



**ACADÉMIE  
DE NORMANDIE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Délégation régionale académique  
à la jeunesse, à l'engagement  
et aux sports



## « Prévention des chutes et Maisons sport santé »

**Projet de la Délégation régionale académique à la jeunesse, aux sports  
et à la vie associative (Drajes) et du Gérontopole de Normandie  
dans le cadre du plan antichute 2024 / 2025**

Contacts :

- Docteur Sylvie Guérente,

Médecin conseiller auprès du Drajes, [sylvie.guerente@ac-normandie.fr](mailto:sylvie.guerente@ac-normandie.fr)

- Marine Le Roux,

Chargée de mission au Gérontopole de Normandie, [m.leroux@gerontopole-normandie.fr](mailto:m.leroux@gerontopole-normandie.fr)

## Éléments de contexte

Le recours à l'activité physique adaptée (APA) chez les personnes dépistées à risque, les personnes âgées et les personnes en perte d'autonomie, permet de limiter et de prévenir le risque de chute et constitue l'axe 4 du plan national antichute des personnes âgées<sup>i</sup>.

Afin de faciliter la mise en œuvre d'actions de prévention des chutes pour le public de + 65 ans, portées par des maisons sport santé (MSS) qui entrent dans ce cadre, une dotation complémentaire spécifique a été déléguée aux Drajes par le ministère chargé des sports dédiée aux MSS.

Les MSS <sup>ii</sup> sont la porte d'entrée du sport-santé sur leur territoire d'intervention. Leurs missions sont définies par un arrêté:

- Accueillir, informer sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé et sur les offres locales, évaluer, faire pratiquer et orienter vers les acteurs locaux compétents
- Sensibiliser les professionnels de santé, du sport, du médico-social et de l'activité physique adaptée ainsi que de mettre en réseau les différents intervenants

Dans ce cadre, la Drajes et le Gérontopole de Normandie décident de mettre en place une expérimentation portant sur 600 bilans réalisés en MSS sur des personnes chuteuses ou à risque de chute adressées par des services d'urgence, des CPTS, des MSP ou autres libéraux qui reçoivent des personnes de + de 65 ans pour chute..

## Les objectifs :

Faciliter l'accès aux MSS pour les seniors à risque de chute par :

- La création et mise à disposition d'une méthode et d'outils d'orientation vers les MSS,
- La prise en charge financière d'un bilan initial en MSS (permettant la mise en place éventuelle d'un programme personnalisé d'activités physiques adaptées et son suivi, en lien avec le médecin référent, dans le cadre des missions déjà réalisées par les MSS)

## Les publics cibles :

Dans le cadre de cette expérimentation, le public visé concerne les personnes de **+ 65 ans, résidant en Normandie, autonomes ayant chuté ou à risque de chute.**

Ce projet pose des critères d'exclusion pour les personnes dépendantes présentant des incapacités fonctionnelles majeures ne permettant pas la réalisation du bilan, les professionnels des MSS n'étant pas des professionnels de santé.

## Critères d'inclusion :

- Age : personnes de 65 ans et plus

- Habitant en Normandie
- Au moins 1 des 3 facteurs de risque suivants (critères HAS <sup>iii</sup>) :
  - Un antécédent de chute dans les 12 mois
  - Peur de tomber
  - Sensation d'instabilité en marchant ou en se levant

#### **Critères d'exclusion :**

- Age : personne de moins de 65 ans
- N'habitant pas en Normandie
- Absence de risque de chute parmi les 3 critères sus cités
- Perte d'autonomie majeure ne permettant pas la réalisation du bilan MSS par le professionnel du sport spécialisé en APA
  - Incapacité fonctionnelle motrice majeure
  - Troubles cognitifs sévères ne permettant pas la compréhension des consignes
- Présence de contre-indication médicale à l'APA

Pour votre information, des contre-indications à l'APA sont définies dans le « Guide HAS de consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte »:<sup>iv</sup>

#### **Contre-indications absolues pour les AP d'intensité au moins modérée**

- Insuffisance cardiaque décompensée
- Troubles rythmiques ventriculaires complexes
- Hypertension artérielle sévère non contrôlée
- Hypertension artérielle pulmonaire (> 60 mmHg)
- Myocardite ou épanchement péricardique aigu
- Myocardiopathie obstructive sévère
- Rétrécissement aortique serré et/ou symptomatique

#### **Contre-indications et limitations musculosquelettiques et cutanées à l'AP**

##### **Contre-indications absolues et temporaires pour les AP pour la zone concernée**

- Les pathologies traumatiques non consolidées
- Les pathologies ostéo-articulaires en poussée congestive (arthroses, arthrites, etc.)

##### **Contre-indications absolues et temporaires pour les AP d'intensité au moins modérée et pour la zone concernée**

- Diabète avec mal perforant plantaire, pour les AP en charge sollicitant les deux membres inférieurs, même controlatéral à la lésion

- Escarre et plaie évolutive ou chronique selon la gravité et la localisation :

- localisée sur zone d'appui, de contact ou à risque de frottement lors de l'AP
- à risque de complication lié à l'activité (piscines, sable, terre, etc.)

NB. Les escarres sans risque d'appui, de frottement, et protégées par un pansement bien réalisé ne sont pas une contre-indication.

Les myopathies nécessitent un avis spécialisé et une prise en charge adaptée

Une liste d'aide à la décision est disponible en annexe 7 afin d'aider à l'orientation des patients pouvant bénéficier du bilan type en MSS dans le cadre de ce projet

## La description de l'action

Dans le cadre du plan antichute des personnes âgées et de la grande cause nationale 2024 portant sur l'activité physique et sportive, la Drajes confie une subvention au Gérontopole de Normandie permettant la réalisation par les MSS de Normandie de 600 bilans de condition physique pour les seniors normands de + 65 ans chuteurs ou à risque de chute.

Chaque bilan sera financé à hauteur de 45 euros, les MSS enverront trimestriellement une facture des bilans réalisés ainsi que les pièces justificatives (convention initiale, état type trimestriel) au Gérontopole pour recevoir le paiement des bilans. A l'issue du bilan, les MSS proposeront un parcours selon leurs modalités habituelles.

L'adressage initial sera effectué par les services d'urgence, les CPTS, les MSP et les libéraux souhaitant s'inscrire dans la démarche. Les MSS sont également invitées à solliciter leurs partenaires préexistants parmi ces professionnels. Le formulaire d'adressage type à utiliser est en annexe 1. Il doit être rempli et remis au bénéficiaire par le professionnel de santé adresseur. Les auto adressages par les MSS ne seront pas pris en compte.

Pour permettre la prise en charge financière des bilans MSS, le formulaire « Bilan individuel MSS - Public de plus de 65 ans chuteur ou à risque de chute » dont le lien est en annexe 2 doit être utilisé (en ligne pour permettre un suivi statistique) après chaque prise en charge d'un bénéficiaire en MSS. A des fins d'anonymat, un numéro d'inclusion doit être demandé pour chaque bénéficiaire auprès de la Drajes à l'adresse courriel suivante : [drajes-sport-sante@ac-normandie.fr](mailto:drajes-sport-sante@ac-normandie.fr) (objet : « Prévention des chutes et MSS », dans le corps de courriel, préciser le nombre de numéros demandés). Si le nombre de 600 bilans est atteint, l'ensemble des MSS participantes sera informé de l'arrêt de l'expérimentation.

Chaque trimestre :

- Les MSS adressent au Gérontopole une facture (45 euros x nombre de bilans réalisés avec formulaire d'adressage) avec l'état type trimestriel de l'annexe 3 complété (un croisement avec les envois de numéros d'inclusion sera effectué pour vérification avant mise en paiement). Au préalable, il faudra contacter le Gérontopôle pour établir une convention avant le 1<sup>er</sup> remboursement via l'adresse mail [administration@gerontopole-normandie.fr](mailto:administration@gerontopole-normandie.fr).
- Les MSS remplissent au fur et à mesure à chaque bilan réalisé dans le cadre de ce projet, le formulaire « Bilan individuel MSS - Public de plus de 65 ans chuteur ou à risque de chute » dont le lien est en annexe 2
- Les adresseurs remplissent le formulaire en ligne pour indiquer le nombre d'adressage réalisés : lien framaform et formulaire en annexe 3

<https://framaforms.org/bilan-trimestriel-des-orientations-de-seniors-chuteurs-vers-les-mss-1725399799>

**Durée de l'action** : jusque fin 2025 ou dès attribution des 600 numéros d'inclusion

**Territoire concerné** : la Normandie

### **Evaluation :**

Les objectifs de l'évaluation (réalisée à partir des formulaires complétés par les adresseurs et les MSS) sont de :

- Évaluer l'efficacité de la méthode de repérage
- Évaluer l'adhésion du public cible
- Faire évoluer la démarche selon les besoins
- Argumenter une éventuelle pérennisation du projet selon les résultats

### **Annexes**

- Annexe 1 : Formulaire d'adressage
- Annexe 2 : Formulaire individuel à remplir par les MSS suite à chaque bilan : « Bilan individuel MSS - Public de plus de 65 ans chuteur ou à risque de chute »  
<https://framaforms.org/bilan-individuel-mss-public-de-plus-de-65-ans-chuteur-ou-a-risque-de-chute-1727356140>
- Annexe 3 : Bilan trimestriel des adresseurs  
<https://framaforms.org/bilan-trimestriel-des-orientations-de-seniors-chuteurs-vers-les-mss-1725399799>
- Annexe 4 : Etat type trimestriel à transmettre par les MSS avec leur facture (nombre de bilans, numéros inclusion)
- Annexe 5 : Rappel des missions des MSS
- Annexe 6 : Listes des MSS par département
- Annexe 7 : Critères d'inclusion et d'exclusion – Liste de contre-indications à l'APA établie dans le guide HAS

## ANNEXE 1

Formulaire d'adressage à remettre au patient : le fichier existe en version word imprimable et remplissable en ligne pour permettre les 2 utilisations. Il est fourni en pièce jointe de ce document.



Délégation régionale académique  
à la jeunesse, à l'engagement  
et aux sports



### BILAN GRATUIT EN MAISON SPORT SANTE

Ce formulaire vous donne le droit à la réalisation d'un **bilan d'évaluation de votre condition physique et de vos capacités fonctionnelles** par une personne qualifiée dans une des 23 Maisons Sport Santé de Normandie.

Cela vous facilitera l'accès à une pratique d'activité physique adaptée pour **diminuer vos risques de nouvelle chute**.


**Nom et prénom du bénéficiaire** : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**Age du bénéficiaire** : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

Facteur(s) de risque identifié(s) :

- Chute** dans les 12 derniers mois
- Peur** de tomber
- Sensation d'**instabilité** en marchant ou en se levant

**Date** : Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date.

 (Bon à utiliser dans les 2 mois)

Nom et adresse de la structure qui oriente	Nom et fonction du professionnel qui oriente
<input type="text"/>	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.



L'activité physique adaptée a des effets bénéfiques bien supérieurs aux risques à tout âge et notamment pour les personnes de plus de 65 ans : sur la condition physique, les capacités fonctionnelles, la cognition et les risques de chutes et c'est un facteur de maintien de l'autonomie.

PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES AGÉES

Jérontopôle

## ANNEXE 2

Formulaire individuel à remplir par les MSS suite à chaque bilan : « Bilan individuel MSS - Public de plus de 65 ans chuteur ou à risque de chute »

A remplir en ligne via le lien à chaque inclusion d'un usager par une MSS :

<https://framaforms.org/bilan-individuel-mss-public-de-plus-de-65-ans-chuteur-ou-a-risque-de-chute-1727356140>

Modifier Formulaire Résultats Partager

# Bilan individuel MSS - Public de plus de 65 ans chuteur ou à risque de chute



ACADÉMIE DE NORMANDIE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

Délégation régionale académique  
à la jeunesse, à l'engagement  
et aux sports



GÉrontopôle  
Sans Frontière de la Santé

Bilan individuel anonymisé à remplir par la MSS qui effectue le bilan d'une personne de + de 65 ans ayant chuté ou à risque de chute et avec le bon d'adressage pour bilan gratuit.

**FORMULAIRE OBLIGATOIRE POUR BENEFCIER DU FINANCEMENT POUR LE BILAN REALISE : 1 / 2**

**MAISON SPORT SANTE**

Nom de la MSS \*

Nom du référent qui renseigne ce formulaire \*

**ADRESSAGE**

Date du courrier d'adressage \*

jour ▼ Mois ▼ Année ▼ 🇫🇷

Numéro d'inclusion (donné sur demande à la Drajes): \*

## ANNEXE 3

Bilan trimestriel des adresseurs à remplir en ligne sur ce formulaire :

<https://framaforms.org/bilan-trimestriel-des-orientations-de-seniors-chuteurs-vers-les-mss-1725399799>

Résultats Partager

# Bilan trimestriel des orientations de seniors chuteurs vers les MSS



ACADÉMIE DE NORMANDIE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

Délégation régionale académique  
à la jeunesse, à l'engagement  
et aux sports



Gérontopôle  
Service Éducation NORMANDIE

1 2

Bilan 1er trimestre d'expériment... Terminé

**Nom de la structure \***

**Nombre de formulaires d'orientation distribués entre le 1er octobre 2024 et le 31 décembre 2024 \***

**Commentaires éventuels**

SOUMETTRE

Son intérêt est de pouvoir mesurer le nombre de personnes de +65 ans adressées en MSS à celui du nombre pris en charge en MSS et d'évaluer la déperdition.



## BILAN GRATUIT EN MAISON SPORT SANTE

Etat trimestriel récapitulatif à compléter par les MSS  
et à joindre à la facture envoyée au GeronTopôle

**Nom de la Maison Sport Santé :** Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**Période concernée :**

- 4<sup>e</sup> trimestre 2024
- 1<sup>er</sup> trimestre 2025
- 2<sup>e</sup> trimestre 2025
- 3<sup>e</sup> trimestre 2025
- 4<sup>e</sup> trimestre 2025

**Numéros d'inclusion (à compléter) :**


**Date :** Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date.

Nom et Prénom du référent	Signature

## ANNEXE 5

### **DISPOSITIF MAISONS SPORT SANTE (MSS)**

C'est un dispositif créé dans le cadre de la Stratégie Nationale Sport Santé 2019 2024 portée par les ministères chargés de la santé et des sports avec la conviction que la pratique des APS pour la santé relève de l'intérêt général.

Un nouveau cadre réglemente les MSS via la **loi du 2 mars 2022 sur la démocratisation du sport** en France : inscription des MSS dans le CSP (art. 1173-2 du CSP), nouveau statut administratif par habilitation conjointe de l'ARS et du Rectorat à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2024.

L'arrêté du 25 avril 2023 définit le cahier des charges des maisons sport santé.

Il existe **23 MSS habilitées en Normandie** au 1er septembre 2024

### **LES MISSIONS**

Les MSS s'adressent à :

- Des personnes en bonne santé n'ayant jamais pratiqué de sport ou n'ayant pas pratiqué depuis longtemps et voulant se remettre à l'activité physique avec un accompagnement à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge et leur profil fonctionnel ;
- Des personnes souffrant d'ALD, à des fins de santé, de bien-être ainsi qu'à des fins thérapeutiques, quel que soit leur âge, nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés et prescrite par un médecin ;
- Des personnes souffrant de maladies chroniques pour lesquelles l'APS est recommandée

Elles permettent à ces publics prioritaires et à toutes les personnes qui le souhaitent une prise en charge par des professionnels de la santé et du sport. Elles proposent des bilans afin de suivre un programme sport-santé personnalisé susceptible de répondre à leurs besoins particuliers et dans l'objectif de s'inscrire dans une pratique d'activité physique et sportive durable.

L'objectif des maisons sport santé prévu par la loi est de faciliter et de promouvoir l'accès à l'APS à des fins de santé et à l'APA, en assurant les activités :

- D'accueil, d'information et d'orientation du public concernant la pratique de ces activités
- De mise en réseau et de formation des professionnels de santé du social, du sport et de l'activité physique adaptée (APA)

## Les missions des Maisons sport santé (MSS)

Activités d'accueil, d'information et d'orientation du public

1. Sensibilise, informe, conseille sur les bienfaits de l'AP et/ou sportive
2. Met à disposition du public l'information sur les offres locales de pratique d'APS et d'APA.
3. Permet un accueil personnalisé des personnes souhaitant pratiquer une AP, notamment de celles bénéficiant d'une prescription d'APA.
4. Assure la mise en place ou réalise elle-même des bilans
5. Oriente les personnes vers un parcours d'AP
6. Accompagne et s'assure de leur accord
7. Oriente vers des professionnels et des structures partenaires

Activité de mise en réseau, formation des professionnels de santé, du médico-social, du sport et de l'APA

8. Assure la mise en place d'actions de sensibilisation et/ou de formation en direction des professionnels des secteurs de la santé, du médico-social et social, du sport et des intervenants en APA.
9. Met en réseau les intervenants

## ANNEXE 6

### Les Maisons sport santé en Normandie

<p><b>Calvados</b></p> <p>Ville de Caen Mairie d'Hérouville Saint Clair MSS du CHU de Caen Ufolep14 (Lisieux) Mairie de Villers-sur-Mer Planeth-Patient Calvados</p>	<p><b>Orne</b></p> <p>MSS du Département de l'Orne Planeth-Patient Orne (Antenne d'Argentan)</p>
<p><b>Eure</b></p> <p>Hôpital La Musse (Saint Sébastien de Morsent) Planeth-Patient Eure (antenne de Vernon) Ville de Val de Reuil</p>	<p><b>Seine-Maritime</b></p> <p>Vital Action (Agglomération de Rouen) IRMS2 (Bois-Guillaume), O2S (Communauté de communes des Villes Soeurs) MMSAT (Rouen) Office Municipal des Sports d'Elbeuf-sur-Seine ANIDER (Rouen) Planeth-Patient :<ul style="list-style-type: none"><li>• Antenne de Rouen</li><li>• Antenne du Havre</li><li>• Antenne d'Offranville</li></ul></p>
<p><b>Manche</b></p> <p>Planeth-Patient Manche (Antenne de Coutances) MSS Cotentin (Cherbourg) MSS Sud Manche (Granville)</p>	

5 fiches départementales sont en pièce jointe avec les coordonnées des MSS participantes

## BILAN GRATUIT EN MAISON SPORT SANTE

### Critères d'aide à la décision

#### Critères d'inclusion

- Age : personne de 65 ans et plus
- Habitant en Normandie
- Au moins 1 facteur de risque :
  - o Un antécédent de chute dans les 12 mois
  - o Peur de tomber
  - o Sensation d'instabilité en marchant ou en se levant

#### Critères d'exclusion

- Age : personne de moins de 65 ans
- N'habitant pas en Normandie
- Absence de facteur de risque de chute parmi les 3 critères ci-contre
- Perte d'autonomie majeure ne permettant pas la réalisation du bilan par le professionnel de la MSS
  - o Incapacité fonctionnelle motrice
  - o Troubles cognitifs sévères ne permettant pas la compréhension des consignes

Pour votre information, des critères de contre-indication à l'APA sont définis dans le Guide HAS de consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte :

#### Contre-indications absolues pour les AP d'intensité au moins modérée

- Insuffisance cardiaque décompensée
- Troubles rythmiques ventriculaires complexes
- Hypertension artérielle sévère non contrôlée
- Hypertension artérielle pulmonaire (> 60 mmHg)
- Myocardite ou épanchement péricardique aigu
- Myocardiopathie obstructive sévère
- Rétrécissement aortique sans et/ou symptomatique

#### Contre-indications et limitations musculosquelettiques et cutanées à l'AP

##### Contre-indications absolues et temporaires pour les AP pour la zone concernée

- Les pathologies traumatiques non consolidées
- Les pathologies ostéo-articulaires en poussée congestive (arthroses, arthrites, etc.)
- Contre-indications absolues et temporaires pour les AP d'intensité au moins modérée et pour la zone concernée
- Diabète avec mal perforant plantaire, pour les AP en charge sollicitant les deux membres inférieurs, même contrôle la lésion
- Escarre et plaie évolutive ou chronique selon la gravité et la localisation :
  - Localisée sur zone d'appui, de contact ou à risque de frottement lors de l'AP
  - A risque de complication lié à l'activité (piscines, sable, terre, etc.)

NB. Les escarres sans risque d'appui, de frottement, et protégées par un pansement bien réalisé ne sont pas une contre-indication.

Les myopathies nécessitent un avis spécialisé et une prise en charge adaptée.

Pour toute interrogation complémentaire sur l'orientation d'un patient,  
prenez contact avec une MSS de votre secteur.

---

<sup>i</sup> <https://www.normandie.ars.sante.fr/plan-regional-antichute-des-personnes-agees-5>

<sup>ii</sup> <https://sportsantenormandie.fr/maison-sport-sante/>

<sup>iii</sup> [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2024-](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2024-04/synthese_aps_personnes_agees_a_risque_de_chute.pdf#:~:text=Cette%20fiche%20de%20synth%C3%A8se%20compl%C3%A8te%20les)

[04/synthese\\_aps\\_personnes\\_agees\\_a\\_risque\\_de\\_chute.pdf#:~:text=Cette%20fiche%20de%20synth%C3%A8se%20compl%C3%A8te%20les](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2024-04/synthese_aps_personnes_agees_a_risque_de_chute.pdf#:~:text=Cette%20fiche%20de%20synth%C3%A8se%20compl%C3%A8te%20les)

<sup>iv</sup> Pages 27 et 28 du Guide de consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte  
<https://sportsantenormandie.fr/app/uploads/2024/01/HAS-Juillet-2022-Consultation-et-prescription-medicale-dactivite-physique-a-des-fins-de-sante-chez-ladulte.pdf>