



Edito – l'hiver vient !

C'est l'hiver ! Il augmente les rhumatismes, bloque les articulations, nous pousse tous à l'immobilisme. Pourtant, dans le sport santé en Charente ça continue de bouger ! Les projets se développent, les évolutions s'enchainent et les inclusions de bénéficiaires continuent ! Est-ce un effet du changement climatique ? La cagouille serait donc plus cigale que fourmi ? ou peut-être que les bénéfices de l'activité physique sur le corps ou dans les dynamiques territoriales sont identiques ? En tout cas, pour ce début d'année nous accompagnons deux projets d'habilitation de Maison Sport Santé ; nous disons également au revoir à Yassine de la MSS du CH de Ruffec qui a été remplacé par Axelle Guéret ; nous ouvrons également une nouvelle dynamique en lien avec les établissements pénitentiaires. L'hiver vient et pour éviter toute raideur articulaire, le sport-santé se bouge !

Pierrick Hervéou – coordonnateur PEPS 16.

Les évolutions du PEPS et du sport-santé

Rapport de l'IGAS

Dans un rapport publié le 2 décembre dernier, l'IGAS et l'IGESR analysent le dispositif des Maisons Sport-Santé. La mission remarque la pertinence du dispositif mais aussi la variété de statuts, de missions et d'offres de service. Les recommandations faites par la mission concernent la nécessité d'un financement pluriannuel ; la typologie claire des MSS et des missions portées ; une définition plus claire de l'activité physique adaptée et des professionnels qui la dispense ; un ciblage prioritaire des publics les plus fragiles ; et enfin, un pilotage régional/départemental cadré (à la manière de ce que nous faisons en Nouvelle Aquitaine).

Ce rapport, en lien avec la stratégie nationale sport santé n°2, est un pas de plus dans la reconnaissance des MSS dans le paysage sanitaire et social.

<https://www.igas.gouv.fr/sites/igas/files/2025-12/Rapport%20Igas-IGESR%20maisons%20sport-sant%C3%A9.pdf>

Du mouvement à la MSS du CH de Ruffec

Comme annoncé dans l'édito, Yassine Akniouene a quitté ses fonctions à l'hôpital de Ruffec courant décembre. Il va expérimenter une autre fonction d'EAPA au sein d'un SMR de réadaptation proche d'Annecy. On lui souhaite une belle aventure et surtout, que tous nos remerciements pour le travail effectué t'accompagnent !

Un recrutement s'est fait en parallèle de son départ permettant une continuité dans la prise en charge. C'est Axelle Guéret qui reprend la suite. Axelle connaît en partie le paysage sport santé du département car elle a fait son mémoire de master à la MSS du GrandAngoulême. On lui souhaite une prise en main rapide et plaisante de ses fonctions !

Les chiffres clefs – décembre 2025

91 structures peeps
165 activités PEPS
799 nouveaux bénéficiaires en 2025
256 médecins prescripteurs en 2025

Contacts utiles :

Pierrick Hervéou coordonnateur
PEPS 16 – DAC-PTA 16

Coordo16@peps-na.fr

06 18 83 32 54

0 809 109 109

20 impasse de la Valenceaude

16160 Gond-Pontouvre

www.peps-na.fr

referencement.peps-na.fr

Hôpital de Confolens – Jérôme
Rousseau et Maxime Boutinon
kine.apa@ch-confolens.fr
Zone : Charente Limousine nord

Mairie de Chasseneuil - Gregory
Vazelle – 07 50 55 84 05
gregory.vazelle@chasseneuil.fr
Zone : Chasseneuil et alentour

Mairie Terres De Haute Charente :
Stéphane Laliève – 06 89 58 07 36
s.lalieve@terresdehautecharente.fr
Zone : Terres De Haute Charente et
alentours

Sport Santé Charente : Fabien
Chauveau – 06 08 06 56 32
sportsantecharente@gmail.com
Zone : Sud Charente
Pauline Pelletier - 06 62 11 78 90
Zone : Grand Cognac

GrandAngoulême : Lauréana
Haudrechy – 06 28 78 07 10
laureana.haudrechy@dac-16.fr
Zone : GrandAngoulême

Comité Départemental de Sport
Adapté : Mathieu Renier –
05 45 25 32 52
cda16charente@gmail.com
Zone : département spécialisé en
santé mentale

Hôpital de Ruffec : Axelle Guéret -
06 08 53 42 63
maisonsportsante@ch-ruffec.fr
Zone : Nord Charente

Hôpital de La Rochefoucauld : Mélody
Barraud – 06 16 65 73 28
maisonsportsante@ch-larochefoucauld.fr
Zone : La Rochefoucauld Porte du
Périgord

MSP de Rouillac :
Pascale Brutus – 07 44 40 25 08
Zone : Rouillacais

Nouvelles recommandations de rupture de la sédentarité

L'ANSES a fait paraître début octobre de nouvelles recommandations sur la rupture des comportements sédentaires.

L'agence recommande de rompre tout comportement sédentaire par une marche d'intensité faible à modérée chez l'adulte et élevée chez l'enfant pendant 3 à 5 minutes. Les effets de cette rupture sont optimaux si elle intervient toutes les 30 minutes et s'atténuent en particulier si on dépasse 1 heure. Cette rupture est particulièrement recommandée dans les périodes suivant les repas.

Ces recommandations sont à associer à celles d'activité physique hebdomadaire.

Journées MSS région

Le premier regroupement des Maison Sport Santé de la région Nouvelle Aquitaine s'est déroulé le mardi 25 et le mercredi 26 novembre 2025. Lors de ces journées, 40 MSS de la région se sont côtoyées et ont échangé sur des sujets et problématiques communes.

L'ouverture du regroupement a tourné autour de la nouvelle stratégie et du bilan de la première. Le développement proposé en Charente est très positif.

Des groupes de travail ont complété cette journée et la suivante, ouvrant sur la thématique de la prise en charge des mineurs dans le sport santé.

Le réseau Charentais s'est également distingué durant ces journées par son collectif et sa festivité. Plus qu'un réseau, le sport santé PEPS/MSS en Charente est une belle équipe !

Excès des fêtes, le sport détox ?

Après des repas respectant à la lettre les recommandations « ni trop gras, salé, sucré » et « l'alcool c'est un verre par jour et pas tous les jours » ; on est nombreux à se dire que faire un peu de sport fera du bien. Malheureusement l'activité physique ne fait pas maigrir ou ne permet pas de détoxifier les excès...

Courir n'élimine pas la bûche mais bonne nouvelle, courir AVANT la bûche permet de réduire son impact sur nous.

L'activité physique n'est pas un outil pour « réparer » mais plutôt pour prévenir : vider les sucres, gras, minéraux et protéines musculaires et circulants pour que le repas suivant serve à reconstituer ces réserves plus qu'en créer de nouvelles !

Alors pour préparer les prochaines festivités, cette année, l'hydratation reste prioritaire puis rééquilibrer l'alimentation et la pratique d'activité physique. Si vous avez besoin d'accompagnement, les MSS pourront vous y aider ! Parlez-en à votre médecin !