



RAPPORT D'ACTIVITÉ

MAISON SPORT SANTÉ DES PYRÉNÉES BEARNAISES *SEPTEMBRE 2025 – AOÛT 2026*



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 Montagne Béarnaise (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
- Des prestataires

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.

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 le Piémont Oloronais

- 11 structures référencées ou en cours de référencement PEPS : Animation et loisirs d'Escou, APA d'Bearn, Espace Kinesia, FCO athlé, Fit Ol Dance, GE APA santé, HBCO, Institut Dalavi, Leo Lagrange, Siel Bleu, Studio Training Santé
- 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 : Foyer rural aspois, Itxaso (MK enseignant le yoga), MSP Bedous, Siel Bleu
- 1 structures souhaitant se former : gymnaspe

✕ En Vallée de Barétous

- 4 structures référencées ou en cours de référencement PEPS : APA d'Bearn, GE APA santé, 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, la salle fitness, Nolwenn Carré, Perce neige, 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-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.

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 et est mise à jour, une fois par an.

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, LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

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

Elle est notamment intervenue auprès des établissements scolaires :

1 - Création d'un **défi "Sport Santé" inter-école**, en partenariat avec le conseiller pédagogique d'EPS pour la circonscription d'Oloron Ste Marie.

Les écoles volontaires du territoire devaient, du 26 au 30 janvier 2026, réaliser chaque jour un défi correspondant à une capacité physique (équilibre, force, adresse, vitesse) et un défi en famille, le mercredi.

Les défis étaient rapides à mettre en place, à exécuter et avec peu de matériel afin de faciliter l'adhésion des enseignants. Ils étaient adaptés à chaque cycle.

Ainsi 32 classes du territoire ont participé regroupant environ 640 élèves à distance, sur cette semaine.

Une bonne occasion de faire bouger les élèves (et leurs parents).

2 - **Ateliers de sensibilisation santé auprès des établissements du secondaire** avec création de liens dans les "cours classiques".

Ainsi :

- la classe de SEGPA du collège Tristan Dereme (Oloron Ste Marie) a bénéficié de 4 sensibilisations sur l'alimentation, les addictions et les écrans. Ces thématiques ont été reprises par la professeur de SVT et celui d'arts plastiques.
- la classe de 3ème du collège d'Arette a eu une intervention générale sur la santé et ses facteurs de risque puis a réalisé des affiches avec la professeur d'arts plastiques sur ce thème.
- les classes de CAP EPC et AAGA ainsi que la 2nde ASSP du lycée 4 septembre (Oloron Ste Marie) ont eu des sensibilisations sur le sommeil, l'activité physique et l'alimentation. Ces ateliers étaient en lien avec leurs cours de PSE (Prévention Santé Environnement).

13 sensibilisations, animées par les IDE Asalée ou la coordinatrice de la MSS, ont été mises en place permettant de toucher environ 120 élèves du secondaire.

Ces ateliers vont être réitérés mais sur un projet plus large donnant plus d'implication aux élèves.

En effet, la SEGPA Tristan Dereme, les classes de CAP du lycée 4 septembre et nouvellement la 3ème pro du lycée Guynemer bénéficieront de sensibilisations mais chaque classe devra, par trimestre, lancer un défi sur la thématique abordée aux autres.

La 2nde ASSP du lycée 4 septembre devra, suite aux interventions, animer des ateliers sur les différentes thématiques lors de la journée d'intégration 2027-2028 à destination des entrants au lycée.

Ce projet élaboré ainsi, avec l'aide des professeurs et CPE, permettra aux élèves d'intégrer plus facilement ces notions de santé mais également de faire du lien entre les établissements (les élèves de SEGPA et de 3ème pro vont pour la plupart au lycée du 4 septembre après), travailler le partage et la cohésion entre des jeunes souvent en difficulté/rupture sociale.

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

3 - **Ateliers de sensibilisation “activité physique et gym senior”** pour les CAP AAGA et Bac Pro ASSP, du lycée 4 septembre. Cette découverte avait pour objectif d'expliquer la notion d'activité physique, les recommandations, les bienfaits d'une activité physique régulière à tout âge et de montrer/donner quelques exercices “simples” que les futurs aides à domicile pourront reproduire avec leurs patients au quotidien, en lien avec les masseurs-kinesithérapeutes et les enseignants APA. 20 élèves ont pu en bénéficier et ce projet sera renouvelé l'année prochaine.

4 - **Routine sophrologie / respiration au lycée.** Une sophrologue a créé une routine de 5mn à destination des élèves du lycée 4 septembre. Cette routine a été partagée, expliquée et testée, lors d'une “sensibilisation”, à 4 professeurs volontaires pour qu'elles puissent la mettre en place régulièrement afin de travailler le stress et la concentration. Ce sont 5 classes qui ont pu en bénéficier. Malheureusement, le regard de l'autre, les rires... ont rendu sa mise en place trop difficile et ce projet a été arrêté.

D'autres actions de prévention primaire, hors établissement scolaire, ont également eu lieu :

5 - Participation à 2 **journées à destination des aidants**, l'une par UBI et l'autre par la Halte Répit Détente Alzheimer. Sur chacune, il s'agissait de sensibiliser une quinzaine de personnes sur l'activité physique, ses bienfaits, les recommandations et donner des outils pratiques / exercices à faire en autonomie mais également informer sur l'offre Sport Santé locale.

6 - **Réunion d'informations** sur l'activité physique, le Sport Santé et la Maison Sport Santé, co-organisée avec la **CARSAT**, pour leurs bénéficiaires en arrêt de travail. 6 personnes étaient présentes dont 2 étaient déjà actives, 3 en réflexion et une personne a pu effectuer une prise de rendez-vous pour un bilan Sport Santé.

7 - Participation à la **Semaine Nationale de la Prévention Santé**, du 1er au 7 juin 2026, organisée par Prevent 2 care et Make.org Foundation. La MSS a référencé et coordonné les séances Sport Santé animées par les structures partenaires. Ainsi, 14 activités ont pu être proposées à la découverte.

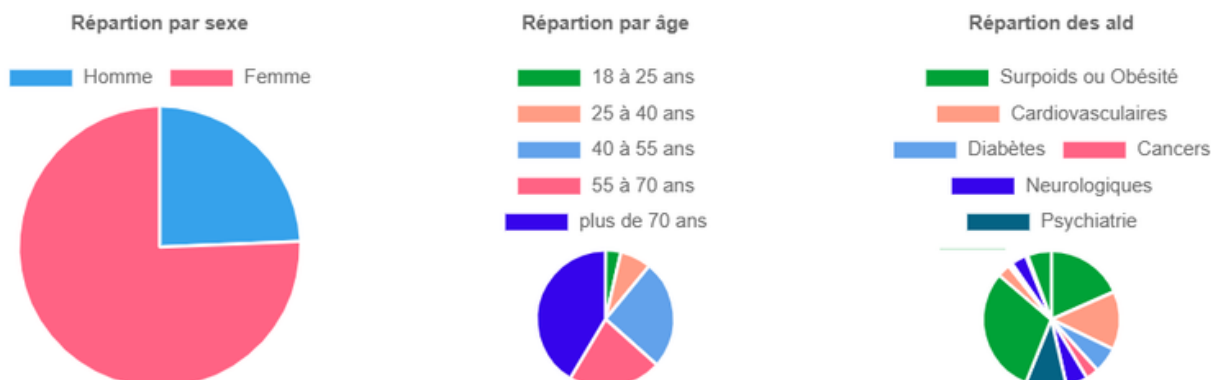
ACTION 3 : ACCUEILLIR, ÉVALUER, ORIENTER ET SUIVRE LES BÉNÉFICIAIRES

Deux périodes vont être abordées :

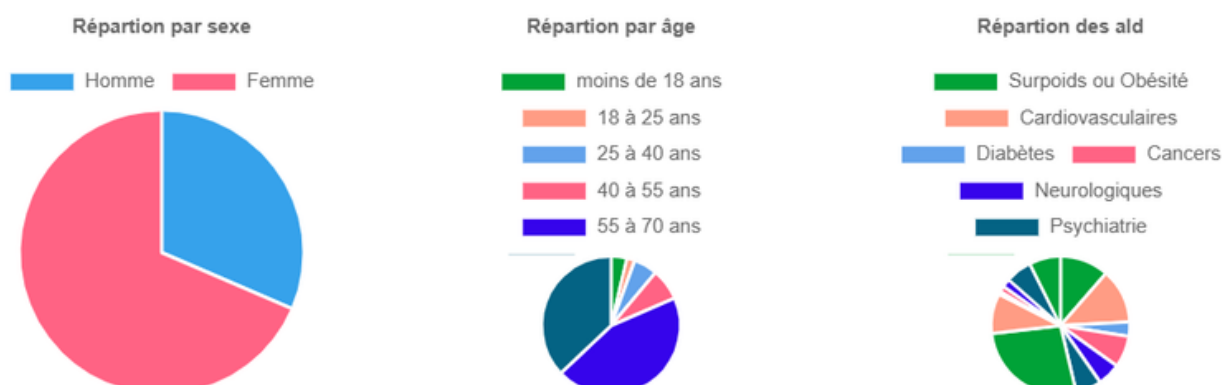
- Entre le 1er septembre 2024 et le 31 août 2025, période permettant d'avoir un retour sur des bénéficiaires ayant suivi le parcours complet de la MSS (bilans finaux, pérennisation...)
- Entre le 1er septembre 2025 et le 13 juillet 2026, file active où les bénéficiaires n'ont pas pu encore réaliser le bilan final

La répartition des bénéficiaires se fait comme telle :

En 2025 :



En 2026 (chiffres au 13 juillet 2026) :



Nous pouvons noter une augmentation du nombre de prises en charge chez :

- Les hommes
- Les moins de 18 ans
- Les personnes entre 55 et 70 ans

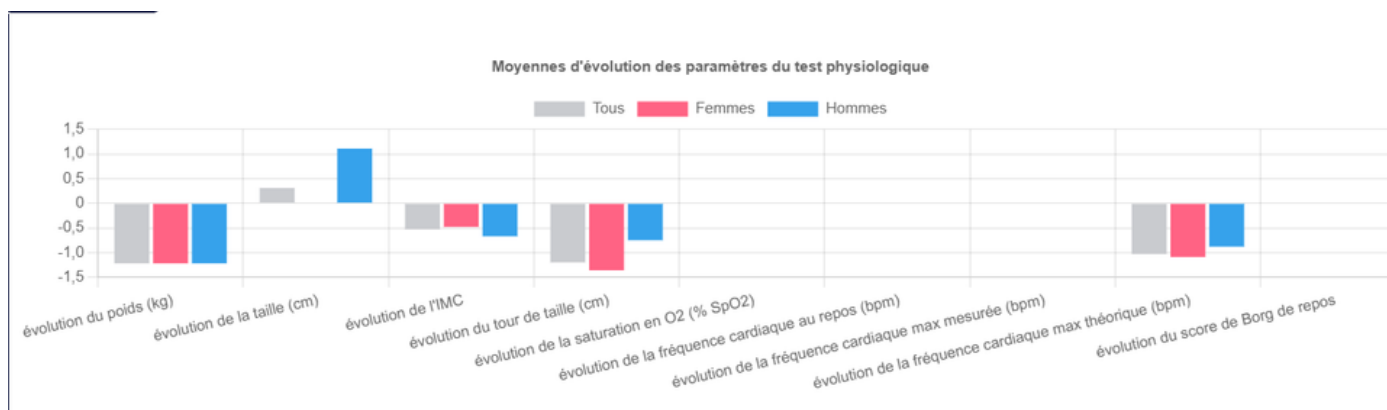
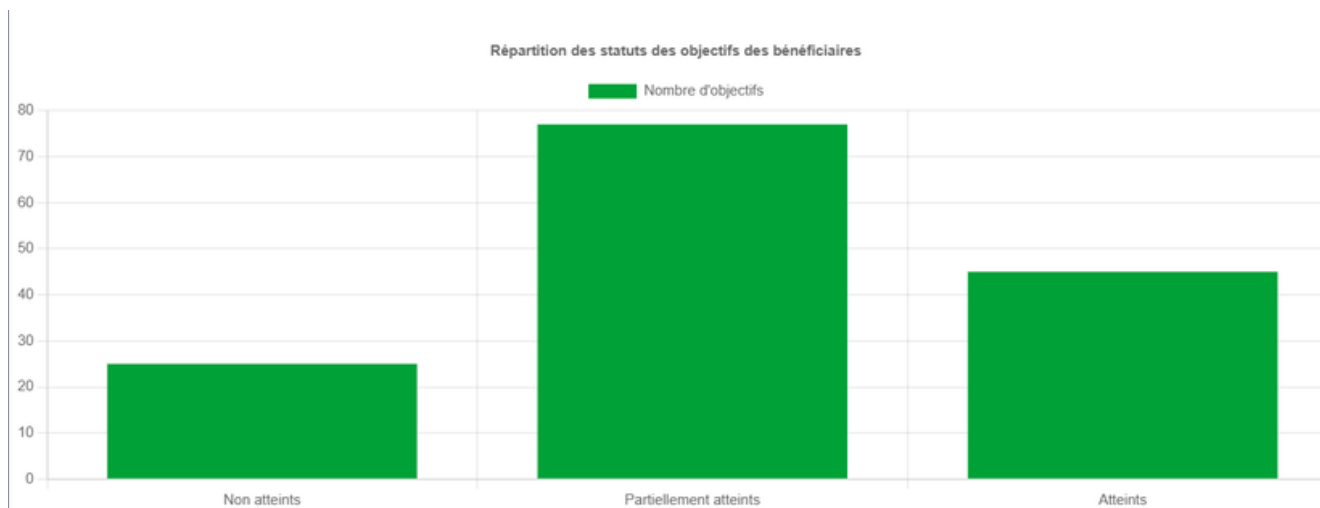
ACTION 3 : ACCUEILLIR, ÉVALUER, ORIENTER ET SUIVRE LES BÉNÉFICIAIRES

PERIODE SEPTEMBRE 2024 - AOUT 2025

Sur cette période :

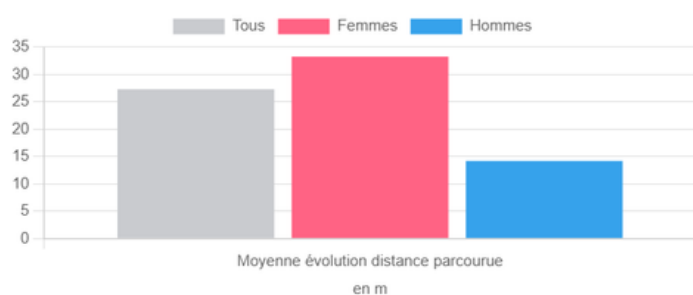
- 78% des bénéficiaires ont fini le parcours MSS et pérennisé leur pratique contre 61% l'année dernière.
70% pratiquent sur des structures Sport Santé et 30% sur une structure classique ou en autonomie.
 - 1% est toujours intégré dans un parcours MSS suite à un problème de santé temporaire permettant une réintégration
- 79% ont donc une activité physique régulière connue
- 3% ont été vus en bilan mais n'ont pas voulu poursuivre avec la MSS contre 18% en 2023-2024.
 - 8% ont dû arrêter pour des problèmes de santé trop importants. Un chiffre en très légère baisse par rapport à l'an dernier (10%).
 - 10% ont arrêté par manque de motivation ou n'ont pas donné de nouvelles (chiffre identique à l'an dernier)

Les bénéficiaires assidus ont vu une amélioration de leurs capacités physiques et une atteinte (partielle ou complète) de leurs objectifs (cf. schémas / chiffres 2025).

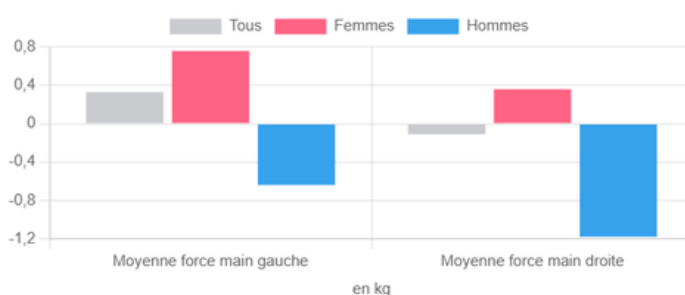


ACTION 3 : ACCUEILLIR, ÉVALUER, ORIENTER ET SUIVRE LES BÉNÉFICIAIRES

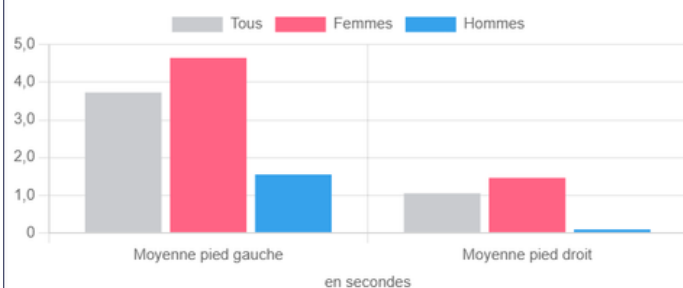
Moyenne d'évolution du test aérobie



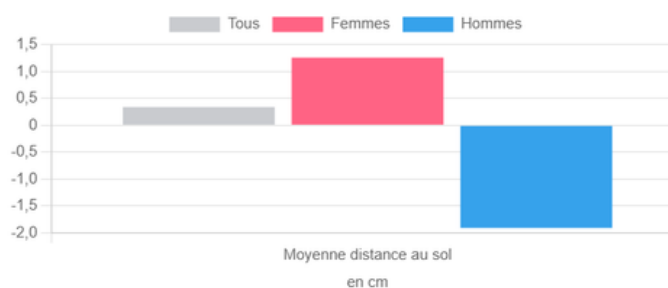
Moyenne d'évolution du test de force des membres supérieurs



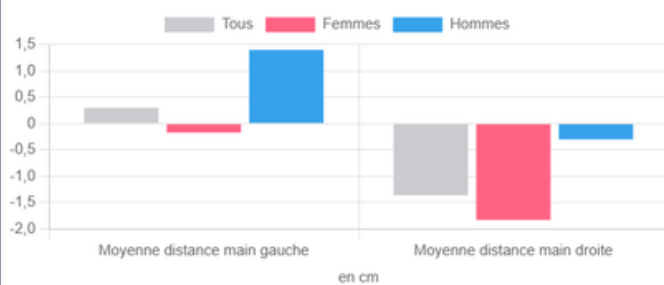
Moyenne d'évolution du test d'équilibre statique



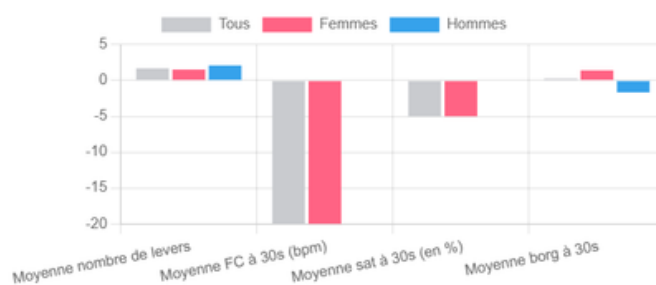
Moyenne d'évolution du test souplesse



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 2025 - JUILLET 2026

Sur cette période, 113 bilans ont été réalisés.

Les bénéficiaires ont pour :

- 32% d'entre eux été orientés vers une passerelle contre 29% l'an dernier. 24% adulte, chiffre en croissance, et 8% enfant/ado.
- 33% vers une structure Sport Santé (chiffre similaire à 2024-2025)
- 8% vers une structure « classique » ou avec un programme personnalisé à réaliser en autonomie (chiffre similaire à 2024-2025)
- 19% vers le programme de prévention des chutes (en hausse, 15% en 2024-2025)
- 8% vers le programme moov'addict (programme inexistant en 2024-2025)
- 0% n'ont pas donné suite au bilan contre 12% en 2024-2025

Toujours pour cette période, septembre 2025 à juillet 2026, les bénéficiaires viennent pour :

- 83% du Piémont Oloronais
- 8% de la Vallée d'Aspe
- 5% de la Vallée de Barétous
- 1% de la Vallée de Josbaig
- 3% de la Vallée d'Ossau

La part de bénéficiaires venant des vallées est en légère hausse (17% contre 14%).

Les bénéficiaires avaient soit 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 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, MSSanté ou courrier postal (si le médecin ne dispose pas / n'utilise pas Paaco ni MSSanté).

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.

Des ateliers passerelles gratuits pour enfant/adolescent ont également été mis en place.

Il s'agit là d'une seule séance d'APA hebdomadaire mais sur l'année.

Une passerelle pour les enfants de 6 à 9 ans a été développée 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.

Ainsi, elle a rencontré le Département et la mairie d'Arette pour un projet Vivez bien Vivez Sport sur la commune, prévu 3ème trimestre 2026.

Elle a aussi échangé avec les gérants de Pyrenea Campus / Domaine Lapegnade, nouvelle structure touristique et sportive sur Arette afin d'échanger sur le développement du Sport Santé au sein même de ce lieu.

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 événements, actions de chacun.

La coordinatrice a rencontré un organisme de formation présent sur Oloron Ste Marie afin de voir comment intégrer une dimension Sport Santé dans la formation. Elle a notamment fait le lien avec le SDJES et la formation PEPS.

Elle travaille également sur un réseau "jeunesse".

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

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 de santé 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.

De cette façon, elle a rencontré durant l'année un certain nombre de structures telles que le SDSEI pour présenter la MSS, CORREAD pour les addictions ou la MSP de Monein pour les aider dans leur réflexion sur une future MSS.

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

La coordinatrice intervient, par exemple, auprès de l'ESAT de St pée ou de Bidos pour la réalisation de bilan Sport Santé.

Suite à ces entretiens, elle a permis la création d'un créneau multisport encadré par le GE APA Santé pour les bénéficiaires de l'ESAT de Bidos.

La coordinatrice travaille également auprès du SAVS (Service d'Accompagnement à la Vie Sociale) de Bidos pour des séances d'APA, 1 à 2 fois par mois (financé par les bénéficiaires).

La coordinatrice participe aux réunions pôle jeunes de la mairie d'Oloron Ste Marie permettant de faire le lien avec les structures jeunesse de la vie et les établissements scolaires ainsi qu'au réseau parentalité de la CCVO.

Enfin, elle s'associe aux réunions du Contrat Local de Santé Montagne Béarnaise afin de développer des actions en réseau.

ACTION 7 : PROJETS SPECIFIQUES

“CRENEAU SPORT SANTE” AU LYCEE

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 lycée 4 septembre (Oloron Ste Marie), un “créneau Sport Santé” a été lancé.

Ainsi, directement au sein du lycée, tous les jeudis de 13h à 14h, 3 élèves 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) et 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.

L'une des jeunes a malheureusement abandonné le créneau en fin d'année mais les deux autres ont continué et viendront sur la passerelle adolescent, l'année prochaine.

Malgré une fatigue croissante dans l'année, le manque de confiance en soi et de motivation en lien avec l'activité physique (et toute activité, d'ailleurs), les adolescentes ont été assidues et se sont beaucoup entraînées.

Un travail de création de “défis Sport Santé” pour les bénéficiaires de la résidence autonomie d'Oloron Ste Marie a permis de booster les jeunes qui apprécient ce public, aiment faire des activités extérieures au lycée et se sentent responsabilisés. Elles se sont emparées pleinement de leur mission et cette activité sera réitérée avec la passerelle adolescent en 2026-2027.

LOMBALGIE

Suite à la mise en place d'un programme d'APA par une stagiaire de la MSS durant l'année 2024-2025, ayant démontré un besoin sur ce sujet, un protocole est en cours d'élaboration au sein de la MSPO.

Il va être envoyé auprès de la CPAM d'ici quelques semaines.

Ce protocole s'adresse aux patients ayant une lombalgie commune et a pour objectif, suite à une prescription du médecin généraliste :

- Une prise en charge rapide (dans la semaine) par les MK
- Un travail pluriprofessionnel (diététicienne, IDE Asalée, psychologue, podologue, ergothérapeute, MSS et structures sport santé) pour améliorer la prise en charge

Après quelques mois d'utilisation du protocole, si un besoin de créneau Sport Santé spécifique pour les personnes ayant une lombalgie commune est détecté, un travail sera fait là-dessus.

ACTION 7 : PROJETS SPECIFIQUES

MOOV'ADDICT

L'addiction est un problème de plus en plus identifié par les médecins généralistes mais également IDE Asalée et structures partenaires (sociales, medico-sociales et sanitaires).

Ainsi, un programme, pensé par la MSS et validé par les partenaires, est mis en place gratuitement, depuis janvier 2026, et est composé de :

- un bilan diététique au début, à 6 mois et 1 an
- 2 ateliers collectifs d'1h sur l'alimentation pendant les 6 premiers mois
- un bilan Sport Santé au début, à 6 mois et 1 an
- 2 séances hebdomadaires d'1h d'APA soit 48 séances durant les 6 premiers mois avec test d'activités physiques extérieures puis orientation vers une structure Sport Santé (ou classique) pour les 6 mois suivant (et plus)
- 4 groupes de parole motivationnels animés par les IDE Asalée

Ce premier groupe est composé de 9 personnes dont l'une n'a pu réaliser que les bilans et 2 autres ont dû arrêter en cours, suite à différentes problématiques de santé. Les bilans intermédiaires pour les 6 autres personnes sont positifs.

Un second groupe va donc être lancé en novembre 2026.

SPORT SANTE ET ASSISTANTE DE VIE

Suite à l'identification, lors des bilans Sport Santé, d'un grand nombre d'assistantes de de vie avec des problématiques de santé récurrentes (lombalgie, canal carpien...) et des plannings professionnels complexes et variables, il a été décidé par la MSS de réfléchir à un programme spécifique à déployer directement au sein des entreprises.

Ainsi, depuis mars 2026, 7 assistantes de vie de l'entreprise UBI profitent, gratuitement, d'une séance hebdomadaire de Sport Santé répondant à leurs besoins ainsi que d'une séance de sophrologie mensuelle.

Selon les retours des participantes, les résultats aussi bien d'un point de vue physique que mental sont positifs.

De plus, 2 fois par an, un atelier "habitudes alimentaires" avec buffet adapté est mis en place pour travailler sur les problématiques de ces assistantes de vie (manque de temps, horaire décalé, repas dans la voiture...).

Un programme qui mêle activité physique, sophrologie et habitudes alimentaires pour permettre aux assistantes de vie d'être pleinement actrices de leur santé.

Ce programme va également être déployé auprès des salariées de l'ASAD.

ACTION 7 : PROJETS SPECIFIQUES

RANDO LOISIRS SANTE

Lors des bilans Sport Santé, beaucoup de personnes ont émis le souhait de (re)partir se balader en montagne mais sans vouloir le faire seul par peur (d'avoir un problème de santé, de faire une mauvaise rencontre...) ou par manque de motivation.

Ainsi, la MSS a initié la mise en place d'un groupe en auto-gestion. Chaque sortie est organisée par un membre du groupe (lieu, date...), avec libre participation des autres et sous la propre responsabilité de chacun : "une sortie entre amis".

PREVENTION DES CHUTES

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

- Un plan antichute de 6 mois, très complet (bilans individuels diététique, psychomotricité, ergo et APA et séances collectives diététiques, prévention des chutes et APA) à destination de 10 à 15 seniors fragiles, chuteurs ou à risque.

Une session a eu lieu en Vallée d'Aspe (sept 2025 à mars 2026) et une est en cours sur Oloron Ste Marie (début en février 2026).

Une nouvelle session aura lieu de nouveau en Vallée d'Aspe en septembre 2026 et une autre sur Oloron Ste Marie, début 2027.

- Un module antichute, comprenant 6 ateliers (équilibre, chute, aménagement du domicile...) à destination de 15-20 seniors plus autonomes.

Ce module est uniquement mis en place en Vallée de Josbaig car les financements sont orientés vers le programme plus complet.

Cependant, le public ciblé en Vallée de Josbaig est plus actif et ne s'investirait pas dans un plan de 6 mois. Ainsi, 18 personnes ont été sensibilisées, en octobre-novembre 2025 sur les chutes et ses facteurs de risque et un nouveau groupe aura lieu en octobre 2026.

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 est toujours conséquent (8 personnes) avec un public très peu actif le reste du temps 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 2025-2026.

NOUVEAUX PROJETS ET FORMATIONS

- **Santé vous bien** : projet développé en partenariat avec l'école Xavier Navarrot (Oloron Ste Marie) et le conseiller pédagogique d'EPS. Les élèves de CM1-CM2 bénéficieront, durant l'année, de 2 interventions sur 5 thèmes (respiration, sommeil, écran, activité physique et alimentation). Ils devront ensuite proposer un défi aux écoles volontaires du territoire et créer un document récapitulatif qui sera diffusé à l'ensemble des élèves du secteur. Les parents seront dans la mesure du possible intégré au projet par la création de 2 soirées. Les sensibilisations seront encadrées par une diététicienne, une sophrologue, 2 IDE Asalée et la coordinatrice de la MSS. Les élèves de 2nd ASSP du lycée du 4 septembre participeront à ce projet dans le cadre de leur cours d'Education à la Santé en aidant à la construction et animation des ateliers. Enfin, si les financements le permettent un évènement parents / enfants cloturera cette année.
- **Sport, adolescentes et internat** : les chiffres sur le sport chez les adolescentes sont alarmants, d'autant plus quand elles sont en internat. Ainsi, avec l'appui de la MSS, le lycée du 4 septembre va proposer, dès la rentrée de septembre 2026, une séance de boxe santé, au lycée et gratuitement, pour ces adolescentes.
- **Sport en entreprise** : la MSS continue d'être 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.
- **HAD** : l'HAD souhaite sensibiliser ses salariés sur la sédentarité, les bienfaits d'une activité physique régulière et travailler sur les outils pour être plus actifs quotidiennement. Une première réunion avec le CSE a eu lieu. La prochaine étape sera la participation à une réunion d'équipe et une proposition d'outils.
- **Journée Coeur de la Femme** : comme chaque année, la MSPO et la MSS réalisent une journée de santé publique. Cette année, la thématique s'oriente autour du Coeur de la Femme, en partenariat avec l'association Agir pour le Coeur des femmes. Une première partie sera composée de sensibilisations sur les facteurs de risques et maladies cardiovasculaires chez la femme au sein même d'entreprises locales, pour toucher les femmes les plus vulnérables. Puis la seconde partie, sur un dimanche, permettra de réaliser le dépistage cardiovasculaire et génétique chez 15 à 20 femmes ainsi que de développer des ateliers Sport Santé Bien-Être.

NOUVEAUX PROJETS ET FORMATIONS

- **ETP endométriose** : éloignées des centres ressources, les femmes atteintes d'endométriose vivant sur notre territoire sont sans cesse à la recherche d'informations, de réponses à leurs questions et d'échanges avec d'autres femmes et professionnels. La MSPO va donc lancer un ETP sur l'endométriose et la MSS y participera.
- **Projet montagne SAVS** : après une année de Sport Santé, les bénéficiaires portés par leur éducatrice et la MSS portent un projet "montagne". L'objectif final est de monter "leur everest" grâce à un travail d'un an, avec 1 à 2 séances par mois composé de randonnée, spéléologie, raquette... encadrées par des guides de montagne et l'éducatrice du SAVS ou la coordinatrice de la MSS. Au delà de l'aspect physique, il s'agit surtout de travailler le dépassement de soi et de ses limites, la responsabilité, la confiance en soi et en l'autre...
- **Sport santé aidant / aidé** : la MSS répond à des demandes de financements pour lancer un projet où aidant et aidé viendraient sur le même créneau horaire réaliser 1h d'APA mais dans des groupes séparés afin que les aidants profitent pleinement des bienfaits d'une activité physique régulière sans penser ni aider l'aidé. La MSS aimerait débiter ce projet par un séjour à proximité (sur Arette) mais en immersion afin de développer une cohésion et motivation dans le groupe.
- **Séjour sport santé** : le développement de Pyrenea Campus fait réfléchir ses gérants, la commune d'Arette et la MSS sur l'idée de proposer des séjours Sport Santé sur différentes thématiques.

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 :

- Respiration (Cap Formation Sport)
- Douleurs (Cap Formation Sport)
- Sport et maux de dos (Cap Formation Sport)
- Regroupement régional des MSS, à Périgueux
- Réunion d'informations ICAPS, en partenariat avec le collège des Cordeliers (Oloron Ste Marie)