

” Vyv3 Bretagne en pointe sur le sport-santé depuis 20 ans

Vyv3 Bretagne (Groupe Vyv) fait figure de précurseur en matière d'activité physique adaptée (APA). Cet acteur mutualiste gère plus de 180 établissements et services de soins et d'accompagnement de proximité. Investi depuis près de 20 ans dans un service de prévention d'APA baptisé Actimut, il a créé une Maison Sport-Santé à Saint-Brieuc en 2019. Tour d'horizon de ces initiatives avec Isabelle Arhant, Directrice régionale projets, développement, innovation.



Isabelle Arhant

Directrice régionale projets, développement, innovation

Quelles sont les prestations du service de prévention Actimut ?

Grâce à ce service lancé dès 2005, nous proposons une prestation d'activité physique adaptée à des associations de patients (la Ligue contre le cancer, les clubs Cœur et Santé) qui l'offrent à leurs adhérents, ou bien aux personnes accompagnées par les Centres communaux d'action sociale (CCAS) de plusieurs communes. Nos enseignants en activité physique adaptée interviennent notamment dans le cas de l'hospitalisation à domicile (HAD). On peut également s'inscrire directement auprès de Vyv3 Bretagne.

Nous donnons aussi des cours dans des Ehpad mutualistes pour les résidents et pallions parfois l'absence de masseurs-kinésithérapeutes. Par ailleurs, nous formons des soignants à la pratique de séances d'APA.

Les activités physiques proposées sont variées : gym douce, renforcement musculaire, pilate, stretching, activités en piscine, marche nordique...

Présentez-nous la Maison Sport-Santé

La Maison Sport-Santé d'Armor à Saint-Brieuc s'adresse à tous les publics adultes, dont les seniors sédentaires qui souhaitent refaire du sport et plus particulièrement aux personnes atteintes de maladies chroniques.

Nous travaillons en synergie avec un réseau de **93 partenaires** : des collectivités locales, des associations sportives, des professionnels de santé, des structures sanitaires ainsi que des Communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS).

La mobilisation des collectivités locales est aujourd'hui stratégique. Elle nous permet d'**accéder aux équipements sportifs**, ce qui a longtemps été un frein pour notre activité. Nous travaillons avec la ville de **Langueux près de Saint-Brieuc**, labellisée « ville active et sportive », et ses deux salles de sport (de gymnastique et de musculation). Nous avons financé la moitié du matériel et pouvons utiliser gratuitement les salles, 20 heures par semaine.

Nous avons également des **partenariats avec 9 structures sanitaires dont le groupe Hospi Grand Ouest** (groupe de cliniques mutualistes) : nous accompagnons leurs patients atteints d'un cancer, pendant et après leur traitement à l'hôpital privé des Côtes-d'Armor à Plérin et à la polyclinique du Trégor à Lannion.

Comment peut-on vous contacter ?

Les patients, qui ont un problème de dos, de poids, d'hypertension, une maladie chronique, nous sont adressés par différents professionnels de santé qui les suivent (infirmières, ergothérapeutes ou masseurs-kinésithérapeutes...) Ils peuvent également contacter en direct la Maison Sport-Santé.

Comment accompagnez-vous chaque personne ?

Un enseignant en APA de notre Maison Sport-Santé réalise un **bilan de condition physique** (un entretien et des tests).

À l'issue du bilan :

- Si le patient est autonome, nous lui établissons un programme d'activité physique adaptée personnalisé et l'aiguillons vers **notre réseau de 41 associations sportives partenaires**.
- S'il ne se sent pas prêt pour une activité régulière, il bénéficiera de « **cours passerelles** » avec l'un de nos professeurs d'APA, 1 à 2 fois par semaine en petits groupes, sur une activité en particulier (exemple : pour les problèmes de dos) avec 5 -10 séances pour reprendre confiance. Il pourra ensuite pratiquer seul chez lui, dans le cadre d'Actimut ou au sein d'une association sportive.

Nous assurons un **suivi via un contact téléphonique régulier et une application**, le patient renseigne par exemple son temps de marche quotidien. Et nous réalisons un **bilan final**, pour savoir si la personne a effectué le programme proposé et mesurer les bénéfices du sport-santé. Nous faisons également un retour au professionnel orienteur.



Découvrez la Maison Sport-Santé d'Armor à Saint-Brieuc

avec le témoignage d'une personne accompagnée et de son professeur d'éducation physique adaptée sur sport-sante-armor.fr

Quels sont les axes à développer à l'avenir ?

Le sport-santé pour les salariés est un nouvel axe majeur. Nous exerçons de plus en plus des métiers sédentaires. Il est de la **responsabilité de l'employeur** de prendre soin de ses collaborateurs. Cela relève de la Qualité de vie au travail (QVT).

C'est **une garantie à proposer aux adhérents des mutuelles**. Ainsi, la MGEN a développé Vivoptim qui permet de financer un bilan de condition physique dans notre Maison Sport-Santé à un adhérent en Affection de longue durée (ALD).

Les collectivités locales s'intéressent à cette démarche. Nous donnons des cours aux agents de la commune de Languieux. Et Perros-Guirec nous envoie des salariés pour faire des bilans de condition physique.

En interne, **Vyv3 Bretagne développe le sport-santé dans ses établissements** depuis deux ans, avec par exemple des ateliers d'échauffement, d'étirement à la prise de poste, sur des activités sanitaires et médico-sociales. Nous proposons aussi aux collaborateurs du siège à Saint-Brieuc de fréquenter la salle de sport à Languieux.





Chiffres clés

ACTIMUT EN 2023



91
cours
collectifs
d'1 h

950
personnes
en cours
collectif



64
prises en charge
individuelles
à domicile

636
personnes
à domicile

MAISON SPORT-SANTÉ



779

personnes prises
en charge depuis la
création en 2019
(dont 254 en 2023)



261 bilans
réalisés



5 cours passerelles
par semaine