



# LABSPORT

Maison Sport-Santé

## LE LABSPORT : KESAKO ? ?

L'association LABSPORT, labellisée Maison Sport-Santé en janvier 2020, a pour mission d'accompagner les personnes sédentaires, vieillissantes ou ayant une pathologie vers une reprise d'activité physique dans un cadre sécurisé avec le programme "Tremplin".

Son objectif est également de sensibiliser les personnes aux enjeux de l'activité physique en tant que vecteur de santé et de mieux-être.



Accompagner



Sensibiliser

## QU'EST-CE QUE L'APA ?

Les Activités Physiques Adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités et aux besoins des personnes atteintes de maladie, en situation de handicap, vieillissantes ou en reprise d'activité physique, dans un objectif d'amélioration de la santé. L'équipe du LABSPORT est composée d'enseignants APA, titulaires d'une Licence ou d'un Master APA-S.

## NOTRE ÉQUIPE D'ENSEIGNANTS APA



Léa



Jean



Léa



Mathis



Thomas



Robin



Quentin

# LE PARCOURS DE L'ADHÉRENT

## PROGRAMME TREMPLIN

PRISE  
DE  
CONTACT

### SEMAINE 1

#### BILAN INDIVIDUEL INITIAL

Questionnaires de santé - Test de condition physique

Prescription  
médicale

### SEMAINES 2 À 11

1 séance collective en salle  
1 séance collective en extérieur

### SEMAINE 12

#### BILAN INDIVIDUEL FINAL

Analyse de l'évolution - Orientation

Bilan  
médecin

COACHING  
PHYSIQUE  
INDIVIDUEL  
OU PETIT  
GROUPE

VERS DES  
CLUBS ET  
ASSOCIATIONS  
SPORTIVES  
LOCALES

PROGRAMME  
POURSUITE  
LABSPORT au quotidien  
Programme d'activité  
physique adaptée  
mensuel

PRATIQUE  
EN  
AUTONOMIE



↳ 30% RISQUE DE MALADIES  
CARDIOVASCULAIRES (HYPERTENSION  
ARTÉRIELLE, ACCIDENTS VASCULAIRES  
CÉRÉBRAUX, INFARCTUS DU MYOCARDE)  
LIJ ET AL., 2012

↳ 24% RISQUE DE CANCER DU  
CÔLON  
ANSES, 2016 ; WOLIN ET AL., 2009  
↳ 25% RISQUE DE CANCER DU  
SEIN  
ANSES, 2016  
↳ 20% RISQUE DE CANCER DU  
POUMON ET DE L'ENDOMÈTRE  
MCTIERNANET AL., 2019  
↳ RISQUE DE CANCER VESSIE,  
OESOPHAGE, REIN, ET ESTOMAC  
MCTIERNANET AL., 2019. COMMITTEEPAGA, 2018

↳ 30% MORTALITÉ  
PRÉMATURÉE  
OMS, 2020; EKELUND ET AL.,  
2019



**MORTALITÉ  
TOUTES  
CAUSES**



**MALADIE  
CARDIO-  
VASCULAIRE**



**CANCER**

↗ QUALITÉ DU  
SOMMEIL  
COMMITTEEPAGA, 2018



**SOMMEIL**

**LES  
BIENFAITS  
D'UNE  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
RÉGULIÈRE**



**DIABÈTE DE  
TYPE 2**

↳ 25 À 35%  
RISQUE DE  
DIABÈTE DE TYPE 2  
WARBURTON ET AL., 2010 ;  
DUCLOS ET AL., 2013

↗ INTÉGRATION  
SOCIALE  
EIMEET AL., 2013



**SANTÉ  
SOCIALE**



**SURPOIDS  
OBÉSITÉ**

CONTRÔLE DU  
POIDS ET  
AMÉLIORATION DE  
LA COMPOSITION  
CORPORELLE EN  
ASSOCIATION À UNE  
ALIMENTATION  
ÉQUILBRÉE  
COMMITTEE PAGA, 2018

↳ TROUBLES ANXIEUX  
GORDON BR ET AL., 2017 ; WEGNERM ET AL., 2014  
BARTLEY ET AL., 2013  
↳ 19 À 30% RISQUE DE  
DÉPRESSION  
MAMMEN G, FAULKNER G., 2013, KANDOLAAARON  
ET AL., 2020  
↳ 40% RISQUE DE MALADIE  
D'ALZHEIMER  
BECKETT ET AL., 2015  
↗ CAPACITÉS COGNITIVES  
DONNELLY ET AL., 2016



**SANTÉ  
MENTALE**



**SANTÉ  
OSSEUSE**

ACQUISITION ET MAINTIEN DU  
CAPITAL OSSEUX  
COMMITTEEPAGA, 2018  
↳ 10% RISQUE DE FRACTURES  
LIÉES À L'OSTÉOPOROSE  
COMMITTEEPAGA, 2018



**CONDITION  
PHYSIQUE**

↗ FORCE  
MUSCULAIRE  
RIVIÈRE ET AL., 2015 ; LANDI F ET  
AL., 2014  
↗ ENDURANCE,  
FONCTION  
CARDIAQUE ET  
RESPIRATOIRE  
LIN ET AL., 2015  
↗ SOUPLESSE,  
COORDINATION  
ET ÉQUILIBRE  
(↳ RISQUE DE  
CHUTES)  
INSERM, 2015 ; HUGHES JM ET AL.,  
2010



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES PROPOSÉES



Aquagym\*



Stretching



Équilibre



Renforcement musculaire



Multisports



Réentraînement à l'effort



Marche

\*Nécessite une participation financière supplémentaire

## LES TARIFS

Le montant est calculé à partir de la formule suivante :  
( revenu fiscal de référence / nombre de parts fiscales ) / 12

### TARIF N°1

Quotient familial mensuel  
<1000€

10€ d'adhésion à  
l'association  
+  
40€ le programme

### TARIF N°2

Quotient familial mensuel  
1001€ à 1500€

20€ d'adhésion à  
l'association  
+  
80€ le programme

### TARIF N°3

Quotient familial mensuel  
1501€ à 2000€

30€ d'adhésion à  
l'association  
+  
120€ le programme

### TARIF N°4

Quotient familial mensuel  
>2001€

40€ d'adhésion à  
l'association  
+  
160€ le programme

Pas de prise en charge par la sécurité sociale à ce jour  
Prise en charge du sport sur ordonnance par certaines mutuelles et souvent sous condition (ALD ...)



Lors de votre premier bilan, venez avec votre prescription médicale, votre avis d'imposition, un moyen de paiement (chèque, carte bancaire ou espèces), une tenue confortable et une bouteille d'eau !

## CONTACTEZ-NOUS



LABSPORT

lab\_sport\_

LABSPORT



06 65 19 59 80



contact@labsport.org



www.labsport.org

## FAITES UN DON

