



# MAISON SPORT SANTÉ DU CHU DE RENNES



## Édito

Génétiqnement nous sommes programmés pour bouger, alors réveillons-nous et levons-nous pour bouger tous chaque jour, et partout !

Notre santé dépend avant tout du soin que nous lui apportons et en particulier du choix de notre mode de vie.

Si les risques pour notre santé du tabac, de l'alimentation déséquilibrée, de la consommation immodérée d'alcool sont connus de tous, autant ceux de l'inactivité physique et de la sédentarité, qui correspond au temps que nous passons assis, sont mal connus et donc sous-estimés. Pourtant l'inactivité physique et la sédentarité, qui ne cessent d'augmenter dans le mode de vie actuel, favorisent silencieusement mais inexorablement le développement de la plupart des maladies chroniques comme par exemple les cancers, les maladies cardiovasculaires, les troubles psychologiques et si nous sommes déjà malades leur aggravation.

Aujourd'hui, l'activité physique, qui ne veut pas dire "sport", est reconnue comme une thérapeutique non-médicamenteuse qui améliore toujours la qualité de vie, prévient le plus souvent la survenue des maladies chroniques et si l'on est malade, complète et optimise les traitements médicaux classiques. Cette activité physique doit être adaptée à vos capacités et vos limites. Surtout pour être poursuivie longtemps son choix doit répondre à vos désirs et doit procurer du plaisir. Les maisons sport santé (MSS), récemment mises en place dans les différents départements, sont des outils essentiels pour vous aider à débuter ou reprendre une activité physique adaptée soit avant d'être malade soit si vous présentez une pathologie, en complément de vos traitements en accord avec votre médecin.

Alors surtout n'hésitez pas à contacter la maison sport santé du CHU, qui saura vous aider et vous guider pour prendre ou reprendre des bonnes habitudes indispensables pour votre santé.

Pr François Carré, cardiologue et médecin du sport – CHU de Rennes



## C'est quoi une maison sport santé ?

Les maisons sport santé (MSS) ont pour vocation à construire un maillage territorial destiné à rapprocher les professionnels des secteurs sanitaire, médico-social, social et sportif.

Véritable guichet unique pour les personnes souhaitant pratiquer une activité physique ou sportive à des fins de santé, la MSS du CHU de Rennes met à sa disposition les informations liées aux clubs, aux créneaux sportifs, aux professionnels du sport-santé pour mieux informer, conseiller et orienter les futurs bénéficiaires.

**Une maison sport santé (MSS) c'est :**

- une dynamique de réseau ;
- une interface entre le secteur sanitaire et le sportif ;
- un accompagnement individualisé ;
- un espace de ressources et d'informations.

## Quelles sont ses missions ?

**Les MSS ont pour missions :**

- De **sensibiliser** et promouvoir la pratique de l'activité physique adaptée (APA) auprès des professionnels de santé ;
- D'**accueillir** le public ;
- D'**informer** et de conseiller sur les bienfaits de l'activité physique et sportive et de l'APA ;
- D'**orienter** vers des professionnels qualifiés et diplômés ;
- D'**accompagner** les personnes tout au long de leur programme personnalisé.

## À qui ça s'adresse ?

**La MSS de Rennes s'adresse à toute personne :**

- En bonne santé qui n'a jamais pratiqué d'activité physique ni de sport, ou n'en a pas fait depuis longtemps, et qui souhaite s'y remettre en étant accompagnée ;
- Souffrant de maladies chroniques stables pour lesquelles l'APA est recommandée ;
- Souffrant d'affections de longue durée (ALD) et pour lesquelles il a été recommandé et prescrit par un médecin de pratiquer une APA et d'être accompagnée.

## Comment ça marche ?

1

### Je contacte la maison sport santé

- Pour obtenir plus d'informations, au **06 78 20 46 29** et prendre rendez-vous avec un enseignant en activité physique adaptée (APA).



2

### Je consulte mon médecin

- Délivrance d'un certificat de non-contre indication à l'APA.
- Ou d'une prescription d'une activité physique adaptée (en cas de maladie chronique).

### Mon rendez-vous avec la maison sport santé du CHU de Rennes



3

#### INFORME

- Entretien individuel, sur rendez-vous obligatoire.

#### ÉVALUE

- Bilan de forme (test de marche, test de force).
- Entretien de motivation.

#### ORIENTE

- Réseau sportif partenaire.
- Éducateurs sportifs diplômés.

#### ACCOMPAGNE

- Suivi téléphonique.
- Bilan à 3 mois, puis à 6 mois.



4

### Ma pratique d'APA



## Vous êtes un patient ?

La maison sport santé (MSS) de Rennes vous permet de **découvrir l'offre en activité physique adaptée (APA) du territoire** et de **bénéficier d'un accompagnement individuel** grâce à des conseils adaptés à votre demande et vos besoins.

1. Contactez-nous au **06 78 20 46 29** pour obtenir plus d'informations.
2. Parlez-en à votre professionnel de santé pour bénéficier d'une prescription d'APA et/ou d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'APA.
3. Bénéficiez d'un programme sport-santé personnalisé et d'un suivi régulier.

### Votre accompagnement :

La MSS de Rennes :

- Réalise un entretien individuel pour vous conseiller et vous informer sur les bienfaits de la pratique d'activité physique et sportive (APS) à des fins de santé ;
- Évalue vos capacités physiques et vos motivations ;
- Oriente et vous accompagne vers une APA à vos besoins ;
- Suit votre engagement dans le programme sport santé, à travers un suivi téléphonique régulier.

**Cet accompagnement est gratuit grâce aux financements de nos partenaires institutionnels !**



### Votre activité physique adaptée :

L'activité Sport Santé, c'est quoi ?

Une **activité physique personnalisée, régulière et progressive en termes de force, d'intensité et de durée.** Elle est en adéquation avec vos capacités, besoins et attentes.

- Réalisée individuellement ou dans des groupes d'une quinzaine de personnes maximum.
- Encadrée par des **professionnels formés au sport santé.**



## Vous êtes un professionnel de santé ?

**Professionnels de santé, du social, du médico-social, vous souhaitez conseiller une APA ?**

1. Vous identifiez des patients atteints d'une ALD, d'une maladie chronique, des personnes isolées socialement, des personnes fragilisées avec des situations de santé complexe...
2. Rédigez une prescription et/ou un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'APA.
3. Contactez la maison sport santé (MSS) ou orientez vos patients au :

**06 78 20 46 29**

Chaque entrée dans le programme se fait de manière individuelle.

L'accueil des usagers se déroule au stade Robert Poirier à Rennes pour évaluer les motivations et les capacités physiques.

À l'issue, une orientation vers une structure sportive partenaire et/ou la conception d'un programme d'APA est proposée.

4. Via la plateforme Dénéo (gratuite pour les médecins) et/ou le carnet de suivi transmis aux personnes, vous avez accès à la prise en charge proposée par la MSS : résultats tests physiques, définitions des objectifs individuels, orientation...

## Vous êtes une structure sportive ?



**L'équipe de la maison sport santé (MSS) de Rennes :**

- Repère les dynamiques sport santé ;
- Va à la rencontre des professionnels du sport santé ;
- Teste les activités proposées.

L'objectif est de devenir une interface efficace entre les usagers et les professionnels de l'APA.

**Plus de 50 structures sportives travaillent en partenariat avec la MSS de Rennes !**

**Associations, privés, indépendants référencez vos activités sport-santé, bien-être.**

**Pour faire connaître vos activités sport-santé à la MSS du CHU, contacter le :**

**06 75 21 25 30**



# Maison sport santé du CHU de Rennes

## Patient/bénéficiaire

Pour plus de renseignements :

**Prise de rdv uniquement par téléphone**

06 78 20 46 29

## Lieu d'accueil

Stade Robert Poirier

6, Av. du professeur Léon Bernard - 35000 Rennes

## Professionnel/structure sportive

Pour plus de renseignements :

### Courriel

charline.lemaire@chu-rennes.fr

### Téléphone

06 75 21 25 30

### Adresse

Maison départementale des Sports

13 B, Av. de Cucillé - 35000 Rennes