



Les Maisons Sport-Santé,

un outil d'égalité des chances et d'accès au droit de la santé par le sport

L'accès à une activité physique et sportive au quotidien à tous les moments de la vie est un **objectif de santé publique** pour tous.

La **pratique d'un sport**, même à intensité modérée, permet de **prévenir les risques** liés à la sédentarité mais aussi de **lutter contre de nombreuses pathologies chroniques** (obésité, hypertension artérielle) et **des affections de longue durée** (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète...).

Les *Maisons Sport-Santé* sont **ouvertes à tous** et travaillent **en collaboration avec les médecins** pour permettre un **accompagnement individualisé et adapté à vos besoins**.

► Demandez à votre médecin traitant une prescription médicale d'Activités Physiques (*article L. 1172-1 et article R. 4127-8 du Code de la Santé Publique*), **le Sport sur ordonnance, c'est possible !**

Les missions des Maisons Sport-Santé (MSS)

- **Accueillir** tous les publics et en particulier les publics éloignés de la pratique sportive
- **Informer** (bénéfices de la pratique d'une activité physique régulière, offres disponibles sur le territoire...)
- **Évaluer** les capacités physiques et les motivations des publics
- **Accompagner** la reprise d'une activité physique adaptée à chaque individu
- **Orienter** vers les clubs ou les associations sportives du territoire



Maisons Sport-Santé du
Grand Briançonnais,
portée par la Fondation
Edith Seltzer

DAHLIR Maisons Sport-Santé
Embrunaise, DAHLIR 05

Publics :

- ▶ **Sport Santé Maladies chroniques :**
Personnes atteintes par une maladie chronique
- ▶ **Sport Santé Sénior :** Personnes âgées de plus de 55ans

Publics :

- ▶ Toute personne porteuse de maladie chronique ou présentant un facteur de risque
- ▶ Personnes âgées de plus de 60 ans, repérées fragiles par un professionnel de santé et qui souhaite être accompagnée dans sa démarche d'activité physique adaptée

- ◆ 1 diagnostic initial
- ◆ 12 séances d'activités physiques adaptées, avec au choix :
 - o Marche nordique
 - o Marche douce
 - o Gym adaptée
 - o Vélo
 - o Balnéothérapie
- ◆ 2 ateliers pour apprendre à programmer son activité physique en autonomie (seul ou en club)
- ◆ 2 séances passerelles : cours d'essais dans des clubs adaptés du Briançonnais
- ◆ 1 Diagnostic final

Coût : programmes gratuits, financés par l'Agence Régionale de Santé

Contacts de l'équipe de coordination :

- ⇒ Maude LEFAIX : 07 88 38 42 82
- ⇒ Vincent KIEFFER : 06 38 61 40 22
- ✉ sportsante@fondationseltzer.fr
- @ www.fondationseltzer.fr



Un parcours d'accompagnement individualisé pour commencer ou reprendre une activité

- ◆ La demande individuelle :
 - La personne directement, un programme d'éducation thérapeutique, un professionnel de santé, un partenaire...
 - ◆ La rencontre :
Rencontre avec le chargé d'accompagnement DAHLIR afin d'affiner le projet d'activité physique (questionnaires, tests de la condition physique et entretien motivationnel) + Recherche d'une activité et du club/association correspondant à son projet
 - ◆ L'essai & l'adhésion : proposition de séance(s) d'essai dans le club/association, en présence du chargé d'accompagnement DAHLIR.
 - > Si la ou les séances d'essai sont concluantes, la personne peut adhérer à la structure
 - ◆ L'adhésion et le suivi - vers une pratique autonome de l'activité : suivi régulier pour une intégration pérenne

Coût : accompagnement gratuit et de proximité

Contact :

- ⇒ Justine THEILLET : 04 43 07 36 46
- ✉ contact@dahlir.fr
- @ www.dahlir.fr



Publics :

- ▶ Maladie chronique, ALD, limitations fonctionnelles minime à sévères
- ▶ Séniors, limitations fonctionnelles minimes à modérées

Programmes répartis sur 4 communes : Aubessagne, St Bonnet en Champsaur, Pont Du Fossé, et Ancelle.

- ◆ 1 bilan initial (condition physique et motivation)
- ◆ 13 séances d'activités physiques adaptées, de type gym douce, en salle
- ◆ 5 séances découverte avec un club du territoire
- ◆ 2 ateliers pour apprendre à programmer son activité physique en autonomie (seul ou en club)
- ◆ 1 bilan individuel avec une diététicienne (optionnel)
- ◆ 1 bilan final : évolution de la condition physique et accompagnement vers une activité pérenne

Coût : 40€

Cours à l'année

▶ **A Aubessagne :**

- > Gym santé équilibre et mobilité
- > Gym santé cardio

▶ **A St Bonnet en Champsaur :**

- > Gym équilibre et prévention des chutes
- > Gym santé cardio

Coût : 1 cours/sem. : 160€/an - 2 cours/sem. : 190€/an

Contact :

⇒ Véronique TARBOURIECH :

07 82 67 36 26

✉ sportsante@psc.v.fr

@ www.psc.v.fr



Publics :

▶ Tous publics, les plannings sont organisés en fonction du bilan initial

- ◆ 1 bilan initial (évaluation de la condition physique, de la motivation, planning des séances)
- ◆ 16 séances d'activités physiques adaptées
 - o Marche nordique
 - o Marche
 - o Renforcement musculaire
 - o Ergocycle
 - o Gym douce
 - o Atelier équilibre
- ◆ 1 Diagnostic final
- ◆ Séances individuelles en salle ou à domicile
- ◆ Travail sur un programme inter-association en cours d'organisation

Coût : en fonction des programmes et des financements alloués à ceux-ci

Contact de l'équipe de coordination :

⇒ Association ETNAS : 07 68 60 26 67

✉ contact@etnas.me

@ www.etnas.me



Publics :

- ▶ Patient(e) en ALD / Tout public chronique
- ▶ Répartition des groupes par capacité en fonction du bilan initial

Programme 1 :

- ◆ **CARDIO / Réentraînement**
le lundi et jeudi de 8h30 à 10h et le mardi et jeudi de 18h à 20h
 - o 1 bilan initial, 1 bilan intermédiaire et 1 bilan final
 - o 1 à 2 séances d'1h30/semaine
 - o application smartphone + brassard connecté
 - o Programme de 6 ou 12 mois

Programme 2 :

- ◆ **GYM / STRETCHING**
le mardi de 8h30 à 10h30
 - o 1 bilan initial, 1 bilan intermédiaire et 1 bilan final
 - o formule 15 ou 30 séances
 - o 1 à 2 séances d'1h/semaine
 - o Pilates le mercredi de 9h à 10h

Programme 3 :

- ◆ **YOGA**
le lundi et le jeudi à 18h et à 19h15, ouvert à tous

Programme 4 :

- ◆ **Jardin thérapeutique et activités physiques adaptées**
- ◆ **Terre d'HIPPOCRATE**
le lundi et jeudi à partir de 9h

Programme 5 :

- ◆ **Activités Multisports** (sortie randonnée, marche nordique, VTT, escalade, etc.) 1 à 2 fois/semaine

Coût : tarifs disponibles

- sur le site internet ou

- sur demande au 04 92 56 28 45

Contacts de l'équipe de coordination :

⇒ Olivier BRISSE : 06 85 65 11 09 / ⇒ Accueil : 04 92 56 28 45

✉ contact.centreathena@gmail.com

@ <https://centreathena-laragne.fr/> /  laragne05300

