



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 sur Saint-Nazaire et les communes alentours.



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



Jean



Léa



Robin



Mathis



Thomas



Flavie

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

SANTÉ
MENTALE

SANTÉ
OSSEUSE

CONDITION
PHYSIQUE

↳ 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, KANDOLLAARON
ET AL., 2020

↳ 40% RISQUE DE MALADIE
D'ALZHEIMER
BECKETT ET AL., 2015

↗ CAPACITÉS COGNITIVES
DONNELLY ET AL. 2016

ACQUISITION ET MAINTIEN DU
CAPITAL OSSEUX
COMMITTEEPAGA, 2018

↳ 10% RISQUE DE FRACTURES
LIÉES À L'OSTÉOPOROSE
COMMITTEEPAGA, 2018

↗ 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

GRILLE TARIFAIRE DU PROGRAMME TREMLIN

Le quotient familial mensuel est calculé à partir de la formule suivante :

(revenu fiscal de référence / nombre de parts fiscales) / 12

	TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4	TARIF 5
Votre quotient familial mensuel est :	< 1 000€	De 1 001€ à 1 500€	De 1 501€ à 2 000€	De 2 001€ à 3 000€	> 3 001€
Coût du programme pour 3 mois :	320€				
Réduction :	-260 €	-240 €	-160 €	-80 €	-20 €
Adhésion :	10 €	50 €	50 €	50 €	50 €
Prix par mois :	24€	44€	70€	97€	117€
Prix total : (2 bilans + 20 séances)	70€	130€	210€	290€	350€



DES AIDES FINANCIÈRES SONT POSSIBLES : MUTUELLES, CCAS, MDPH, COMITÉS D'ENTREPRISE, ETC. : CONTACTEZ-LES !



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



06 65 19 59 80



lab_sport_



contact@labsport.org



LABSPORT



www.labsport.org



Saint-Nazaire et les communes aux alentours

FAITES UN DON

