

Le Poulx



# BOUGER POUR SA SANTÉ



**Jérôme Trottier**  
Directeur



**Marie-Paule Pipaud**  
Présidente

L'association Le Poulp' est le fruit d'une réflexion commune menée par un groupe d'habitants et des professionnels du Pays de Retz autour du développement de l'activité physique adaptée et de la santé.

L'association est née en décembre 2021. Elle a commencé ses activités avec le public sur 6 communes en septembre 2022, sous la houlette de Virginie Le Diagon, notre première salariée.

Depuis mars 2023, Le Poulp' est labellisé Maison Sport Santé et a obtenu une habilitation de l'Etat.

Ce sont maintenant 6 salariés qui contribuent au développement du Poulp' qui a étendu ses tentacules sur trois communautés de communes : Sud-Estuaire, Pornic Agglo Pays de Retz et Sud Retz Atlantique. Le Poulp' vient compléter l'offre

d'activités physiques et sportives du territoire. Les personnes éloignées de la pratique sportive trouveront des réponses à leurs besoins en intégrant nos programmes comme tremplin vers une nouvelle activité physique du quotidien. Vous trouverez au sein de cette brochure, l'ensemble de l'offre proposée par l'association tout au long de l'année.

**«Inciter les français à faire davantage d'activités physiques et sportives» est l'un des objectifs de la Grande Cause Nationale 2024.**

**Donner accès aux activités physiques adaptées au plus grand nombre, au plus près des habitants, quel que soit leur état de santé, leur condition sociale, leur âge, afin d'améliorer leur bien-être physique et mental, tel est l'objectif du Poulp'»** Marie-Paule Pipaud, Présidente du Poulp'.

**Marie-Paule Pipaud et  
Jérôme Trottier**

## LA PAROLE D'UNE PROFESSIONNELLE DE SANTÉ

De l'avis des professionnels de santé, les bienfaits de l'activité physique adaptée sont évidents. Dans le cadre d'un parcours de soins, on ne peut que recommander de pratiquer du sport santé permettant d'allier les 3 piliers reconnus par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : santé physique, santé mentale et santé sociale. Les sessions proposées par le Poulp' répondent à ce triple objectif : bouger pour son corps et sa tête en toute convivialité.

La force de l'accompagnement du Poulp' repose sur l'adaptation des professionnels de l'association aux capacités de nos patients.

Du point de vue des soignants du Pays de Retz, la proximité avec une association labellisée Maison Sport Santé est un vrai avantage : c'est une orientation facilitée et coordonnée pour nos patients, à moindre coût grâce à la grille tarifaire progressive. Il s'agit pour nous d'une garantie d'encadrement par des personnes compétentes et formées à la reprise d'activité physique.

Nous travaillons aux côtés du Poulp' afin de promouvoir l'activité physique adaptée ; l'objectif est d'en faire un réflexe de recommandation pour les professionnels de santé et une opportunité accessible pour les patients !

**Alice Le Carre,**  
membre du bureau de la  
Communauté Professionnelle  
Territoriale de Santé



# LE SPORT SANTÉ

Le « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives permettant de favoriser le bien-être et la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : physique, psychologique et sociale.

**La pratique d'activités physiques ou sportives contribue au maintien de la santé.** Elle tend aussi chez les personnes vivant avec une maladie chronique ou une affection longue durée à améliorer l'état de santé et à réduire le risque d'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies.

L'activité physique est accessible à tous et peut se pratiquer selon différents niveaux d'intensité, nul besoin de pratiquer un sport intense ou en compétition.

Les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé sont simples : **tout le monde devrait pratiquer au minimum 3 à 5 fois par semaine une activité physique d'endurance modérée**, soit 2h30 en cumulé (30min/J).

## LES BIENFAITS de l'activité physique



Diminue le risque de maladies cardiaques



Permet de lutter contre le mal de dos



Diminue le risque de diabète (type 2)



Limite la prise de poids



Diminue le risque de certains cancers



Diminue le risque d'ostéoporose



Bien-être, qualité de vie, lien social



Augmente la force musculaire



Favorise la détente et le sommeil



Diminue la pression artérielle

## DU SPORT ADAPTÉ POUR QUI ?

### Particuliers comme professionnels !

Le Poulp' accueille **tous publics** souhaitant pratiquer une activité physique ou sportive adaptée !

Une attention particulière est portée aux personnes :

- > ayant une pathologie chronique
- > en affection de longue durée
- > sédentaires
- > âgées
- > en situation de handicap



**Le Poulp' s'adresse aussi à un public professionnel : entreprises, associations, collectivités territoriales, établissements scolaires, EHPAD et structure d'accueil de personnes en situation de handicap, etc.**

Vous souhaitez proposer à votre public une activité physique adaptée à leurs besoins ?

Vous souhaitez accompagner vos professionnels et renforcer votre impact RSE ?

Dans une démarche de prévention, de maintien de l'autonomie, de lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique, de mobilité douce ou de bien-être au travail, le Poulp' peut vous accompagner à construire votre projet.

Au-delà des bienfaits apportés à vos publics, les revenus générés par ces partenariats nous permettent de favoriser l'accès à nos programmes pour les personnes les plus éloignées de la pratique par la mise en place d'une tarification progressive.

# LES PROGRAMMES

## POULP' EN REPRISE

### Remise en forme adaptée

Vous souffrez d'une maladie chronique ou d'une affection longue durée ?

Vous souhaitez simplement vous remettre au sport ?

### Les activités s'appuient sur 4 thématiques :

- Le renforcement musculaire
- La souplesse
- Le cardio training
- L'équilibre

### Le parcours en 3 mois :

**1<sup>ère</sup>**  
**semaine**

Un premier bilan individuel est réalisé avec questionnaires, tests physiques et entretien pour connaître vos objectifs afin de définir votre parcours.

**2<sup>e</sup> à 11<sup>e</sup>**  
**semaine**

2 séances collectives encadrées + 1 séance en autonomie par semaine.

**12<sup>e</sup>**  
**semaine**

Un bilan final est conduit afin d'évaluer vos progrès. Ce bilan vise également à vous guider vers une pratique autonome ou vers une structure sportive spécifique ou une prolongation au Poulp'.

### QUELLES SONT LES DÉMARCHES ?

- 1) Rendez-vous chez votre médecin avec la prescription « ON Y VA » et/ou certificat médical de non-contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives.
- 2) Contactez le Poulp' pour prendre rendez-vous pour votre bilan.
- 3) Vous adhérez à l'association pour suivre un parcours de 3 mois
- 4) Réalisation du parcours.
- 5) Vous volez enfin de vos propres ailes. Vous êtes capable de pratiquer seul-e !



# LES PROGRAMMES

## POULP' HEBDO

Du multisports adapté en groupe pour tout public

Un programme annuel adapté dans la continuité du « Poulp' en Reprise » afin de poursuivre la progression avec différents degrés d'intensité.

### Les activités :

- cardio
- renforcement musculaire
- équilibre
- stretching
- marche santé
- marche active



## POULP' SAGE

Gymnastique d'entretien pour les plus de 70 ans

Un programme adapté pour les plus de 70 ans qui souhaitent réaliser plusieurs activités physiques ou sportives au sein d'un groupe alliant des pratiques à la fois sur chaise et debout.

### Quelques activités proposées :

- gym douce
- renforcement musculaire
- ateliers d'équilibre
- motricité
- activités de maintien des capacités physiques et cognitives

## POULP' EN ÉQUILIBRE

Des ateliers adaptés à la prévention des chutes pour les plus de 60 ans

Un programme de 11 séances pour prendre conscience de l'importance de l'équilibre et de ses capacités physiques pour éviter les chutes.

Travaillez à la fois l'équilibre statique, l'équilibre dynamique, la double tâche, le renforcement musculaire et la mobilité.

Une séance axée sur la nutrition vous sera aussi proposée.



# LES PROGRAMMES

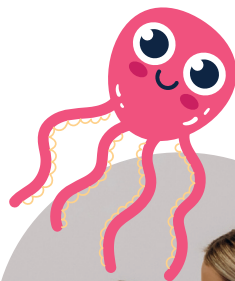


## POULP'ADAPTÉ

**Du multisports adapté aux personnes en situation de handicap mental**

Un programme annuel adapté aux capacités des personnes, pas de compétition, uniquement de la bonne humeur en s'appuyant sur des activités physiques ludiques !

- jeux collectifs
- cardio training
- jeux de raquettes
- disc-golf



## PARENTS POULP'

**Des ateliers adaptés et ludiques avec votre enfant**

Vous souhaitez pratiquer une activité physique en douceur avec des professionnels formés ?

La maison sport santé et le Département de Loire Atlantique vous proposent de :

- > reprendre une activité physique en toute sécurité;
- > vous dépenser et partager un moment ludique avec votre enfant et d'autres parents;
- > bénéficier des conseils de professionnels de la petite enfance qui viendront échanger avec vous lors des ateliers (puéricultrices, diététiciennes, etc.).

> faire découvrir à votre enfant la motricité libre lors d'ateliers ponctuels.

**Ouvert à tout parent accompagné d'un enfant de 2 mois à 3 ans.** Pour les mamans, la rééducation périnéale post accouchement doit être faite.

*Inscription et renseignement auprès de la PMI de la délégation pays de Retz  
(PMI)paysderetz@loire-atlantique.fr  
02 44 48 11 19)*



## COLLECTIVITÉS, INSTITUTIONS, ASSOCIATIONS, ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES ...

**Agissons ensemble pour augmenter l'activité physique des jeunes et réduire leur sédentarité !**

ICAPS « Intervention Centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité » est un programme qui a été reconnu comme efficace par l'Organisation Mondiale de la Santé en 2009.

ICAPS cible les jeunes de 3 à 18 ans, leur entourage et leur environnement (modèle socio-écologique), vise une augmentation de la pratique d'activité physique des jeunes d'une heure par semaine, ainsi qu'une réduction de 20 minutes par jour de temps d'écran pour obtenir des effets bénéfiques sur la santé.

Elle repose sur une approche qui intègre 3 niveaux d'actions :

Des débats avec les enfants et les jeunes, des actions de sensibilisation

et l'accès à de nouvelles activités attrayantes, variées et conviviales pour changer leurs attitudes et leurs motivations vis-à-vis de l'activité physique.

La sensibilisation de leur entourage (parents, enseignants, animateurs, éducateurs) pour les encourager à augmenter leur niveau de pratique d'activité physique.

La mise en place de conditions institutionnelles et environnementales favorisant l'activité physique (accès à des équipements, création de pistes cyclables, stages de découvertes...).

# CONTACTEZ-NOUS

## ET RETROUVONS-NOUS SUR VOTRE COMMUNE

Saint-Brévin-les-Pins, Paimboeuf  
Saint-Viaud



### SECTEUR PORNIC AGGLO

- > Virginie Le Diagon : 07 52 04 48 63  
virginie.lediagon@lepoulp.fr
- > Blanche Lelievre : 07 52 04 28 42  
blanche.lelievre@lepoulp.fr

### SECTEUR CC SUD ESTUAIRE

- > Vanille Dubreil : 07 52 04 29 93  
vanille.dubreil@lepoulp.fr

### SECTEUR CC SUD RETZ ATLANTIQUE

- > Lisa Chivot : 07 52 04 27 81  
lisa.chivot@lepoulp.fr

### CHARGÉ DE DÉVELOPPEMENT :

- Arno Chapuis : 07 52 04 23 95  
arno.chapuis@lepoulp.fr

**RENSEIGNEMENTS  
ET INSCRIPTIONS :**  
**WWW.LEPOULP.FR**

## L'ATELIER DU MOUVEMENT

L'association se développe et dispose désormais de bureaux et d'un plateau technique ! Cet espace permet d'accueillir les adhérents pour la pratique d'activité physique sur des tapis de course, rameurs, etc.

**Accès réservé aux adhérents.**  
**Accueil uniquement sur rendez-vous.**



4 rue du Pré Boismain - Bernerie-en-Retz

