



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 14 MSS, dont 4 portées par la ville (MSS 11, MSS 15, MSS 19 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



Hôpital Hôtel Dieu
1 bis place du Parvis de Notre-Dame
75004



Institut Curie
26 rue d'Ulm
75005



MSS universitaire
45 rue des Saints-Pères
75006



Maison Sport Santé Falguière
133 rue Falguière
75015



Association Florimont
6 bis rue Hippolyte Maindron
75014



Maison Sport Santé Curial
84 Rue Curial
75019

+ Vivoptim Solution
MSS dématérialisée



Maison Sport Santé Piver
7 passage Piver
75011

E3S Espace Sport Santé Société
10 Av. de la Porte de Ménilmontant
75020



Maison Sport Santé Alquier-Debrousse
1 allée Alquier-Debrousse
75020



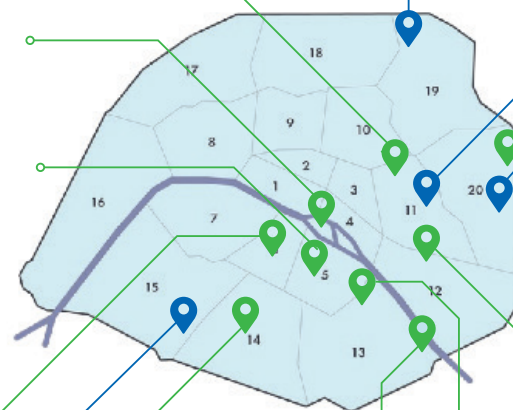
Association VIACI
34-36 rue de Chaligny
75012



Mon Stade
5 rue Elsa Morante
75013



Initiactiv
47-83 boulevard de l'Hôpital
75013



MSS habilitées

Établissement de santé public



Ville de Paris



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
01 71 28 23 16
maisonsportsante-falguiere@paris.fr

Maison Sport Santé Piver
7 passage Piver 75011
01 53 94 15 63
maisonsportsante-piver@paris.fr

**Maison Sport Santé
Alquier-Debrousse**
1 allée Alquier-Debrousse 75020
01 72 63 43 54
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 physiques adaptées vers lesquelles l'orienter

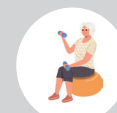
La pratique de l'Activité Physique Adaptée

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



Maison Sport Santé
Curial



Maison Sport Santé
Falguière

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

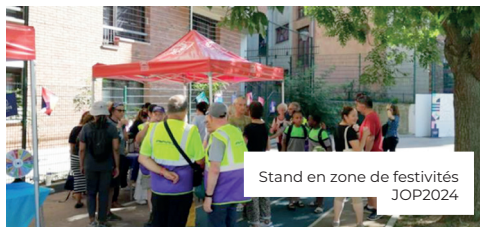
- Jeux Olympiques et Paralympiques 2024
- Roland Garros
- La Coupe du Monde de Rugby 2023



NOS ACTIONS

HORS LES MURS:

les MSS
à la rencontre
des publics



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