



77, rue Jean Forestier  
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



# Hygiénavie

## Santé Sport Bien-Etre

[www.hygienavie.fr](http://www.hygienavie.fr)



- Implantée depuis 19 ans sur le territoire
- Pluralité de professions
- Lieu de pratique d'activités physiques
- Offre d'AP étendue
- Séances collectives ou individuelles
- Pluralité de publics accueillis
- Publics dépendants ou non
- Lieu d'écoute et d'accompagnement
- Lieu de communication
- Une équipe bienveillante et à l'écoute
- Du Bien-Etre à l'APA
- Des bénéfices nets pour la santé
- Lieu de création de liens sociaux
- Bonne Santé ≠ absence de maladie



# Hygiénavigie

## Maison Sport Santé



Suite à une candidature déposée en Mars 2022, Hygiénavigie a été labellisée MSS le 23/12/2022. De ce fait, nous garantissons des critères de qualité et de sécurité pour accueillir tous publics

MINISTÈRE DES  
SPORTS ET DES  
JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUE

**Accordent  
l'agrément  
"MSS"**

MINISTÈRE DE LA  
SANTÉ ET DE LA  
PRÉVENTION

## PLANNING SPORT 2025 / 2026

|                             | LUNDI                                  | MARDI                                    | MERCREDI                                    | JEUDI   | VENDREDI   | SAMEDI   |
|-----------------------------|--|--|---|---|--|--|
| Accès salle de Musculation  | 10h00 - 12h00<br>17h00 - 20h00         | 8h30 - 12h30<br>14h00 - 19h00            | 14h00 - 20h30                               | 10h00 - 20h00   | 8h30 - 12h30<br>13h30 - 15h30                      | Fermé  |
| Cours collectifs MATIN      |  |  |   | 9h30 - 10h30<br>MARCHE<br>Whitney  | 9h - 10h<br>GYM SWISS BALL<br>Whitney              | 9h - 12h<br><br>MARCHE<br><br>Claire,<br>Nathalie, Céline   |
|                             | 10h - 11h<br>PILATES<br>Franck         | 10h -11h<br>GYM ENTRETIEN<br>Whitney     |   | 10h - 11h<br>YOGA<br>Céline   | 10h - 11h<br>STRETCHING / YOGA<br>Chantal / Céline |  |
|                             | 11h - 12h<br>RENFO MUSCU<br>Franck     |  |   |   |  |  |
|                             |  |  |   | 12h30 - 13h15<br>SPORT EXPRESS<br>Vincent   |  |  |
| Cours collectifs APRES-MIDI |  | 13h -14h<br>APA MINCEUR<br>Whitney       | 14h - 15h<br>AP JEUNES (6-10ans)<br>Withney |   | 14h30 - 15h30<br>GYM SENIORS<br>Whitney            |  APA & Intensité faible<br> Intensité moyenne<br> Intensité élevée<br> Stretching / Yoga<br> Activité plein air |
|                             |  |  | 16h - 17h<br>APA Equilibre<br>Vincent       |   |  |  |
|                             | 17h - 18h<br>GYM DOUCE<br>Whitney      | 17h - 18h<br>YOGATHERAPIE<br>Céline      |   | 17h - 18h<br>GYM ENTRETIEN<br>Vincent   |  |  |
|                             | 18h -19h<br>PILATES débutant<br>Franck | 18h30 - 19h30<br>YOGA<br>Céline          | 18h30 - 19h30<br>TRX<br>Vincent             | 18h30 - 19h30<br>CIRCUIT TRAINING<br>Vincent  |  |  |
|                             | 19h -20h<br>PILATES confirmé<br>Franck | 19h - 20h<br>CIRCUIT TRAINING<br>Vincent | 19h30 - 20h30<br>COURSE A PIED<br>Vincent   |   |  |  |

**Le planning des activités et cours collectifs**

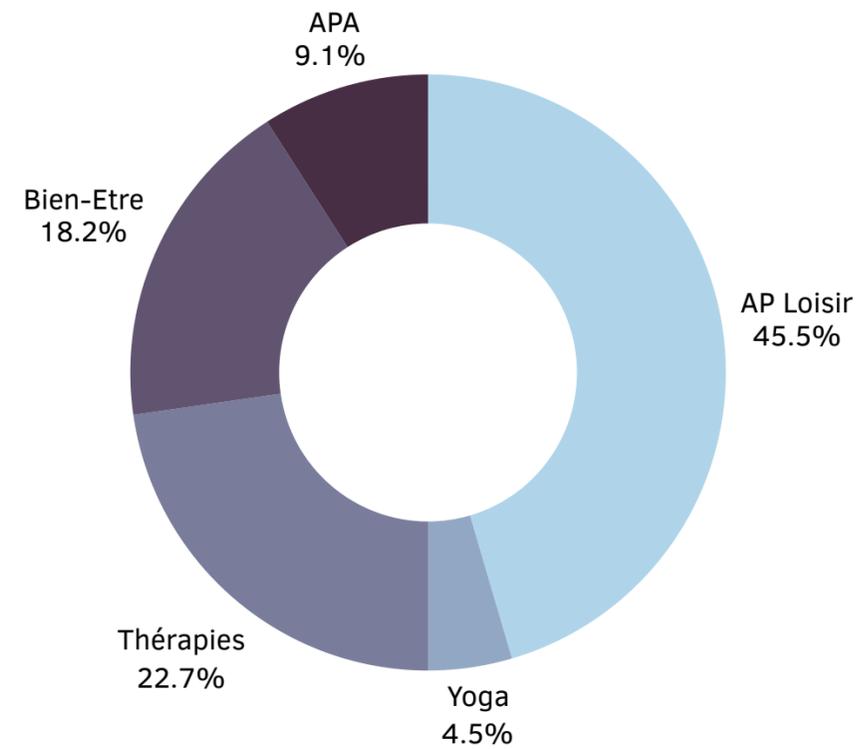
# Hygiénavie

L'ensemble de nos domaines d'action

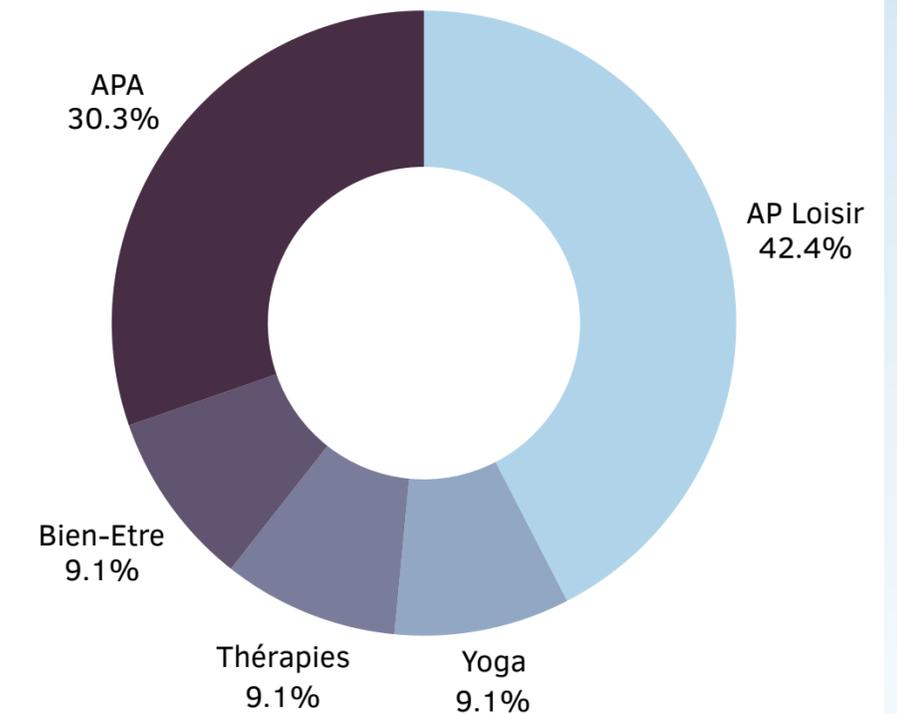
Types d'activités pratiquées en nombre d'heures hebdomadaires

## LES GRANDS THÈMES

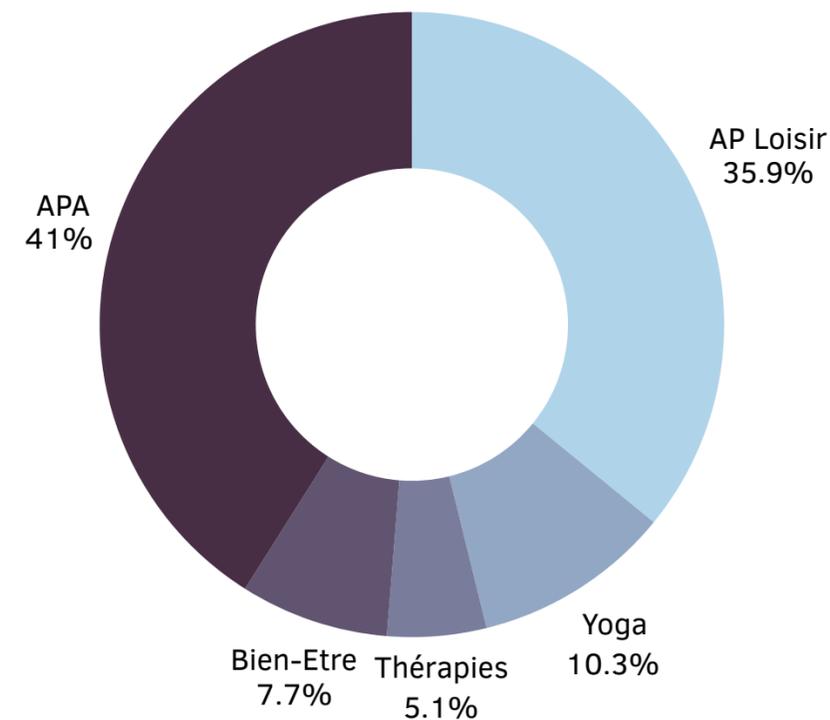
Fin 2023



Fin 2024



En juillet 2025



### 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 12 séances d'Activité Physique Adaptée collectives et/ou en petits groupes.



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.

### 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 petits groupes

### 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

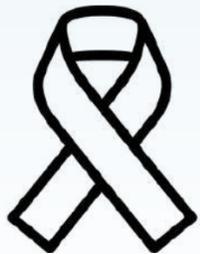
# Notre public cible



## 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 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 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.

# 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 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.



## 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.

# 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



**Inform**er



**Sensibiliser**



**Accompagner**



**Orienter**



# MAISONS SPORT, SANTÉ



## Informer

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



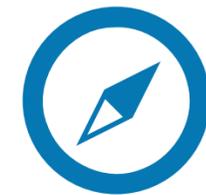
## Sensibiliser

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<br>(détaillez la nature<br>des limitations) | Limitation modérée<br>(détaillez la nature<br>des limitations) | Limitation sévère<br>(détaillez la nature<br>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 garantis 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.



# 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 12 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

# Le programme Prévention des chutes

---



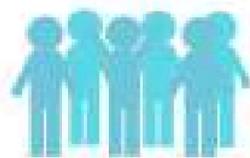
Seniors

## PREVENTION DES CHUTES

### Kézako ?

Un programme de 24 séances de 1h30

- Evaluation des capacités physiques
- Séances d'activité physique adaptée
- Séances d'éducation pour la santé



### Pour qui ?

Séniors et aidants familiaux

- Pour les personnes de plus de 60 ans
- Pour les aidants familiaux
- Un partage intergénérationnel



### Les bienfaits

Maintenir son autonomie

Les résultats montrent que les programmes associant la marche, le travail de l'équilibre et le renforcement musculaire, pratiqués en groupe, diminuent le taux de chutes de 29 % et le risque de chuter de 15 %



### Les recommandations

Prévenir les chutes

- Une évaluation des capacités physiques
- 2h30 à 5h d'activités modérées par semaine
- L'activité physique doit être régulière pour avoir un effet bénéfique sur la santé



Dates:  
Du 07/01 au 04/04  
2024  
Tarif:  
15€ d'adhésion  
à Hygiénavie



## PROTOCOLE PREVENTION DES CHUTES

**Evaluer pour prévenir : réalisation de 2 bilans**

- Tests d'équilibre/posture/motricité
- Evaluation du lien social
- Evaluation du risque de chute

**Stimulation motrice : 24 séances d'activité physique adaptée**

- Renforcement musculaire
- Marche
- Travail d'équilibre

**Eveil cognitif : 24 séances d'éducation pour la santé**

Différents thèmes : L'alimentation / Le sommeil / Le stress / La chute / L'habitat / Les bienfaits de l'activité physique / L'estime de soi

Les mardis et vendredis  
de 14h30 à 17h

Nauviale 12330

77 rue Jean Forestier

05.65.60.71.34

cg.hygienavie@gmail.com

www.hygienavie.fr

### Intervenants :

Une enseignante en activité physique adaptée,  
une kinésithérapeute,  
une diététicienne,  
une orthopédiste et une esthéticienne

|                           |                                      |                        |   |   |   |
|---------------------------|--------------------------------------|------------------------|---|---|---|
| 07/01/2024                | 10/01/2024                           | 14/01/2024             | 17/01/2024                                | 21/01/2024                              | 24/01/2024  |
| EAPA – Lola               | EAPA – Lola                          | EAPA – Lola            | EAPA – Lola                               | EAPA – Lola                             | EAPA – Lola   |
| Présentation du programme | Cohésion de groupe                   | Cohésion de groupe     | Les bienfaits de l'activité physique (AP) | Sport / Activité Physique / Sport santé | L'activité physique sous ses différentes intensités |
| 28/01/2024                | 31/01/2024                           | 04/02/2024             | 07/02/2024                                | 11/02/2024                              | 14/02/2024  |
| Diététicienne – Cécile    | Diététicienne – Cécile               | Diététicienne – Cécile | Sophrologue – Céline                      | Diététicienne – Cécile                  | Sophrologue – Céline                                |
| L'alimentation            | L'alimentation                       | L'alimentation         | Gestion du sommeil                        | L'alimentation                          | Gestion du sommeil                                  |
| 25/02/2024                | 28/02/2024                           | 04/03/2024             | 07/03/2024                                | 11/03/2024                              | 14/03/2024  |
| Sophrologue – Céline      | Sophrologue – Céline                 | Orthopédiste – Julie   | Orthopédiste – Julie                      | Sophrologue – Céline                    | Sophrologue – Céline                                |
| La relaxation             | L'étirement pour piéger les tensions | L'habitat              | L'habitat                                 | La gestion du stress                    | La gestion du stress                                |
| 18/03/2024                | 21/03/2024                           | 25/03/2024             | 28/03/2024                                | 01/04/2024                              | 04/04/2024  |
| Sophrologue – Céline      | Sophrologue – Céline                 | Esthéticienne – Cathy  | Esthéticienne – Cathy                     | EAPA – Lola                             | EAPA – Lola   |
| Cohérence cardiaque       | Cohérence cardiaque                  | L'estime de soi        | L'estime de soi                           | Questionnaire Garnier                   | Questionnaire satisfaction et l'avenir              |



Séniors



## PREVENTION DES CHUTES

### Kézako ?

#### Un programme de 24 séances sur 3 mois

- Evaluation des capacités physiques (1ère semaine)
- Séances d'activité physique adaptée (2h/semaine)
- Séances d'éducation pour la santé (1h/semaine)



### Pour qui ?

#### Séniors

- Pour les personnes de plus de 60 ans
- Pour les aidants familiaux
- Des personnes n'ayant jamais chuté mais ayant des troubles de l'équilibre



### Les bienfaits

#### Maintenir son autonomie

Les résultats montrent que les programmes associant la marche, le travail de l'équilibre et le renforcement musculaire, pratiqués en groupe, diminuent le taux de chutes de 29 % et le risque de chuter de 15 %



### Les recommandations

#### Prévenir les chutes

- Une évaluation des capacités physiques
- 2h30 à 5h d'activités modérées par semaine
- L'activité physique doit être régulière pour avoir un effet bénéfique sur la santé



Villecomtal



Les mardis à 14h30 (2h)  
Les vendredis à 16h (1h)



Nauviale 12330  
77 rue Jean Forestier  
05.65.60.71.34  
cg.hygienavie@gmail.com  
www.hygienavie.fr

## PROTOCOLE PREVENTION DES CHUTES

### Evaluer pour prévenir : réalisation de 2 bilans

Tests d'équilibre/posture/motricité  
Evaluation du lien social  
Evaluation du risque de chute

### Stimulation motrice : 24 séances d'activité physique adaptée

Renforcement musculaire  
Marche  
Travail d'équilibre

### Eveil cognitif : 24 séances d'éducation pour la santé

Différents thèmes : L'alimentation / Le sommeil / Le stress / La chute / L'habitat / Les bienfaits de l'activité physique / L'estime de soi



### Intervenants :

Une enseignante en activité physique adaptée,  
une kinésithérapeute,  
une diététicienne,  
une orthopédiste et une esthéticienne

|                                    |  |  |
|------------------------------------|--|--|
| 08/04/2025                         | 15/04/2025   | 22/04/2025   |
| EAPA – Lola                        | EAPA – Lola  | EAPA – Lola  |
| Présentation du programme et tests | Cohésion de groupe                                       | Sport / Activité Physique / Sport santé<br>L'activité physique sous ses différentes intensités |
| 29/04/2025                         | 06/05/2025   | 13/05/2025   |
| Sophrologue - Céline               | EAPA – Lola  | Réjane Braca – Naturopathe   |
| La santé globale                   | Les chutes   | L'alimentation   |
| 20/05/2025                         | 27/05/2025   | 03/06/2025   |
| Réjane Braca – Naturopathe         | Sophrologue – Céline                                     | Sophrologue – Céline   |
| L'alimentation                     | Gestion du sommeil / Relaxation / Cohérence<br>cardiaque | La gestion du stress / Les émotions  |
| 10/06/2025                         | 17/06/2025   | 24/06/2025   |
| Orthopédiste – Julie               | Esthéticienne – Cathy                                    | EAPA – Lola  |
| L'habitat                          | L'estime de soi  | Tests  |

## PREVENTION DES CHUTES

### Kézako ?

#### Un programme de 24 séances sur 3 mois

- Evaluation des capacités physiques (1ère semaine)
- Séances d'activité physique adaptée (2h/semaine)
- Séances d'éducation pour la santé (1h/semaine)



### Pour qui ?

#### Séniors

- Pour les personnes de plus de 60 ans
- Pour les aidants familiaux
- Des personnes n'ayant jamais chuté mais ayant des troubles de l'équilibre



### Les bienfaits

#### Maintenir son autonomie

Les résultats montrent que les programmes associant la marche, le travail de l'équilibre et le renforcement musculaire, pratiqués en groupe, diminuent le taux de chutes de 29 % et le risque de chuter de 15 %



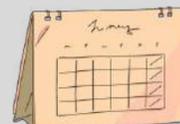
### Les recommandations

#### Prévenir les chutes

- Une évaluation des capacités physiques
- 2h30 à 5h d'activités modérées par semaine
- L'activité physique doit être régulière pour avoir un effet bénéfique sur la santé



Clairvaux  
Salle du conseil municipal  
de la mairie



Les mardis à 14h (2h)  
Les vendredis à 16h (1h)

## PROTOCOLE PREVENTION DES CHUTES

### Evaluer pour prévenir : réalisation de 2 bilans

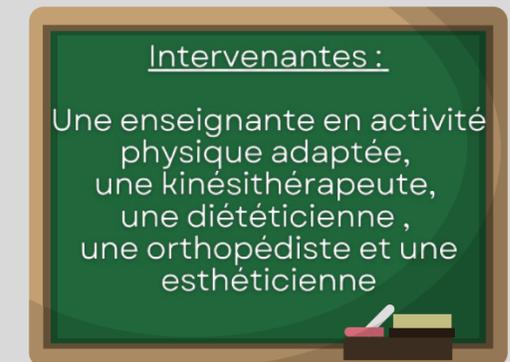
Tests d'équilibre/posture/motricité  
Evaluation du lien social  
Evaluation du risque de chute

### Stimulation motrice : 24 séances d'activité physique adaptée

Renforcement musculaire  
Marche  
Travail d'équilibre

### Eveil cognitif : 12 séances d'éducation pour la santé

Différents thèmes : L'alimentation / Le sommeil / Le stress / La chute / L'habitat / Les bienfaits de l'activité physique / L'estime de soi



Nauviale 12330  
77 rue Jean Forestier  
05.65.60.71.34  
cg.hygienavie@gmail.com  
www.hygienavie.fr

# Merci !

N'hésitez pas à nous poser des questions.



77, rue Jean Forestier  
12330 Nauviale 05.65.60.7134  
cg.hygienavie@gmail.com  
www.hygienavie.fr

