

A woman with short grey hair, wearing a white t-shirt and black leggings, is performing a side plank exercise. She is smiling and looking towards the camera. Her arms are extended horizontally to the sides. The background is a gym with various exercise equipment like yoga mats and balls. The entire image has a yellow overlay.

Reprendre  
une activité physique ?

**Oui, mais adaptée !**

avec

**LES MAISONS SPORT SANTÉ  
DE LA VILLE DE PARIS**

Les recherches en santé publique démontrent que toutes les formes d'activité physique, même modérée, ont des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale.

La Direction de la Santé Publique de la Ville de Paris s'engage par la création de Maisons Sport Santé pour accompagner et conseiller les Parisiennes et Parisiens dans la reprise d'une activité physique adaptée près de chez eux.

## LES MAISONS SPORT SANTÉ

- Le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et le ministère des Solidarités et de la Santé ont créé le programme des Maisons Sport-Santé (MSS) en 2019. Le but est d'accompagner et conseiller les personnes souhaitant pratiquer une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge.



- Paris compte actuellement 13 MSS, dont 2 portées par la Ville de Paris et 2 autres en projet côté ville de Paris (MSS 11 et MSS 20). Les autres structures sont des établissements publics de santé, des associations ou des sociétés commerciales.
- Les MSS portées par la Ville de Paris s'adressent en priorité aux habitants des quartiers populaires.



## LES MAISONS SPORT SANTÉ À PARIS



**CAMI Sport et Cancer**

107 av. Parmentier  
75011

**+ Vivoptim Solution**  
MSS dématérialisée



**Maison Sport Santé Curial**

84 Rue Curial  
75019



**Hôpital Hôtel Dieu**

1 bis place  
du Parvis  
de Notre-Dame  
75004



**Maison Sport Santé Piver**

7 passage Piver  
75011



**Institut Curie**

26 rue d'Ulm  
75005



**Maison Sport Santé Alquier-Debrousse**

1 allée Alquier-Debrousse  
75020



**MSS universitaire**

45 rue des  
Saints-Pères  
75006



**Association VIACI**

34-36 rue de Chaligny  
75012



**Maison Sport Santé Falguière**

133 rue Falguière  
75015



**Mon Stade**

5 rue Elsa Morante  
75013



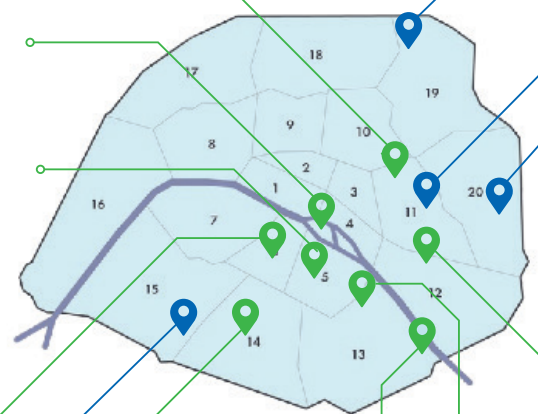
**Initiactiv**

47-83 boulevard  
de l'Hôpital  
75013



**Association Florimont**

6 bis rue Hippolyte  
Maindron  
75014



MSS habilitées



Ville de Paris



Établissement  
de santé public



Association



Société  
commerciale

## Les étapes du parcours dans LES MAISONS SPORT SANTÉ DE LA VILLE DE PARIS

### 1 La prescription médicale

Échanger avec  
un médecin pour  
la prescription  
d'activité physique  
adaptée (APA)  
indiquant les  
limitations  
fonctionnelles et  
les préconisations  
d'activité physique

1



Guide de la  
Haute Autorité  
de Santé à destination  
des prescripteurs



**Maison Sport Santé Curial**  
84 rue Curial, 75019  
01 40 33 26 02  
maisonsportsante-curial@paris.fr

**Maison Sport Santé Falguière**  
133 rue Falguière 75015  
06 07 74 29 02  
maisonsportsante-falguiere@paris.fr

**Maison Sport Santé Piver**  
7 passage Piver 75011  
maisonsportsante-piver@paris.fr

**Maison Sport Santé  
Alquier-Debrousse**  
1 allée Alquier-Debrousse 75020  
maisonsportsante-alquier-  
debrousse@paris.fr



### 2 La prise de RDV

- Identifier la MSS  
(Maison Sport Santé)  
le plus proche de son domicile
  - MSS Piver, 75011
  - MSS Falguière, 75015
  - MSS Curial, 75019
  - MSS Alquier-Debrousse, 75020
- Contacter la MSS  
pour prendre un RDV
- Horaires d'ouverture des MSS
  - Lundi au vendredi  
10h-12h45 et 13h30-17h
  - Jeudi 10h-12h45 et 13h30-19h

2

### Le bilan initial

1. Passation de questionnaires: questionnaire de santé  
anonymisé, mesure du niveau d'activité physique,  
perception de la santé
2. Entretien avec un.e enseignant.e en activité  
physique adaptée pour déterminer les objectifs,  
les besoins, les attentes et les limitations fonctionnelles



3



3. Bilan des capacités physiques:

#### Mesures anthropométriques

Toise (taille)



Balance  
impédancemètre  
(composition  
corporelle)



Mètre ruban  
(tour de taille)



#### Test des capacités physiques

Équilibre

Force des  
membres  
supérieurs

Force des  
membres  
inférieurs

Souplesse

Endurance  
(test de marche  
de 6 min)

4. Orientation: l'enseignant.e en activité physique adaptée détermine,  
avec le bénéficiaire et en fonction du bilan, une ou plusieurs activités  
physique adaptées vers lesquelles l'orienter

### La pratique de l'Activité Physique Adaptée

Programme sport santé de 3  
à 6 mois avec les éducateurs.trices  
sportifs.ves de la Ville de Paris  
Activité physique adaptée avec une  
association partenaire

Activités gratuites ou à faible coût  
dans tout Paris



Marche  
nordique



Gym  
douce



Remise  
en forme



Aquagym

4

### 5 Les rendez-vous de suivi

Revenir à la MSS pour un suivi  
de l'activité physique et des  
capacités physiques à:

- 3 mois
- 6 mois
- 1 an
- 2 ans



5

### 6 La pratique d'une activité physique pérenne

L'objectif final est que le bénéficiaire  
intègre dans sa routine une activité  
physique adaptée régulière

**L'OMS recommande**  
150 à 300 minutes par  
semaine d'activité  
physique aérobique  
d'intensité modérée  
(marche et vélo) +  
du renforcement  
musculaire 2x/sem



6

# NOS PROJETS ET NOS ACTIONS

## ATELIER DE NUTRITION



### POUR QUI ?

Bénéficiaires de la Maison Sport Santé

### QUOI ?

- Un atelier d'échanges autour de thématiques choisies avec les bénéficiaires
- Intervention de l'ingénieure et diététicienne-nutritionniste de la Direction de la Santé Publique

### QUAND ?

- 1 thématique par mois, 1 fois par mois, pendant 2h

### QUEL OBJECTIF ?

- Transmettre aux bénéficiaires des connaissances fondamentales en nutrition, afin de favoriser l'adoption durable de comportements alimentaires sains et favorables pour leur santé



## ESCRIME-TOI



### POUR QUI ?

- Personnes victimes de violences suivies par une association et/ou un.e psychologue

### QUOI ?

- Cours d'escrime, encadrés par une éducatrice sportive formée, 2h de pratique 1x/semaine, cycle de 10 séances renouvelable
- Présence de psychothérapeutes pour favoriser le développement des compétences psychosociales
- Suivi individuel et personnalisé à la MSS Curial

### QUEL OBJECTIF ?

- Aider les participant.e.s à renouer avec leur propre corps, recréer du lien social, reprendre confiance et de l'estime de soi

## SEVRAGE TABAGIQUE PAR L'APA



AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE EN PARTENARIAT AVEC L'INSTITUT NATIONAL DU CANCER

### POUR QUI ?

- Fumeurs souhaitant entamer un sevrage tabagique

### QUOI ?

- Circuit training et Remise en forme/ Multisport, encadré par un.e enseignant.e en APA, 2 séances d'activité physique adaptée / semaine pendant 6 mois
- Consultation de tabacologie avec une infirmière tabacologue
- Atelier de parole
- Consultation bien-être / estime de soi
- Suivi individuel et personnalisé à la MSS Curial

### QUEL OBJECTIF ?

- Aider les personnes dans leur démarche de sevrage tabagique, en proposant des moyens de lutter contre les symptômes de manque, d'améliorer les capacités physiques et la qualité de vie

## INVITATIONS À DES ÉVÈNEMENTS SPORTIFS ET CULTURELS

### QUELQUES EXEMPLES

- Jeux Olympiques et Paralympiques 2024
- Roland Garros
- La Coupe du Monde de Rugby 2023





# NOS ACTIONS

## HORS LES MURS:

les MSS  
à la rencontre  
des publics



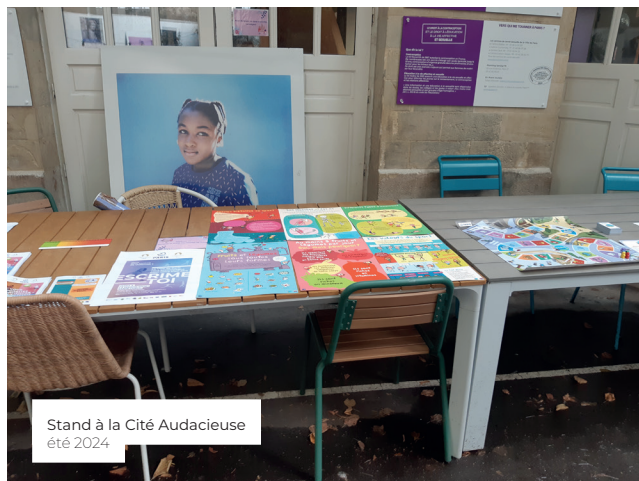
Stand en zone de festivités  
JOP2024



Stand sport santé en fête  
mai 2024



Stand en zone de festivités  
JOP2024



Stand à la Cité Audacieuse  
été 2024



Stand  
mammosolidaire  
2024