



Hygiénavie Espace Santé Sport Bien-être
12330 NAUVIALE 05.65.60.71.34
cg.hygienavie@gmail.com
www.hygienavie.fr



Hygiénavie

Présentation de la structure, du label et de nos activités

Glossaire

■ **AP : Activité
Physique**

■ **APA : Activité
Physique
Adaptée**

■ **ALD : Affections
de Longue
Durée**

■ **CPAM : Caisse
Primaire
d'Assurance
Maladie**

■ **EHPAD :
Etablissement
d'Hébergement
pour les
Personnes
Agées
Dépendantes**

■ **HTA : Hyper-
Tension
Artérielle**

■ **MSS : Maison
Sport Santé**



Hygiénavie : Une Maison Sport Santé



Suite à une candidature déposée en Mars 2022, Hygiénavie a été labellisée MSS le 23/12/2022. De ce fait, nous présentons et garantissons les éléments suivants

- Pluralité de professions
- Lieu de pratique physique
- Lieu de communication
- Lieu d'écoute et d'accompagnement
- Pluralité de publics accueillis
- Publics dépendants ou non
- Offre d'AP étendue
- Séances collectives ou individuelles
- Du Bien-Etre à l'APA
- Des bénéfices nets pour la santé
- Lieu de création de liens sociaux
- Une équipe bienveillante et à l'écoute

PLANNING SPORT 2022 - 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Accès salle de musculation	10h30/20h	8h30/15h 17h/20h	15h/20h	10h/20h	8h30/12h	fermé
Cours collectifs MATIN		9h - 9h45 GYM DOS 45' Céline & Hugo				2 ^{ème} samedi du mois 9h - 12h MARCHE Céline & Nathalie & Francis
	10h30 - 11h30 PILATES Franck	10h - 11h GYM DOUCE Hugo		10h - 11h YOGA Céline	10h - 11h RENFO MUSCU Hugo	
					11h - 11h45 STRETCH 45' Hugo	

Le planning des activités et cours collectifs

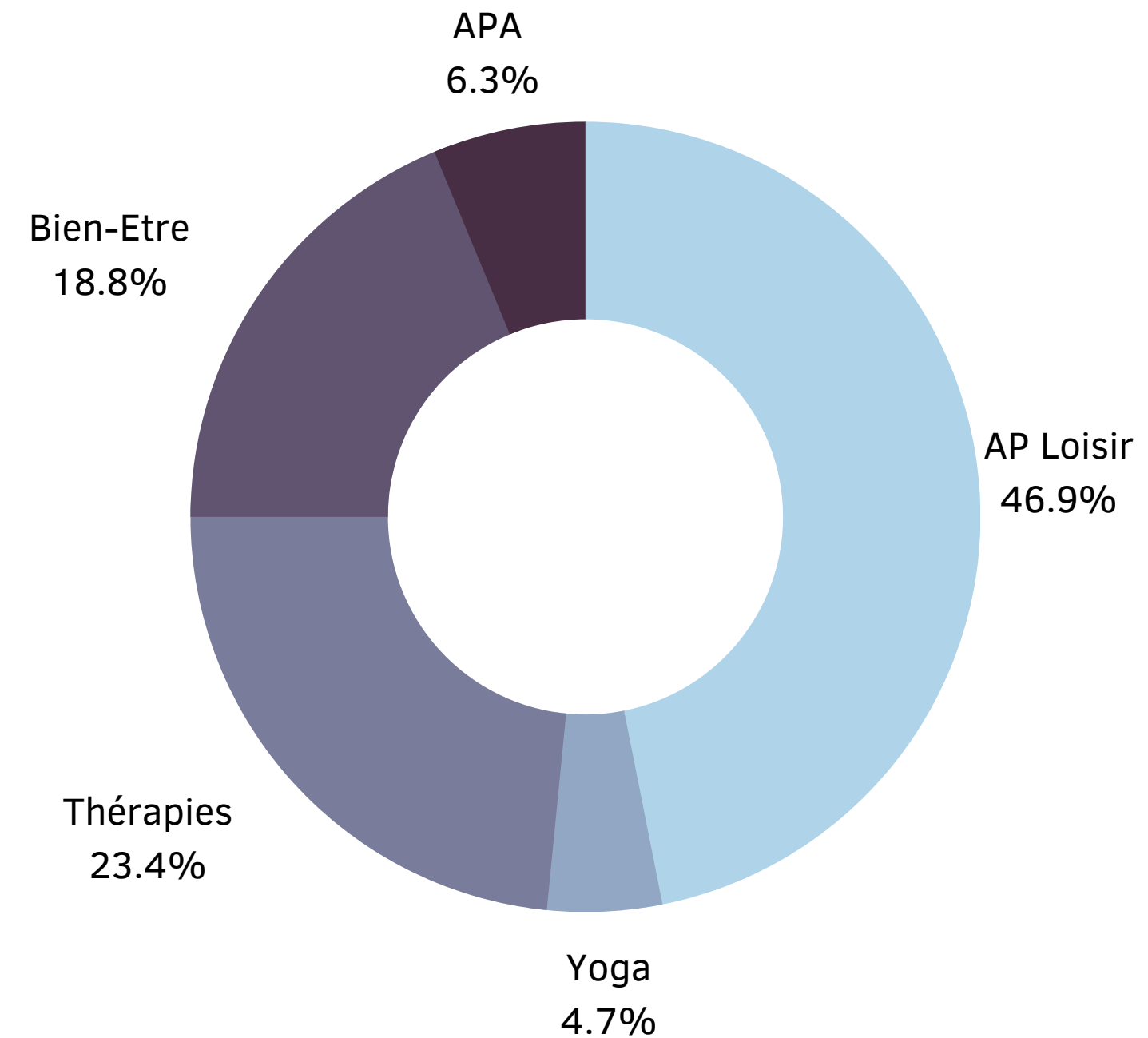
Cours collectifs APRES-MIDI			15h - 16h APA Jeunes 8/11ans Hugo	15h - 16h GYM ASSISE Hugo	
			16h - 17h APA Jeunes 12/14ans Hugo		
	17h - 18h SOPHRO - YOGA Céline			17h - 18h GYM DOUCE Hugo	
	18h30 - 19h30 YOGA Céline	18h45 - 19h45 PILATES Franck	18h - 19h TRX Hugo	18h30 - 19h30 TRAINING Hugo	18h45 - 19h45 TRAINING Sylvain & Lilas
	18h30 - 19h30 CARDIO En autonomie		19h - 20h TRAINING Hugo	19h30 - 20h STRETCH 30' Hugo	

Hygiénavie

L'ensemble de nos
domaines d'action

Types d'activités pratiquées en
nombre d'heures hebdomadaires

LES GRANDS THÈMES



Notre public cible



Les déficiences motrices

Nous adaptons nos activités à toutes les déficiences motrices, qu'elles soient de cause traumatique, congénitale, accidentelle ou dues à une maladie.



Les ALD

Nous prenons également en charge les personnes présentant des maladies chroniques (HTA, obésité, etc.) ou des affections de longue durée (diabète, cancers, etc.).



Les maladies mentales

De plus, nous prenons la responsabilité d'adapter nos activités aux personnes présentant des troubles ou des maladies mentales ou encore des lésions cérébrales.

Notre public cible



Les personnes précaires

Nous faisons notre possible pour faire des appels à projet et avoir des subventions permettant aux personnes en situation de précarité de bénéficier de nos services à un coût amoindri.



Les valides

Nos séances et services s'adressent aussi aux personnes valides ayant pour objectif la reprise d'une activité ou l'entretien de leur état de santé grâce à l'activité physique.



Les personnes âgées

Nous prenons également en charge les personnes vieillissantes ou faisant face à la sarcopénie. Nous leur proposons des séances axées sur le maintien de l'autonomie et de l'équilibre afin de retarder au maximum l'entrée en institution.

La labellisation MSS

délivrée le 23/12/2022

MINISTÈRE DES
SPORTS ET DES
JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUE

Accordent
l'agrément
"MSS"

MINISTÈRE DE LA
SANTÉ ET DE LA
PRÉVENTION

L'objectif de la labellisation

Faire (re)découvrir au plus grand nombre la pratique d'une AP

Il s'agit de mettre en évidence les gains pour la santé physique, mentale, psychique et sociale et de prévenir les problèmes de santé publique.

Mettre de concert les acteurs du sport et ceux de la santé

Il s'agit de mettre en relation et de faire travailler en complémentarité les acteurs locaux de l'activité physique et ceux de la santé et de la prévention. Cela passe par la facilitation de la communication entre ces acteurs et le partage de leurs compétences respectives.

Le Label MSS

4 axes principaux



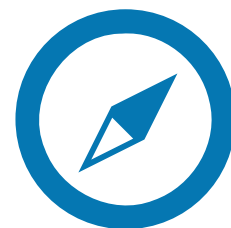
Informer



Sensibiliser



Accompagner



Orienter



MAISONS SPORT, SANTÉ



Informer

Nous vous informons sur les actualités et les offres d'AP à Naviale et autour de Naviale



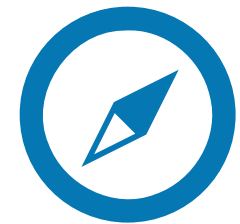
Sensibiliser

Nous sensibilisons les adhérents et les patients aux bienfaits de la pratique d'une AP régulière et aux dangers de la sédentarité.



Accompagner

Nous accompagnons tous nos pratiquants dans une pratique adaptée à leurs besoins, leurs envies, leurs possibilités et leurs limitations



Orienter

Nous orientons nos pratiquants vers des clubs, associations ou structures alentours pouvant leur convenir selon leurs attentes et leurs besoins.

Un adressage médical

Adressage de patient en ALD ou maladie chronique

Formulaire d'adressage de la part du médecin d'un patient vers un programme d'Activités Physiques Adaptées.

Date :

Nom du patient :

J'adresse ce patient dans le cadre d'une ALD

OUI / NON

Evaluation des limitations du patient :

	Aucune limitation	Limitation minimale (détaillez la nature des limitations)	Limitation modérée (détaillez la nature des limitations)	Limitation sévère (détaillez la nature des limitations)
Neuro-musculaires				
Ostéo-articulaires				
Endurance à l'effort				
Force				
Marche				
Cérébrales				
Neuro-sensitives				

Commentaires éventuels sur le patient et ses capacités :

Précision :

L'adressage ou la prescription d'Activités Physiques Adaptées ne sont en rien garants d'un remboursement de la part de l'assurance maladie et de votre mutuelle. Veuillez vous renseigner auprès de votre mutuelle concernant les conditions de remboursement.

Tampon du médecin

Signature



Le principe

Dans le cadre d'une ALD, d'une maladie chronique ou de toute autre pathologie, un médecin peut vous faire un adressage vers une maison sport santé, en précisant les besoins du patients en matière d'accompagnement en APA.



Le but

Le but est de pouvoir bénéficier d'un remboursement, au moins partiel, de la part de certaines mutuelles. En effet, La CPAM, comme beaucoup de mutuelles ne prennent rien en charge concernant l'APA



L'avantage

Vos besoins sont connus d'avance par l'enseignant APA et le programme ne sera que mieux adapté à vos limitations, besoins et envies.



Bilan Sport Santé

Date

Nom

Prénom

Date de naissance

Téléphone

Commune

Mail

Adresse

Adressage médical : oui non

Médecin traitant :

Adressé par :

Mode de vie : En activité Retraité Autre Seul En couple

Tabac

Tableau 9. Questionnaire d'aptitude à l'activité physique Q-AAP+

QUESTIONS GÉNÉRALES SUR LA SANTÉ (Q-AAP+)

Lisez les sept questions avec attention et répondez à chacune avec honnêteté, par oui ou par non	oui	non
1. Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque <input type="checkbox"/> ou d'une hypertension artérielle <input type="checkbox"/> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine au repos, ou au cours de vos activités quotidienne ou lorsque vous faites de l'AP ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu conscience au cours des 12 derniers mois ? (Répondez non, si vos étourdissements étaient liés à de l'hyperventilation, y compris pendant une AP d'intensité élevée)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Avez-vous déjà été diagnostiqué d'une autre maladie chronique (autres qu'une maladie cardiaque ou d'hypertension artérielle) ? Lister les maladies ici :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ? Lister les maladies et les médicaments ici :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Avez-vous actuellement (ou avez-vous eu dans les 12 derniers mois) des problèmes osseux, articulaires, ou des tissus mous (muscle, ligament ou tendon) qui pourraient être aggravés par une augmentation d'AP ? (Répondez non, si vous avez déjà eu un problème dans le passé, mais qui ne limite pas votre pratique d'AP présente). Lister les problèmes ici :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous ne devriez pas faire d'AP sans supervision médicale ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pathologies, gênes, douleurs

- Prothèse auditives ? et vue ?
- Prothèse de hanche ?
- Prothèse de genou ?
- Traumatisme, entorse, intervention ?
- Autre

L'offre APA

Elle se compose d'un bilan initial de capacités physiques de force, de souplesse et d'endurance. Suite à ce bilan, le patient est orienté :

- vers un programme d'APA personnalisé et individuel, composé de 13 séances puis d'un bilan de sortie
- vers des activités collectives au sein de la structure, adaptées à ses besoins et ses capacités, avec des bilans réguliers pour suivre les progrès

La communication

La plaquette



Hygiénavie

Une maison Sport Santé



Une Maison Sport Santé ?



Une structure de professionnels de la santé et du bien-être, permettant de rester en bonne santé et de maintenir une activité physique.



Le programme Sport Santé se compose de 2 bilans (initial et final) et de 13 séances d'Activité Physique Adaptée collectives et/ou individuelles.



Les interventions se déroulent à Hygiénavie ou directement chez vous (clubs, particulier, structures de soin ou sociales, entreprises...).



Nous tissons un réseau d'information, de prévention et de communication afin de vous fournir, ainsi qu'aux professionnels qui vous suivent, les clés pour pérenniser votre pratique.



Nous proposons du Sport Santé, mais aussi du Sport Bien-Etre sous forme d'abonnement.

contact : cg.hygienavie@gmail.com / 05.65.60.71.34
77 rue Jean Forestier 12330 NAUVIALE

C'est quoi ?

- Un lieu proposant :
- De l'Activité Physique Adaptée
 - Des bilans réguliers de vos progrès et de vos capacités
 - Une pratique adaptée aux pathologies et directement dépendante des bilans

Pour qui ?

Les personnes en situation de fragilité :
Affection Longue Durée (ALD), cancers, maladies/troubles mentaux, traumatismes...

Quelles activités ?

- Toutes les Activités Physiques Sportives et Artistique
- Gymnastiques et renforcement
- Jeux sportifs, ludiques et cognitifs
- En collectif ou individuel

Quels bénéfices ?

- Augmentation de la confiance et de l'estime de soi
- Amélioration des capacités physiques et de l'autonomie
- Prévention de complications de pathologies
- création de liens sociaux
- lutte contre la sédentarité



M

Mobilité

Nous nous engageons à nous déplacer pour vous faciliter l'accès à certaines activités telles que l'AP.



E

Entreprises

Nous nous déplaçons dans les entreprises de la région pour que les employés puissent avoir une parenthèse sportive dans leur semaine



D

Domicile

Il nous est également possible de nous déplacer jusqu'à votre domicile pour vous faire bénéficier de nos séances.



S

Structures

Nous proposons nos activités au sein des structures d'accueil telles que les EHPAD ou les accueils de jour.

Merci !

N'hésitez pas à nous poser des questions.



Hygiénavie Espace Santé Sport Bien-être
12330 NAUVIALE 05.65.60.71.34
cg.hygienavie@gmail.com
www.hygienavie.fr

