

**Mercredi 11
décembre
2024**

**30 minutes d'activité
physique par jour :**

*Comment faire
le premier pas ?*

Contacts presse :

.....
Maison Sport Santé Pays Basque Adour : Nicolas GUILLET - Tél : 06 17 06 67 56 - Mail : msspba@gmail.com

Centre Hospitalier de la Côte Basque : Dominique DESMAY - Tél : 06 10 93 92 90

Les Jeux de Paris 2024 nous ont laissé des images fortes de l'excellence de la performance sportive. L'année 2024 s'achève, et avec elle la Grande Cause Nationale à laquelle elle était dédiée : la promotion du sport et de l'activité physique.

Mais pour autant, la France demeure un pays où un citoyen sur deux est en surpoids ou obèse et où la grande majorité de la population s'expose à des risques de santé à cause d'un manque d'activité physique d'après l'agence nationale de sécurité sanitaire et de l'alimentation (ANSES).

La lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique reste un enjeu sanitaire majeur du XXI^e siècle, d'autant plus que les jeunes générations sont particulièrement touchées.

Tous les acteurs du sport santé doivent donc rester mobilisés et agir ensemble pour promouvoir les 30 minutes d'activité physique par jour, qui sont devenues le slogan phare et l'objectif prioritaire de la politique nationale de prévention.

C'est cet objectif que veut poursuivre la MSSPBA sur son territoire d'action, avec l'aide de tous ses partenaires.

Le passage à l'acte est le plus difficile pour nombre d'entre nous : peur d'être jugé, refus de son corps, difficulté à faire des efforts et à se tenir à une discipline, méconnaissance des dispositifs existants, les obstacles sont nombreux...

Aussi, la priorité doit être aujourd'hui d'aider à faire le premier pas et c'est la raison d'être de la Maison Sport Santé Pays Basque Adour qui a accueilli fin 2024 plus de 3000 bénéficiaires d'une ordonnance d'activité physique.

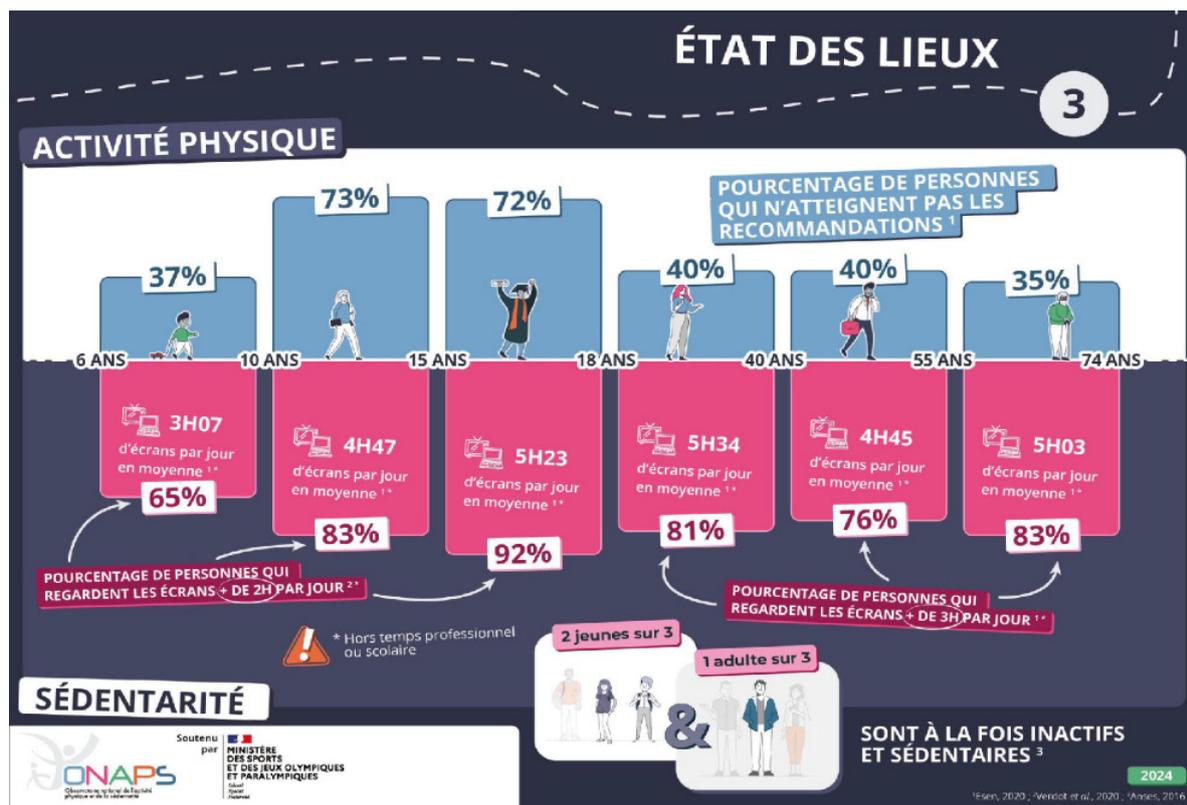
Professeur Gérard Saillant
Président de la MSSPBA



Frédéric Espenel
Vice-Président de la MSSPBA



Le sport santé, un enjeu de santé publique



La lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique est un enjeu sanitaire majeur du XXI^e siècle. Responsable de 4 millions de morts dans le monde chaque année, soit de 7,2% des morts toutes causes confondues (source : British Medical Journal of Sports Medicine), la sédentarité gangrène nos modes de vie.

La France n'est pas épargnée puisqu'un français sur deux est aujourd'hui en surpoids ou obèse et une grande partie de notre population s'expose à des risques pour leur santé à cause d'un manque d'activité physique d'après l'agence nationale de sécurité sanitaire et de l'alimentation (ANSES).

Le constat est d'autant plus alarmant que la sédentarité et l'inactivité physique touchent particulièrement les plus jeunes générations.

Mais cette situation n'est pas une fatalité alors que le remède est désormais connu de tous : c'est l'activité physique, qui, pratiquée 30 min par jour, peut faire baisser d'un tiers la mortalité prématurée.

Levier de prévention santé majeur, c'est aussi un outil thérapeutique à l'efficacité reconnue dans le traitement des principales maladies chroniques : cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, dépression, maladies respiratoires...

La lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique régulière doivent donc constituer

une priorité pour les politiques publiques de prévention en santé à tous les âges de la vie. C'est avec cet objectif en tête que le gouvernement a décidé de labéliser dès 2020 plusieurs centaines de Maison Sport Santé (MSS) dont la mission principale est d'accompagner les personnes volontaires vers la pratique d'une activité physique régulière qui sera bénéfique à leur santé physique, psychologique et sociale.

La Maison Sport Santé Pays Basque Adour (MSSPBA), en partenariat avec le Centre Hospitalier Côte Basque, a mis en place un dispositif de sport sur ordonnance à l'échelle du territoire Pays Basque Adour, visant les personnes sédentaires et les malades chroniques en affection de longue durée. Ce dispositif s'appuie sur un réseau, financé par des partenaires publics et privés, composé de plusieurs centaines de médecins, d'associations sportives et d'enseignants en activité physique adaptée, qui propose un accompagnement adapté ainsi qu'une variété de pratiques d'activités physiques.

Aujourd'hui, ce sont plus de 3000 bénéficiaires qui ont bénéficié d'une prescription d'activité physique et d'un accompagnement par la MSSPBA avec des résultats très encourageants qui ont permis de conforter le Pays Basque Adour comme un territoire pilote reconnu dans le domaine du sport santé.

Le réseau des MSS en France

Qu'est-ce qu'une MSS?

Les Maisons sport santé sont des structures destinées à accompagner les personnes souhaitant débuter ou reprendre une activité physique et sportive pour leur santé et leur bien-être.

Plus de 500 Maisons Sport Santé ont été labellisées de manière conjointe par le ministère des sports et le ministère de la Santé et de la Solidarité depuis janvier 2020. Elles sont réunies dans un réseau national sport santé et couvrent désormais l'ensemble du territoire français.

L'originalité des Maisons Sport-Santé réside dans la collaboration étroite entre professionnels du sport et de la santé pour offrir un programme personnalisé prenant en compte l'âge, l'état de santé et le niveau du bénéficiaire pour l'accompagner et lui permettre de s'inscrire dans une pratique d'activité physique et sportive durable.

À qui s'adressent les MSS?

Les Maisons Sport-Santé sont ouvertes à tous les publics mais particulièrement aux :

- Personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent se remettre à l'activité physique avec un accompagnement à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge.
- Personnes souffrant de maladies chroniques pour lesquels l'activité physique et sportive est recommandée.
- Personnes souffrant d'affections de longue durée à des fins de santé, de bien-être ainsi qu'à des fins thérapeutiques, quel que soit leur âge, nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés et prescrite par un médecin.



Pôle Ressources National
Sport Santé Bien-Être



Répartition des Maisons Sport-Santé



La Maison Sport Santé Pays Basque Adour

Un lieu d'accompagnement pour accueillir et orienter toutes les personnes souhaitant pratiquer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge.

La MSSPBA a structuré ces dernières années un réseau territorial d'acteurs de santé et de sport, publics, privés et associatifs, pour offrir une première réponse aux besoins du grand public en matière de prévention santé par un accompagnement à la pratique de l'activité physique.

S'appuyant sur ce réseau, la MSSPBA propose différents programmes gratuits, s'inscrivant dans le cadre du dispositif PEPS de la Nouvelle-Aquitaine, qui permettent l'accueil, l'accompagnement et l'orientation des personnes souhaitant pratiquer une activité physique et sportive à des fins de santé et de bien-être, quel que soit leur âge et leur état de santé.

Les personnes porteuses de maladies chroniques et disposant d'une prescription d'activité physique adaptée à leurs fragilités sont des cibles privilégiées. Des dispositifs spécifiques sont également prévus pour certains publics particuliers tels que les femmes victimes de violences, les seniors isolés en perte d'autonomie, les personnes souffrant d'un COVID long et les jeunes en surpoids.

Dans une démarche de rapprochement au plus près des publics concernés, la MSSPBA a souhaité étendre sa présence sur différents points du territoire Pays Basque Adour en développant des antennes locales auprès des communes impliquées dans la promotion du sport santé.

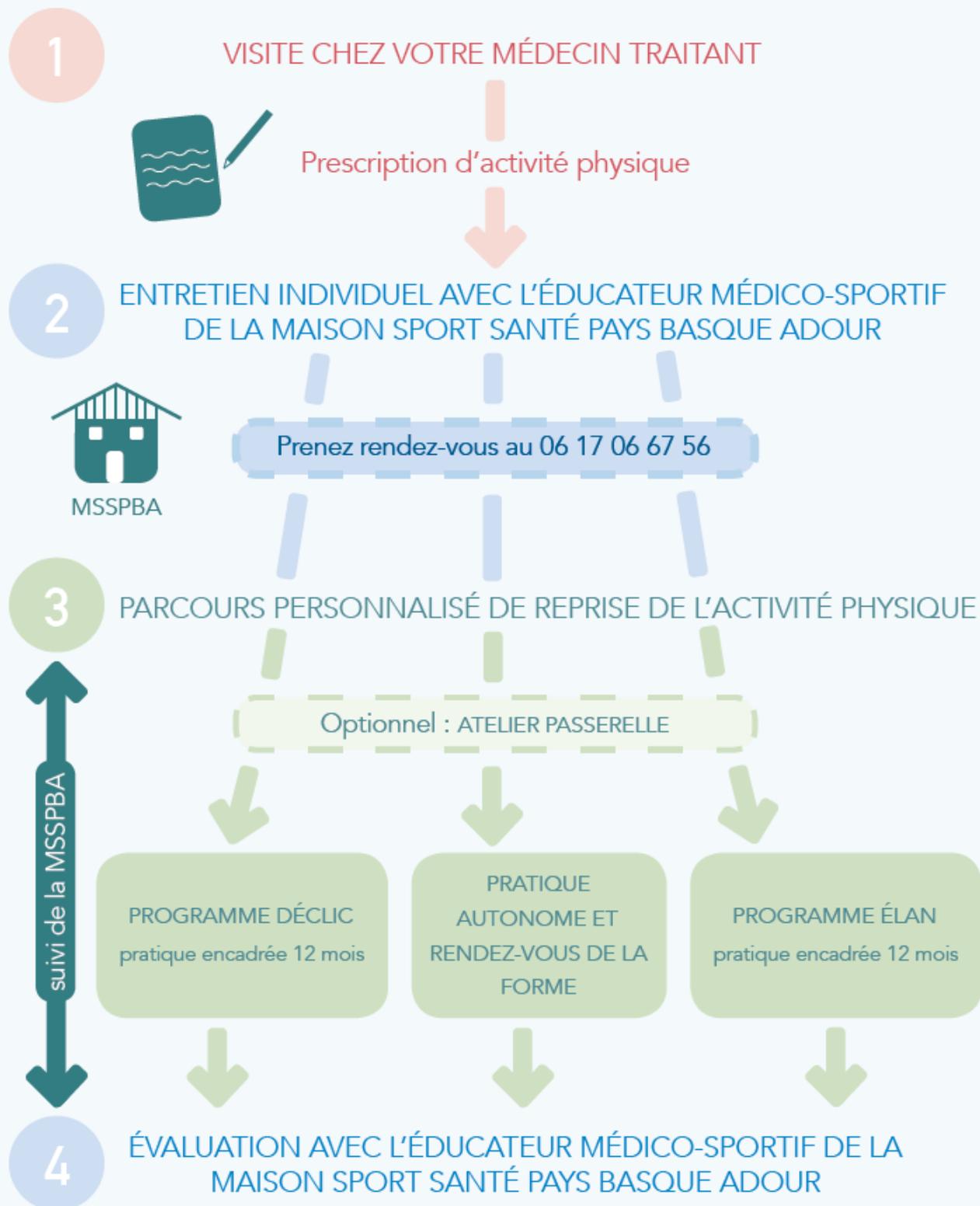


Les missions de la Maison Sport Santé Pays Basque Adour :

- Accueillir individuellement des personnes souhaitant pratiquer une activité physique (en lien selon les cas avec un professionnel de santé) afin qu'un programme sport-santé personnalisé puisse être défini ;
- Sensibiliser et conseiller les personnes sur les bienfaits de la pratique d'activité physique et sportive à des fins de santé et participer à la promotion d'un mode de vie actif en lien avec les campagnes ;
- Évaluer les capacités physiques ainsi que les motivations de la personne accueillie afin de proposer un programme sport-santé personnalisé ;
- Orienter et accompagner les personnes vers une activité adaptée à leurs besoins (type d'activité sportive, lieu de pratique et créneaux horaires) ;
- Informer sur les offres existantes de pratique d'APS/ APA dans l'environnement géographique local, après avoir identifié les compétences mobilisables ;
- Dispenser des séances d'activité physique adaptée pour des publics fragiles dans des secteurs géographiques dépourvus d'offre ;
- Accompagner l'engagement des patients dans le programme sport-santé personnalisé à des fins thérapeutiques tout au long de leur parcours de soin, au travers d'un suivi régulier afin d'anticiper sur la sortie du programme vers une pratique régulière autonome ;
- Relayer les politiques nationales de prévention en santé publique : plan antichute des seniors, campagnes nationales de prévention santé, dispositif des 30 min d'activités physiques à l'école, etc.

Le parcours Sport sur ordonnance

LES 4 ÉTAPES DE VOTRE PARCOURS SANTÉ



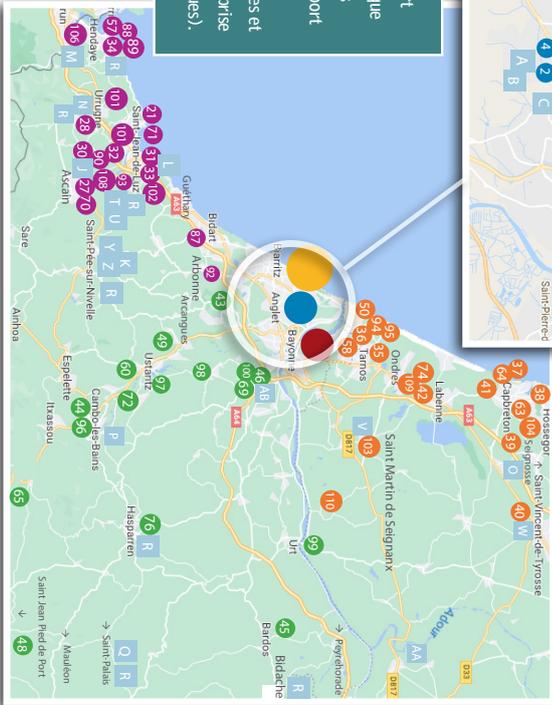
Le réseau des partenaires

LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES

Les associations partenaires de ce dispositif ont été sélectionnées pour la qualité de leur encadrement et disposent d'un ou plusieurs éducateurs sportifs qui ont reçu une formation spécifique dispensée par un médecin, un éducateur médico-sportif, une psychologue, une kiné/oséo et une diététicienne pour vous accueillir dans les meilleures conditions.



Le réseau d'accueil du Sport sur Ordonnance au Pays Basque Adour est constitué de plus d'une centaine d'acteurs du sport santé référencés dans ce document (associations sportives et structures spécialisées dans la prise en charge de maladies chroniques).



- ### ANGLLET
- 1 ANA
Gym, Entretien
 - 2 Tongo et Mouvement
Tango Argentin, Tai Chi Chuan, Marche Nordique
 - 4 Tai Ji Quan, Qi Gong
Méditation
 - 5 Les Genêts d'Anglet
Fomé et Bien-être
Gym Tonique, Pilates, Stretching postural
 - 6 Snookan
Karaté traditionnel
 - 78 Asa 64
Gym, Pilates, Marche Nordique
 - 80 Gym, Pilates
 - A *Maison Sport Santé Anglet
Activité Physique Adaptée
 - B *Anglet Omnisports APS
Marche Dynamique/Nordique
Equilibre, Assouplissement

- C *Miramb'up
Renforcement musculaire, Gym douce, Cardio
- X *Bouger Ensemble
Gym, Pilates, Multi-activités
- 7 Akord 64
Tai Chi / Qi Gong
Marche rapide
- 8 MNC Bayonne
Gym santé, Yoga
- 9 L'énergie des sens
Qi Gong, Tai Chi, WuJiao
Méthode Gasquet
- 10 Association de la Retraite Sportive
Randonnée
- 11 ASPTT Bayonne
Zen Stretching, Qi Gong, Tai Chi, Fitness, Zumba
- 12 Club Olympique Bayonnais
Pilates, Gym

- ### BAYONNE
- 14 Forme & Bien-Être
Pilates, Marche nordique, Cardio, Renfo Ludique, Gym Santé
 - 15 Aviron Bayonnais Surf
Surf Santé
 - 16 Tongo Barrio
Tango Argentin
 - 17 GV Baiona
Gym, Pilates, Zumba, Yoga
 - 61 GV Les Bains de Lauga
Gym douce, Pilates
 - 62 *Maison Sport Santé Aviron
Bayonnais
APA, Aquagym, Méditation
 - D *Pas APA
Bayonnais
 - E *AR Emotion
Danse, Pilates
 - F Entretien corporel

- ### BIARRITZ
- G *Corps à Cœur
Salle de fitness, cours collectifs
 - H *La Cami Sport Santé
Activité Physique Adaptée
 - I *Comité Départemental Sport Adapté 64
 - 13 Biarritz Frontenis Club
Frontenis, Pelote Santé
 - 16 BASSOS
Surf
 - 17 Biarritz Olympique Natation
Aquagym
 - 18 Biarritz Olympique
Athlétisme
 - 19 Marche Aquatique
Marche Nordique
 - 20 Côte Basque
Kumming
 - 20 Qi Gong
 - 22 Oceanic Karaté Club Biarritz
Condition training, Karaté
 - 23 Pure Source
Surf Santé
 - 24 Rando Plastr 64
Randonnée pédestre
 - 25 Madhura Yoga
Yoga
 - 26 Union Sportive Biarritz (USB)
Salle, Cours collectifs
 - 54 Studio Biarritz Omnisport
Pilates
 - 55 Biarritz Sauveteage Côter
Sauveteage Côter Santé
 - 66 Biarritz Olympique Tennis
Tennis
 - 67 Impact 64
Sports de Combat
 - 68 Maria Pia
Marche Nordique, Gym
 - 82 Biarritz Sport Retraite
Randonnée
 - 83 L'assosial Skate Club
Skate Santé
 - 84 Cercle des Amis du Sport
Pilates
 - 85 GV Brano
Gym Adulte
 - 86 GV Izen Gabo
Gym Adulte
 - 87 *Cocon 64
Activité Physique Adaptée
 - 21 Longe côte
Yaent Club Basque
 - 27 AS Aescan Elgarrenkin
Marche Nordique, Nordique Fit
 - 28 Alisek
Pilates, fitness, renfo musculaire
 - 29 Athesek
Gym, fitness, renfo musculaire
 - 30 Baile d'Air
Pilates
 - 31 St Jean de Luz - Ciboure
Athlétisme
 - 32 Marche Sportive, Circuit Tai-Chi, Cardio Training, Football
 - 33 Ziburru Donbana Gym
Yoga, Pilates, Stretching, Salle
 - 33 Les 3 Arts - Yoga Abhyasa
Yoga
 - 34 Ecole Surf
Surf Santé

- ### SUD - PAYS BASQUE
- 57 Amicale Latique Hendaye
Gym, Pilates
 - 70 Urtiroak Gym
Pilates, Gym diversés
 - 71 Igarbilli
Marche Aquatique, Marche Nordique
 - 87 Bidearako Dojo
Taïso
 - 88 Hendaye Bidasosa Surf Club
Longe Côte, Nordic Yoga,
 - 89 PISCINE Municipale Irendatz
Aqua Santé
 - 90 Estrifasua
Randonnée, Gym, Marche Nordique
 - 92 GV Arbonne Aizeze
Gym, Pilates, Yoga, Stretching
 - 93 GV Saint Jean de Luz
Gym Bien Vieillir
 - 101 Danznan
Gyrokinesis, Danse
 - 102 Fitness Club Luzen
Posture/Mobilité, Renforcement
 - 106 Association Pleine Forme Hendaye
Fitness, Zumba, Pilates, Stretching
 - 108 Centre Equestre Sainte Hélène
Equitation adaptée, Equithérapie
 - 109 ESCAPADA
Activité Physique Adaptée
 - 110 Maison Goixa Leku
Activité Physique Adaptée
 - 111 Beharra Waterman Club
Sauveteage Côter Adapté
 - 112 Tennis de Table Hendayais
Ping Pong
 - 113 Urrunarak Sport Santé
Activité Physique Adaptée
 - 114 Neek'a Paillettes
Aviron, Danse thérapie, Aquagym, Qi Gong
 - 115 UR Joko
 - 116 Kinka
APA, Fitness, Aquagym
 - 117 Sieli Bleu
APA
 - 35 Arpla Qi Gong
Qi Gong, Tai Chi, KunFu
 - 36 Cadence Form
BioGym, Stretching, Rose
 - 37 Ludo Forme
Marche nordique
Pilates - Cardio renfo ludique
 - 38 Marche Nordique Côte Océane
Gym douce, prévention chutes
 - 39 Sport Santé Energie
Pilates, Marche Nordique
 - 40 Jodu - Jujitsu
Gym Volontaire, Caproton
 - 41 Pilates Gym Douce
Atelier du mouvement, Stretching postural, Qi Gong, Tai Chi
 - 42 Gym Azur
Gym douce
 - 43 Clavette & Cie
Vélo école, Vélo Santé
 - 58 Pilates pour tous
Pilates, Marche Nordique

- ### SUD LANDES
- 64 Capbreton Sauveteage Côter
Sauveteage Côter Adapté
 - 74 LOSC
Marche santé, Randonnée
 - 94 BTRS
Randonnée, Marche Nordique
 - 95 GV Boucau
Gym Santé
 - 99 Un Dojo pour les Femmes
Karaté, Judo, Sport de Combat
 - 103 Nature Forme 40
Bunny Pump,
 - 104 Renforcement musculaire
Fitness Tonique & Zen Pilates, Gym, Stretching, Cardio/ Renfo Energy
 - 110 *Hope Team East
Préparation physique, mentale et défi sport santé
 - 111 *Paps Seignanx
Remise en forme
 - 112 *AR Sport Santé
Activité Physique Adaptée
 - 113 *Julie Chassagnolle APA
APA, Marche Nordique
 - 114 Biz Bat Gymnastique
Gym tonique, Gym douce, HipHop, Pilates, Yoga, Do-in, Stretching
 - 115 Dongxi Est Ouest
Tai Chi Chuan, Qi Gong, Pakua-Kung Fu
 - 116 Erizka Sport Santé
Renforcement musculaire, cardio
 - 117 Hiburuko Ainhara
Tai Chi Quan, Tai Chi
 - 118 Mouhna Yoseikan judo club
Yoseikan judo
 - 119 ASCA
Gym, Danse, Step, Pilates, Zumba
 - 120 Lamiak
Gym détente, entretien et active
 - 121 Bouger Bouger
Yoga
 - 122 Cancha
Préparation physique générale
 - 123 Makle Sport Nature
Marche Nordique, Randonnée
 - 124 Jazulza
Pilates, Zumba, Gym séniors
 - 125 Kanboarak mendiz mendil
Randonnée pédestre
 - 126 GV Oasana Usatitz
Gym, Pilates, Aéro Dance, Stretching, Forêt Zen
 - 127 GV Or Egin
Gym, Pilates, Body Zen, Cardio/ Renfo
 - 128 GV UR
Gym, Pilates, Musculation douce
 - 129 GV Hiriburuko Ainhara
Gym, Pilates, Yoga
 - 130 *Maison Sport Santé Toki Elder
Activité Physique Adaptée
 - 131 *Maison Sport Santé Pays Basque Intérieur
Aquagym, APA
 - 132 *Form AP
 - 133 *UFOLEP
APA

* Séances d'activités encadrées par un enseignant en activités physiques adaptées.



Le sport sur ordonnance en Pays Basque Adour



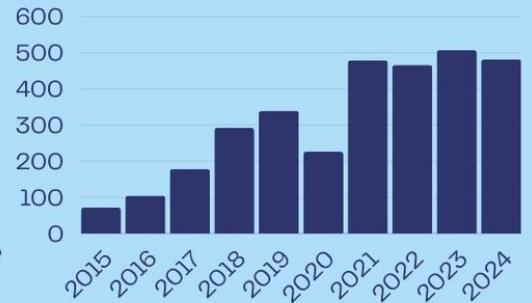
3157

bénéficiaires
inclus au 31/12/24

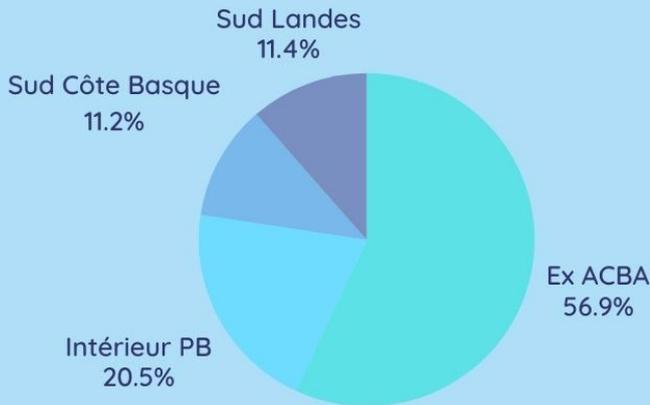


Des bénéficiaires terminent le programme

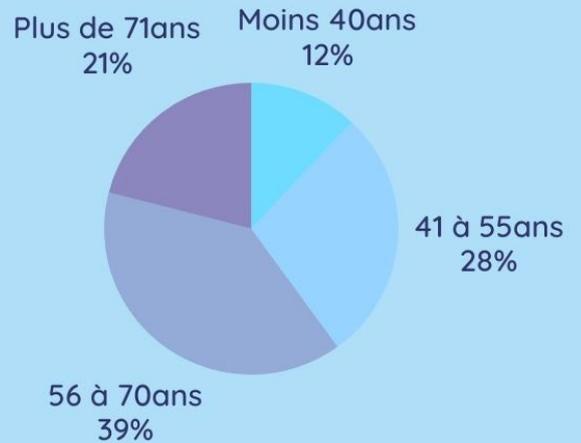
Nombre d'inclusions



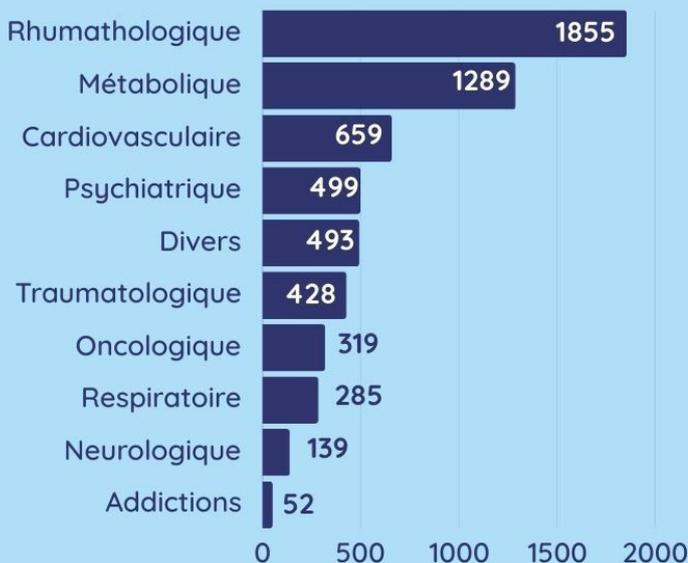
Localisation des bénéficiaires



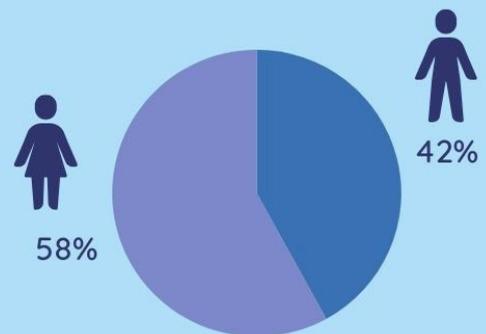
Age moyen: 58 ans



Pathologies



Sexes



IMC moyen:



Le réseau sport santé de la MSSPBA



462

médecins prescripteurs

MSSPBA

124

clubs sportifs labélisés
qui proposent...



47

activités sportives différentes
sur....



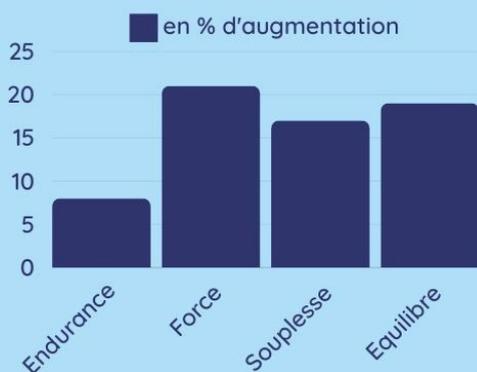
39

communes du Pays Basque et
sud Landes

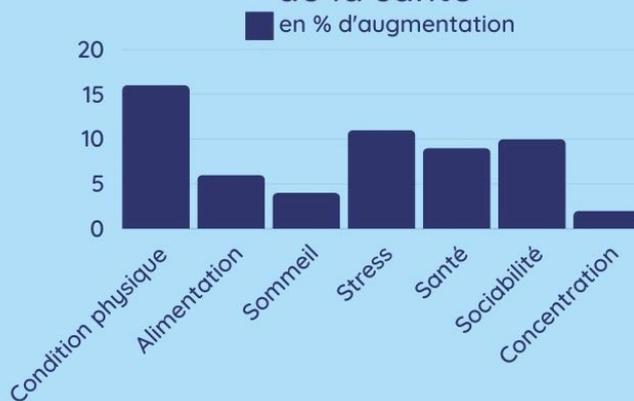


L'impact du programme sport santé sur les bénéficiaires*

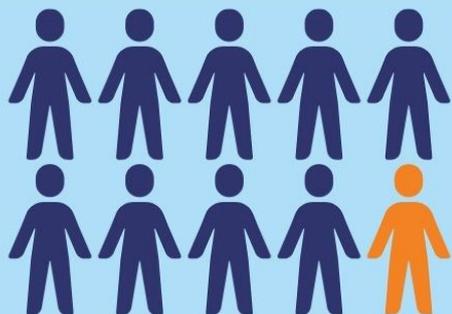
Tests physiques



Questionnaires de perception de la santé



*Evaluation réalisée sur un échantillon des 481 derniers bénéficiaires après 12 semaines de prise en charge



9 BÉNÉFICIAIRES SUR 10
poursuivent leur pratique
sportive en club

Plus d'informations sur www.msspba.fr

Les dispositifs spécifiques

En complément du sport sur ordonnance, la MSSPBA développe des dispositifs d'accueil spécifiques pour certains publics.

Un nouveau programme :

Dispositif de sport sur ordonnance pour les enfants et ados sédentaires

Un programme destiné aux enfants et adolescents de 8 à 17 ans sédentaires et pouvant souffrir de surpoids ou d'une maladie chronique. Il comprend des évaluations de la condition physique, un suivi régulier par une enseignante en APA et des séances d'activités encadrés par des enseignants en activité physique adaptées et des éducateurs sportifs formés.



Poursuite des programmes traditionnels :

Prévention des chutes et maintien de l'autonomie du senior

Un programme, porté par la conférence des financeurs du 64, composé d'ateliers (activités physiques adaptées, psychomotricité, nutrition) qui vise à remettre en mouvement des personnes âgées sédentaires par une offre de pratique d'activité physique régulière et créatrice de lien social.



Tremplin Sport Santé pour les femmes victimes de violences

Un programme expérimental mené en partenariat avec l'unité de victimologie (Uvie) et l'UTAPS du CHCB, visant à permettre à des femmes victimes de violences, sédentaires, isolées et éloignées de toute activité physique, de se resocialiser et de se reconstruire à travers un accompagnement personnalisé vers la pratique sportive.



Programme COVID Long

Un programme de rééducation expérimental pour les patients atteints de la COVID qui se retrouvent avec des symptômes qui les empêchent de reprendre une vie normale. Ce programme comprend des séances de réathlétisation au sein de l'UTAPS au CHCB puis une poursuite de l'activité dans un club sportif du réseau sport santé de la MSSPBA.



Soins de support après cancer

Un parcours de soins global après le traitement d'un cancer qui vise à réduire les risques de séquelles et de prévenir les rechutes. Ce parcours prévoit notamment la réalisation d'un bilan fonctionnel et motivationnel d'activité physique par la MSSPBA et la définition d'un projet d'activité physique personnalisé.



Témoignages

Hélène, 66 ans Bayonne :

Après mon traitement contre un cancer du sein, je me sentais très fatiguée. Je dormais mal, j'avais du mal à me motiver. J'ai été incitée à pratiquer des séances à l'hôpital dans le cadre de L'UTAPS (Unité transversale d'activité physique pour la santé) : deux fois par semaine je venais pédaler avec un groupe de patients en tout genre dans une ambiance était très conviviale. Peu à peu, j'ai retrouvé de l'énergie, un corps moins gêné par les douleurs articulaires et musculaires, et surtout j'ai bien senti la différence entre la fatigue triste qui me plombait depuis des mois, m'incitait à rester au fond de mon lit l'après-midi et celle, tonique, joyeuse de l'effort physique qui me redonnait l'envie d'entreprendre.

Au terme de ce régime, il m'a été proposé de trouver une activité à l'année dans une des nombreuses associations sportives sélectionnées, et de demander à mon médecin de me prescrire du «sport sur ordonnance».

J'ai choisi 3 activités : la marche nordique, l'aquagym et la danse au sein de l'association de pratique adaptée Pas'APA à Bayonne. Cela m'a redonné beaucoup de dynamisme et d'entrain. Ma semaine s'est structurée, j'ai rencontré divers groupes de pratiquants, toujours dans un esprit de bienveillance et sans jugement. C'est avant tout un moment de plaisir. De plus, l'expertise des encadrants me rassure, je me sais en sécurité dans ma pratique et je peux produire des efforts sans crainte de malmener mon corps.

Je sais que je n'aurais jamais eu assez de motivation pour pratiquer 3h d'activité physique hebdomadaires sans ces rendez-vous. Il y aurait toujours eu une bonne raison pour ne pas sortir : la fatigue, le temps maussade, une lessive à faire ou des papiers à traiter...

Je me sens beaucoup mieux, tant physiquement que mentalement, entraînée dans une spirale vertueuse qui m'incite à être plus impliquée dans la vie, plus curieuse de ce qui se passe autour de moi, prête à avancer et à faire des projets.

Danielle, 65 ans, Boucau :

Lorsqu'on m'a appris la maladie dont je souffre et surtout lorsqu'on m'a placée en arrêt maladie puis en arrêt longue maladie, c'était le choc. Pendant 9 mois, je me suis complètement refermée sur moi-même, sortant uniquement pour les rendez-vous médicaux. Je me sentais inutile, exclue de tout : de la vie professionnelle, sociale, familiale, envahie par un sentiment d'incapacité «puisque je suis malade, je ne suis plus capable de faire quoi que ce soit».

C'est en salle d'attente, lors d'un rendez-vous médical que j'ai discuté avec une personne qui m'a parlé de l'UTAPS et du Sport Santé. J'ai évoqué la structure avec mon médecin généraliste qui m'a immédiatement prescrit l'ordonnance, me disant «c'est exactement ce qu'il vous faut».

Au fil du programme, j'ai commencé à me sentir mieux physiquement et psychologiquement. Petit à petit j'ai retrouvé l'envie de faire et surtout j'ai découvert que «j'étais encore capable».... J'ai acheté un vélo électrique pour me rendre de mon domicile de Boucau aux séances du Centre Hospitalier.

À l'issue des 6 mois de prise en charge à l'UTAPS, j'ai été reçue par l'enseignante en Activité Physique Adaptée pour faire le choix de la structure qui pourrait correspondre le mieux à mon état physique pour poursuivre une activité physique. J'ai intégré l'Aviron bayonnais.

Les premières séances ont été plutôt difficiles, le cadre moins rassurant que le centre hospitalier, l'absence de personnel de santé, la durée des séances... tout me déstabilisait. J'ai même envisagé d'abandonner. Mais peu à peu, en discutant

avec les autres, la patience de l'encadrant et surtout le lien avec l'enseignante en Activité Physique Adaptée de la Maison Sport Santé m'ont rassurée.

Depuis maintenant un an et 3 mois, je suis inscrite à deux activités physiques : renforcement musculaire général et aquagym. Je continue mes déplacements à vélo, j'ai retrouvé du lien social, je ne ressens plus ce sentiment de culpabilité qui m'envahissait par rapport à mon départ professionnel initialement perçu comme «une fuite». Malgré la maladie qui est toujours présente et parfois envahissante, je me sens capable de réagir, de me bouger et je suis heureuse de toutes les rencontres que je fais au quotidien.

Michèle, 80 ans, Biarritz :

J'ai bénéficié du dispositif Sport sur Ordonnance après en avoir connu l'existence via un affichage dans la salle d'attente de mon médecin.

Je lui en ai parlé et il y a été favorable. Ce dispositif m'a permis de prendre conscience du besoin que j'avais de bénéficier de ce type d'activité.

À la fin de la session, j'ai pu en mesurer les avantages : meilleure souplesse, meilleure assurance et meilleur rendement dans la marche.

Je ne peux donc que conseiller de participer à ce type d'activité dont je mesure maintenant les bienfaits, qu'ils me restent désormais à entretenir !

Frédéric, 73 ans, Bayonne :

Je vous ai rencontré en 2023 pour analyser mes besoins d'aide à la gestion d'une activité sportive suite à un cancer.

Mes médecins généraliste et spécialiste qui me suivent actuellement à Bayonne, ont été très favorable aux actions de sport santé, les considérant comme une aide précieuse.

Grâce à vous, j'ai pu commencer à pratiquer des activités sportives adaptées avec l'Aviron Bayonnais, ce qui m'a apporté toute satisfaction et le sentiment de retrouver des facultés physiques que je perdais.

Elles m'ont permis de diminuer le stress chez moi permanent. À ce jour, je me sens beaucoup plus calme, et c'est également l'avis de mon entourage.

J'ai dû interrompre ce parcours à cause d'un infarctus, mais j'ai prévu de reprendre les activités de Sport santé à l'Aviron Bayonnais, ainsi que la pratique du surf, en initiation avec l'association «Pure Source».

Je voudrais partager tout l'intérêt que je porte à la pratique du sport assisté pour me permettre un meilleur confort de vie, qu'il soit physique ou mental, car maintenant, par expérience, je vois dans quel état de bien-être je me trouve après ces séances.

Céline, 44 ans, Bayonne :

Suite à notre rencontre en novembre 2023 je me suis inscrite à l'association Art Émotion pour faire du Pilates. Depuis la rentrée de septembre 2024 j'ai rajouté une session d'1h de renforcement musculaire.

Les bénéfices que j'en retire sont une amélioration nette de ma condition physique, je me surprends à chaque séance. J'ai rencontré depuis le début de sacrées belles personnes qui œuvrent pour nous rappeler que tout est possible. J'ai gagné en assurance et en confiance. Je pense que ma gestion émotionnelle s'en voit favorisée. J'ai un ballon au bureau pour éviter de rester trop figée sur ma chaise !!!

Je suis convaincue par ce programme, je ne peux plus me passer de mes séances ! Toute personne devrait pouvoir y accéder en prévention à différentes étapes de leur vie.

Les partenaires

