

Maison Sport Santé des Pyrénées Béarnaises



Maison de Santé
du Piémont Oloronais



Adeline SCHIRMER
Coordinatrice

01

L'activité physique, un enjeu de santé publique

Moins d'activité physique :

- 37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations (60mn d'AP/jour).
- France = 119ème place sur 146 pays (le 1er pays étant le pays avec les adolescents les plus actifs).
- 47% des femmes et 29% des hommes sont physiquement inactifs.



Plus de sédentarité :

- Seulement 19,3% des garçons et 26,6% des filles de 6-17 ans passent moins de 2 heures par jour devant un écran (recommandations nationales en vigueur).
- 80% des adultes passent au moins 3 heures par jour devant un écran hors activité professionnelle.
- Les adultes passent en moyenne 12 heures par jour assis les jours travaillés, et 9 heures par jour assis les jours non travaillés

(source ONAPS)

"L'INACTIVÉ PHYSIQUE TUE AUTANT QUE LE TABAGISME ET EST RESPONSABLE DE PLUS DE 5 MILLIONS DE DÉCÈS DANS LE MONDE. LE COÛT SOCIAL DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE EN FRANCE EST ESTIMÉ À 140 MILLIARDS D'EUROS PAR AN" (ONAPS)

Etre assis plus de 3h par jour = 3,8% des décès, toutes causes confondues et indépendamment du niveau d'activité physique.

7h ou plus passées devant un écran par jour = augmentation de 85% de risque supplémentaires de mortalité cardiovasculaire.

Indépendamment des autres facteurs de risque, la sédentarité est associée à :

- Un risque 2,5 fois plus élevé de développer une maladie cardiovasculaire.
- Un risque 2 fois plus élevé de développer un diabète de type 2.
- Un risque augmenté de 24% de développer un cancer du côlon, de 32 % pour un cancer de l'endomètre, et de 21 % pour un cancer du poumon.
- Une augmentation du risque d'obésité, du risque d'anxiété et de dépression, et avec les écrans, à une perte de concentration chez les élèves

(source ONAPS)





Données utiles

TEMPS D'ÉCRAN ET NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ

(Annex, Étude INCA3, 2014-2015)
KEYZUP THINKING DESIGN 2018



ENFANTS

3-10 ANS



TEMPS D'ÉCRAN
(HORS ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE ET TEMPS SCOLAIRE)



2H10

NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ

PRÈS DE **25%** PASSENT
+ DE 3H / JOUR
DEVANT UN ÉCRAN

GARÇONS > FILLES

ADOLESCENTS

11-17 ANS



4H10

PRÈS DE **60%** PASSENT
+ DE 3H / JOUR
DEVANT UN ÉCRAN

ADULTES

18-64 ANS



4H55

86% PASSENT
+ DE 3H / JOUR
ASSIS OU ALLONGÉS**
(44% > 7H)

HOMMES = FEMMES

SENIORS

65-79 ANS



4H13

73% PASSENT
+ DE 3H / JOUR
ASSIS OU ALLONGÉS**
(15% > 7H)

HOMMES = FEMMES

* Le temps d'écran total a parfois pu être surestimé dans les cas où les individus ont passé du temps devant deux écrans simultanément.
** Hors temps de sommeil et de repos



Données utiles

BOUGER

A tous les âges de la vie



DES INÉGALITÉS ENTRE GÉNÉRATIONS ET SEXES
DANS LE SUIVI DES RECOMMANDATIONS
DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

SUIVI DES RECOMMANDATIONS



1 FEMME / 2 3 HOMMES / 4

ENFANTS

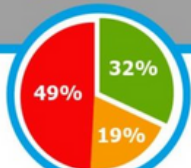
3-10 ANS



4 ENFANTS / 5
NE PRATIQUENT PAS
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
QUOTIDIENNE

ADOLESCENTS

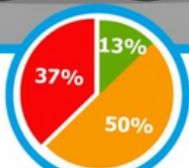
11-17 ANS



2 ADOLESCENTS / 3
NE SUIVENT PAS LES
RECOMMANDATIONS

ADULTES

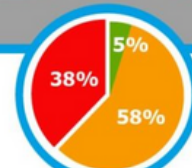
18-64 ANS



1 ADULTE / 3
NE SUIT PAS LES
RECOMMANDATIONS

SENIORS

65-79 ANS



1 SENIOR / 3
NE SUIT PAS LES
RECOMMANDATIONS

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

ÉLEVÉ (green)
MODÉRÉ (orange)
FAIBLE (red)

(Annex, Étude INCA3, 2014-2015)
KEYZUP THINKING DESIGN 2017



RECOMMANDATIONS

activité physique et sédentarité



SÉDENTARITÉ

Les recommandations suivantes s'appliquent même si celles concernant l'activité physique sont atteintes

Temps passé en position assise ou allongée

Adultes

- > Au travail, prendre le temps de se lever et marcher un peu au moins toutes les 2h
- > En dehors du travail, limiter le plus possible le temps passé assis : attention par exemple au temps consacré aux écrans

Entre 6 et 17 ans

- > Pas plus de 2 heures consécutives en position assise ou allongée

Entre 2 et 5 ans

- > Pas plus de 1 heure consécutive en position assise ou allongée

Temps d'écran pour les enfants et adolescents

- > Éviter l'exposition aux écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable...) pour les moins de 2 ans
- > Moins de 1 heure par jour devant les écrans entre 2 et 5 ans
- > Moins de 2 heures par jour devant les écrans entre 6 et 17 ans

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Au moins 30mn par jour d'activités physiques dynamiques pour les adultes



Au moins 1h/jour d'activités physiques dynamiques entre 6 et 17 ans



Au moins 3h/jour de jeux et d'activités physiques variées pour les enfants de moins de 5 ans



Complément bénéfique :
activités qui renforcent les muscles, la souplesse et l'équilibre plusieurs fois par semaine

L'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie.

Elle prévient les principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète....) mais elle est également devenu un élément majeur du traitement de ces dernières (cf. bénéfices).

Les risques pour la santé de la pratique d'une activité physique sont bien moindres par rapport aux bénéfices et sont minimisés par le respect de précautions élémentaires, un suivi médical adapté et un encadrement compétent.



"L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : BÉNÉFIQUE POUR TOUT LE MONDE, À TOUS LES ÂGES DE LA VIE" (ONAPS)

2011 : l'HAS reconnaît l'activité physique comme thérapeutique non médicamenteuse

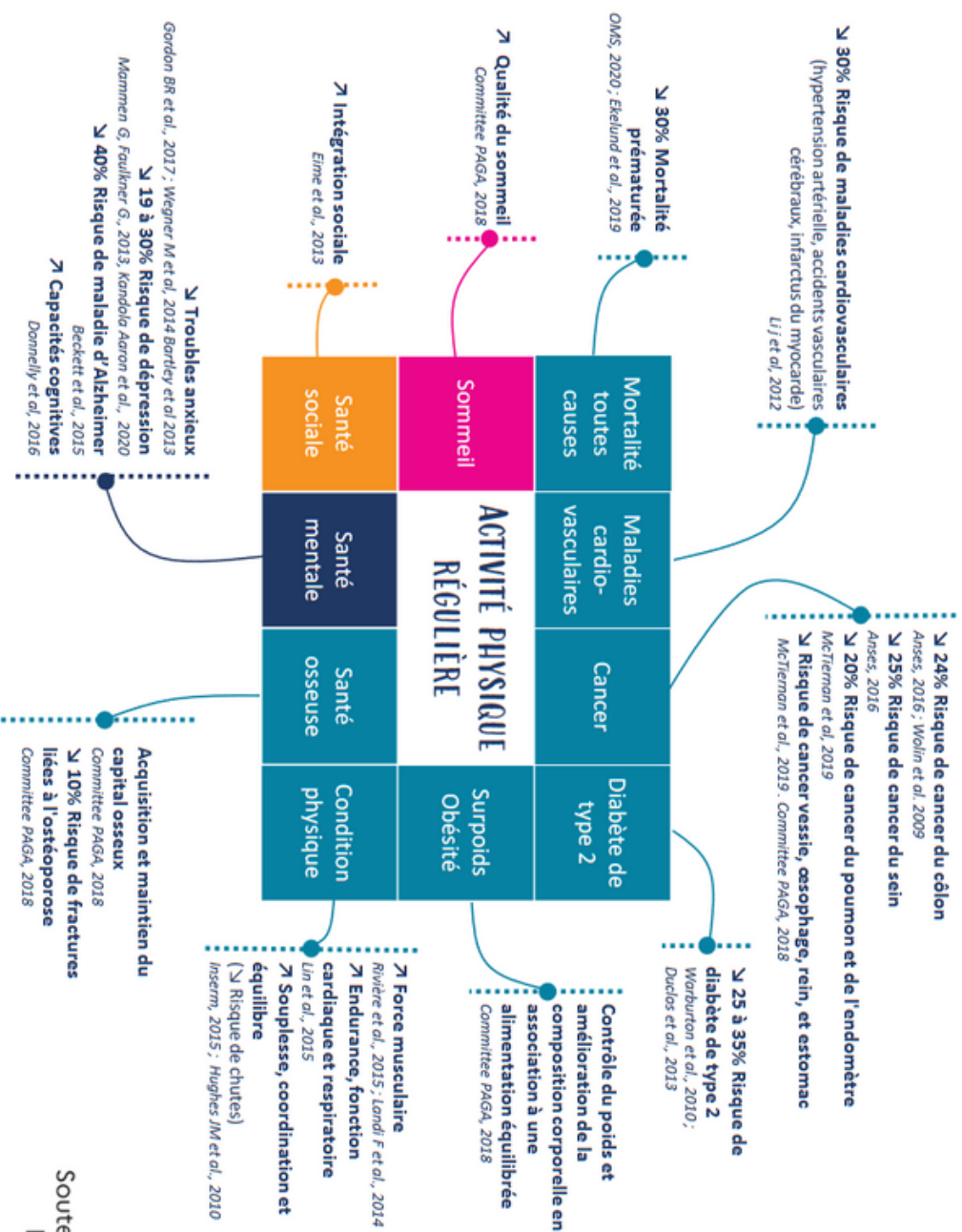
2016 : la loi de modernisation du système de santé permet au médecin traitant de prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical des patients atteints d'une affection de longue durée

Elargissement :

- aux personnes atteintes de maladies chroniques ou présentant des facteurs de risques tels que le surpoids, l'obésité ou l'hypertension artérielle, et aux personnes en perte d'autonomie.
- aux médecins spécialistes pour la prescription et aux masseurs-kinésithérapeutes pour son renouvellement.

2019 : Stratégie Nationale Sport Santé Bien-Etre (et Régionale)
> Lancement des 1ères Maisons Sport Santé





Soutenu
par

Maison Sport Santé des Pyrénées Béarnaises

03

L'accès à une activité physique et sportive au quotidien à tous les moments de la vie est un objectif de santé publique pour tous et doit permettre d'atteindre l'objectif de 3 millions de pratiquants sportifs supplémentaires d'ici 2022.

Les Maisons Sport Santé (MSS) ont pour objectif 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 générales ou adaptées aux limitations fonctionnelles et facteurs de risques individuels



"LES MAISONS SPORT-SANTÉ, UN OUTIL D'ÉGALITÉ DES CHANCES ET D'ACCÈS AU DROIT DE LA SANTÉ PAR LE SPORT"

La Maison Sport-Santé (MSS) des Pyrénées Béarnaises a pour objectif de permettre :

- Aux habitants* du Contrat Local de Santé Oloron Haut Béarn (CCHB et CCVO) de pratiquer une activité physique régulière, sécurisée, adaptée et à proximité dans un objectif de santé (et de plaisir)

*Tout public (enfant, ado, adulte, senior) sédentaire et/ou porteur de pathologie(s) chronique(s)

- Aux professionnels de santé, professionnels du monde sportif, élus d'être conseillés et appuyés sur le Sport Santé

Etre un centre de ressources, d'accompagnement et de coordination sur l'activité physique et le sport santé



Maison de Santé
du Piémont Oloronais

04 MSS des Pyrénées Béarnaises : Les missions



Information

Mise à disposition d'informations sur le Sport Santé et l'offre locale sur les Pyrénées Béarnaises

Conseils sur l'activité physique



Accompagnement

Bilan individuel avec orientation vers une structure Sport Santé locale selon les capacités et besoins

Suivi sur 1 an (appel téléphonique et bilans) pour assurer la pérennité de la pratique sportive



Pratique sportive

Mise en place de créneaux passerelles dont l'objectif est de faire tremplin vers une structure Sport Santé :

Séances d'APA (activité physique adaptée)
2 fois 1h pendant 3 mois
En petit groupe (max 10)
Gratuit
Selon critères



Promotion grand public

Sensibilisation sur les bienfaits de l'activité physique, la sédentarité et promotion d'un mode de vie actif (gouter sportif, défi intergénérationnel, atelier en famille...)



Développement du réseau Sport Santé

Sensibilisation des collectivités et structures sportives sur le sport santé

Accompagnement des structures dans le développement de leur projet Sport Santé

Animation du réseau Sport Santé



Sensibilisation et aide auprès des pros de santé

Promotion de la prescription d'activité physique auprès des professionnels de santé

Mise à disposition des informations et outils nécessaires

Lien avec le médecin pour la prise en charge des patients

MSS des Pyrénées Béarnaises : L'accompagnement Sport Santé

05

Qui peut orienter vers la MSS :

Tout professionnel de santé, l'entourage...

Qui peut prescrire de l'activité physique :

Tout médecin en exercice : généraliste, spécialiste, traitant ou non, sans prérequis de formation complémentaire



Qui orienter vers la MSS :

Toute personne sédentaire et/ou porteuse de pathologie(s) chronique(s) éloignée de la pratique sportive
Enfant, ado, adulte et senior



"JE SOUHAITE ACCOMPAGNER MES PATIENTS DANS LA REMISE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, LA MSS DES PYRÉNÉES BEARNAISES EST LÀ POUR M'AIDER"

Comment orienter vers la MSS :

En tant que professionnel de santé,

- Vous informez votre patient sur l'activité physique et la Maison Sport Santé
- Vous l'orientez vers son médecin traitant pour une consultation et une prescription d'activité physique
- Vous pouvez informer la coordinatrice de la MSS sur la venue de votre patient (Paaco, MSSanté, téléphone)

En tant que médecin,

- Vous faites une prescription d'activités physiques
- Vous envoyez votre patient vers la coordinatrice MSS (Paaco, MSSanté, téléphone)

Votre patient intègre le parcours MSS Pyrénées Béarnaises (page suivante)
Vous êtes tenu informé régulièrement des bilans et/ou évènements indésirables
Vous pouvez échanger avec la coordinatrice si besoin

06 MSS des Pyrénées Béarnaises : Le parcours



1

Consultation et
prescription d'activité physique
Avec le médecin



2

Bilan Sport Santé avec la coordinatrice MSS

Entretien individuel (tests condition physique +
entretien motivationnel)

> objectifs

> orientation vers structure Sport Santé locale
partenaire



3

Séances activité physique en structure
Sport Santé (non financées)

1 à 3 séances par semaine durant 1 an
avec encadrant formé



4

Accompagnement et sortie du dispositif

Suivi par la coordiantrice MSS : appels téléphoniques +
bilans

Echanges pros de santé, structure sportive et MSS

Au bout d'un an, votre patient sort du dispositif Maison
Sport Santé mais a pérennisé sa pratique

Les structures partenaires Sur Oloron Ste Marie

07

ESPACE KINESIA

Activités : école du dos (cours collectifs d'une gymnastique de kinésithérapeute), pilates kiné

Horaire : du lundi au vendredi de 10h à 20h (planning selon niveau)

Lieu : 7 rue Pablo Picasso, 64 400 Oloron Ste Marie

Tarif : 400€/an (1 séance/semaine)

Contact : 05 59 34 31 16 / ecoledudosoloron@orange.fr

<https://www.espacekinesia.fr/>

Ecole du Dos "Mail 14"



05 59 34 31 16

FCO ATHLETISME

Activité : marche nordique

Horaires : mardi 9h à 11h / samedi 9h à 11h

Lieu : 64 400 Oloron Ste Marie (rdv par SMS la veille)

Tarif : 65€/an

Contact : Catherine MICHEL

06 84 21 39 13 / michel4ine@yahoo.fr

<https://www.facebook.com/fco.athle/>



07 Les structures partenaires Sur Oloron Ste Marie



FIT OL' DANCE

Activités : pilates, renforcement, stretching, tissu, marche, yoga, zumba

Horaire : jeudi 10h45 à 11h45

Possibilité d'intégrer des cours "classiques doux" sur d'autres créneaux

Lieu : 8 place de la résistance, 64 400 Oloron Ste Marie

Tarifs : 165€/an (1 séance/semaine) ou 198€/an (2 séances/semaine)

+ 20€/an adhésion

Contact : 06 51 03 62 90 / fitoldance@hotmail.fr

<https://www.facebook.com/fitoldance.oloron/>

FORM'AP

Activité : accompagnement en Activité Physique Adaptée (+ 60 ans)

Horaires et lieux : mardi 10h30 à 12h à Oloron (Centre Social La Haut,

salle de danse, 25 place St Pierre)

mercredi 16h à 17h30 à Goès (salle Caubarou)

Tarif : financé par le département ou la CARSAT durant une année

donc gratuit pour le participant (puis 25€/mois)

Contact : Louis SONNENLITTER

06 69 21 26 16 / l.sonnenlitter@form-ap.com

www.form-ap.com



Les structures partenaires Sur Oloron Ste Marie

07

HBC OLORON

Activité : handfit (proprioception, cardio, équilibre, renforcement,
motricité, jeux de ballon)

Horaire : samedi 9h30 à 10h30

Lieu : gymnase du lycée Supervielle, 6 bd François Mitterrand,
64 400 Oloron Ste Marie

Tarif : 120€/an

Contact : Marie MESSINA

06 41 56 92 29 / 6064032@ffhandball.net

www.facebook.com/handballcluboloronais/



LEO LAGRANGE

Activité : activités physiques adaptées (renforcement musculaire,
équilibre, coordination...)

Horaires : mardi 10h à 11h / jeudi 9h à 10h

Possibilité d'intégrer des cours "classiques doux" sur d'autres créneaux

Lieu : Espace de Vie Sociale / CMA (salle de danse),

6 bis rue de Sègues, 64 400 Oloron Ste Marie

Tarif : 120€/an (pour l'ensemble des activités)

Contact : 05 59 39 73 06 / leolagrange.oloron@orange.fr

<https://leoloron.jimdofree.com/>



07

Les structures partenaires Sur Oloron Ste Marie

LE STUDIO TRAINING & SANTE



Activités : boxe, circuit training, crosstraining, HIT

Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 12h

Lieu : 11 rue du pic d'Arlet, 64400 Oloron Ste Marie

Tarifs : 10€ séance à l'unité, abonnement à partir de 49,90€/mois

Contact : 06 33 25 63 55 / coachin64@gmail.com

<https://coachin64.wixsite.com/coachin64>

PILOTARI CLUB OLORONNAIS

Activité : Pelote Basque Santé (activités physiques adaptées - apprentissage de disciplines douces et jeux adapté)

Horaire : séances d'1h - en semaine de 10h à 12h et de 14h à 16h

Lieu : Complexe Guynemer, 4 allée du Fronton, 64 400 Oloron Ste Marie

Tarif : 60 €/an (licence loisir/assurance) + 1 séance/semaine à 15 €

Minimum 2 personnes pour la séance

Contact : Kévin Pucheux

06 85 87 57 93 / pilotaricluboloronais@gmail.com

<https://www.facebook.com/pc.oloronais/>



Les structures partenaires Sur Oloron Ste Marie

07

SIEL BLEU

Activité : Activité Physique Adaptée spécifique oncologie
(en partenariat avec la Ligue Contre le Cancer)

Horaire : jeudi 15h30 à 16h30

Lieu : mairie d'Estos, 64 400 Estos

Tarif : gratuit

Contact : Thérèse LASMARRIGUES (ligue contre le cancer)

06 85 56 87 82 / Therese.Lasmarrigues@ligue-cancer.net

<https://www.ligue-cancer.net>

<https://www.sielbleu.org/>



VITAL'IDEE

Activité : Entraînement Naturel ® (le sport utile, ludique et collectif)
Pratiques de santé mentale et physique (hygiène numérique, cours de cuisine saine et gourmande, débats citoyens, massages bien-être)
Horaires : horaires réguliers, en journée et le soir, le week-end, et sur demande

Lieu : Place St Pierre, quartier Sainte-Croix, 64 400 Oloron Ste Marie

Tarifs : formules dégressives et carte multi-activités, nous contacter

Contact : 06 75 78 34 28 / vitalidee@mailfence.com

vitalidee.fr



LE SAVIEZ-VOUS ?

Limiter son temps passé assis **est aussi important** que faire de l'activité physique
Être trop sédentaire **n'est pas bon pour la santé**, même si on est physiquement actif

SÉDENTARITÉ

C'est le temps passé assis ou allongé dans la journée (hors sommeil).

ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est l'ensemble des mouvements réalisés au quotidien.

Les déplacements motorisés
(la voiture, le bus, la trottinette électrique...)



Les déplacements actifs
(le vélo, la marche, la trottinette...)



Le temps de travail sédentaire
(devant un ordinateur, en réunion...)



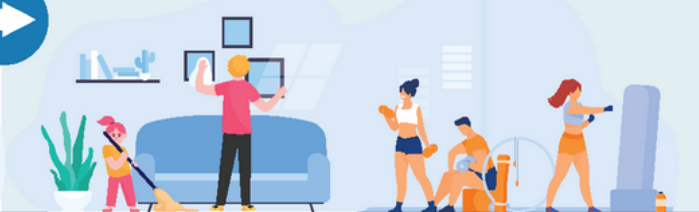
Le temps de travail actif
(pauses actives, exercice d'un métier manuel...)



Les activités domestiques
ou temps de loisirs sédentaires
(regarder la TV, les jeux vidéos, lire un livre...)



Les activités domestiques
ou temps de loisirs actifs
(le sport, le bricolage, le jardinage, le ménage...)



Les structures partenaires En Vallée d'Aspe

08

MSP DE BEDOUS : ECOLE DU DOS

Activité : école du dos (renforcement musculaire du dos pour prévenir,
soulager ou éviter les maux de dos)

Horaires : mardi 9h à 10h / mercredi 16h à 17h et 17h à 18h /
vendredi 9h à 10h et 10h à 11h

Lieu : Gymn'aspe, 64 490 Osse en Aspe

Tarif : 5€/séance

Contact : 05 59 88 09 73

<https://www.maisondesante-aspe.fr/information-prevention/atelier-du-dos/>



SIEL BLEU

Activité : Activité Physique Adaptée senior prevention santé

Horaire : jeudi 14h à 15h

Lieu : mairie d'Accous, 64 490 Accous

Tarif : 40-50€/trimestre

Contact : Alicia HOURDEBAIGTS

06 99 07 74 08 / alicia.hourdebaigts@sielbleu.org

<https://www.sielbleu.org/>

Inscription directement auprès de la mairie d'Accous



09

Les structures partenaires En Vallée de Barétous

Form'AP

Activité : accompagnement en Activité Physique Adaptée (+ 60 ans)

Horaire : jeudi 10h30 à 12h

Lieu : Salle Barétous Roncal, 64 570 Arette

Tarif : financé par le département durant une année donc
gratuit pour le participant (puis 25€/mois)

Contact : Fabien LAPASSADE

06 31 30 90 61 / f.lapassade@form-ap.com

form-ap.com



SIEL BLEU

Activité : Activité Physique Adaptée senior prévention santé

Horaire : mercredi 9h30 à 10h30

Lieu : salle polyvalente d'Aramits, 64 570 Aramits

Tarif : 60€/trimestre + 18€ d'adhésion

Contact : Alicia HOURDEBAIGTS

06 99 07 74 08 / alicia.hourdebaigts@sielbleu.org

<https://www.sielbleu.org/>



Les structures partenaires En Vallée d'Ossau

10

FORM'AP

Activité : Accompagnement en Activité Physique Adaptée (+ 60 ans)

Horaires et lieux : mardi 15h30 à 17h à Laruns (avec Fabien)

mercredi 10h30 à 12h à Izeste (avec Louis)

Tarif : financé par le département durant une année donc

gratuit pour le participant (puis 25€/mois)

Contact : Fabien LAPASSADE (Laruns)

06 31 30 90 61 / f.lapassade@form-ap.com

Louis SONNENLITTER (Izeste)

06 69 21 26 16 / l.sonnenlitter@form-ap.com

form-ap.com



LA SALLE FITNESS

Activités : aleop mobility, gym douce, pilates, stretching, yoga, circuit training... Accès plateau muscu et cardio

Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 12h

Lieu : 5 rue des fours à chaux, 64 260 Arudy

Tarifs : 40€/mois (pour 1 an) ou 50€/mois (sans engagement)

Contact : 06 33 25 63 55 / contact@la-salle-fitness.com

<https://www.la-salle-fitness.com/>



10 Les structures partenaires En Vallée d'Ossau

LE COCOTIERS

Activités : gym douce, marche

Attention, les activités sont encadrées par des adhérents et non des professionnels du loisirs ou du sport formé au Sport Santé

Il s'agit d'activités co-construites où chacun participe

Horaires : samedi matin (gym), jour variable (marche)

Lieu : 6 rue d'Arros, 64 260 Arudy

Tarif : tarif libre à partir de 5€ pour l'adhésion

Contact : 05 47 41 54 75 / contact@lecocotiers.fr

<https://www.lecocotiers.fr/>



PERCE-NEIGE PYRENEES

Activités : gym douce, marche

Activités en présence des résidents du foyer (personnes adultes en situation d'handicap) qui seront ravis de vous accueillir et partager un moment de sport santé.

Horaires : lundi 14h à 15h30 (gym douce) / vendredi 9h30 à 11h (marche)

Lieu : 15 Rue Bordé de Saut, 64 680 Ogeu-Les-Bains

Tarif : à définir

Contact : Christian DELAS

06 68 61 62 09 / educatif@perceneige-ogeu.fr

<https://perceneige-pyrenees.org/>



Les structures partenaires En Vallée d'Ossau

10

SIEL BLEU

Activité : Activité Physique Adaptée senior prévention santé

Horaires et Lieux : jeudi 9h30 à 10h30 à Laruns (dojo du gymnase, avenue de la gare)

jeudi 11h à 12h à Arudy (dojo de la salle Espalungue, 15 rue Baulong)

Tarif : 60€/trimestre + 18€ d'adhésion

Contact : Alicia HOURDEBAIGTS

06 99 07 74 08 / alicia.hourdebaigts@sielbleu.org

<https://www.sielbleu.org/>



Maison Sport Santé des Pyrénées Béarnaises

Coordinatrice : ADELINE SCHIRMER

MSSanté :

sportsante.pyreneesbearnaises.64400@na.mssante.fr

Mail : sportsante.pyreneesbearnaises@gmail.com

Tél : 06 30 59 09 17

**Paaco : MSP du Piémont Oloronais (MSPO) - Maison
Sport Santé Pyrénées Béarnaises**

www.maisonsportsante-pyreneesbearnaises.com