

V I  
L A

M



# PROGRAMME BOXE À L'HOPITAL



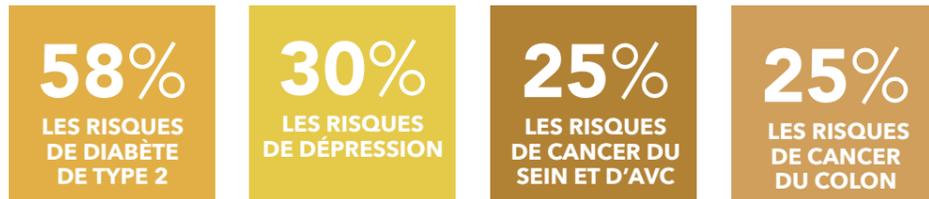
# Activité physique impacts et bienfaits sur la santé

**Aujourd'hui, nos modes de vie nous poussent à l'inactivité. Or, la science et la médecine ont prouvé que la sédentarité et le manque d'activité physique avaient de graves conséquences pour la santé. Le constat est alarmant et les chiffres le prouvent. Pourtant, les institutions et les professionnels de santé n'ont cessé de le répéter : le sport est bon pour la santé !**

## LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ : NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS !

Le contexte sanitaire lié à la Covid-19 a conduit à favoriser les comportements sédentaires. Pendant les périodes de confinement, un tiers de la population française est resté assise plus de 7h par jour ! La crise sanitaire a accentué la nécessité de recourir à une activité physique et sportive régulière pour tous. La pratique d'un sport, même à intensité modérée, permet de prévenir les risques liés à la sédentarité mais aussi de lutter contre de nombreuses pathologies chroniques et des affections de longue durée.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE PERMET, NOTAMMENT DE REDUIRE DE :



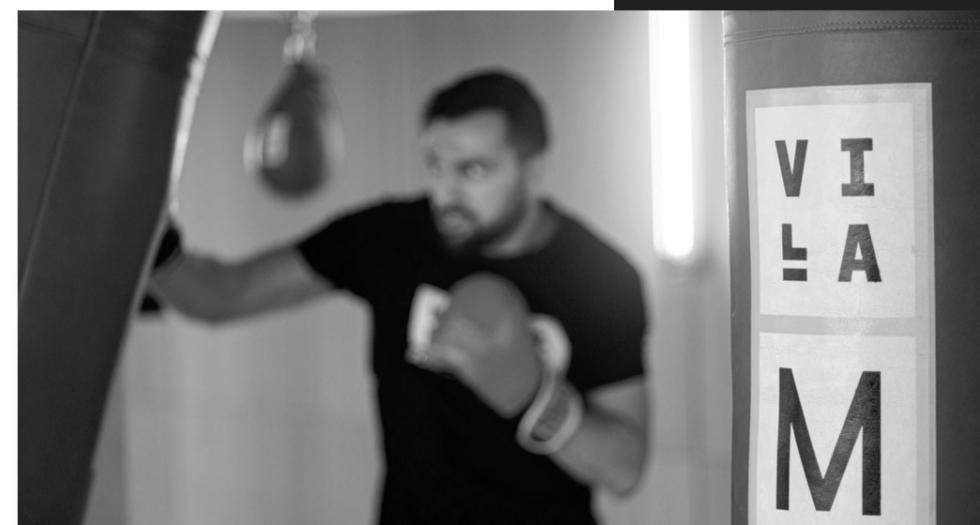
## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : MODULATEUR PRINCIPAL DE NOS FONCTIONS VITALES

Thérapeutique non médicamenteuse validée par la Haute Autorité de Santé, l'activité physique a été validée en prévention primaire, secondaire et tertiaire de la plupart des pathologies chroniques. Pendant longtemps, les bénéfices de l'activité physique n'ont été rattachés qu'à son action « brûlage de calories ». Aujourd'hui, il est bien démontré que la contraction musculaire qui est la caractéristique principale de l'activité physique a une action directe sur le génome du pratiquant et favorise au niveau des muscles squelettiques actifs l'expression de gènes à l'origine de la libération d'hormones, les myosines. Leurs actions systémiques abaissent les niveaux d'inflammation chronique et de stress oxydatif. Elles améliorent aussi l'immunité et la vasomotricité.

L'activité physique constitue le modulateur principal des fonctions vitales de l'organisme. Ces bénéfices de l'activité physique sont d'autant plus marqués que sa pratique est associée à une alimentation équilibrée, une abstinence totale vis-à-vis du tabac et une consommation modérée d'alcool.



L'activité physique et sportive, un remède connu.



# Boxe à l'hôpital un programme de prévention sport-santé au cœur des établissements de santé

*Le Programme philanthropique « Boxe à l'hôpital » a été mis en place par Villa M en septembre 2020 pour répondre aux besoins des soignants, dans un contexte de crise sanitaire qui les mettait particulièrement sous-tension. Depuis, plus de 600 cours de cardio-boxe ont été programmés dans une trentaine de centres hospitaliers et d'internats partout en France.*

## UN DISPOSITIF AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE DES SOIGNANTS

Les bienfaits de la boxe ne sont plus à démontrer : maîtrise de soi, concentration, performance... la boxe agit à la fois sur le corps et le mental. Elle permet également d'atténuer ses émotions négatives et de positiver son stress.

Pour accompagner les professionnels de santé dans la gestion de leur développement personnel et professionnel, Villa M organise des cours collectifs de cardio-boxe dans des établissements de santé. Les cours proposés s'appuient sur les techniques de la boxe anglaise et sont délivrés par des coaches expérimentés et certifiés.

D'une durée de 45 minutes, chaque séance se déroule dans le respect des gestes barrière et de la réglementation. Elle débute par un échauffement puis continue sur de la technique, la maîtrise des combinaisons et le renforcement musculaire. Enfin, des rounds d'opposition permettent de se défouler entièrement avant un retour au calme.

Ces cours de cardio-boxe constituent pour les soignants des moments de récupération et de régénération particulièrement bénéfiques après une journée de travail chargée ou stressante à l'hôpital.

COURS DE CARDIO-BOXE  
RÉSERVÉS AUX ÉQUIPES SOIGNANTES  
45 MIN SUR SITE  
COACH CERTIFIÉS

+ 600 SÉANCES ORGANISÉES  
+ 3 000 PARTICIPANTS  
+ 50 ÉTABLISSEMENTS PARTENAIRES



La boxe :  
un supplément de  
force et de résilience.  
Une école de la vie.

## LES PARTICIPANTS DU PROGRAMME :

CHU GRENOBLE, CHU POITIERS, CHU MURET, GROUPEMENT HOSPITALIER BRETAGNE SUD, CH ARLES, CH DE TARBES, CH NÎMES, CH PERPIGNAN, CH ROUBAIX, HÔPITAL BICHAT, HÔPITAL COCHIN, HÔPITAL DE LA ROCHELLE, HÔPITAL DE MONTPELLIER, HÔPITAL DE PERPIGNAN, HÔPITAL DE LA ROCHELLE, HÔPITAL DE POITIERS, HÔPITAL PRIVÉ DRÔME ARDÈCHE, HÔPITAL DE RANGUEIL, HÔPITAL ST JOSEPH, HÔPITAL NECKER-ENFANTS MALADES, HÔPITAL COCHIN, HÔPITAL POMPIDOU, HÔPITAL HÔTEL-DIEU, INSTITUT MONTSOURIS, IFPEK RENNES, INTERNAT DESHÔPITAUX DE NICE, INTERNATS D'AMIENS, FLEYRIAT, MONTÉLIMAR, VALENCE, LILLE, ORLÉANS, CLINIQUE KENNEDY, CLINIQUE D'ALENÇON...



Hôpital Necker-Enfants malades



Reportage à  
l'Hôpital Necker-Enfants malades



Reportage à  
l'internat du CHU d'Amiens

# Villa M une approche centrée sur le sport, un label maison sport-santé

**Villa M est une intersection inédite où se retrouvent les acteurs d'une santé responsable, citoyenne et universelle : professionnels de santé, chercheurs, entreprises, marques, institutions, patients...**

## UN LIEU UNIQUE AU MONDE POUR TOUTES LES DIMENSIONS DE LA SANTÉ

Situé dans le 15<sup>e</sup> arrondissement de Paris, Villa M est née de l'intuition qu'il y avait d'une part urgence à créer un lieu pour le bien-être des soignants et des professionnels de santé et d'autre part nécessité à réinventer les lieux de santé en réenchantant l'environnement, en décloisonnant les visions et les individus, en favorisant le progrès et l'innovation et réimplantant la santé dans la ville, à proximité des lieux de vie. Villa M a créé le concept même de lieux de développement et d'innovation de toutes les santés.

C'est pourquoi Villa M propose une multiplicité d'espaces et d'activités répartis sur 8000 m<sup>2</sup> : un centre de prise en charge et de prévention pour les professionnels de santé, une maison de santé, un espace boxe et fitness, un centre de formation, des espaces de travail et de co-working pour les innovateurs en santé, un centre de conférences, un concept-store, un hôtel et un restaurant.

Son fonds de dotation finance des programmes de prévention novateurs pour l'épanouissement professionnel et personnel des professionnels de santé, notamment en matière de gestion du stress et du burn-out.

## UN HAVRE HOLISTIQUE OÙ LA PRÉVENTION, LE SPORT ET LA SANTÉ SONT ROIS

Villa M est labellisée par le ministère des Sports et de la Jeunesse et le ministère des Solidarités et de la Santé. Elle s'engage à lutter contre la sédentarité, le manque d'activité physique et sportive et à encourager des modes de vie actif tout au long de la vie par le déploiement de programmes adaptés et sécurisés.

Écosystème global au service du développement de toutes les santés, Villa M s'appuie sur une approche pluriprofessionnelle et pluridisciplinaire. Ses programmes favorisent les coopérations et le partage d'expertise entre les professionnels exerçants au sein de sa salle de sport multi-usage, de son centre de prévention et de sa maison de santé afin de proposer des solutions d'évaluation, d'optimisation et de suivi de votre condition physique véritablement sur-mesure.





## BOXE À L'HOPITAL

24-30 Boulevard Pasteur  
75015 Paris

### VOS CONTACTS EN RÉGION :

#### **RHÔNE ALPES PACA**

ANNE DEGRAIX  
ANNE.DEGRAIX@GPM.FR  
TÉL. 06 62 34 81 91

#### **GRAND OUEST**

FABIENNE MIGNOT  
FABIENNE.MIGNOT@GPM.FR  
TÉL. 06 62 34 83 93

#### **ILE-DE-FRANCE - GRAND EST**

##### **HAUTS DE FRANCE**

LOÏC RUSSO  
LOIC.RUSSO@GPM.FR  
TÉL. 06 72 74 21 77

#### **NOUVELLE AQUITAINE**

JÉAN-BERNARD RIVALLAND  
JÉAN-BERNARD.RIVALLAND@GPM.FR  
06 60 27 12 02