

# INFORMEZ-VOUS!



Maita'i  
SPORT santé



POLYNÉSIE FRANÇAISE



# Les bienfaits de L'activité Physique et/ou Sportive

## Présentation générale

Les indicateurs de santé sont préoccupants en Polynésie française



- Les maladies liées au mode de vie génèrent des coûts de santé très élevés pour la population.
- L'activité physique est un moyen de prévention pour sa santé (expertise collective de l'INSERM 2008), elle permet de stabiliser la maladie et de limiter l'apparition des complications.

Ce dispositif est dédié aux patients qui souhaitent reprendre une activité physique adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Le réseau **Maitai Sport Santé** propose à chaque patient volontaire :

- une évaluation de sa condition physique,
- puis une orientation vers une activité physique adaptée à sa condition et à ses envies.

## Objectifs

- Fédérer le monde de la santé et le monde du sport pour proposer une offre de soins nouvelle : le sport sur ordonnance
- Accompagner le patient vers une pratique physique adaptée, régulière, sécurisante et progressive.



### PSYCHISME

- ✓ Diminue le stress
- ✓ Améliore le moral et la confiance en soi

### POUMONS

- ✓ Améliore la respiration et aide à l'arrêt du tabac

### CŒUR - VAISSEAUX

- ✓ Diminue le risque d'accident cardiaque
- ✓ Diminue le risque d'accident vasculaire cérébral



### CANCER

- ✓ Diminue le risque de cancer (Sein, colon, prostate, utérus)

### MUSCLES TENDONS - OS

- ✓ Préserve les muscles et la souplesse des tendons
- ✓ Diminue l'ostéoporose

### MÉTABOLISME

- ✓ Baisse le taux de sucre et de graisses dans le sang

### ÂGE

- ✓ Augmente l'espérance de vie dans de meilleures conditions

# POUR QUI ?

Je suis concerné(e) si je présente au moins l'une des maladies suivantes :

- Hypertension artérielle ←
- Surpoids ←
- Diabète de type 2 ←
- Cancer du sein ←
- Bronchopneumopathie chronique obstructive ←  
(BPCO)
- Perte d'autonomie ←  
(pour les personnes de plus de 60 ans)



# Informations sur Le réseau

Les 6 étapes du réseau **Maita'i Sport Santé**

- 1 Je consulte** → Médecin traitant  
Test de motivation / Ordonnance  
Certificat médical de non contre-indication
- 2 Je m'inscris** → Régulateur  
Inscription dans le réseau  
« Sport Santé »
- 3 Je fais mon bilan initial** → Éducateur médico-sportif  
Diététicienne  
Test de la condition physique,  
Éducation thérapeutique
- 4 Je pratique** → Éducateur médico-sportif  
Éducateur sportif « Sport Santé »  
Pratique des Activités Physiques  
Adaptées
- 5 Je fais mon bilan final** → Éducateur médico-sportif  
Éducateur sportif « Sport Santé »  
Test de la condition physique
- 6 J'ajuste mon traitement** → Médecin traitant

Le cycle dure 9 mois.

## + LES PLUS

- Suivi personnalisé encadré par les professionnels spécialisés en sport santé
- Délivrance d'un Pass'sport santé
- C'est gratuit (le financement est assuré par les partenaires du réseau « Maita'i sport santé »)



# PLanning Des activités adaptées



REMISE EN FORME		
<b>Christian WEISLOCKER</b> Licence S.T.A.P.S.	IJSPF, Pirae	Lundi, mercredi et vendredi 08h30 à 09h30, 09h45 à 10h45
<b>Clyde EBB</b> Licence S.T.A.P.S.	IJSPF, Pirae	Mardi, mercredi et jeudi 08h30 à 11h.



QI-QONG		
<b>Germaine CHUNG</b> Animatrice Qi Qong	Jardins de Paofai Papeete	Mar, jeudi 09h à 10h30



NAGEZ FORME SANTÉ		
<b>Eric BRESSAN</b> BF2 Natation Educateur aqua-santé	Piscine Taina, Punaauia	Lundi, mardi et jeudi 11h45 à 12h45
<b>Claire SERIN</b> DEJEPS Natation Educateur aqua-santé	Piscine Taina, Punaauia	Lundi, mardi et jeudi 11h45 à 12h45
<b>Sylvain DEFAIX</b> BF2 Natation Educateur aqua-santé	Piscine Taina, Punaauia	Lundi, mardi et jeudi 11h45 à 12h45



ATHLÉ-SANTÉ		
<b>Thierry TONNELIER</b> Educateur athlé-santé	Côte ouest	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mardi : 08h. à 9h30 marche nordique</li> <li>• Jeudi : 16h à 17h et 17h15 à 18h30 remise en forme ou marche nordique</li> <li>• Samedi : 08h à 09h30 marche nordique</li> </ul>
	Côte est	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lundi : 16h. à 17h. et 17h15 à 18h30 remise en forme ou marche nordique</li> <li>• Mercredi : 08h30 à 10h. marche nordique</li> <li>• Vendredi : 08h15 à 09h45 marche nordique</li> </ul>

AVIRON-SANTÉ		
<b>Kevin SCOTT</b> BEES 2 Aviron M2 S.T.A.P.S. Préparation physique mentale & réathlétisation	Collège, Punaauia	Lundi, mercredi et vendredi 15h15 à 16h15 16h15 à 17h15



KARATÉ-SANTÉ		
<b>Philippe SAINT-VAL</b> Instructeur de karaté	Dojo de Erima, Arue	Lundi, mercredi et vendredi 10h30 à 11h30



BASKET-SANTÉ		
<b>Georgy ADAMS</b> Coach basket	AS Aorai, Papeete	Mercredi : 08h30 à 10h30 Vendredi : 08h30 à 10h30



MULTIACTIVITÉS		
<b>Eric ZORGNOTTI</b> DE perfectionnement sportif options natation et triathlon Educateur Triathlon santé	Stade, Arue  Salle de Taekwondo, Arue	Lundi, mercredi et vendredi 07h30 à 08h30 08h30 à 09h30





**MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ  
DIRECTION DE LA SANTÉ**



## NOUS CONTACTER

Tél. : 40 50 27 70

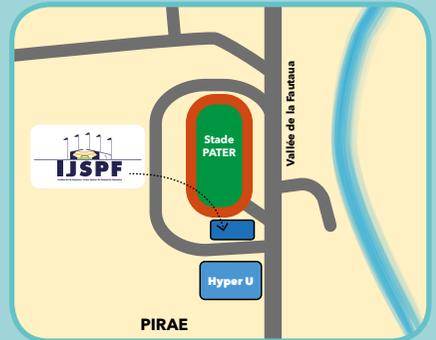
Mail : [maitaisportsante@gmail.com](mailto:maitaisportsante@gmail.com)

Facebook : [maitaisportsante](https://www.facebook.com/maitaisportsante)

Direction de la jeunesse et des sports  
BP 67 - 98 713 Papeete,  
Tahiti, Polynésie française

## NOUS TROUVER

Institut de la jeunesse et des sports  
de la Polynésie française  
Rue Bernière, Pirae,  
Immeuble Jacques Bonno,  
Bâtiment B, Rez-de -chaussée,  
Tahiti, Polynésie française



Ouvert du lundi au jeudi de 07 h 30 à 15 h 30 et le vendredi de 07 h 30 à 14 h 30



Ce document a été rédigé par la Direction de la jeunesse et des sports et la Direction de la santé.