



RAPPORT D'ACTIVITÉ

MAISON SPORT SANTÉ DES PYRÉNÉES BEARNAISES *SEPTEMBRE 2023 – AOÛT 24*



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)
- Un étudiant en Licence STAPS APA (pour l'année scolaire 2023-2024, en apprentissage)
- Des membres de l'association MSPO

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, un recensement de l'offre Sport Santé / PEPS a été réalisé.

La coordinatrice de la MSS est là pour aider les structures à développer leur projet et les aider 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

- 5 structures référencées PEPS : Espace Kinesia, Form'AP, HBCO, Institut Dalavi et Leo Lagrange
- 5 structures en cours de référencement ou à venir : FCO athlé, Fit Ol Dance, 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-entrepreneuriat), 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

- 1 structure référencée PEPS : Form'AP
- 2 structures en cours de référencement ou à venir : 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 : Form'AP, 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

La coordinatrice, a pu, au sein de chaque structure, échanger et/ou essayer les activités proposées dans le cadre de la MSS afin de mieux cerner chacune d'entre elles.

Par ailleurs, le travail de recensement et d'appui auprès des collectivités et structures sportives continue afin de développer le plus grand maillage territorial.

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

Un site internet a été créé 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-pyreneesbearnaises.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.

Les affiches et flyers ont été 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

La MSS a mis en place ou participé à différentes actions de prévention primaire pour promouvoir l'activité physique et faire découvrir l'offre locale Sport Santé :

1 - Stand au **forum des associations d'Oloron Ste Marie** (9 septembre 2023) pour présenter la MSS, ses actions et donner des conseils.

2 - Animation sur le **marché d'Oloron Ste Marie** (29 septembre 2023).

3 - Animation pour **Octobre Rose** (1er octobre 2023), sur Oloron : jeu de l'oie géant et vélo smoothie aux côtés du CH et d'autres acteurs locaux.

4 - Dans le cadre de la **semaine bleue** (4 octobre 2023), en partenariat avec le CCAS, création d'un **défi intergénérationnel** entre la résidence autonomie d'Oloron et un centre de loisirs d'Oloron (La Haüt).

5 - Intervention à **l'ESAT St Pée d'Oloron** (sur les 8 secteurs de l'ESAT) afin de sensibiliser sur l'activité physique et la pertinence de réaliser un **échauffement** : présentation d'un échauffement rapide à réaliser avant de commencer le travail avec fiche pour pouvoir le faire en autonomie (6 et 13 octobre 2023).

6 - Dans le cadre de la journée mondiale du diabète, mise en place d'un quizz sur le diabète diffusé sur les réseaux sociaux de la MSPO puis via un QR code dans les cabinets médicaux de la MSPO (semaine du 13 octobre 2023).

7 - Dans le cadre de la journée internationale du sport au féminin, création et animation d'une **gym poussette** ouverte à tous les jeunes parents (et enfants) à la médiathèque d'Oloron (24 janvier 2024).

L'objectif était de voir si cette activité pouvait plaire (ce qui fut le cas avec 10 participantes et les bébés/enfants) pour ensuite la pérenniser via une association locale, ce qui a été fait à partir de juin 2024 par l'association Fit Ol Dance.

8 - **Sensibilisation sur l'activité physique, l'alimentation, le sommeil et les écrans dans les collèges et lycées de la ville d'Oloron** (5 établissements soit 165 jeunes sensibilisés), en partenariat avec la mairie, sur le temps du midi par un quizz interactif (janvier et février 2024).

Ces sensibilisations vont être reconduites de façon plus poussée, durant l'année 2024-2025, grâce à une collaboration entre la MSS/MSPO et les établissements scolaires ayant permis de définir des objectifs, volontés et possibilités pour chacun.

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

9 - Intervention au lycée 4 septembre d'Oloron, dans **2 classes (CAP accompagnement au grand âge, BAC mention aide à domicile)** pour présenter une **série d'exercices simples** (notée sur une fiche) que les élèves pourront utiliser dans leur futur métier afin de maintenir une petite activité physique des personnes qu'ils accompagnent (16 février 2024).

10 - Dans le cadre de la **journée mondiale de l'obésité** (4 mars 2024), création d'un **défi inter-école**, regroupant 9 écoles du CLS soit 520 élèves (il a été proposé à tous les établissements).
Pendant une semaine, les écoles se sont défiées en distanciel (chacun dans son établissement mais avec les mêmes défis et résultats en ligne) avec des défis sportifs sur différentes capacités sportives, des questions sur l'AP et l'alimentation ainsi qu'un bonus mobilité active.

11 - **Sensibilisation dans une école maternelle et primaire d'Oloron** (école Jeanne d'Arc) via l'APEL grâce au jeu de l'oie, vélo smoothie, parcours moteur et jeux sportifs (5 avril 2024).

12 - Aide à la mise en place du programme **Bien dans ma peau senior**, de l'association Leo Lagrange de Pau, afin de proposer des activités, sur Oloron, dans les structures locales et communiquer auprès d'un large public.

13 - Création d'une **journée de la Santé** avec le CH d'Oloron et d'autres acteurs. Cette année (2 juin 2024), la thématique était la **prévention et le dépistage des cancers** avec différents stands (roue de l'activité physique, jeu de l'oie géant, porteur de parole, spirométrie, CPAM, addiction, freins au dépistage, ...) permettant de toucher environ 400 personnes de tout âge.
Chaque année, cette journée sera reconduite avec une thématique différente (hypertension, parcours du cœur pour l'an prochain ?).

14 - Aide à la mise en place d'un **loto gourmand**, par l'association les insatiables (20 juin 2024).

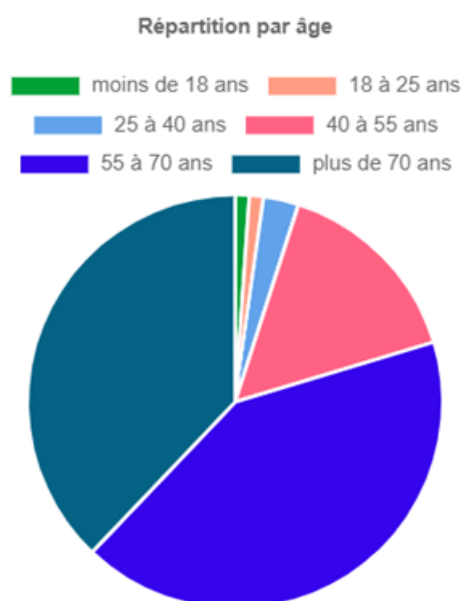
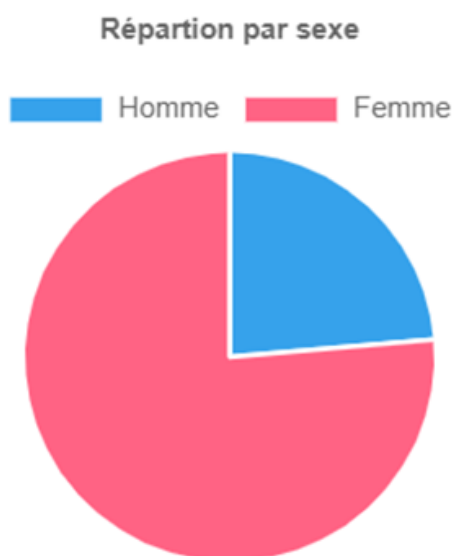
15 - Intervention au sein du **SNU** (5 juin et 12 juillet 2024) pour sensibiliser sur l'activité physique, les écrans et l'alimentation.
La journée du 12 juillet a été l'occasion de tester notre création, en collaboration avec une IDE Asalée d'Oloron : une **course d'orientation regroupant 8 ateliers sur l'activité physique et l'alimentation**.
L'objectif est de pouvoir proposer cette course d'orientation clé en main pour les établissements scolaires, centre de loisirs avec toutes les explications, mise en place logistique....

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

Afin de pouvoir faire un retour sur les premiers accompagnements Maison Sport Santé, nous avons indiqué 2 chiffres :

- Entre le 1er janvier 2023 et le 31 août 2023, 78 personnes ont été vues en bilan (parcours MSS complet réalisé).
- Entre le 1er septembre 2023 et le 31 août 2024, 122 personnes ont été vues en bilan (bilan initial MSS réalisé mais bilan final non).

La répartition se fait comme telle :



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

PERIODE JANVIER 2023 - AOUT 2023

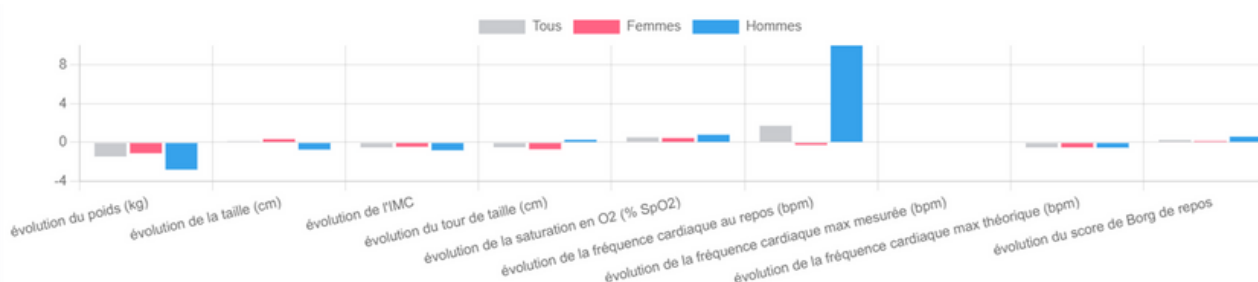
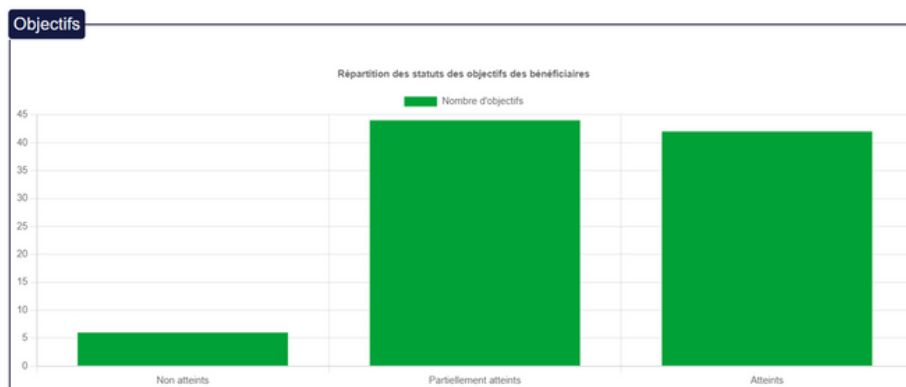
Sur cette période, les bénéficiaires ont pour :

- 39% d'entre eux fini le parcours MSS et pérennisé leur pratique
- 14% sont toujours intégrés dans un parcours MSS suite à un problème de santé temporaire permettant une réintégration
- 13% ont fait le bilan initial avec uniquement des conseils pour une pratique autonome

66% pratiquent donc une activité physique régulière

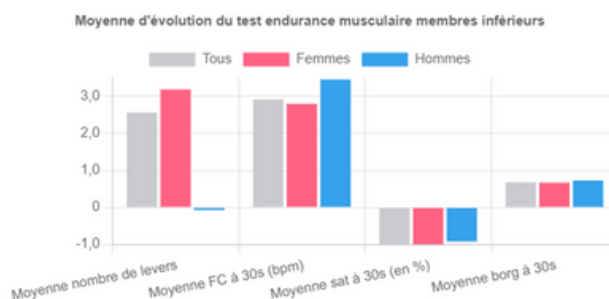
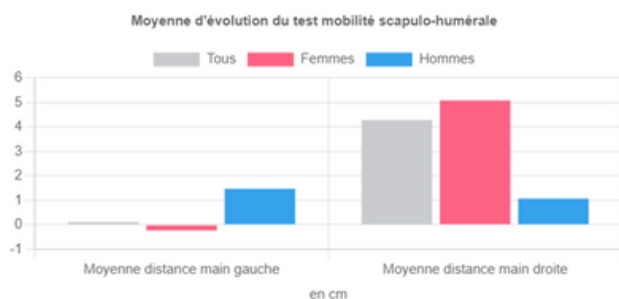
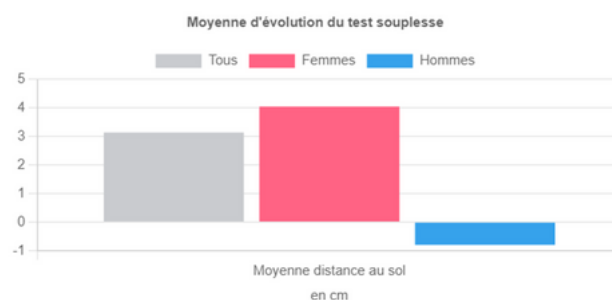
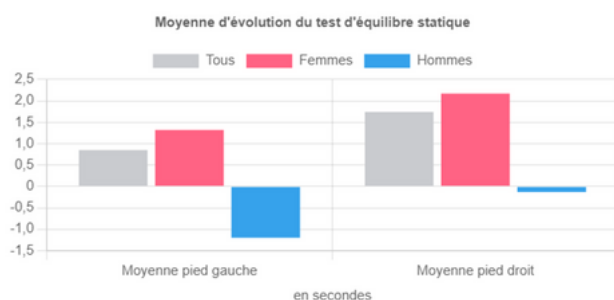
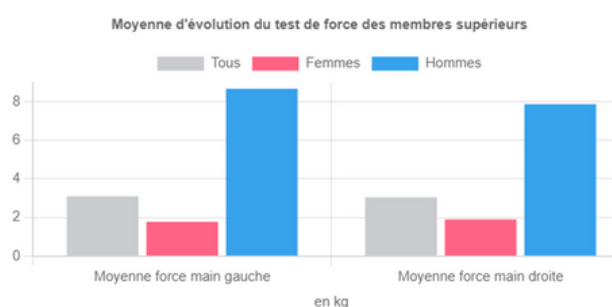
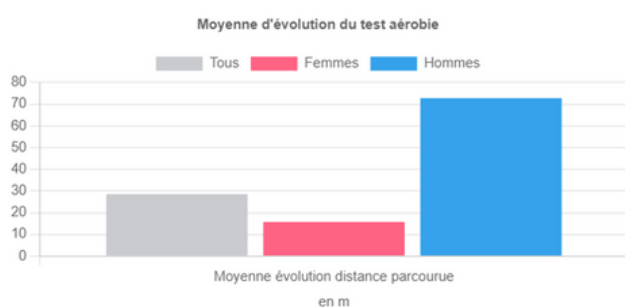
- 9% ont été vus en bilan mais n'ont pas voulu poursuivre
- 15% ont dû arrêter pour des problèmes de santé trop importants
- 10% ont arrêté par manque de motivation ou n'ont pas donné de nouvelles

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



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

PERIODE JANVIER 2023 - AOUT 2023



Toujours sur cette période, janvier à aout 2023, les bénéficiaires viennent pour :

- 73% du Piémont Oloronais
- 3% de la Vallée d'Aspe
- 17% de la Vallée de Barétous
- 7% de la Vallée d'Ossau

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

PERIODE SEPTEMBRE 2023 - AOUT 2024

Sur cette période, les bénéficiaires ont pour :

- 21% d'entre eux été orientés vers une passerelle
- 64% vers une structure Sport Santé
- 3% vers une structure « classique »
- 12% vers le créneau multisport santé enfant/ado

Toujours pour cette période, septembre 2023 à aout 2024, les bénéficiaires viennent pour :

- 85% du Piémont Oloronais
- 2% de la Vallée d'Aspe
- 8% de la Vallée de Barétous
- 5% de la Vallée d'Ossau

Les bénéficiaires ont été soit adressées par des professionnels de santé (le plus souvent IDE Asalée ou médecins généralistes mais également par des médecins spécialistes, MK, diététicienne, psychologue, orthophoniste, ergothérapeute, psychomotricienne) soit avaient vu l'information sur les réseaux sociaux, les journaux ou autres communications réalisés.

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 (ou communes limitrophes) et un en Vallée d'Aspe.

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

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.

La coordinatrice a aidé à la mise en place d'une formation PEPS, organisée par le CROS NA, sur Oloron Ste Marie afin que les encadrants du territoire puissent y participer sans connaître de problématiques de mobilité. Elle y a participé, en tant que formatrice, afin d'expliquer le parcours du bénéficiaire (PEPS et MSS), la place de chacun (professionnel de santé, du sport...).

Un travail d'animation du réseau 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 événements, actions de chacun et la création d'un « p'tit dej réseau », le 25 septembre 2023.

La coordinatrice travaille également sur un réseau Sport Santé / Sport Loisirs jeunes répertoriant les structures proposant une activité non compétitive.

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 et 1 à 2h par mois pour l'OGFA (handicap psychique).



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

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

A présent, la coordinatrice est présente pour répondre aux questions et demandes de nouvelles structures telles que la PASS (Permanence d'Accès aux Soins de Santé) ou le CH des Pyrénées et CMP afin de favoriser la communication et améliorer les prises en charge sur le territoire.

Une réflexion est, par exemple, en cours pour intégrer de façon plus conséquente des personnes du CMP dans les passerelles ou créer une passerelle spécifique.

Les structures médico-sociales ou sociales (comme le SESSAD ou Oloron Prévention) sont très intéressées par le dispositif Maison Sport Santé et de nouveaux projets et prises en charge émergent.

Un groupe spécifique Oloron Prévention a vu le jour depuis mai 2024 et 2 prises en charge SESSAD sur l'année.

Il s'agissait de premiers projets à titre expérimental qui doivent maintenant être réfléchis sur du plus long terme avec intégration dans d'autres groupes.

ACTION 7 : PROJETS SPECIFIQUES

MULTISPORT SANTE ENFANT/ADO

L'offre Sport Santé pour les enfants et ados est encore très faible (voire inexistante) sur le secteur.

La MSS a donc lancé, dès septembre 2023, 2 créneaux multisport santé d'1h hebdomadaire, gratuits, un pour enfants et l'autre pour ados.

Les bénéficiaires viennent sur prescription médicale en petit groupe pour pratiquer une activité physique.

Les activités évoluent selon les besoins, envies et demandes de chacun avec pour objectif (re)trouver le plaisir de bouger, (re)prendre confiance en soi, améliorer sa condition physique et trouver une activité qui plaise pour pérenniser la pratique. Pour cette première année, 3 enfants de 5 à 8 ans ont intégré le 1er groupe et 5 jeunes de 11 à 15 ans ont intégré le groupe ado.

La communication sur ce créneau continue, avec par exemple, une intervention pendant le programme Oloron Sport Culture Vacances ou dans une ULIS du collège Tristan Dereme d'Oloron afin de présenter la MSS et l'activité par des petits jeux sportifs.

JEUNES EN PHOBIE SCOLAIRE

La MSS intervient individuellement et gratuitement auprès de 2 jeunes en phobie scolaire (une déscolarisée complètement et un à mi-temps).

En effet, pour ces adolescents en phobie scolaire dont les bénéfices de l'activité physique sont incontestables, l'activité physique en groupe est encore trop complexe en début de prise en charge et est, d'ailleurs, un objectif majeur de la reprise (en plus d'une amélioration de la condition physique, d'un bien-être mental et social).

Cependant le coût, en individuel, est un frein important pour les familles.

C'est pourquoi la MSS a accepté ces deux prises en charge mais travaille sur un projet plus vaste, en partenariat avec l'association Phobie Scolaire, afin de faciliter la prise en charge financière pour ces jeunes dont le coût des rendez-vous médicaux/paramédicaux, ateliers... est très (trop) important (400€ par mois non pris en charge comme la psychologue...) avec souvent un des deux parents qui ne travaillent pas pour s'occuper de l'enfant.

La volonté est de permettre au plus grand nombre (39 jeunes identifiés sur le territoire) de pouvoir pratiquer une activité en individuel ou très petit collectif et ainsi bénéficier de tous les bienfaits d'une activité régulière.

ACTION 7 : PROJETS SPECIFIQUES

BOUGER EN CLASSE

La MSS a investi dans un petit pédalier qu'elle a prêté à 2 ULIS (école primaire St Cricq et collège Tristan Dereme), sur le dernier trimestre scolaire.

En effet, les études montrent que, pour les enfants TDAH, pédaler pendant la classe facilite les apprentissages (concentration...) tout en limitant la sédentarité.

La MSS a voulu voir si un petit pédalier peu onéreux permettait d'avoir les « mêmes » effets (ou du moins des effets) qu'avec un vélo bureau dont le coût est très important.

Les premiers retours sont positifs dès lors que des règles sont imposées dès le début et l'utilisation cadrée.

Dès la rentrée de septembre 2024, une ou deux autres ULIS vont tester et si tous les retours sont positifs, la MSS investira dans 3 pédaliers qu'elle mettra à disposition des établissements scolaires.

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 (3 à 7 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 2023-2024.

SPORT SANTE AIDANT / AIDE

Suite à différentes demandes, la MSS a mis en place, depuis janvier 2024, un créneau d'1h hebdomadaire, gratuit, sur Oloron, pour 5 binômes aidant / aidé (10 personnes en tout).

En effet, nous avons pu noter que sur notre secteur rural, il est difficile pour les aidants de trouver quelqu'un pour « garder l'aidé » et prendre du temps pour soi et sa santé (physique, mentale et sociale).

Ainsi, la MSS a souhaité développer un créneau où aidant et aidé peuvent venir ensemble (enlevant le frein de la « garde ») profiter d'un moment convivial à 2 (changeant des obligations quotidiennes) et profiter des nombreux bienfaits d'une activité physique régulière.

3 binômes participent actuellement et la communication autour de ce créneau continue.

ACTION 7 : PROJETS SPECIFIQUES

SPORT SANTE EN ENTREPRISE

Suite à une première rencontre avec la médecine du travail, une action lors de la SEEPH (Semaine Européenne pour l'Emploi des Personnes Handicapées) va avoir lieu conjointement, en novembre 2024, avec pour objectif de sensibiliser les entreprises aux handicaps et aux bienfaits d'une activité physique régulière. La MSS réfléchit à d'autres projets comme une sensibilisation / formation de référents « échauffements », des petits déj employeurs ou encore un parcours santé dans l'entreprise.

PREVENTION DES CHUTES

Des financements vont permettre la mise en place de 2 programmes de prévention des chutes, 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) va être mis en place en Vallée d'Aspe et sur Oloron (2 sessions) à destination de seniors fragiles, chuteurs ou à risque.

Un module antichute, comprenant 6 ateliers (équilibre, chute, aménagement du domicile...) à destination de seniors plus autonomes va être mis en place en Vallée de Barétous, Josbaig et sur Oloron (2 sessions dont une pour les personnes sans moyen de transport).

Les financements conséquents et l'implication des professionnels permettent de toucher un vaste territoire.

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

- **« Section » sport santé au Collège** des Cordeliers afin de toucher directement les jeunes ne pouvant/voulant pas pratiquer une activité physique régulière. Cette création nécessite un travail sur les emplois du temps, le lieu et les financements avant de lancer le « recrutement ». Plusieurs réunions ont déjà eu lieu entre la CPE, l'infirmière scolaire, le prof d'EPS et la coordinatrice de la MSS.
- **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 manque de financements pour le moment.
- **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.
- **Sport et aide à domicile** : un certain nombre de bénéficiaires de la MSS sont des aides à domicile 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 d'aide à domicile.