

## FICHE PROJET – Intervention Sport Asso & CO

|                       |  |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Structure</b>      | Maison Sport Santé VGA Saint-Maur  | Adresse : 8 avenue du Nord, 94100 Saint-Maur |
| <b>Nom du projet</b>  | L'approche des publics sédentaires par le prisme santé                                   |  |
| <b>Intervenant(s)</b> | Dr Pierre Garçon, médecin référent - Sonia Pereira, présidente de la section sport santé |  |

### ENJEUX – AMBITIONS DU PROJET

|   |   |
|---|---|
| <b>Contexte/problèmes rencontrés</b>                                    | <p>La sédentarisation de la population française aggrave de manière dramatique les facteurs de risques liés aux maladies chroniques.</p> <p>Face à ce constat alarmant, la VGA Saint-Maur Omnisports s'investit depuis une dizaine d'années dans le Sport Santé.</p>  |
| <b>Résultats recherchés</b>   | Contribuer au mieux-être de la population locale, en tentant de réduire son degré de sédentarité, par la mise en place d'une section Sport Santé pérenne économiquement, en réponse à cet enjeu majeur de santé publique.   |
| <b>Personnes/publics concernés<br/><i>(Qui, combien, quand, où)</i></b> | <p>Population visée : tout public sédentaire, quels que soient l'âge et l'état de santé.</p> <p>Population estimée : 2000 personnes sensibilisées en 2022/2023</p> <p>Tout au long de l'année, sous différentes formes, adaptées et sur mesure :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Activités en salle</li> <li>● Activités de plein air : boucle de la Forme</li> <li>● Dans des sections disciplinaires dédiées</li> <li>● Auprès de partenaires : services hospitaliers, entreprises,</li> <li>● De manière itinérante : la baraque à Sport</li> </ul> |

### MISE EN OEUVRE

|   |  |
|---|--|
| <b>Description du projet- contenu</b>   | <p>Notre projet s'est construit sur cinq étages :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sensibilisation : bilans de forme lors de journées portes ouvertes, de forums des associations, de forums du bien vieillir, semaine Bleue, Octobre Rose, ...</li> <li>● Communication : Rencontres VGA Sport Santé, média, réseaux sociaux,</li> <li>● Prévention : en direct, sur prescription, en réseau</li> <li>● Reconnaissance et Labellisation : Prescri'forme, club Sport Responsable, maison Sport-Santé, ...</li> <li>● Evaluation : Pass Sport Santé, Mon bilan sport santé</li> </ul> |
| <b>Objectifs visés, qualitatifs et quantitatifs</b>   | <p>Proposer de l'activité physique adaptée (APA) à tous les publics sédentaires, sans distinction :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● d'âge</li> <li>● d'état de santé</li> <li>● de niveau de littératie physique</li> <li>● d'accessibilité à l'activité physique</li> <li>● de stade de prévention</li> </ul>  |
| <b>Suivi des résultats<br/><i>(Méthode, fréquence de restitution aux partenaires/aux bénéficiaires)</i></b> | <p>Indicateurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Nombre d'inscription et taux de réinscription</li> <li>● Évaluation régulière selon les directives et les critères de l'ONAPS</li> </ul>   |

## IMPACT / RESULTATS

|   |   |
|---|---|
| <b>Chiffres clés</b>                      | <p>La VGA Saint-Maur Omnisports :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 104 ans d'existence, dont 10 ans de Sport Santé</li> <li>● 4ème club Omnisports, le 1er labellisé Maison Sport Santé</li> <li>● 600 bénévoles, 248 salariés dont 15 éducateurs sport-santé et 7 APA (STAPS APA)</li> <li>● 10 000 adhérents, dont 107 au Sport Santé</li> <li>● 40 sections, dont 9 à vocation Sport Santé</li> </ul>  |
| <b>Bilans qualitatifs et quantitatifs</b> | <p><b>Actions Saison 2022/2023 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Séances de réathlétisation, Boucle de la Forme et séances de natation Nagez Forme Santé, Balnéothérapie dans la prise en charge du diabète gestationnel en partenariat avec les hôpitaux de Saint-Maurice</li> <li>● Ateliers de développement personnel (sophrologie, ostéopathie, nutrition, yoga et méditation)</li> <li>● Forum Omnisports Bien-être Sport-santé : samedi 1er octobre 2022</li> <li>● Animation "Le Jardinage, c'est du sport" : vendredi 12 mai 2023</li> <li>● Animation clean walking sur les Bords de Marne et sensibilisation à la biodiversité : jeudi 13 juillet 2023</li> </ul> <p><b>Bilan qualitatif (données saison 2022/2023):</b><br/>         Nos offres ont permis aux bénéficiaires de reprendre une activité physique tout en douceur et de profiter des soins paramédicaux qui étaient à leur disposition pour satisfaire pleinement leur bien-être. De nouvelles personnes, souvent mamans de jeunes adhérents, ont renouvelé leur inscription à la saison 2023-2024 pour la Boucle de la Forme. Les séances de yoga sophrologie ont vraiment aidé les adolescents à traverser sereinement les périodes d'examens. Cette année, grâce à ces initiatives, la section Yoga a ouvert le mercredi après-midi un créneau de yoga spécifique pour les adolescents. Le succès de nos consultations d'ostéopathie nous a conduit à perdurer le service, aujourd'hui, 2 stagiaires ostéopathes assurent, les lundis et mercredis soirs, des bilans ostéopathiques. De même que les consultations et ateliers de nutrition, nous avons proposé un service civique à la nutritionniste actuelle pour pérenniser l'accompagnement avec nos adhérents jusqu'à la fin de saison 2023. Enfin, les événements ponctuels, en dehors des séances de sport, seront reconduits car les participants nous ont demandé de refaire ces initiatives.</p> <p><b>Bilan quantitatif (données saison 2022/2023):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 210 personnes accueillies entre les visiteurs sportifs et les badauds</li> <li>● 90 personnes participant au colloque sport-santé</li> <li>● 24 bénéficiaires pour la Boucle de la Forme sur les 2 séances par semaine</li> <li>● 30 bénéficiaires pour les séances de yoga sophrologie sur les 2 cycles proposés</li> <li>● 640 bénéficiaires des consultations d'ostéopathie (avec 2 stagiaires ostéopathes) sur la période de février à décembre 2022</li> <li>● 51 bénéficiaires des consultations de nutrition</li> </ul> |
| <b>Perspectives</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Poursuite des actions de visibilité : sensibilisation, communication, labellisation</li> <li>● Recherche de nouveaux partenariats : institutionnels, privés, réseaux de soins</li> <li>● Solutions innovantes : baraque à Sport (sport truck), espace de jeux avec mur interactif (NeoXperience),</li> </ul>   |