**Présentation de la Maison Sport Santé (MSS) d’Armor (6 min 33)**

VYV3 Bretagne

# Mettre ou remettre en mouvement

**Cécilia Zublena, coordinatrice de la Maison Sport Santé :** « La Maison Sport Santé d’Armor est un dispositif

**[Labellisée en 2020 par les ministères de la Santé et des Sports]**

porté par VYV3 Bretagne qui vise à favoriser la santé de toute personne au travers de l’activité physique.
Donc, le but de la Maison Sport Santé, c’est de mettre tout le monde en mouvement et de créer une synergie entre

**[Un réseau de communes partenaires : St-Brieuc, Langueux, Lannion, Perros-Guirec, et d’autres à suivre]**

différents acteurs du territoire, donc les acteurs de santé, les acteurs du monde du sport mais aussi les collectivités territoriales.

### **1.1 Deux publics cibles**

Nous avons des partenariats avec certains hôpitaux, notamment les hôpitaux du Groupe HGO pour lesquels nous intervenons pour accompagner les personnes qui ont des cancers à maintenir une activité physique pendant et après traitement. Donc nous intervenons à l’Hôpital privé des Côtes-d’Armor, à Plérin, et à la polyclinique du Trégor, à Lannion.

**[Financée par l’ARS, la DRAJES et la conférence des financeurs]**

La Maison Sport Santé s’adresse à tout public adulte et senior selon deux axes.

**[Affiche dans le bureau de Cécilia Zublena : programme gratuit destiné aux adultes et seniors]**

Le premier axe, c’est pour les personnes qui sont inactives, sédentaires, et qui souhaitent se remettre au sport pour leur santé.
Le deuxième axe, c’est pour les personnes qui peuvent avoir des pathologies chroniques et pour lesquelles le sport est une véritable thérapeutique non médicamenteuse.

**[En incrustation : séance de swiss ball]**

Donc en fait, vous voyez qu’on a pris vraiment un public très large d’adultes mais aussi de seniors, notamment les seniors qui sont en perte d’autonomie.

### **1.2 Une prise en charge méthodique**

Et comment nous accueillons ce type de public ?
La première étape est la prise de rendez-vous.

**[ETAPE 01 Prise de RDV 02 96 75 27 59]**

Soit au travers d’un numéro de téléphone soit au travers de notre site internet.

**[www.sport-santé-armor.fr]**

La deuxième étape, c’est un bilan initial avec un enseignant en activité physique adaptée de la Maison Sport Santé.

**[ETAPE 02 Bilan initial Entretien motivationnel Tests physiques]**

Lors de ce bilan, nous allons faire un entretien motivationnel et un bilan de la condition physique des personnes. Grâce à ce bilan, nous pourrons proposer à la personne un programme individualisé et personnalisé de reprise d’une activité physique.

**[ETAPE 03 Cours « passerelle » En collectif ou en individuel]**

Si par contre la personne n’est pas encore prête à pratiquer une activité en autonomie ou avec une association sportive, nous pouvons proposer des cours passerelle. »

# Les cours passerelles vers un programme adapté et personnalisé

**Christophe Stephan, professeur en activité physique adaptée :** « Aujourd’hui, je vais vous parler des cours passerelle. Donc une fois que j’ai fait mes bilans avec la Maison Sport Santé, avec les différents publics, les personnes qui ont le plus besoin viennent en fait participer au cours passerelle. Le cours passerelle, ça se passe ici.

**[Une salle de sport avec de nombreux appareils]**

Donc en fait, le but, cela va vraiment être de pouvoir cibler avec des mouvements bien spécifiques. Ici vous avez une machine par exemple vraiment adaptée pour les problématiques de dos. »

**[On voit une grosse machine]**

**Cécilia Zublena :** « Les cours passerelles c’est des cours vraiment adaptés à un tout petit groupe où l’enseignant en activité physique adaptée de la Maison Sport Santé va proposer des exercices ciblés pour que la personne puisse retrouver une autonomie, de la confiance et, en fait, qu’elle puisse se reconditionner pour ensuite pouvoir être orientée vers le réseau d’associations sportives que nous avons sur le territoire ; mais aussi pour qu’elle puisse continuer à effectuer des activités physiques en autonomie. »

### **2.1 Témoignage**

**Béatrice, patiente de la Maison Sport Santé :** « Je suis venue à la Maison Sport Santé grâce à mon médecin qui m’en a parlé. J’avais des gros problèmes, j’ai eu une maladie qui m’a maintenue un peu inactive pendant un an et demi. En plus il y avait le Covid après ; et j’avais des gros problèmes de dos. Donc beaucoup de peur parce que je ne pouvais plus du tout me baisser par exemple, il y avait plein de gestes que je ne pouvais plus faire et je sentais qu’il fallait vraiment que je réagisse par rapport à ça sinon j’allais m’ankyloser de plus en plus. »

### **2.2 Des conseils astucieux pour s’exercer chez soi**

**[La grosse machine avec une sorte de palan]**

**Christophe Stephan :** « Donc là, par exemple, vous avez une machine spécifique pour le dos, les problèmes de dos. Donc en fait, quand les gens vont s’installer ici, par exemple, besoin de se renforcer au niveau vraiment lombaire, ou même le haut du dos, ou même des pincements, des choses qu’on peut trouver tous les jours, le but justement ça va être de voir si la personne fait correctement le mouvement, et surtout voir si ce mouvement-là est approprié pour elle.
Avec un élastique comme ceci, voilà, que vous allez mettre, par exemple, dans une poignée de porte, eh bien, si j’ai un manche à balai,

**[Christophe Stephan fait une démonstration devant un espalier.]**

vous voyez, quelque chose de très simple, j’installe de cette manière, voilà. Et puis pareil, on va avoir encore un autre exercice pour le dos.
Le but des cours passerelles, c’est déjà de voir quels mouvements sont appropriés pour les personnes, de voir si elles exécutent correctement les mouvements et puis surtout aussi de pouvoir leur monter ce qu’elles peuvent mettre en place chez elles. Des poids de 1 kg. : kilo c’est tout simplement une bouteille d’eau. Donc, voilà, après, ça, ça ne coûte pas très très cher.
Et puis, eh bien, pareil, vous avez des problématiques d’épaule. On va voir sur les mouvements, on va voir vers l’avant, on va voir vers l’arrière. On va vraiment toujours à chaque fois expliquer aux personnes le mouvement qui sera le plus approprié. »

### **2.3 Passerelle vers de nouvelles activités**

**Béatrice et les cours passerelles :** « Alors, j’ai trouvé un parcourt très intéressant. La première séance était un bilan qui m’a fait du bien aussi parce que Christophe ma remit en confiance, m’a expliqué quelques gestes simples pour que je puisse les faire à la maison. Et ça, c’était très bien parce que je reprenais par ailleurs du Qigong. Donc j’ai fait du Qi Gong tous les matins plus les petits gestes de Christophe.

**[Séance collective d’assouplissement]**

Et ensuite, un mois plus tard, il m’a proposé les cours passerelles. Donc une heure avec d’autres personnes. Et ça c’était très formateur aussi parce que j’ai vu d’autres pathologies et d’autres difficultés. Et ça ma donné aussi du courage pour avancer moi aussi. Et je trouve que Christophe c’est vraiment…, stimule, mais en même temps en douceur et en respectant nos possibilités. Moi je sais que je suis lente à faire les choses, et comme j’ai peur, je ne veux pas qu’on me brusque et il a vraiment compris ma problématique et je vois les progrès. Donc ça me stimule pour faire à la maison aussi. Et il m’a donné aussi des conseils pour la suite. Donc il m’a proposé des activités qui pouvaient me convenir.

**[ETAPE 04 Orientation Associations sportives ou pratique autonome]**

Comme j’aime bien marcher, il m’a proposé la marche nordique adaptée. Donc là, après, je me mets en relation avec des associations qui pourront me correspondre et me permettre de continuer à travailler et à développer mes capacités. »

# Évaluation et bilan

**Cécilia Zublena :** « Suite à tous ces programmes d’accompagnement, nous proposons aussi un suivi. Un suivi téléphonique

**[ETAPE 05 Suivi téléphonique et bilan final]**

au travers duquel on va s’assurer que la personne continue à faire l’activité qu’on avait proposée. Mais aussi, on va proposer un bilan final pour savoir en fait si la personne a vraiment bénéficié de tous le programme qu’on a mis en place et voir quelle évolution elle a pu avoir. »