

CONTRAT LOCAL DE SANTE SUD GIRONDE

N° Fiche – Action : 4-11

AXE DE L'ACCORD CADRE : Axe 4 Favoriser l'autonomie et le Bien Vieillir

Pilotes du groupe de travail auquel l'action est rattachée :
Département de la Gironde
CLIC du Sud Gironde

INTITULE DE L'ACTION :
« Généraliser l'APA (Activité Physique Adaptée) et le Sport Santé »

Maître d'ouvrage de l'action : CLIC, Pôle de solidarité département, Pôle Territorial Sud Gironde

Nom du référent : Elodie de la Grange, coordinatrice CLS
elodie.delagrang@polesudgironde.fr
0676547752

Préambule :

- l'espérance de vie est de 82.27 ans à la naissance. Elle donne à 60 ans une perspective de 26.5 ans pour les femmes et 21.5 ans pour les hommes
- Les plus de 75 ans sont 3 fois plus nombreux qu'en 1950 et les plus de 85 ans sont 5 fois plus qu'à la même époque. On sait que les personnes se fragilisent et que les difficultés de santé augmentent à partir de ces tranches d'âge.
- Le souhait de vieillir en santé et autonome est le plus important pour les personnes interrogées: « tant qu'on a la santé et sa tête... ».
- L'Etat se préoccupe de la préservation de l'autonomie et du bien vieillir en mettant en place et/ou soutenant des programmes d'activités physiques avec les ministères éducation nationale, santé et jeunesse et sports. Il développe les emplois en faveur du service aux personnes et à leur autonomie.
- Depuis 35 ans, moult expériences ont largement mis en évidence que les personnes actives vieillissent mieux que les sédentaires.

Les activités physiques ont une belle part dans l'impact du bien vieillir car elles influencent la personne de façon holistique :

1. **sur le plan biologique** : tant sur les aspects mécaniques, énergétiques que moteurs,
2. **sur le plan psychique** : tant sur la confiance en soi, la sécurisation, que l'humeur,
3. **sur le plan relationnel** : tant par l'importance du lien, l'appartenance à un groupe, la rupture de la solitude et la participation,

Les Activités Physiques Adaptées aux Seniors et Personnes Agées contribuent au maintien de l'autonomie, à l'acceptation de ses limites, à la tolérance et à la solidarité

Au moment de la retraite, certains, déjà sportifs, ne changeront pas leurs habitudes ou augmenteront leur pratique, d'autres s'inscriront dans des clubs de sport classiques, il y a ceux également qui feront de l'exercice seuls chez eux, ceux qui profiteront de la retraite pour marcher ou jardiner davantage et, enfin, il y a ceux qui se tourneront vers ce que l'on appelle « l'activité physique adaptée » ou APA.

Elle est idéale si l'on est dans une phase de reprise d'activité sportive après plusieurs années et que l'on craint de

se faire mal ou de ne pas réussir à suivre le rythme d'un cours classique.

Elle est également particulièrement recommandée si l'on a des soucis de santé qui méritent une attention particulière de la part d'un enseignant spécifiquement formé en APA.

L'activité physique adaptée est pourtant sans doute un moyen motivant d'inscrire la pratique d'une activité sportive sur la durée, dans la mesure où elle est dispensée par des éducateurs formés à prendre en compte les particularités de santé de chaque participant qui se sentira bien accompagné, et qu'elle permet par ailleurs de créer du lien social quand il s'agit de séances collectives.

Cependant, afin de faire adhérer les personnes à la reprise d'une activité physique adaptée, l'ensemble des acteurs médico-sociaux ont recours à des expérimentations. Or malgré les résultats plus que positifs pour les participants, presque jamais ces dernières prolonges à la fin de projets, pour des raisons financières. Or cette question pécuniaire ne vient pas d'un problème de solvabilité des seniors, mais plus d'un état d'esprit de devoir payer pour être en bonne santé.

De ce fait, avec les représentants de l'APA, il sera mené un travail de réflexion afin d'implanter l'activité physique adaptée dans les habitudes de vie des personnes en perte d'autonomie.

Objectif intermédiaire et problématique(s) traitée(s):	Implantation de l'activité physique adaptée chez les personnes en perte d'autonomie, au-delà des programmes expérimentaux, ou subventionnés
Objectifs opérationnels de l'action qui doivent être évaluables	Lancer un groupe de travail et de réflexion avec les acteurs de l'activité physique Adaptée en milieu ordinaire Lancer un groupe de travail et de réflexion avec les acteurs de l'activité physique Adaptée pour travailler sur des modèles économiques Rechercher des financeurs à partir des modèles produits.
Indicateurs d'évaluation de processus : <i>comment faire pour atteindre les objectifs ?</i> de résultats : <i>qu'a-t-on obtenu au regard des attentes ?</i> d'impact : <i>quels résultats indirects peut-on espérer ?</i> Quantitatifs, qualitatifs ainsi que les critères d'évaluation	Nombre de réunion du comité, Nombre de participants par réunion Diversité des acteurs présents.
Types et modalités d'action Ateliers, événementiels, réseaux, orientations, formations, consultations...	Ateliers, Réunion de travail Réunir les salles de sport du territoire pour échanger avec le milieu « ordinaire ». Il faut toutefois travailler à la fois l'offre et la demande Comité départemental de sport adapté : de plus en plus de structures en Sud Gironde sont labellisées, les contacter pour travailler avec elles. Travailler avec handisport également
Publics visés selon âges, territoires, sexes, pratiques, situation sociales, communautés, coopérations...	Personnes en situations de handicap, Personnes de plus de 60 ans
Localisation de l'action territoires couverts et ancrage sur des activités, des quartiers, des services...	Les communautés de communes du Bazadais, de convergence Garonne, du Réolais en Sud Gironde, Sud Gironde
Mobilisation et participation implication et animation d'acteurs	Les acteurs connus de l'activité physique adaptée : GE APA/ Salvéo/ Gym Budos

locaux, bénévoles, professionnels, usagers...	Handisport Financeurs institutionnels
Temporalités de l'action début et fin, fréquence et durée, caractère pérenne ou expérimental de l'action...	2020
Moyens de l'action budget éventuel, mise à disposition de locaux ou de personnes...	
Suivi et pilotage de l'action modalités et processus de suivi de l'action, outils et espaces de pilotage	
Evaluation de l'action modalités d'évaluation de l'action, implication des habitants/bénéficiaires	<i>Nombre de modèles économique proposés</i> <i>Nombre de modèles retenus</i> <i>Nombre de financeurs</i>

Etape d'avancement	Calendrier prévisionnel								
	2019	2020		2021		2022		2023	
		Sem 1	Sem 2	Sem1	Sem 2	Sem 1	Sem 2	Sem 1	Sem 2
Lancement du groupe de travail	➡								
Ecriture du programme d'actions		➡							
Réponse à l'AAP Maison Sport Santé		➡							
Journée de promotion Sport Santé			➡						