

HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

LE MOUVEMENT AU CŒUR DU SOIN

L'ENGAGEMENT DES HOSPICES CIVILS DE LYON POUR LE SPORT-SANTÉ

DOSSIER DE PRESSE
Septembre 2026

© DMC HCL ERNO - François LAPOINTE

Faire du mouvement un déterminant majeur de santé

En France, l'activité physique reste insuffisante pour une part importante de la population : seuls 40,2 % des adultes de 18 à 79 ans déclarent pratiquer régulièrement une activité physique en 2024, selon le Baromètre de Santé publique France. Cette insuffisance d'activité physique n'est pas sans conséquence : l'inactivité physique serait aujourd'hui responsable de 9 % des décès en France, selon L'Assurance Maladie.

Ces chiffres témoignent d'un enjeu de santé publique qui dépasse la seule pratique sportive. L'activité physique joue un rôle majeur dans la prévention de nombreuses pathologies, le maintien de l'autonomie et l'amélioration de la qualité de vie.

C'est dans ce contexte que les Hospices Civils de Lyon ont fait du sport-santé un axe structurant de leur Projet Stratégique 2035, avec une conviction : le mouvement peut devenir un levier durable de santé, à tous les âges et pour tous les publics.

Cette ambition se traduit par la mobilisation de diverses expertises réunies aux HCL : médecine du sport, activité physique adaptée, réadaptation, recherche clinique, accompagnement des sportifs de haut niveau… Autant de compétences qui permettent d'agir en prévention, d'accompagner la récupération après une maladie ou une blessure, mais aussi de favoriser une pratique physique durable.

Au croisement du soin, de l'enseignement, en lien étroit avec Lyon 1 Université Claude Bernard, et de la recherche, les HCL développent ainsi une vision globale du sport-santé, au service des patients, des professionnels et de la population.

À l'approche des Jeux olympiques et paralympiques d'hiver Alpes 2030, cette ambition prend une résonance particulière.



« Pendant longtemps, l'hôpital a été perçu comme le lieu où l'on soigne la maladie. Notre ambition est aussi d'en faire un lieu qui préserve la santé. Aux Hospices Civils de Lyon, nous sommes convaincus que l'activité physique constitue l'un des leviers les plus puissants pour prévenir, accompagner et transformer les parcours de soins. Grâce à la mobilisation de nos équipes et à la richesse de notre modèle hospitalo-universitaire, nous voulons faire du sport-santé un marqueur fort de notre Projet Stratégique 2035 et un héritage durable des Jeux Alpes 2030 pour notre territoire. »

Raymond LE MOIGN, Directeur Général des Hospices Civils de Lyon



« L'activité physique est aujourd'hui reconnue comme une véritable thérapeutique non médicamenteuse. Son intérêt est démontré dans de nombreuses pathologies chroniques, en oncologie, en gériatrie, en réadaptation ou encore en pédiatrie. L'enjeu n'est plus de savoir si le mouvement est bénéfique, mais comment l'intégrer durablement dans les parcours de soins. C'est précisément ce que les équipes des HCL construisent chaque jour au plus près des patients. »

Pr Vincent PIRIOU, Président de la Commission Médicale d'Établissement des HCL



« Avec le sport-santé, Lyon 1 université Claude Bernard réaffirme son engagement en faveur de l'activité physique et de la santé des étudiantes et des étudiants. Cette ambition s'inscrit dans la Stratégie nationale Sport Santé et se traduit notamment par des partenariats avec les acteurs sportifs lyonnais, comme OL Lyonnes. Lyon 1 accompagne également ses étudiants sportifs de haut niveau, en aménageant leur parcours universitaire afin de concilier études et pratique sportive. Dès la prochaine rentrée, l'Université franchira une nouvelle étape avec la mise en place de séances de sport obligatoires. À Lyon 1, le sport est pleinement considéré comme un levier de santé, d'équilibre et de réussite étudiante. »

Pr Philippe PAPAREL, Doyen de l'UFR de médecine et maïeutique Lyon Sud et Président du Comité de Coordination des Études Médicales de Lyon

Le mouvement comme thérapie : intégrer l'activité physique dans les parcours de soins

Aux HCL, l'activité physique ne constitue pas une activité complémentaire proposée aux patients. Elle est intégrée au parcours de soins, au même titre que les autres dimensions de leur prise en charge.

1. L'intégration de l'activité physique adaptée dans les parcours de soins

Au Groupement Hospitalier Est (GHE), l'activité physique occupe une place croissante dans l'accompagnement des patients, avec une dynamique particulièrement développée en pédiatrie. Cette démarche repose à la fois sur des espaces dédiés, des professionnels formés et une intégration progressive de l'accompagnement en activité physique adaptée (APA) dans les parcours de soins.

À l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME), le Pavillon Sport et Santé, d'une superficie de plus de 100 m², constitue le cœur de cette démarche. Situé au rez-de-jardin, il accueille plus de 950 patients par an, et plus d'une trentaine d'évènements découvertes co-organisés avec des clubs et associations de ville.



Le mini-golf de l'hôpital Femme Mère Enfant.

L'E-HÔP est un dispositif déployé initialement en 2021 en pédiatrie, puis étendu depuis 2024 à l'ensemble du Groupement Hospitalier Est, auprès des enfants, adolescents et adultes. Aujourd'hui, E-HÔP est déployé dans 37 services, couvrant 26 spécialités. Porté par 11 Enseignants en Activité Physique Adaptée (EAPA) et une cadre, il constitue le premier modèle européen intégrant systématiquement l'APA aux parcours hospitaliers. L'activité physique peut ainsi être proposée aux patients et professionnels suivis par la Médecine du Travail, quelle que soit leur pathologie ou leur spécialité de prise en charge, avec un objectif simple : accompagner les patients vers une pratique régulière et adaptée proche de leur domicile. Lorsque les patients ne peuvent pas rejoindre les espaces dédiés pour effectuer les séances en APA, les applications APA MOUV' et APA Mobile permettent aux EAPA d'intervenir directement dans les chambres, avec du matériel adapté et des outils ludiques.



Le Docteur Hugues DESOMBRE, du service de psychopathologie du développement de l'enfant et de l'adolescent de l'hôpital Femme-Mère Enfant, sur le mur d'escalade.

Le GHE cherche également à faire de l'hôpital un lieu qui invite au mouvement, en dehors même des temps de soins. Depuis 2019, l'espace de transition Pass'âge dispose d'une salle dédiée à l'activité physique. Un mini-golf de 18 pistes, inauguré en 2021, permet également aux patients de pratiquer une activité ludique au sein de l'établissement. À proximité de l'hôpital, un mur d'escalade et un terrain multisports (city-stade) complètent cette offre et offrent aux patients, aux jeunes et à leur entourage des espaces extérieurs propices à l'activité physique.

2. Rééduquer, prévenir et retrouver son autonomie

Au Groupement Hospitalier Sud, et notamment à l'Hôpital Henry Gabrielle, l'activité physique constitue un levier majeur de réadaptation et de récupération fonctionnelle. Elle accompagne les patients confrontés à un handicap neurologique ou locomoteur dans la récupération de leurs capacités, avec un objectif central, retrouver le plus d'autonomie possible dans les activités du quotidien.

Cette expertise s'appuie sur un environnement spécialisé comprenant notamment une piscine thérapeutique, un gymnase, un laboratoire d'analyse du mouvement et différentes technologies de rééducation. Les professionnels peuvent ainsi évaluer les capacités motrices des patients, adapter les exercices à leurs besoins et suivre leur progression tout au long du parcours de réadaptation.

Cette approche se prolonge également dans le champ de la prévention de la perte d'autonomie. Depuis 2014, le programme Bien sur ses jambes, coordonné par 3 EAPA de l'hôpital Lyon Sud (dont deux doctorants en sciences), prend en charge et accompagne les seniors présentant un facteur de risque de perte de mobilité (sarcopénie/fragilité) et un risque de chute. Le programme s'adresse à tout senior âgé de 70 ans et plus, autonome au domicile et rapportant un des critères parmi : une sensation de marche ralentie, des difficultés pour se lever d'un siège sans l'aide des bras, une chute dans les 12 derniers mois ou une peur de chuter. Le parcours se structure autour de 5 étapes :
1- repérage des facteurs de risque via les professionnels de santé (CPTS, médecine de ville, services des HCL), acteurs communaux (CCAS) et les seniors eux-mêmes.
2- évaluation pluridisciplinaire en hôpital de jour (diététicien, médecin gériatre, enseignant en Activité Physique Adaptée) afin de mettre en évidence la sarcopénie, la fragilité, le risque de chute et de définir des objectifs personnalisés à la fois en activité physique et au niveau des habitudes alimentaires.
3- pour les personnes éligibles, participation à un programme probant d'APA pendant 10 semaines (2x par semaine 1h) en petits groupes homogènes (6 à 8 personnes maximum).
4- réévaluation standardisée en hôpital de jour afin d'explorer les bénéfices induits par le programme. Un temps est également dédié à la co-construction d'objectifs en activité physique à réaliser en autonomie et à la mise en place de relais auprès de partenaires de la ville (Maison Sport Santé, associations etc.) pour consolider les bénéfices.
5- suivi personnalisé de chaque participant intégrant un entretien motivationnel à 6 mois et une réévaluation des capacités physiques à 12 mois.

Le programme « Bien sur ses Jambes » a pris en charge 1800 personnes et continue d'inclure de nouveaux participants chaque semaine. De nombreuses publications scientifiques réalisées par l'équipe du programme attestent de l'efficacité de l'intervention. A l'issue du programme 80% des participants améliorent cliniquement leur statut fonctionnel et 70% améliorent leur qualité de vie. Dans ce contexte de recherche action porté par les EAPA, « Bien sur ses Jambes » a été labellisé par Santé Publique France comme intervention prometteuse/efficace en santé et en prévention. Avec le soutien de la Commission des Financeurs de la Métropole, « Bien sur ses Jambes » a été déployé au sein de nombreuses communes permettant de créer une dynamique durable sur la prévention de la perte d'autonomie en ville contribuant à développer le lien ville-hôpital. L'équipe coordinatrice de « Bien sur ses Jambes » a également développé des partenariats institutionnels à l'échelle nationale (INSERM) et internationale (Université du Québec à Montréal).

3. Sport & cancer : l'activité physique au service des patients

L'activité physique occupe également une place croissante dans l'accompagnement des personnes atteintes de cancer. Pratiquée régulièrement et de manière adaptée, elle contribue à limiter certains effets indésirables des traitements, tant physiques que psychologiques, à améliorer la qualité de vie et est associée à une diminution du risque de récidive pour plusieurs cancers.

A l'hôpital de la Croix-Rousse, le Pôle Sport & Cancer, créé en lien avec les services d'oncologie et de médecine du sport, en partenariat avec la CAMI Sport & Cancer, permet d'intégrer l'activité physique adaptée au parcours de soins. Avant, pendant ou après les traitements, les patients peuvent bénéficier d'un accompagnement quel que soit leur âge ou le stade de leur maladie.
Après un bilan de leurs capacités physiques, ils peuvent participer à deux séances collectives par semaine, encadrées par une praticienne en thérapie sportive et adaptées à leur parcours de soins.

Cette approche se prolonge après les traitements avec le programme JUMP, destiné aux patients ayant été touchés par un cancer. L'activité physique y devient un outil de réadaptation à part entière, pour lutter contre le déconditionnement, retrouver progressivement ses capacités et renouer avec le mouvement. L'accompagnement associe activité physique adaptée, suivi personnalisé et réadaptation, afin de favoriser une reprise progressive et durable d'une activité physique régulière après la maladie.

De la santé articulaire à la performance sportive : une même exigence d'expertise

De la prise en charge des blessures à l'optimisation des performances, les Hospices Civils de Lyon disposent d'une expertise reconnue en médecine du sport, répartie sur deux établissements : l'hôpital de la Croix-Rousse et l'hôpital Lyon Sud.

1. De la blessure à la reprise de l'activité, l'expertise reconnue de l'hôpital de la Croix-Rousse

L'hôpital de la Croix-Rousse occupe une place centrale dans cette offre grâce à des technologies de pointe et deux services complémentaires qui accompagnent les sportifs, du haut niveau à la pratique amateur, à chaque étape de leur parcours :

- Le service de chirurgie orthopédique et médecine du sport est un centre de référence en Europe pour la chirurgie du genou, de l'épaule et de la hanche, chez les sportifs comme dans les pathologies dégénératives.



Photo d'équipe du service de chirurgie orthopédique et médecine du sport de l'hôpital de la Croix-Rousse lors de sa 2000e intervention en mars 2025.

Les équipes prennent en charge les principales pathologies liées à la pratique sportive : lésions ligamentaires, tendineuses, musculaires et articulaires, maladies de croissance chez l'enfant, pubalgies ou encore commotions cérébrales.

Cette expertise s'appuie sur des techniques chirurgicales de pointe : reconstructions du ligament croisé, réparations méniscales sous arthroscopie, greffes de cartilage, prothèses de hanche en ambulatoire et chirurgie prothétique du genou avec assistance robotique. Le robot Mako permet notamment de planifier et d'assister certaines interventions du genou avec une grande précision. Le service développe également la chirurgie ambulatoire et la récupération améliorée après chirurgie (RAC), afin de favoriser un retour rapide à l'autonomie.

Pour les blessures survenues lors d'une pratique sportive le week-end, des consultations dédiées aux urgences sportives sont proposées chaque lundi après-midi.

- Le service d'explorations fonctionnelles respiratoires, médecine du sport et de l'activité physique complète cette expertise chirurgicale par une approche fondée sur l'évaluation et le suivi.

Les équipes réalisent notamment des épreuves d'effort avec analyse des échanges gazeux et mesure de la VO_2max, sur cycloergomètre ou tapis roulant. Ces examens permettent d'évaluer précisément les capacités cardio-respiratoires et l'adaptation à l'effort.

Le plateau technique comprend également deux appareils d'isocinétisme pour mesurer la force musculaire, des ergomètres adaptés à différentes disciplines — vélo, course, rameur ou handisport — ainsi que des équipements permettant d'explorer l'asthme à l'effort, l'essoufflement ou les capacités physiques en



Les hockeyeurs du LHC, sous le regard expert du Dr Maxime PINGON, du service d'explorations fonctionnelles respiratoires-Médecine du sport et de l'activité physique de l'hôpital de la Croix Rousse.

altitude. Des tests spécifiques sont proposés pour les activités en milieu particulier, comme la plongée ou les sports en altitude.

Le service accompagne également les personnes qui souhaitent reprendre une activité physique après une maladie ou une période de sédentarité. Des bilans médicaux et fonctionnels permettent de déterminer leurs capacités à l'effort et, si nécessaire, de construire un programme de réentraînement adapté. Une consultation avec un psychologue du sport complète cette offre.

2. À Lyon Sud, construire une référence pour les pathologies du sport et de l'arthrose

Qu'il soit sportif confirmé, pratiquant occasionnel ou confronté à des problèmes articulaires ou musculaires, chaque patient doit pouvoir accéder à une réponse adaptée à ses besoins.

C'est l'ambition du centre de l'Arthrose et de médecine du sport de l'hôpital Lyon Sud, qui structure une offre complémentaire sur le territoire, au sud de la Métropole. Cette structure, qui sera inaugurée début 2027, réunit les compétences de la médecine du sport, de l'orthopédie, de la médecine physique et de réadaptation (MPR) et de la rhumatologie autour d'un même objectif : proposer un parcours cohérent, de l'évaluation initiale au retour aux activités quotidiennes ou sportives.

Consultations spécialisées, bilans fonctionnels, traitements conservateurs, rééducation, accompagnement par l'activité physique et recherche clinique y sont mobilisés de façon coordonnée afin d'offrir une prise en charge globale et personnalisée.

DES PARTENARIATS AU SERVICE DU SPORT-SANTÉ



Lancement de l'alliance Lyon 1 Université Claude Bernard, les Hospices Civils de Lyon et OL Lyonnes, le 12 septembre 2026.

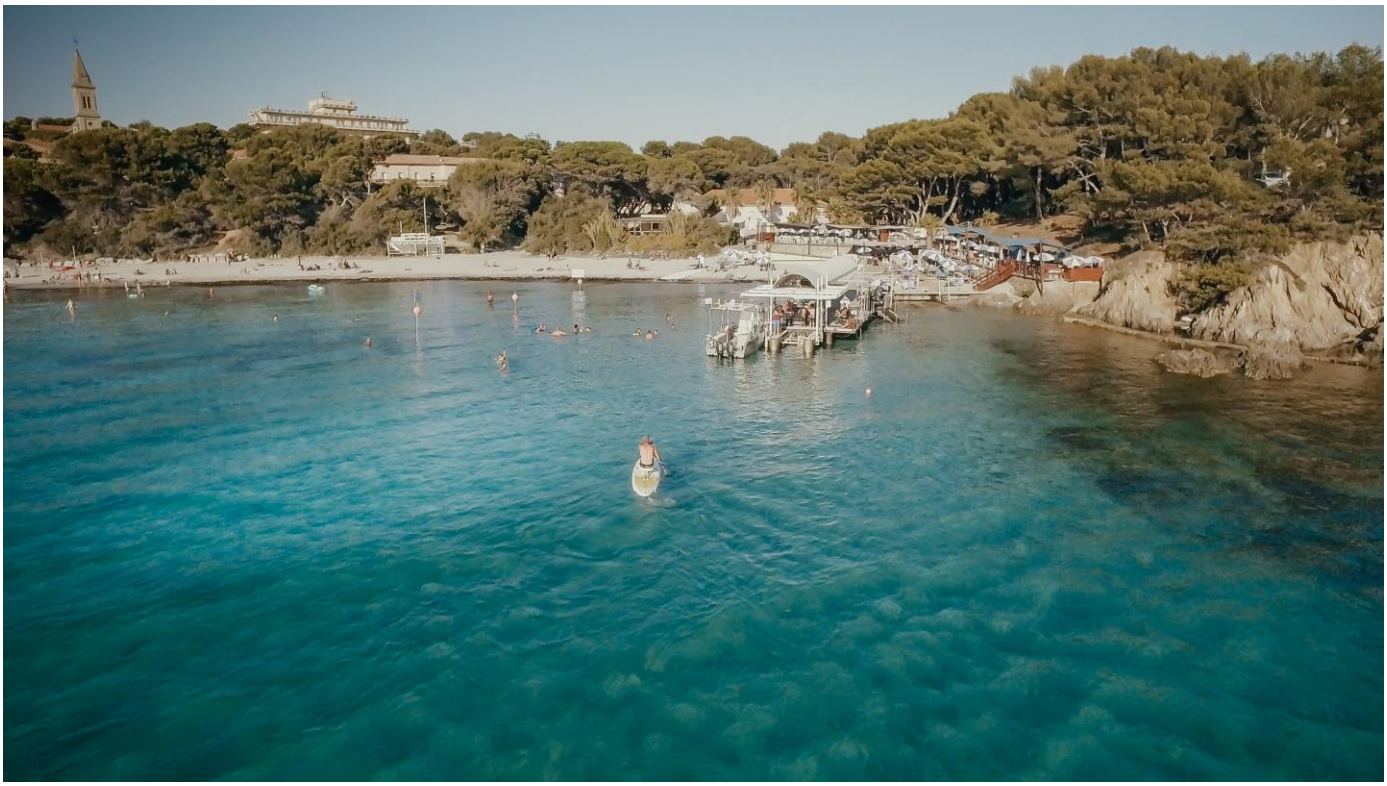
Les HCL développent des partenariats avec plusieurs clubs et fédérations du territoire, parmi lesquels l'OL Lyonnes, le Lyon Hockey Club, l'ALSGL Handball, la Fédération Française de Tennis dans le cadre du programme Terre d'Impact, ou encore le Tennis Club de Saint-Genis-Laval. Ces collaborations s'étendent également à d'autres disciplines, comme le judo, l'aviron ou la boxe.

Elles permettent d'accompagner les sportifs, du haut niveau à la pratique amateur, et de renforcer les échanges entre professionnels de santé et acteurs du monde sportif, au bénéfice de parcours toujours plus adaptés aux besoins des pratiquants.

PROLONGER LE PARCOURS DE SOINS AU-DELÀ DE L'HÔPITAL

Pour être pleinement efficace, le sport-santé ne peut s'arrêter aux portes de l'hôpital. L'enjeu est de permettre à chacun de poursuivre une activité physique adaptée dans son environnement quotidien, au plus près de son lieu de vie. Les HCL développent ainsi des partenariats avec les acteurs sanitaires, médico-sociaux, sportifs et associatifs du territoire pour prolonger les bénéfices du parcours hospitalier.

Le partenariat avec l'association Handiboost en est une illustration. Son objectif est de créer des passerelles entre les secteurs sanitaire, médico-social et sportif afin de faciliter l'accès durable à une activité physique adaptée pour les enfants, les adolescents et les adultes en situation de handicap ou vivant avec une maladie chronique.



À l'Hôpital Renée Sabran, situé dans le Var, le dispositif « La Mer Autrement », développé avec l'UFOLEP du Var, s'appuie quant à lui sur le milieu naturel comme support de réadaptation. Kayak adapté, paddle et activités nautiques permettent aux personnes en situation de handicap de poursuivre leur rééducation dans un cadre stimulant, tout en renouant progressivement avec une pratique physique en dehors de l'hôpital.

Ces initiatives illustrent une même volonté : inscrire le sport-santé dans la durée, en créant des passerelles entre l'hôpital et les lieux de pratique du quotidien.

Le sport-santé, aussi pour les professionnels des HCL

En France, en 2024, 28 % des adultes âgés de 18-79 ans déclarent passer plus de 7 heures par jour en position assise, selon le Baromètre de Santé publique France. Alors que la sédentarité progresse, prendre soin de la santé des professionnels constitue une condition essentielle au bon fonctionnement de l'hôpital. L'activité physique représente un levier reconnu de prévention, de bien-être et de qualité de vie au travail, en particulier dans des métiers souvent exigeants sur les plans physique et psychologique.

Cette conviction se traduit par une politique volontariste déployée depuis 2020. Aujourd'hui, les HCL proposent gratuitement à l'ensemble de leurs professionnels une offre de sport et de bien-être accessible sur les différents sites hospitaliers.

53 séances hebdomadaires sont organisées en dehors du temps de travail : renforcement musculaire, yoga, pilates, course à pied, relaxation ou encore activités de remise en forme. Le dispositif rencontre un succès croissant avec 10 874 professionnels inscrits et représente un investissement annuel de 160 000 euros.

Au-delà de la pratique sportive, ces actions participent à la prévention de la sédentarité et des troubles musculo-squelettiques, tout en favorisant les échanges entre professionnels et la cohésion des équipes. Elles s'inscrivent dans une démarche plus large portée avec le service Prévention, Promotion et Parcours de Santé, la Direction des Affaires Médicales et les équipes de santé au travail pour encourager durablement l'activité physique au quotidien.



Les Hôlympiades 2026 ont réuni plus de 300 professionnels HCL.
Crédit : Laurie Diaz Photographe

Parce que le sport est également un facteur de lien social et d'engagement collectif, les HCL soutiennent la participation de leurs professionnels à plusieurs événements sportifs tout au long de l'année. Un dispositif de financement de dossards accompagne notamment la participation à quatre courses sélectionnées chaque année, parmi lesquelles Courir pour Elles en 2026.

Les HCL organisent également les Hôlympiades, un événement interne mêlant activités sportives, défis collectifs et sensibilisation à la santé. L'édition 2026 a réuni plus de 300 professionnels HCL autour des valeurs de solidarité, de dépassement de soi et de promotion de la santé.

À travers ces initiatives, les HCL affirment une ambition simple : faire de l'activité physique un levier de santé accessible à tous et diffuser une véritable culture du mouvement au sein de l'institution.



« Prendre soin de celles et ceux qui font vivre l'hôpital au quotidien est une priorité pour les HCL. En proposant une offre d'activité physique accessible à tous nos professionnels, nous souhaitons agir concrètement en faveur de leur santé, de leur bien-être et de la qualité de vie au travail. Au-delà de la pratique sportive, ces rendez-vous sont aussi des occasions de créer du lien, de partager et de faire vivre une véritable culture du mouvement au sein de l'institution. »

Audrey SOKOLO, Directeur des affaires générales et institutionnelles des Hospices Civils de Lyon

De la recherche à l'innovation : préparer le sport-santé de demain

Aux HCL, le sport-santé s'appuie sur un écosystème hospitalo-universitaire qui réunit équipes médicales, enseignants en activité physique adaptée, chercheurs et universités. Cette organisation permet de faire progresser simultanément les soins, la formation et les connaissances scientifiques sur les effets du mouvement sur la santé.

Près de quarante EAPA interviennent aujourd'hui dans les établissements des HCL. Leur présence au plus près des patients nourrit également les travaux de recherche menés avec les partenaires universitaires du territoire, notamment Lyon 1 Université Claude Bernard, le Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité (LIBM) et les UFR STAPS.

Les recherches conduites autour du mouvement humain, de l'adaptation à l'effort, du vieillissement ou encore des maladies chroniques contribuent à mieux comprendre les bénéfices de l'activité physique et à faire évoluer les pratiques de prévention, de rééducation et de réadaptation.

Cette dynamique se traduit également par des projets innovants. L'application APACADABRA, développée dans le cadre du programme ARIANE, accompagne les adolescents atteints de maladies chroniques dans la pratique d'une activité physique adaptée. Co-construite avec les jeunes, elle vise à prolonger l'accompagnement au-delà des consultations hospitalières et à favoriser l'autonomie dans la vie quotidienne.

Autre projet structurant, Modul'Aires prévoit la création, sur le site du Groupement Hospitalier Est, d'une plateforme sport-santé d'environ 1 000 m² dédiée à l'activité physique adaptée. Pensé avec les patients, les professionnels et les acteurs du territoire, cet espace a vocation à renforcer les liens entre prévention, soins, innovation et pratique physique.

À travers ces initiatives, les HCL contribuent à faire émerger de nouvelles approches pour intégrer durablement l'activité physique dans les parcours de santé et préparer le sport-santé de demain.

Cap sur Alpes 2030

Le sport-santé constitue aujourd'hui l'un des leviers les plus prometteurs pour répondre aux grands défis de santé publique du XXIe siècle.

En mobilisant leurs expertises médicales, universitaires et scientifiques, en renforçant les liens entre l'hôpital et la ville et en plaçant le mouvement au cœur des parcours de soins, les Hospices Civils de Lyon entendent faire du sport-santé un marqueur de leur excellence hospitalo-universitaire.

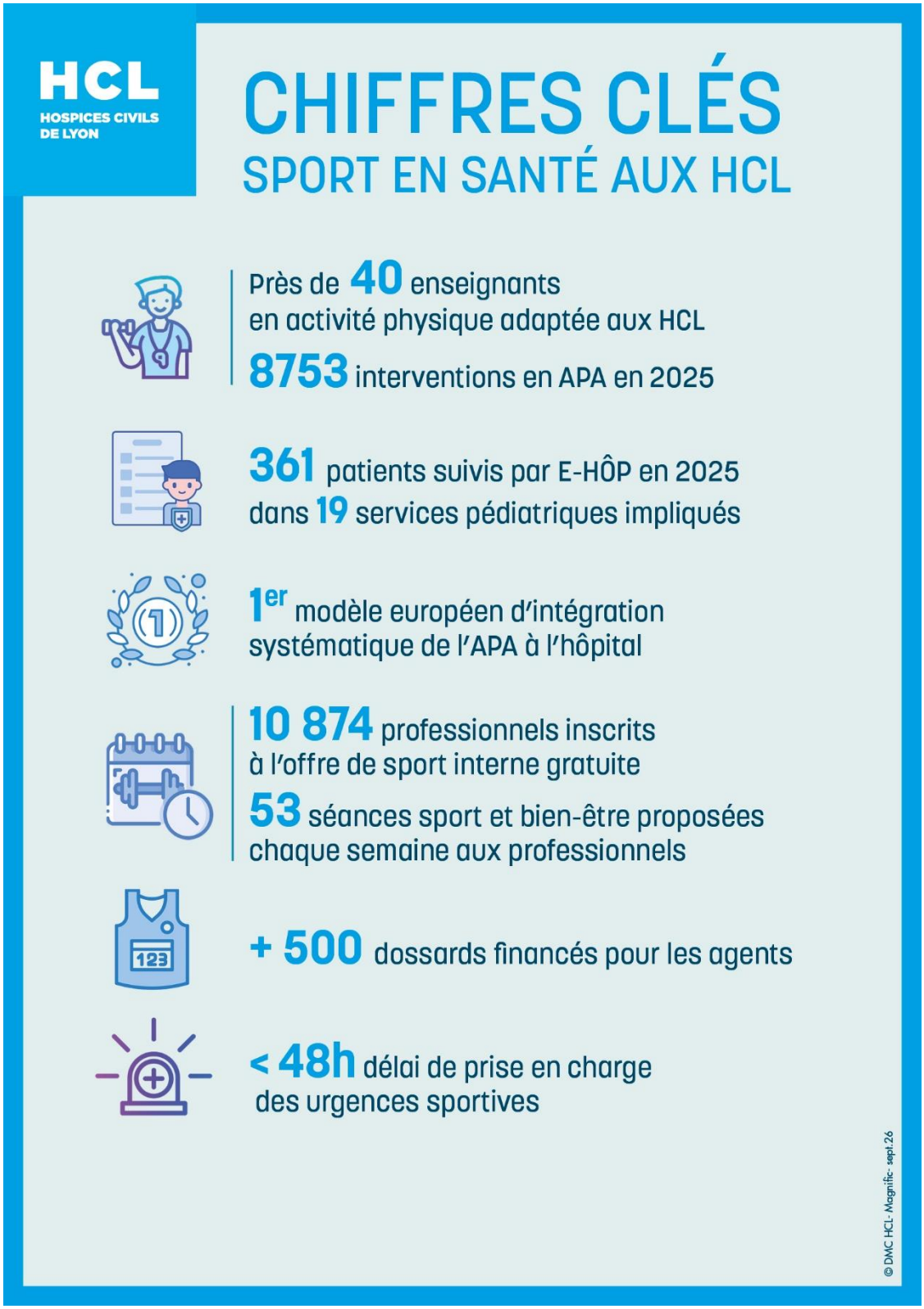
À l'approche des Jeux olympiques et paralympiques d'hiver Alpes 2030, cette ambition prend une résonance particulière. Elle ouvre de nouvelles perspectives de coopération entre les HCL, le monde universitaire, les acteurs sportifs et les collectivités.



« Les Jeux olympiques et paralympiques d'hiver Alpes 2030 représentent une formidable opportunité d'accélération. Au-delà de l'événement sportif, ils nous invitent à construire un héritage durable en matière de prévention, de recherche, d'activité physique adaptée et d'accès au sport pour tous. Les HCL ont toute leur place dans cette dynamique collective. »

Marie-Christine PLASSE, Cheffe de projet SI aux Hospices Civils de Lyon et présidente du Comité Régional Olympique Sportif (CROS)

Aux Hospices Civils de Lyon, le sport-santé ne constitue plus un champ d'activité parmi d'autres. Il est devenu un fil conducteur qui relie prévention, soin, réadaptation, recherche, innovation et qualité de vie. À travers cette ambition, les HCL affirment une conviction simple : permettre à chacun de rester en mouvement, c'est déjà agir pour sa santé.



presse@chu-lyon.fr - 06 74 68 65 49