

INITIATION OU REMISE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES SÉNIORS ISOLÉS

#ActivitePhysique #Seniors #Isolement



ACTION

Vous cherchez une réponse peu coûteuse et adaptée, à l'échelle de votre commune ou d'un quartier, pour prévenir la dépendance des personnes âgées isolées et favoriser leur autonomie ?

De nombreuses actions simples à mettre en œuvre permettent de proposer aux seniors une reprise de l'activité physique, en leur permettant de retrouver une pratique régulière et durable.

Le dispositif type consiste à proposer de façon gratuite ou très accessible une activité physique collective encadrée, 1 ou 2 fois par semaine soit en initiation (pendant une durée suffisante pour que la personne en tire un bénéfice physique social et/ou mental et ait envie de poursuivre), soit à l'année.

Pour s'approcher autant que possible des recommandations d'activité physique préconisées par l'OMS, il est idéalement conseillé de proposer deux séances par semaine, contenant à la fois des exercices d'endurance, de renforcement et de mobilisation musculaire et articulaire.

Dans le cas d'une initiation (de quelques séances à 3 mois), une proposition de poursuite d'activité physique, autonome ou encadrée doit être proposée à l'issue de l'initiation.

OBJECTIFS

- Sensibiliser, initier ou remettre les personnes âgées à la pratique d'activités physiques et sportives régulières,
- Favoriser le bien-être des seniors,
- Maintenir voire améliorer la santé des personnes âgées,
- Prévenir la dépendance et favoriser le maintien à domicile,
- Renforcer le lien social et rompre l'isolement.

ETAPES POUR LA MISE EN PLACE ET MOYENS NÉCESSAIRES

1. Recruter un ou plusieurs éducateurs diplômés (professeur d'activités physiques adaptées, coach sportif, éducateur formé), qu'ils soient salariés d'associations, faire partie de groupements d'employeurs, ou employés de la ville,
2. Identifier les sites de pratique en fonction de la facilité d'accès,
3. Réserver une salle auprès de la municipalité pour chaque séance en cas de conditions météorologiques défavorables,
4. Communiquer en direction du public cible.



BUDGET

Le coût des actions est variable selon la fréquence des actions menées :

- Intervention d'un éducateur sportif : 35 à 50 euros l'heure par éducateur, c'est-à-dire 1 200 à 1 700 euros pour une séance par semaine (hors vacances scolaires) sur une année,
- Achat de matériel, par exemple : bâtons nordiques, matériel de gymnastique douce (élastiques, médecine ball, haltères...),
- Gratuité ou faible coût de l'action pour les personnes âgées.

Il est possible d'obtenir des financements auprès des institutions suivantes :

- Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie,
- Conseil régional,
- Conseil départemental.

PARTENARIATS POSSIBLES

- Comité Départemental des Offices Municipaux des Sports (CDOMS),
- Coordonnateur territorial de santé,
- Centre local d'information et de coordination en gérontologie (CLIC),
- Assistantes sociales Carsat,
- Associations d'aide à domicile,
- Communautés de Communes et/ou communes (Centre communal d'action social),
- Associations disposants d'éducateurs formés.

CRITÈRES DE QUALITÉ DE LA DÉMARCHE

- Recours à un dispositif contenant le moins de contraintes possibles, facilement reproductible et comportant une dimension conviviale,
- Choix d'une activité physique demandant le moins de matériel et d'aménagement spécifique possibles, en privilégiant des activités extérieures accessibles à tous, par exemple : marche nordique, randonnée, circuits d'exercices,
- Envisager une solution pour les participants qui n'ont pas de moyen de locomotion (ex : les faire véhiculer par le ou les animateurs ou un personnel de la commune, organiser un système de co-voiturage...),
- Prévoir un moment de convivialité, soit lors de chaque séance (mettre à disposition une salle de la municipalité) soit de façon plus ponctuelle (pique-nique lors d'une sortie, événement de fin de programme...),
- Prévoir une alternative en salle (exercices de renforcement, mobilisation musculaire et articulaire) si les conditions météorologiques empêchent une pratique extérieure.

BONNES PRATIQUES

A. Auvergne Rhône-Alpes : Marchons dans nos campagnes

Séance de marche encadrée et au rythme des bénéficiaires, organisée 1 fois par semaine toute l'année, avec mise à disposition d'une salle municipale pour des moments conviviaux et lorsque les conditions météorologiques sont défavorables, et véhiculage des participants par l'animateur sportif.

L'action est déclinée dans les départements suivants : Puy-de-Dôme, Allier, Cantal, Haute-Loire, et Isère.

Variante avec l'action « Redansons dans nos campagnes », qui a pour objectif de faire danser de façon pédagogique et sans danger les bénéficiaires âgés de 60 ans et plus, au profil sédentaire, isolés et en perte d'autonomie, à travers des séances hebdomadaires d'une heure.

Contact :

- Comité régional des offices municipaux des sports d'Auvergne-Rhône-Alpes : croms.aura@gmail.com
Tel. 04 73 35 15 53

B. Briançon : Programme sport santé Sénior

Programme sport santé avec diagnostic initial et final, 4 séances collectives d'activités physiques adaptées, 3 ateliers nutrition, puis 2 séances passerelles dans une association sportive et un soutien ou réorientation.

Contact :

- Vincent KIEFFER, Fondation Edith Seltzer :
sportsante@fondationseltzer.fr
Tel. 04 92 25 58 31

C. Nice : Programme Prévention Active Sénior

Le dispositif Prévention Active Sénior propose une offre gratuite d'un programme de 3 mois d'activité physique (2 séances encadrées + 1 en autonomie), suivie d'une pérennisation de l'offre.

Contact :

- David Fuente, Azur Sport Santé :
fuente@azursportsante.fr
Tel. 06 19 30 94 70

D. Mobil'Sport / Mobil'Forme

Le Mobil'Sport propose aux territoires ruraux une prestation sportive via une structure mobile, un fourgon contenant du matériel sportif et un éducateur sportif professionnel. Le Mobil'Sport vient dans votre commune et s'installe sur les places et les salles polyvalentes des villages.

<https://www.mobilsport.fr>

Contact :

- Johann Behr, Fédération nationale de sport en milieu rural : contact@mobilsport.fr
Tel. 04 26 62 41 10



METHODOLOGIE ET CRITERES D'EVALUATION

Les éducateurs font passer une série de questionnaires et de tests de condition physique validés scientifiquement, recueillis de manière non-nominative auprès des participants, au début et à la fin de l'action (une évaluation intermédiaire est possible). Une analyse de l'évolution est ensuite réalisée.

L'exemple de tests proposés sur l'action " Marchons dans nos campagnes " :

- Test « 6 minutes marche » : test validé permettant d'évaluer la condition physique, principalement les capacités cardio-respiratoires,
- Test « 30 secondes assis-debout » : test validé qui a pour objectif de mesurer la force des membres

inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement, en réalisant le plus de flexions assis-debout possible pendant une période de 30 secondes,

- Qualité de vie des participants : profil de santé de Duke,
- Niveau d'activité physique et de sédentarité : IPAQ court,
- Estime de soi : échelle de Rosenberg,
- Motivation : l'échelle de motivation pour l'activité physique à des fins de santé (EMAPS),
- Questionnaire de satisfaction et de suivi.

D'autres questionnaires validés pour cette population existent et peuvent être utilisés.

RESSOURCES UTILES

Onaps – bulletin Debout l'Info ! n°8 – activité physique en milieu rural (présentation de Marchons dans nos campagnes et du dispositif Mobil'Sport) [onaps_bulletin_08.pdf](#)

1. Marchons dans nos campagnes :

- Présentation de l'action : [croms-aura.fr](#)
- Rapport d'évaluation de la deuxième année de fonctionnement : [marchons-dans-nos-campagnes](#)
- Boîte à outils pour l'évaluation [mobilite-et-transport](#)

2. Programme Sport Santé Senior :

www.fondationseltzer.fr

3. Mobil'Sport :

www.mobilsport.fr

4. Programme Prévention Active Senior :

<https://azursportsante.fr/initiatives/seniors/>

Contact

BougerPlus2024@gmail.com

Réalisée par le Collectif pour une France en Forme pour Paris 2024 avec l'expertise du Ministère chargé des Sports et de l'ONAPS

