



## Maison Sport-Santé — De nouveaux dispositifs en 2024

*Mercredi 27 mars 2024 -  
Centre sportif régional Alsace*

### Contact presse

→ Alicia GACH

Tél. : 03 89 32 59 92

Port. : 06 16 32 33 41

[alicia.gach@mulhouse.fr](mailto:alicia.gach@mulhouse.fr)

# SOMMAIRE

## **03** Introduction

**04** L'activité physique, une alliée pour la santé

**06** Un site internet pour la Maison Sport-Santé

**07** Un travail avec des partenaires locaux

**09** Bientôt un nouveau service dédié aux jeunes

## Introduction

*Créée en 2021 par le service Santé, seniors et handicap de la Ville de Mulhouse, la Maison Sport-Santé accompagne, oriente et conseille toutes les personnes souhaitant reprendre ou démarrer une activité physique à des fins de santé ou de bien-être, quel que soit leur âge ou leurs capacités physiques. Afin de faciliter l'accès à l'information et certaines démarches, un site dédié à la Maison Sport-Santé a été conçu. Un nouveau service de la Maison Sport-Santé, dédié aux jeunes (6-17 ans), verra également le jour en septembre.*

### **Bouger pour rester en bonne santé**

L'inactivité physique tue autant que le tabagisme en France. Elle est à l'origine de plus de 5 millions de décès dans le monde chaque année. Les bénéfices d'une activité physique pratiquée quotidiennement sont nombreux pour tous, de la femme enceinte à l'enfant, en passant par les personnes en situation de handicap ou les personnes âgées.

Mulhouse, ville engagée pour la santé et le bien-être de ses habitants, multiplie les initiatives dédiées à la promotion d'un mode de vie sain. À travers une variété croissante d'activités, la municipalité s'attache à favoriser le bien-être physique et mental de ses concitoyens. C'est pourquoi la Maison Sport-Santé occupe une grande place dans l'écosystème de la ville.

### **La Maison Sport-Santé, c'est pour qui ?**

Elle s'adresse à toute personne :

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

En savoir plus ou contacter la Maison Sport-Santé :

Centre sportif régional Alsace (CSRA) - 5 rue des Frères Lumière

03 89 62 74 99 - [maison.sport.sante@mulhouse-alsace.fr](mailto:maison.sport.sante@mulhouse-alsace.fr)

Permanences les jeudis après-midi de 13h30 à 17h

## L'activité physique, une alliée pour la santé

L'activité physique permet de :

- diminuer considérablement les risques de maladies chroniques (diabète...) et cardiovasculaires,
- lutter contre l'obésité,
- améliorer la qualité de vie,
- favoriser l'intégration sociale,
- favoriser la qualité du sommeil,
- réduire le stress et les symptômes de dépression et d'anxiété.

### Les recommandations de l'OMS

L'Organisation mondiale de la santé préconise, pour un adulte, 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, au moins cinq fois par semaine ou 25 à 30 minutes d'activité physique adaptée d'intensité élevée, au moins trois fois par semaine. On entend par « activité physique adaptée », la pratique d'une activité physique adaptée aux capacités et besoins de la personne.

### A Mulhouse, un accompagnement avec le dispositif Prescri'mouv

L'activité physique sur prescription médicale (Prescri'mouv) permet aux personnes de plus de 18 ans en affection longue durée (ALD 30), atteint d'un Covid long, d'un trouble musculosquelettique (TMS) ou ayant un IMC (Indice de masse corporelle) supérieur à 30, de pratiquer une activité physique adaptée et encadrée. Ce dispositif est proposé par l'Agence régionale de santé (ARS) Grand Est.



Pour les Mulhousiens, la Ville va plus loin en rendant le dispositif accessible également aux personnes éloignées de la pratique d'une activité physique, après avoir réalisé un bilan médico-sportif.

La Ville de Mulhouse renforce également son offre avec des sessions supplémentaires pour augmenter ses chances d'une reprise à l'activité physique : entretien motivationnel pour comprendre les freins à la pratique d'une activité physique et découverte d'associations et clubs sportifs sont proposés. Prochainement, un accompagnement supplémentaire sera proposé sur la diététique.

## **Comment bénéficier de l'accompagnement de la Maison Sport-Santé ?**

1. Prendre rendez-vous :
  - pour son bilan médico-sportif : 03 52 62 64 37. Gratuit et ouvert à tous,
  - avec son médecin pour obtenir un certificat de non contre-indication à l'activité physique.
  
2. Bilan médico-sportif d'une heure avec un enseignant en activité physique adaptée (EAPA) à la Maison Sport-Santé :
  - Connaître et cibler les attentes et les besoins,
  - Réaliser des tests pour évaluer la condition physique
  
3. Orientation vers un programme adapté selon le profil
  
4. A la fin du programme, orientation vers des partenaires de la Maison Sport-Santé pour continuer à faire du sport et rester en bonne santé !

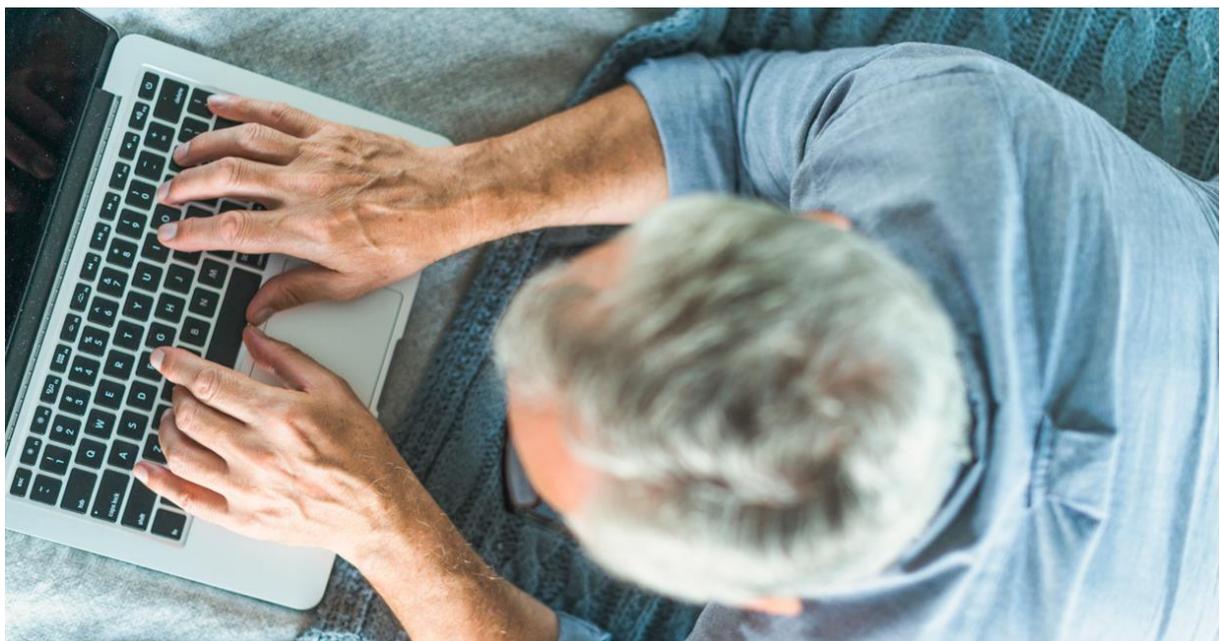
## Un site internet pour la Maison Sport-Santé

Afin de faciliter l'accès à l'information sur ce qu'offre la Maison Sport-Santé, mais aussi simplifier les démarches comme la prise de rendez-vous, la Ville de Mulhouse a créé un site internet dédié, accessible depuis mercredi 13 mars, à l'adresse [mulhouse-sport-sante.fr](http://mulhouse-sport-sante.fr)

Grâce à ce site, il est désormais possible de retrouver toutes les informations pour les Mulhousiens et l'ensemble des professionnels (sportifs, médicaux, etc.). Une cartographie permet notamment de rechercher tous les clubs et structures sportives du territoire par filtres :

- Activités sportive (danse...)
- Public reçu (seniors...)
- Equipements sportifs (skatepark...)
- Labels (Sport bien-être ou sport sur ordonnance)

Chaque club et structure dispose d'une fiche avec leurs renseignements (type d'activités physiques, prix, coordonnées...). Ainsi, les Mulhousiens peuvent trouver facilement une activité sportive de proximité en fonction de leurs envies et de leurs besoins. Pour les clubs et structures, ce site est un outil de communication supplémentaire pour attirer de nouveaux adhérents. Pour faciliter davantage la recherche, il est possible de se géolocaliser afin d'identifier les clubs ou structures les plus proches de chez soi.



## Un travail avec des partenaires locaux

La Maison Sport-Santé est un lieu de ressources et d'échanges avec les partenaires locaux. Tout au long de l'année, des séminaires et des journées d'échanges sont organisés afin de mettre en réseau les acteurs du sport et de la santé et d'impulser de nouvelles dynamiques sur territoire.

### **Labellisation pour les clubs et structures sportives**

La Maison Sport-Santé propose à tous les clubs sportifs et structures sportives deux labels en fonction du public reçu et du type d'encadrement proposé. La labellisation offre plusieurs avantages : garante d'un encadrement sportif de qualité, elle rassurera de potentiels futurs adhérents et permettra donc d'acquérir de nouveaux licenciés. Outre la valorisation des compétences, les labels seront identifiés et reconnus par les acteurs institutionnels et les professionnels.

La labellisation permet également d'obtenir des aides financières :

- Pour les associations, la Maison Sport-Santé accompagne financièrement – selon certaines conditions – les associations labélisées Prescri'Mouv pour l'ouverture d'un nouveau créneau la première année et 50 € pour une intervention dans le programme d'accompagnement renforcé de la Maison Sport-Santé ;
- Pour toute association ou club sportif engagé dans une démarche de sport-santé, la Maison Sport-Santé accompagne financièrement – selon certaines conditions – la formation Educateur sportif – Activité physique sur prescription médicale, dispensée par le Comité régional olympique et sportif (CROS) Grand Est.

### **Le label Sport bien-être**

Ce label s'adresse aux structures qui proposent des activités adaptées à un public qui souhaite reprendre ou redémarrer une activité physique de type « loisir » et disposant d'un certificat de non contre-indication à la pratique d'une activité physique. Il s'agit d'une pratique sans prétention thérapeutique, qui ne nécessite pas de protocole particulier, de liens établis avec les professionnels de santé ou d'un parcours médico-actif balisé.



### **Le label Sport sur ordonnance**



Il est dédié aux structures qui proposent des activités adaptées à un public atteint d'une pathologie de la liste ALD 30, d'un trouble musculo-squelettique, d'un Covid long et/ou en situation d'obésité (IMC>30).

Il s'agit d'une pratique d'activité physique adaptée à but thérapeutique (prévention secondaire et tertiaire) au sein d'un groupe restreint. La pratique est progressive, adaptée à la personne dans sa globalité, sécurisée et comprend un programme incluant un protocole d'évaluation physique et motivationnel et un lien formel établi entre l'intervenant et le corps médical.

## Bientôt un nouveau service sport-santé dédié aux jeunes

Au palmarès des villes les plus jeunes de France, Mulhouse est soucieuse du bien-être des enfants et adolescents. Aussi, la municipalité travaille sur la mise en place d'un dispositif qui aura pour but de remettre en mouvement les plus jeunes et de leur faire aimer l'activité physique.

Ce nouveau dispositif, qui devrait être lancé en septembre 2024, s'adressera aux Mulhousiens âgés de 6 à 17 ans, non-inscrits dans un club sportif et passant plus de dix heures par semaine sur les écrans.

Pour en savoir plus, rendez-vous en septembre.

