



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.

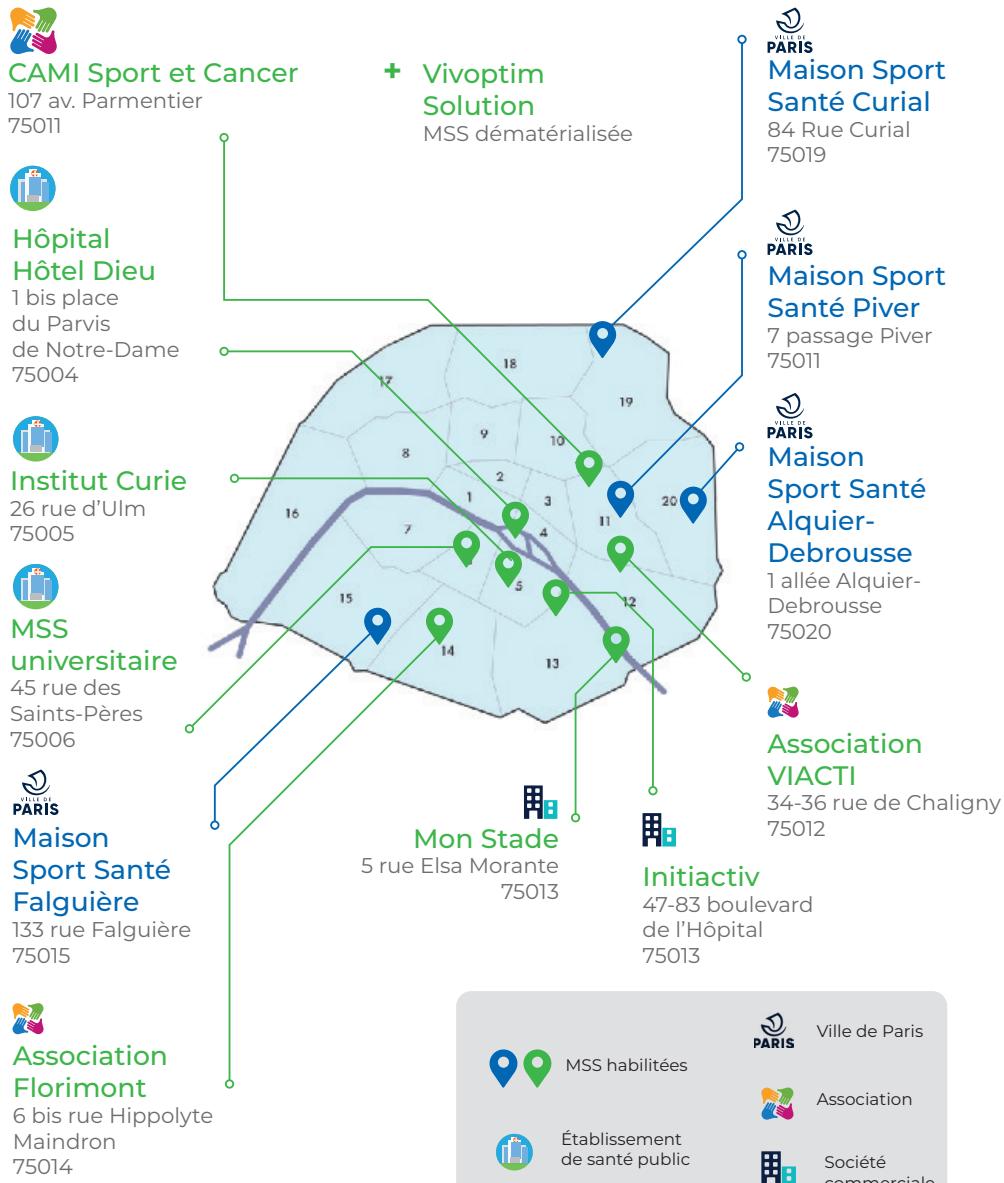
La Direction de la Santé Publique de la Ville de Paris s'engage par la création de Maisons Sport Santé pour accompagner et conseiller les Parisiennes et Parisiens dans la reprise d'une activité physique adaptée près de chez eux.

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.

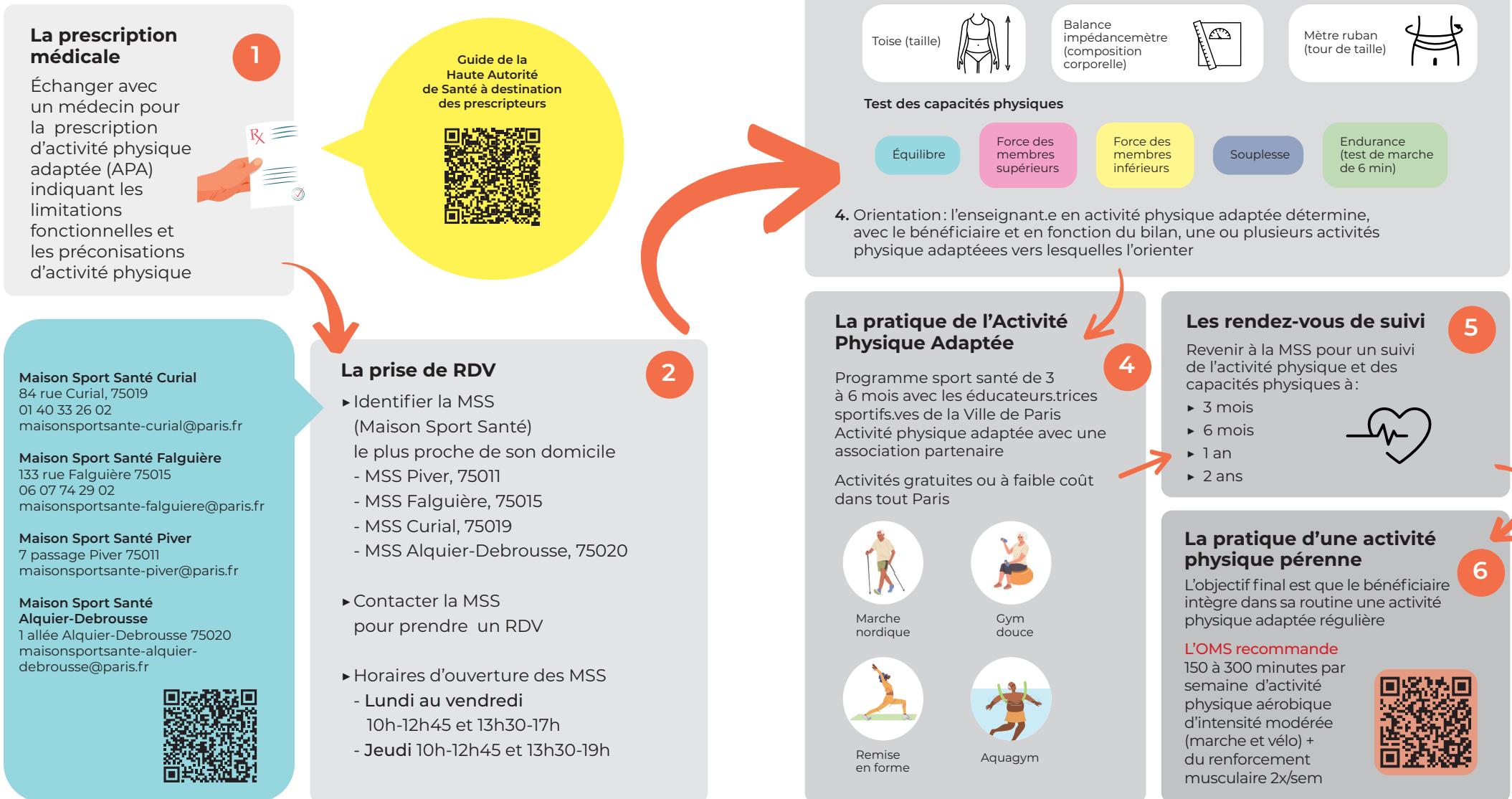


LES MAISONS SPORT SANTÉ À PARIS



De l'accompagnement individualisé à l'autonomie

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



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'ingénierie 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



Maison Sport Santé
Curial



Maison Sport Santé
Lefèvre

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



Maison Sport Santé
Curial

SEVRAGE TABAGIQUE PAR L'APA

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



Maison Sport Santé
Curial

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

