



Association Maison de Santé du Piémont Oloronais

INTRODUCTION



UNE RECONNAISSANCE

L'Association Maison de Santé du Piémont Oloronais a reçu le label Maison Sport Santé (MSS), le 27 décembre 2022 puis l'habilitation MSS, le 8 janvier 2024, pour 5 années



UN OBJECTIF SANTÉ

Développer le Sport Santé sur le territoire sur le territoire du Contrat Local de Santé Oloron Haut Béarn (CC Haut Béarn et CC Vallée d'Ossau) pour un bien-être mental, physique et social



UNE EQUIPE

- Une coordinatrice (depuis le 5 septembre 2022, à temps plein)
- Des membres de l'association MSPO
- Plusieurs stagiaires chaque année

ACTION 1 : INFORMER LE PUBLIC SUR LES OFFRES EXISTANTES DE PRATIQUE D'APS/APA DANS L'ENVIRONNEMENT GÉOGRAPHIQUE LOCAL

REPERTORIER L'OFFRE EXISTANTE

En partenariat avec le coordonnateur territorial PEPS (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé), le recensement de l'offre Sport Santé / PEPS se poursuit.

Le nombre de structures Sport Santé a peu changé mais de plus en plus de structures adhèrent au dispositif PEPS.

La coordinatrice de la MSS aide les structures à développer leur projet et à se former ce qui permet de développer le réseau Sport Santé avec un maillage de plus en plus important et une diversité dans les activités.

Un certain nombre de structures partenaires ont été identifié :

✕ Sur Oloron Ste Marie

- 10 structures référencées ou en cours de référencement PEPS : Espace Kinesia, FCO athlé, Fit Ol Dance, GE APA santé nutrition, HBCO, Institut Dalavi, Leo Lagrange, Siel Bleu, Studio Training Santé, Vital'Idée
- 1 structure avec formation mais pas de créneaux réguliers pour le moment : FCO cyclisme
- 4 structures souhaitant se former : Ainsi Danse, Anim'à Etre, FCO tennis, Olor'on run
- 2 autres : Albane (enseignante APA travaillant à la piscine d'Oloron et qui veut peut-être faire de l'auto-entrepreneariat), CD Canoë Kayak (intervention ponctuelle)

✕ En Vallée d'Aspe

- 4 structures en cours de référencement ou à venir : Ecole du dos (MSP Bedous), Itxaso (MK enseignant le yoga), Nolwenn Carré, Siel Bleu
- 1 structures souhaitant se former : gymnaspe
- 1 structure rencontrée sans retour pour le moment : foyer rural aspois

✕ En Vallée de Barétous

- 3 structures référencées ou en cours de référencement PEPS : GE APA santé nutrition, Nolwenn Carré, Siel Bleu
- 1 structure formée mais sans créneau actuellement : MK d'Arette

✕ En Vallée d'Ossau

- 5 structures en cours de référencement ou à venir : GE APA santé nutrition, la salle fitness, Nolwenn Carré, Perce neige et Siel Bleu
- 1 structures souhaitant se former : ASLO
- 1 structure sans formation mais un bon relais pour les activités en autonomie (marche...) : Tiers Lieu Cocotiers

ACTION 1 : INFORMER LE PUBLIC SUR LES OFFRES EXISTANTES DE PRATIQUE D'APS/APA DANS L'ENVIRONNEMENT GÉOGRAPHIQUE LOCAL

INFORMER LE PUBLIC SUR CETTE OFFRE

Le site internet est mis à jour régulièrement permettant d'informer le grand public ainsi que les professionnels du sport et de la santé sur la MSS mais également les partenaires (<https://www.maisonsportsante-pyreneesbarnaises.com/>).

D'autres outils de communication sont également utilisés (affiche, flyer, Facebook, Instagram).

Les pages Facebook et Instagram de la MSPO informent régulièrement le public sur l'activité physique, ses bienfaits, la MSS et les partenaires.

Des affiches et flyers sont déposés sur différents endroits publics et dans les cabinets para/médicaux.

Une parution régulière dans la presse locale (La République et Sud-Ouest) des différentes actions proposées par la MSS est réalisée.

Par ailleurs, une brochure sur les structures sportives partenaires a été réalisée. Elle est à destination des professionnels mais également à disposition du grand public sur le site internet.

Enfin, une permanence téléphonique est en place avec une ligne unique pour toute information sur le Sport Santé sur les Pyrénées Béarnaises.

ACTION 2 : SENSIBILISER, INFORMER, CONSEILLER SUR LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Cette année, la MSS a souhaité faire moins d'actions de prévention primaire mais de façon plus ciblée et "percutante" :

1 - Stand au **forum des associations d'Oloron Ste Marie** (14 septembre 2024) pour présenter la MSS, ses actions et donner des conseils.

2 - Stand aux **virades de l'espoir** (29 septembre 2024) pour présenter la MSS et sensibiliser sur l'intérêt de l'activité physique pour les personnes atteintes de la mucoviscidose.

3 - Dans le cadre de la **semaine bleue** (27 septembre au 4 octobre 2024), en partenariat avec le CCAS, tenue d'une **conférence participative** avec l'ASEPT sur les bienfaits de l'activité physique / la lutte contre la sédentarité et création d'un **défi intergénérationnel** entre les seniors d'Oloron et un centre de loisirs d'Oloron (O 4'vents).

4 - Intervention au sein de **l'EPI d'Oloron** (18 novembre 2024), en partenariat avec la médecine du travail et Cap emploi, pour la réalisation d'un **échauffement** suivi **d'échanges** sur les missions des 3 structures.

5 - **Atelier de sensibilisation et d'informations sur l'activité physique, la condition physique, la sédentarité et le Sport Santé.**

Cet atelier a été réalisé en partenariat avec Made In Béarn et Malakoff Humanis, sur un projet bien vieillir auprès de 6 seniors du territoire (18 avril 2025).

Il a également été mis en place avec l'Espace de Vie Social La Haüt auprès de 5 personnes aux RSA (23 Mai 2025).

Ces ateliers ont été l'occasion d'échanger sur les pratiques de chacun, réaliser des tests de condition physique afin d'identifier les forces et faiblesses individuelles, définir des objectifs "activité physique / santé".

6 - Création d'une **journée de la Santé** avec le CH d'Oloron et le GE APA santé nutrition.

Cette année (18 mai 2025), la thématique était la **prévention des maladies cardiovasculaires.**

Un parcours du cœur a été lancé sur Oloron comprenant une marche "santé" et un village santé.

176 marcheurs se sont donnés rendez-vous pour 5km de marche "tranquille" dans la ville ponctuée d'affiches "infos".

Puis différents stands (activité physique, alimentation, tabac, programme ETP, ...) tournés en chasse aux trésors attendaient le public tout au long de la journée pour les sensibiliser sur ce sujet.

ACTION 2 : SENSIBILISER, INFORMER, CONSEILLER SUR LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Enfin, la MSS a souhaité sensibiliser en priorité le jeune public. Ainsi, la MSS a développé 2 actions de prévention primaire au sein d'établissements scolaires.

7 - Réalisation de **défis sportifs inter-école** (du 31 mars au 4 avril 2025) pour sensibiliser à la sédentarité et l'activité physique quotidienne. Chaque école devait créer des défis afin que les autres écoles les réalisent par la suite.

3 écoles primaires (Eysus, Orin et St Cricq) et 2 écoles maternelles (Eysus, Prévert) ont participé regroupant une centaine d'enfants.

8 - **Sensibilisation sur l'activité physique, l'alimentation, le sommeil et les addictions (tabac, drogue, écran...) dans les collèges et lycées.**

Chaque établissement du secondaire, sur le territoire du CLS Oloron Haut Béarn, a eu l'opportunité de choisir une ou plusieurs thématiques autour de la santé pour une ou plusieurs de ses classes.

38 actions ont été réalisées dont 1 dans un lycée professionnel (lycée du 4 septembre) auprès des nouveaux entrants, 1 auprès des 5ème du collège d'Arette en lien avec la journée du coeur pour une sensibilisation sur les artères et les facteurs de risques pérennisée par la création d'affiches à ce sujet en cours d'arts plastiques.

Les 36 autres sensibilisations ont eu lieu dans les établissements d'Oloron (Cordeliers, Guynemer, Soeix, St Joseph, Tristan Derème) auprès d'élèves de 5ème à 3ème sur les 4 thématiques.

Sur la globalité, environ 350 élèves ont été touché.

Les sensibilisations sur l'activité physique et la sédentarité ont été animé par la coordinatrice de la MSS (enseignante APA) et des stagiaires.

Les sensibilisations sur l'alimentation, le sommeil et les addictions ont été réalisé par 2 IDE Asalée.

Les retours des équipes éducatives et des élèves sont positifs.

Cependant, le côté "one shoot" ne semble pas être le plus adéquat pour permettre aux élèves d'intégrer ses notions.

Afin d'avoir un impact plus important, la MSS souhaite poursuivre cette action avec les établissements et les professeurs qui ont la volonté de s'engager en mettant du lien entre les sensibilisations et les cours proposés comme cela a été le cas sur Arette avec les Arts Plastiques.

Cette démarche vise à inclure les professeurs mais surtout permettre aux élèves d'intégrer ses notions de façon plus pérenne par la répétition.

Le collège Tristan Derème (3ème SEGPA) et le lycée du 4 septembre ont répondu favorablement pour l'année 2025-2026.

Le collège des Cordeliers travaillera sur ce sujet en 2025 pour la rentrée 2026.

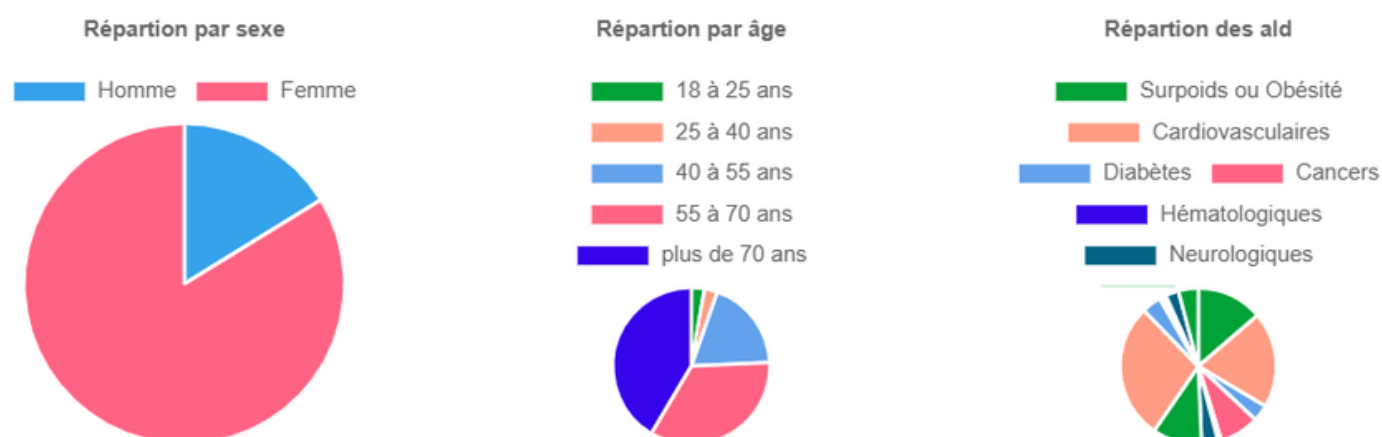
ACTION 3 : ACCUEILLIR, ÉVALUER, ORIENTER ET SUIVRE LES BÉNÉFICIAIRES

Deux périodes vont être abordées :

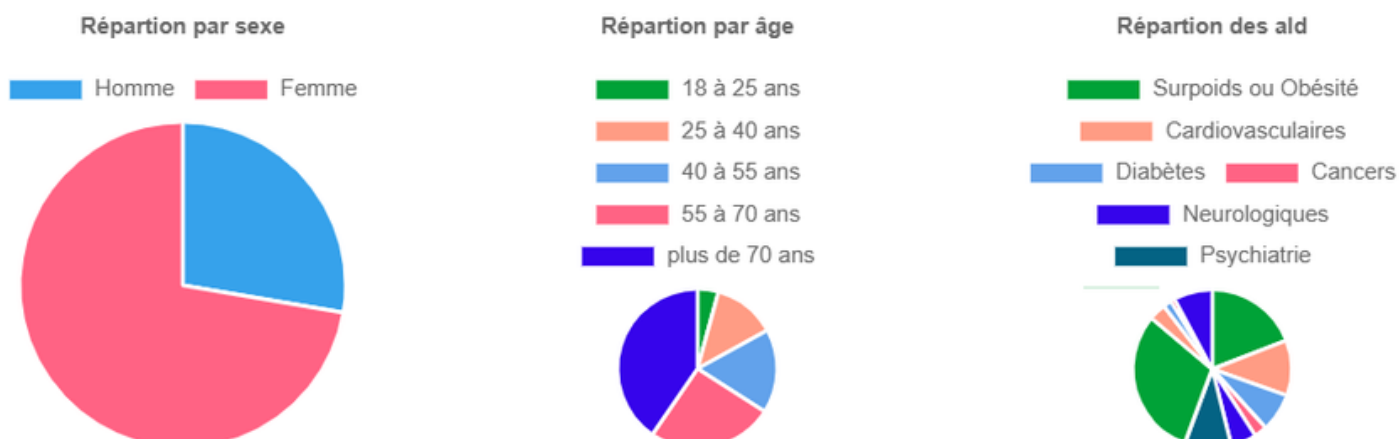
- Entre le 1er septembre 2023 et le 31 août 2024, période permettant d'avoir un retour sur des bénéficiaires ayant suivi le parcours complet de la MSS (bilans finaux, pérennisation...)
- Entre le 1er septembre 2024 et le 10 juillet 2025, file active où les bénéficiaires n'ont pas pu encore réaliser le bilan final

La répartition des bénéficiaires se fait comme telle :

En 2024 :



En 2025 :



ACTION 3 : ACCUEILLIR, ÉVALUER, ORIENTER ET SUIVRE LES BÉNÉFICIAIRES

PERIODE SEPTEMBRE 2023 - AOUT 2024

Sur cette période :

- 61% des bénéficiaires ont fini le parcours MSS et pérennisé leur pratique (53% sur des structures Sport Santé et 8% sur une structure classique ou en autonomie)
- 2% sont toujours intégrés dans un parcours MSS suite à un problème de santé temporaire permettant une réintégration

63% ont donc une activité physique régulière connue

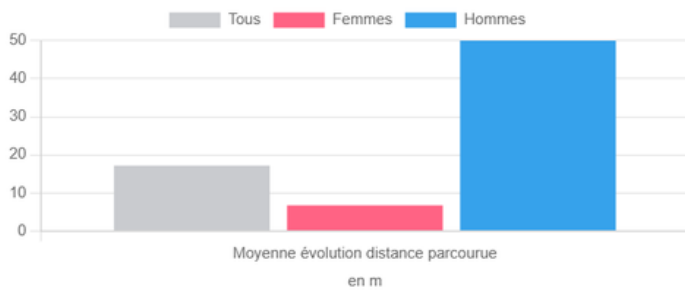
- 18% ont été vus en bilan mais n'ont pas voulu poursuivre avec la MSS
- 10% ont dû arrêter pour des problèmes de santé trop importants
- 9% ont arrêté par manque de motivation ou n'ont pas donné de nouvelles

Les bénéficiaires assidus ont vu une amélioration de leurs capacités physiques et une atteinte (partielle ou complète) de leurs objectifs (cf. schémas / chiffres 2024).

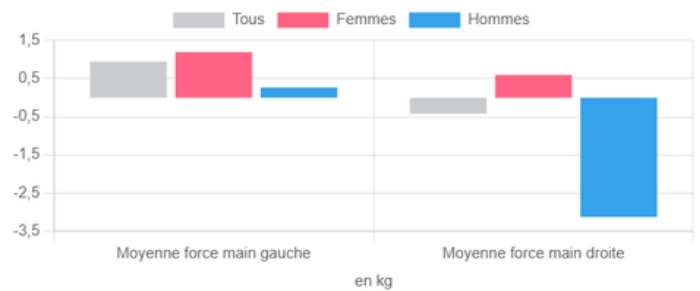


ACTION 3 : ACCUEILLIR, ÉVALUER, ORIENTER ET SUIVRE LES BÉNÉFICIAIRES

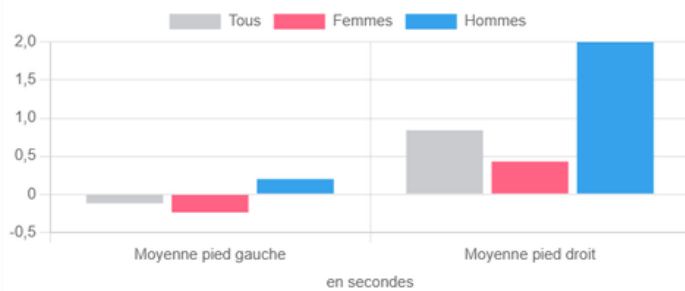
Moyenne d'évolution du test aérobie



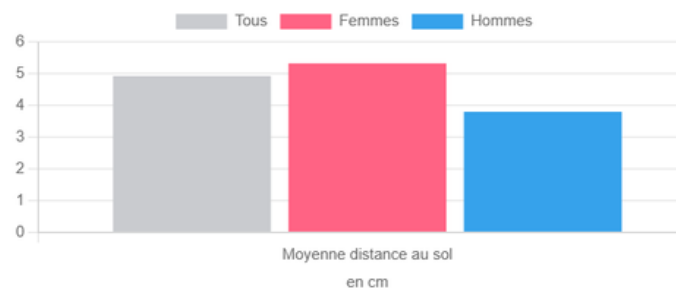
Moyenne d'évolution du test de force des membres supérieurs



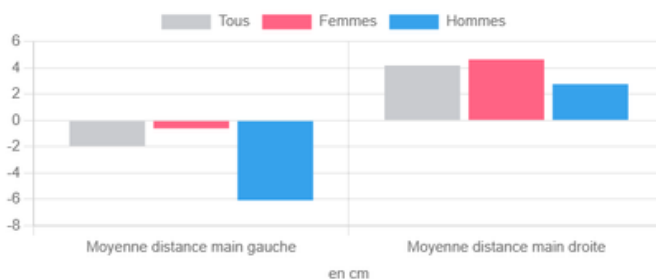
Moyenne d'évolution du test d'équilibre statique



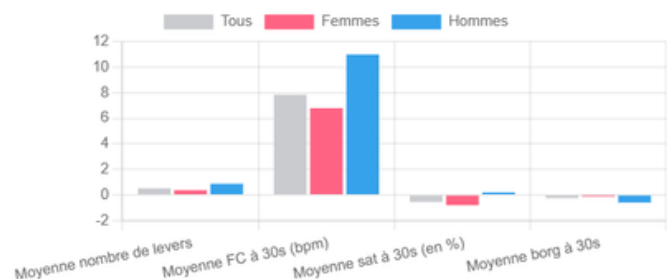
Moyenne d'évolution du test souplesse



Moyenne d'évolution du test mobilité scapulo-humérale



Moyenne d'évolution du test endurance musculaire membres inférieurs



ACTION 3 : ACCUEILLIR, ÉVALUER, ORIENTER ET SUIVRE LES BÉNÉFICIAIRES

PERIODE SEPTEMBRE 2024 - JUILLET 2025

Sur cette période, 137 bilans ont été réalisés.

Les bénéficiaires ont pour :

- 29% d'entre eux été orientés vers une passerelle (19% adulte et 10% enfant/ado)
- 32% vers une structure Sport Santé
- 9% vers une structure « classique » ou avec un programme personnalisé a réalisé en autonomie
- 15% vers le programme de prévention des chutes
- 3% vers le créneau phobie scolaire
- 12% n'ont pas donné suite au bilan

Toujours pour cette période, septembre 2024 à juillet 2025, les bénéficiaires viennent pour :

- 86% du Piémont Oloronais
- 9% de la Vallée d'Aspe
- 1% de la Vallée de Barétous
- 4% de la Vallée d'Ossau

Les bénéficiaires soit avaient vu l'information sur les réseaux sociaux, les journaux ou autres communications réalisés soit ils ont été adressées par des professionnels de santé.

Le plus souvent, il s'agit d'orientations par les IDE Asalée ou les médecins généralistes (23 avec plus de 5 prescriptions) mais également par des médecins spécialistes, MK, diététicienne, psychologue, orthophoniste, ergothérapeute, psychomotricienne.

Les résultats des bilans ont été rentré sur le logiciel métier SAPA afin de faire le lien avec le coordonnateur PEPS et les synthèses ont été envoyées aux médecins prescripteurs (et traitant, si différent) via Paaco ou courrier postal (si le médecin ne dispose pas de Paaco).

Toutes ces personnes sont suivies (appels téléphoniques réguliers) et seront revues en bilan.



ACTION 4 : DEVELOPPER DES ATELIERS PASSERELLES

Afin d'offrir au travers d'un programme éducatif, préventif, thérapeutique, une accessibilité plus importante à la pratique du sport à des fins de santé, aux activités physiques adaptées aux limitations fonctionnelles et facteurs de risques individuels, il a été décidé de mettre en place des ateliers passerelles (correspondant à la charte du dispositif PEPS).

Il s'agit de séances permettant de faire tremplin entre le monde médical et le monde sportif en proposant gratuitement 2 séances par semaine d'activités physiques adaptées à des personnes éloignées de la pratique sportive ordinaire. Ces ateliers durent 3 mois et permettent de travailler la condition physique et la motivation. Des initiations avec les structures locales Sport Santé sont également proposées.

Sur cette année, 3 ateliers passerelles ont eu lieu sur Oloron Ste Marie pour les adultes.

Une passerelle pour les enfants de 6 à 9 ans a été mis en place et une pour les adolescents de 10 à 16 ans également.

Le nombre de séances et les lieux seront évolutifs selon les demandes, les besoins et les acteurs déjà présents sur le territoire.

ACTION 5 : DÉVELOPPER LE NOMBRE DE LIEUX RESSOURCES PROPOSANT LA PRATIQUE DE SPORT SANTÉ OU D'AP ET COORDONNER LE RÉSEAU

La coordinatrice est présente sur le territoire pour répondre à toute demande d'informations ou d'accompagnement d'une structure du territoire qui souhaite développer un projet Sport Santé.

Un travail d'animation du réseau Sport Santé est fait afin de pouvoir échanger entre structures du territoire avec la mise en place d'un groupe WhatsApp avec toutes les structures pour une communication sur les évènements, actions de chacun.

La coordinatrice travaille également sur un réseau "jeunesse".

Pour cela, elle répertorie les structures proposant une activité non compétitive (loisirs ou santé) pour les jeunes.

Elle a aussi réunit les structures ayant un lien avec la "jeunesse" comme les établissements scolaires, les associations type Oloron Prévention ou OGFA, les IDE Asalée afin de réfléchir à des actions communes pouvant être mises en place.

Enfin, la coordinatrice peut être mise à disposition des structures sportives afin d'aider au développement de projet Sport Santé.

Ainsi, elle réalise 2h d'APA par semaine pour une association sportive.



ACTION 6 : PROMOUVOIR LA PRATIQUE D'APS/APA AUPRÈS DES PROFESSIONNELLS DE SANTÉ, DES CABINETS MÉDICAUX, DES STRUCTURES SANITAIRES, MÉDICOSOCIALES, SOCIALES

La promotion auprès des professionnels a été réalisé en grande majorité entre janvier et juillet 2023.

A présent, la coordinatrice est présente pour répondre aux questions et demandes de nouvelles structures.

Les structures médico-sociales ou sociales sont très intéressées par le dispositif Maison Sport Santé et de nouveaux projets et prises en charge émergent.
7 jeunes du SESSAD participent aux passerelles adolescents.
2 autres jeunes du SESSAD ont pu avoir une prise en charge plus personnalisée pour les aider à s'intégrer à un groupe, grâce à l'intervention d'une des stagiaires de la MSS.
La coordinatrice intervient auprès du SAVS (Service d'Accompagnement à la Vie Sociale) de l'ESAT de Bidos pour des bilans Sport Santé ou des séances thématiques.

La coordinatrice participe également au Contrat Local de Santé Oloron Haut Béarn afin de développer des actions en réseau.

ACTION 7 : PROJETS SPECIFIQUES

“CRENEAU SPORT SANTE” AU COLLEGE

Malgré la création d'une passerelle adolescent, il est difficile d'approcher et de capter ces jeunes de plus en plus sédentaires.

La MSS a donc souhaité limiter les freins (financiers, géographiques, temporels), et grâce à la participation du collège des Cordeliers (Oloron Ste Marie), un “créneau Sport Santé” a été lancé.

Ainsi, directement au sein du collège des Cordeliers, tous les mardis de 13h à 14h, quelques élèves (entre 4 et 12) ont pu participer à des séances Sport Santé.

Le public visé était des jeunes dispensés d'EPS, en difficulté dans les cours d'EPS, avec des problématiques de santé (physique ou psychique) ou des problèmes relationnels.

L'objectif était de leur (re)donner le goût de bouger, confiance en eux, améliorer leur estime d'eux, leur qualité de vie ainsi que développer leurs capacités physiques et diminuer la sédentarité.

Il a été difficile de tenir la motivation sur la durée pour le groupe car ce créneau était le seul moment de “off” pour les jeunes, ils préféreraient donc rester sur un temps pour eux.

Cependant, cette initiative, soutenue par l'ADOSSEN et le Service Prévention de la CPAM, doit être relancée en septembre 2025 au lycée du 4 septembre, cette fois-ci.

JEUNES EN PHOBIE SCOLAIRE

La MSS poursuit son intervention auprès des jeunes en phobie scolaire.

Grâce au soutien de la fondation Crédit Agricole et de la MSA (Grandir en Milieu Rural), la MSS propose gratuitement des séances d'APA individuels à des jeunes en phobie scolaire du territoire afin d'améliorer leur santé globale et de les aider à se réinsérer.

La coordinatrice réalise 2 prises en charge individuelles sur Oloron.

2 autres prises en charge individuelles, sur Oloron, sont réalisés par des prestataires externes correspondant aux besoins et envies des jeunes (GE APA santé nutrition, Studio Training Santé) .

Un petit groupe de 2 jeunes devrait se constituer en Vallée d'Aspe pour la rentrée de septembre 2025.



ACTION 7 : PROJETS SPECIFIQUES

LOMBALGIE

La présence d'une stagiaire en master 2 STAPS APA a permis de lancer un groupe spécifique sur les personnes lombalgiques.

Le programme était court, 2 séances par semaine sur 6 semaines. Mais il a permis de mettre en évidence un besoin en complémentarité du travail réalisé par les masseurs-kinésithérapeute.

Cette première action permettra peut-être par la suite de lancer un protocole voire un programme plus large.

SPORT SANTE ALZHEIMER

La Croix Rouge d'Oloron a sollicité la MSS pour mettre en place 1h hebdomadaire d'activités physiques lors de sa halte répit Alzheimer.

La MSS a répondu favorablement et met en place ce créneau depuis la rentrée de septembre 2023, gratuitement.

Le groupe ayant pris de l'ampleur (8 personnes) et les résultats étant positifs (participation des bénéficiaires, plaisir, bien-être mental, social et physique), il a été décidé de renouveler le créneau pour l'année 2024-2025.

COURSE D'ORIENTATION SANTE

Durant l'année 2024, stagiaire de la MSS, coordinatrice et IDE Asalée ont travaillé sur la création d'une course d'orientation prévention santé à destination des établissements scolaires (et autres structures jeunes).

Cette course d'orientation est encore à l'essai.

L'objectif est de proposer un outil clé en main pour les professionnels de l'éducation afin qu'ils puissent sensibiliser les jeunes de façon ludique sur l'activité physique et l'alimentation.

La MSS espère la finaliser pour la fin de l'année scolaire 2025-2026.

ACTION 7 : PROJETS SPECIFIQUES

PREVENTION DES CHUTES

Des financements ont permis la mise en place de 2 programmes de prévention des chutes distincts, dès septembre 2024 :

- Un plan antichute de 6 mois, très complet (bilans individuels diététique, ergo et APA et séances collectives diététiques, prévention des chutes et APA) à destination de 10 seniors fragiles, chuteurs ou à risque.

2 sessions ont eu lieu sur Oloron Ste Marie (sept 2024 et mars 2025) et 1 en Vallée d'Aspe (sept 2024).

Une nouvelle session aura lieu de nouveau en Vallée d'Aspe en septembre 2025. Puis de nouvelles demandes de financements seront faites pour poursuivre ce plan sur 2026 avec l'arrivée d'une psychomotricienne dans l'équipe.

- Un module antichute, comprenant 6 ateliers (équilibre, chute, aménagement du domicile...) à destination de 15 seniors plus autonomes.

2 sessions ont eu lieu sur Oloron Ste Marie (sept 2024 et mai 2025), 1 en Vallée de Barétous (mars 2025) et 1 autre aura lieu en Vallée de Josbaig (sept 2025)

Ces 2 actions sont complétées par un groupe de travail/réflexion avec les structures œuvrant sur les seniors et le bien vieillir (ASEPT, CCAS, DAC, EMOG, HAD, SSIAD...) afin d'améliorer la communication, la coordination et la mise en réseau.

ACTION 7 : PROJETS SPECIFIQUES

PROJETS EN REFLEXION

- **Sport en entreprise** : la MSS est en contact avec la médecine du travail dont les professionnels ont de plus en plus des missions de prévention santé publiques. Ainsi des pistes de réflexion émergent pour des projets communs à destination des entreprises du territoire.
- **Sport et addiction** : un projet intégrant une notion d'activité physique, de diététique, d'échanges et de motivation (par des groupes de parole) est réfléchi entre la coordinatrice de la MSS, l'IDE Asalée et une diététicienne. Ce projet est abouti mais des demandes de financements sont en cours pour finaliser sa réalisation.
- **Sport et assistante de vie** : un certain nombre de bénéficiaires de la MSS sont des assistantes de vie avec des problématiques de santé récurrentes (lombalgie, canal carpien...) et des plannings professionnels complexes et variables. La MSS réfléchit à un programme spécifique qu'elle pourrait proposer aux structures employeuses. Un premier contact a eu lieu avec la directrice d'UBI très intéressée par le projet et un sondage a été fait auprès des employés. La mise en place est stoppée là aussi par le côté financier.
- **Routine d'entrée en classe** : la sédentarité des plus jeunes et les premières actions dans les établissements scolaires ont fait émerger l'idée de routines d'entrée en classe. 5mn "de perdu" en début de cours pour "15mn" de gagner. Attention, concentration, meilleurs apprentissages, comportements plus adaptés... les résultats des études sont probants. Une réflexion entre la coordinatrice de la MSS, une sophrologue et des établissements scolaires volontaires a débuté.
- **Sport et précarité** : la notion de ressources financières est toujours complexe. La MSS n'a pour le moment aucune possibilité pour les personnes précaires de pérenniser leur pratique en structure sportive (notamment après la passerelle). Une réflexion est en cours.

FORMATIONS

Afin de développer de nouvelles compétences ou continuer à se mettre à jour sur des sujets qui évoluent rapidement, la coordinatrice se forme régulièrement :

- Sport et endométriose (Cap Formation Sport)
- Sport et cancer (Cap Formation Sport)
- Sensibilisation sur la nutrition (Maison de la Nutrition des Pyrénées)
- Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité Expert et Animateur (Promotion Santé)
- Plan éthique 64, luttés contre toutes les violences (SDJES et CDOS)