GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

MAISONS SPORT SANTÉ
EnVie d'Activité

Journées Nationales des Maisons Sport-Santé - 19 & 20 juin 2025

Impact d'une prise en charge en Maison Sport-Santé sur les freins et motivations à la pratique d'activité physique – Cohorte SESAME

Les bénéfices de l'APA sur la santé physique, mentale et sociale ne sont aujourd'hui plus à démontrer. Cependant, selon l'INSERM (2019), les personnes atteintes de pathologies chroniques pratiquent moins d'activité physique et ont un taux d'abandon plus élevé aux programmes proposés. C'est principalement dans cet objectif de promotion des recherches sur la motivation et l'observance que la Cohorte SESAME a été constituée.

mon stade

Méthodologie

La **cohorte SESAME** (NCT04716322), pour « *Sport Et SAnté à Mon stadE* », a été conçue de manière prospective avec une inclusion monocentrique de Janvier 2021 à Juillet 2024 (Figure 1) dans la **Maison Sport-Santé Mon Stade** (MSS-IDF-75-9). Au total, **914 patients** ont été inclus selon les modalités du décret n°2016-19990 du 30/12/20216.

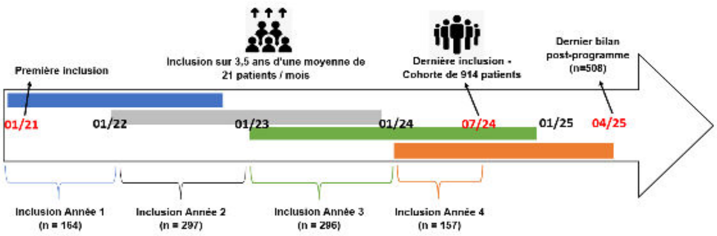


Figure 1 – Fréquence d'inclusion dans la cohorte SESAME

Chaque participant à l'étude a bénéficié d'un bilan d'inclusion (n=914), d'un programme d'activité physique adaptée et d'un bilan post-programme (n=508) (Figure 2). Lors des bilans, les participants ont rempli le **questionnaire des barrières perçues à la pratique d'activité physique (QBAP)**[1] et **l'échelle de motivation pour l'activité physique à des fins de santé (EMAPS)**[2].

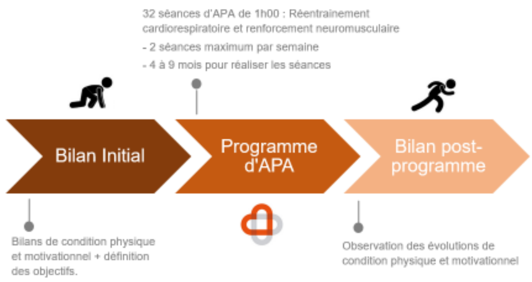
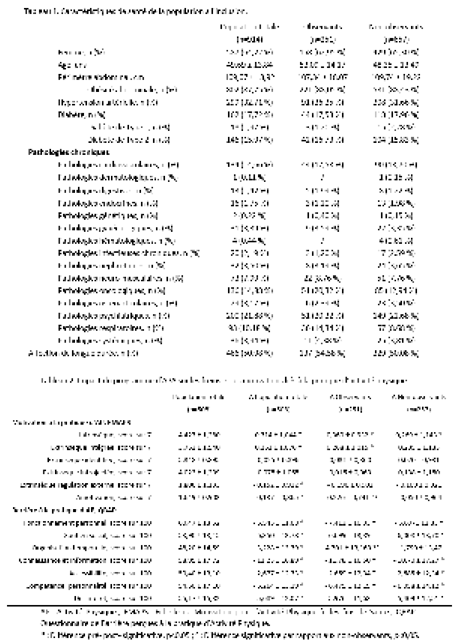


Figure 2 – Descriptif de la prise en charge dans l'étude

L'**analyse** de l'**impact du programme d'APA** sur les réponses à **ces deux questionnaires** a été effectuée pour la **population ayant réalisé l'ensemble des bilans (n=508)**, ainsi qu'en **fonction de l'observance au programme**. Cette dernière a été définie comme « *la réalisation ≥90% des 32 séances du programme dans un délai de 159 jours* », correspondant au délai médian des personnes ayant réalisées 100% du programme (n=363). Au total, **251 participants (27,46%) ont été considérés comme observants**.

[1] : Picard N. Analyse de l'évolution du score de Ricci et Gagnon, et des barrières perçues à la pratique d'activité physique, chez des personnes porteuses d'une contrainte chronique de santé, à distance d'un programme d'activité physique adaptée de 13 semaines. Nanterre: Université Paris Nanterre; 2019.
[2] : Boiché J, Gourlan M, Trouilloud D, Sarrazin P. Development and validation of the 'Echelle de Motivation envers l'Activité Physique en contexte de Santé': A motivation scale towards health-oriented physical activity in French. Journal of Health Psychology. 2019;24:386-96.

Résultats



Conclusion

Le programme d'APA proposé dans la Maison Sport-Santé Mon Stade s'accompagne d'une **diminution significative de tous les freins psychologiques, physiques et sociaux**, ainsi que d'une **amélioration de la motivation intrinsèque au détriment de l'amotivation** à pratiquer de l'activité physique.
Les **observants présentent des évolutions comparables voire plus marquées sur certains critères,** mais les **non-observants bénéficient également de la plupart des effets positifs**.

Ces résultats soulignent **l'intérêt d'un accompagnement structuré en APA pour favoriser la persistance durable à la pratique d'activité physique** des personnes vivant avec une pathologie chronique.

Simon RÉAULT, Enseignant en APA-S, PhD Student,
simon@monstade.fr

Linkedin : MON STADE

mgen GROUPE VYV · fondation d'entreprise mgen pour la santé publique · STAPS UNIVERSITÉ DE POITIERS · MOVE