pérennisation d'une pratique d'activité physique dans un environnement ordinaire, représentent des enjeux majeurs [3]. Ils sont essentiels pour accompagner le passage du statut de patient à celui de pratiquant. L'objectif de cette présentation est d'illustrer l'approche collaborative de la Maison Sport Santé du CREPS Auvergne Rhône Alpes de Vichy qui inclut non seulement les structures sportives locales, mais aussi un partenariat étroit avec les structures sanitaires et les médecins traitants.

Bibliographie

- [1] Woodard, C. M., & Berry, M. J. (2001). Enhancing adherence to prescribed exercise: Structured behavioral interventions in clinical exercise programs. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, 21(4), 201-209.
- [2] Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556.
- [3] Penier, C., Penier, C. (2025). Mailler les réseaux sport-santé
- [4] Verin, R. (2025). Comment le développement de connaissances suscite-t-il une forme de pérennisation de l'activité physique pour les pratiquants atteints de pathologies chroniques, dans un contexte de pratique d'activité physique adaptée ? Mémoire de Master - Université Clermont Auvergne

Patient



Le développement de partenariats structurés entre la MSS et les acteurs du secteur sanitaire est essentiel pour favoriser l'intégration de l'activité physique adaptée dans les parcours de soins. Plusieurs actions clés ont été mises en place :



Participation aux soirées thématiques de la CPTS
Valorisation des missions de la MSS et sensibilisation des professionnels de santé



Envoi de courriers aux médecins traitants
Amélioration de la visibilité de la MSS et renforcement du lien avec les prescripteurs



Convention cadre avec le Centre Hospitalier de Vichy
Formalisation de la coopération et fluidification des parcours patients



Visites de la MSS par des médecins spécialistes
Meilleure connaissance mutuelle et coordination renforcée



Engagement du CREPS dans le CLS de Vichy Communauté
Ancrage territorial et cohérence des actions de santé publique



Transmission des comptes rendus au médecin prescripteur
Continuité de l'information médicale et sécurisation des prises en charge

Ces actions favorisent une intégration efficiente de la MSS dans le parcours de soins, au service d'une approche globale de la santé.

Evaluation initiale

- Test de marche (TM6)
- Équilibre unipodal
- Endurance membres inférieurs (Sit to Stand test)
- Niveau AP habituel (Voorrips)
- Qualité de vie (SF-36)

PRE

Evaluation finale

POST

Programme APA

3 mois - 3 séances 1h30/semaine

Cardio respi

Renfo muscu

Activité sportive

Le programme d'Activité Physique Adaptée (APA) mis en place a permis d'observer une augmentation significative du niveau d'activité physique chez les bénéficiaires (CREPS Vichy - SF2S, 2022). Toutefois, afin de favoriser l'autonomie dans la pratique d'une activité physique régulière, plusieurs actions complémentaires sont proposées :



La découverte de différentes activités physiques et sportives afin d'identifier celles qui conviennent le mieux à chacun



L'apprentissage de routines d'échauffement et d'étirement pouvant être réalisées en autonomie



L'initiation aux repères d'intensité permettant de mieux adapter l'effort à ses capacités



L'acquisition de connaissances sur les effets des différents types d'exercices pour une pratique plus consciente et efficace

Afin de permettre au patient de devenir véritablement pratiquant et autonome, le travail ne s'arrête pas à la fin du programme d'Activité Physique Adaptée (APA). Il se poursuit dans une logique de continuité afin d'ancrer durablement la pratique et de favoriser l'adoption de comportements actifs au quotidien. Pour cela, plusieurs actions ont été mises en place afin de soutenir la motivation et d'accompagner le patient dans la pérennisation de son activité :



Collaboration avec les structures sportives

Mise en place de conventions de partenariat permettant des tarifs préférentiels pour les bénéficiaires, annuaire interne des structures partenaires avec éducateurs formés en Sport-Santé

Organisation de séances d'initiation au sein de la MSS et directement dans les locaux des associations



Suivi des pratiquants Accompagnement longitudinal sur 1 an après la fin du programme APA S, afin de favoriser le maintien de la motivation



Formation Former les éducateurs sportifs afin de développer une offre Sport Santé de qualité et accessible sur l'ensemble du territoire



Recherche Identification des déterminants motivationnels au changement, pour enrichir et améliorer la prise en charge des participants [4]



Pratiquant



Conclusion

Grâce à ce réseau solide, les patients peuvent évoluer progressivement du statut de patient à celui de pratiquant régulier, intégrant pleinement l'activité physique dans leur quotidien. Cette dynamique favorise leur autonomie et améliore leur qualité de vie.

Le soutien des structures sanitaires et du réseau de santé local permet d'orienter efficacement les patients vers la Maison Sport-Santé. Par la suite, l'engagement des structures sportives ainsi que le suivi longitudinal, renforce la pérennité de l'activité physique comme facteur de santé, en offrant un cadre structuré, motivant et sécurisant pour les pratiquants.

Anne-Sophie JOSEPH, Chargée de mission Sport Santé - Cyril CHOMARAT, Chargé de mission Sport Santé et toute l'équipe du Pôle Médical Sportif
contact : anne.sophie.joseph@creps.auvergne-rhone-alpes.fr



CREPS
Auvergne-Rhône-Alpes
- Vichy

Pôle Médical Sportif
CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy



MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Sport Santé



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

