

Les Activités Physiques Adaptées proposées par la MSS PEPS

Hip-Hop

Salle Aristide Briand (Montrouge)

Football

Stade de la Plaine (Clamart)

Basket-ball

Gymnase Léo Lagrange (Chaville)

Marche

Forêt de Meudon/Clamart

Pilates

Stade Léo Lagrange (Chaville)

Judo

(Montrouge)

Run and Bike

Forêt de Meudon/Clamart

Yoga / Gym Douce

Stade Maurice Arnoux (Montrouge)

Danse contemporaine

Centre social Millandy (Meudon)

Tennis de Table

Salle Aristide Briand (Montrouge)

Nous contacter

GHT Paul Guiraud
Centre d'Activités Physiques et Sportives
1 rue Andras Beck
92140 Clamart
Par téléphone : 06 18 99 75 63
Par mail : maisonpeps@outlook.fr

Membres de l'équipe du CAPS

Agnès HELIAS-PEAN
Psychomotricienne
Coordinatrice de la Maison Sport Santé PEPS

Morgan COCHETEAU
Enseignant APA

Alexis LAVAINÉ
Psychomotricien

Lucca ROSA
Enseignant APA

MAISON SPORT SANTE

« PARTAGE ET PRATIQUE
SPORTIVE »



MSS PEPS



Juillet 2022
Groupe Hospitalier Paul Guiraud – 54, avenue de la République
BP 20065 - 94806 Villejuif cedex – Tél.: 01 42 11 70 00 – www.gh-
paulguiraud.fr
Groupement Hospitalier de Territoire (GHT) «Psy Sud Paris »

Qui sommes-nous ?

En 2015, le groupe hospitalier Paul Guiraud créait le Centre d'Activités Physiques et Sportives (CAPS) de Clamart. Spécialisée en psychiatrie de l'adulte son équipe propose depuis lors des activités physiques adaptée tout au long de la semaine aux personnes hospitalisées ou suivies en ambulatoire.

Suite à un appel à projet lancé par le Ministère des sports, notre équipe a obtenu la reconnaissance **Maison Sport Santé (MSS)** en janvier 2022. Cette reconnaissance nous permet aujourd'hui d'ouvrir notre prise en charge à des personnes présentant des troubles en santé mentale (dépression, burnout, anxiété,...) adressées par des médecins généralistes ou spécialistes de ville.

Objectif général de la MSS PEPS

Les enjeux des Maisons Sport Santé sont d'offrir au travers d'un programme éducatif, préventif, et thérapeutique, une accessibilité plus importante à la pratique du sport à des fins de santé. Le programme sport-santé vise en soi à favoriser la santé et le bien être de chacun, à travers un mode de vie plus actif tout en favorisant l'inclusion sociale des personnes les plus fragilisées.

Territoire concerné

Une grande partie du territoire sud-92 : Meudon, Chaville, Clamart, Le Plessis-Robinson, Chatillon, Bagneux, Montrouge et Malakoff.

A qui s'adresse la MSS PEPS ?

La MSS PEPS s'adresse à toutes les personnes présentant un trouble en santé mentale, non suivies sur notre Hôpital, mais qui souhaiteraient bénéficier d'une activité physique adaptée pour accéder à un mieux-être psychique et physique.

Comment bénéficier d'une Prise en Charge sur la MSS PEPS ?

La **Maison Sport Santé** nous rend accessibles aux médecins généralistes et médecins psychiatres de ville qui peuvent dès lors nous adresser des patients dans un objectif de prévention somatique ou dans un objectif thérapeutique via les logiciels de prescription et d'information *prescriforme* et **mon bilan sport santé**. Il est également possible de nous faire parvenir une prescription manuscrite.

Les ateliers proposés sont gratuits et sont soumis à une autorisation du médecin généraliste de l'hôpital ou de cabinet libéral

ainsi qu'à l'accord du médecin psychiatre référent du patient lorsque cela est possible.

Quel intérêt à la pratique d'une Activité Physique Adaptée ?

Les difficultés psychiques peuvent être passagères ou chroniques. Elles entraînent, dans la majorité des cas, un mal être et une dévalorisation de soi et très souvent une exclusion sociale.

L'activité physique adaptée (APA) est alors proposée comme une réelle thérapie et un moyen efficace de se réapproprier son corps, de reprendre confiance en soi et de recréer un lien social.



Au-delà du mieux-être psychologique qu'apporte le sport, il va également agir sur un mieux-être physique.

En stimulant le système cardio-vasculaire et respiratoire, l'APA va permettre de diminuer les risques de pathologies somatiques graves. Sur un plan thérapeutique la pratique régulière d'activité physique entraîne une baisse des symptômes anxieux, dépressifs, réduit le

stress, éloigne le risque d'épuisement professionnel et réduit les symptômes positifs et négatifs de la psychose.