



LES ATELIERS SPORT SANTE SENIOR en OCCITANIE

Autour de votre
Capital Santé



Comité Régional **Education Physique et Gymnastique Volontaire** Occitanie

7, rue André Citroën 31130 BALMA

Tel : 05-34-25-77-90 / Mail : siegecoreg@epgvoccitanie.fr

www.sport-sante.fr

LES ATELIERS SPORT SANTE SENIOR

La politique de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) s'inscrit dans un projet d'utilité publique de lutte contre l'inactivité, de dynamisation autour du loisir sportif et d'un accès à plus d'autonomie pour être et rester en « santé » tout au long de sa vie. A cet effet, le Comité Régional EPGV Occitanie propose des activités physiques qui ciblent :

- ➔ La santé grand public
- ➔ La prévention des effets du vieillissement
- ➔ La lutte contre la sédentarité et les maladies chroniques
- ➔ Une activité et un suivi de proximité
- ➔ La prise en compte de l'individu au sein d'un collectif

C'est pourquoi il a choisi, aujourd'hui, de relever un défi :

donner envie aux personnes âgées de devenir "actifs" même s'ils ne sont pas sportifs.

⇒ POURQUOI ?

Les ateliers Sport Santé Senior sont proposés à tous les acteurs de la santé des séniors et du bien vieillir. Ils ont pour objectifs :

...d'évaluer l'état de forme des participants grâce à :

- ✓ des tests de condition physique concernant les principales « fonctions » motrices : la souplesse, la force, le cardiorespiratoire, l'équilibre et la mémoire ;
- ✓ des questionnaires ciblés sur l'hygiène de vie, la santé perçue et l'appréciation du niveau de dépense physique ;
- ✓ un entretien individuel en fin d'atelier permettant d'expliquer à la personne les intérêts et résultats des tests, de faire le point sur les « thématiques du bien vieillir » (activité physique, alimentation, sommeil...).

...sensibiliser la personne au plaisir et aux bienfaits de l'activité physique grâce à :

- ✓ la mise en place d'activités physiques adaptées et différenciées sur 4 séances.

L'objectif recherché est à la fois de montrer à la personne qu'elle est capable de bouger, qu'elle peut y trouver du plaisir et se sentir mieux après, et de l'orienter vers une vie plus active grâce à la pratique d'une activité physique régulière.

⇒ POUR QUI ?

Ces ateliers sont destinés à toutes **les personnes de plus de 60 ans** ayant un mode de vie actif ou non.

⇒ COMMENT ?

Un programme innovant de 5 séances minimum :

- ✓ 4 séances d'1h30 proposant des activités physiques adaptées ET des tests de condition physique pour un groupe de 10 à 15 personnes maximum
- ✓ Chaque séance est axée sur une thématique dominante : la coordination, l'équilibre, la mémoire, le renforcement musculaire et l'activité extérieure telle que la marche

Une analyse de la personne ET de son environnement afin de mieux la sensibiliser aux bienfaits d'une vie « active » et lui faire des propositions concrètes.

Un retour individuel sur les tests permettant à la personne de mieux se situer sur sa condition physique

⇒ AVEC QUELS MOYENS ?

- ✓ Des animateurs diplômés, expérimentés auprès d'un public sénior, formés aux tests de condition physique et aux thématiques du bien vieillir.
- ✓ L'utilisation de tests de condition physique reconnus.
- ✓ Des fiches de recueil des résultats sur le plan quantitatif et qualitatif.
- ✓ Un livret personnalisé pour chaque participant indiquant :
 - les objectifs recherchés par chaque test, les résultats et leur interprétation ;
 - des préconisations pour une vie plus « saine » et plus active.
- ✓ Un document de recueil collectif de données concernant :
 - les données quantitatives et qualitatives sur le groupe et son niveau de satisfaction à destination du commanditaire et/ou du financeur ;
 - les mêmes données pour le comité régional EPGV permettant d'alimenter le baromètre sport santé et de construire un outil autour de l'état de forme des personnes de plus de 60 ans en Midi-Pyrénées.

POURQUOI ETRE PARTENAIRE ?

La bonne santé de nos séniors et la prise en charge des plus fragiles est un des enjeux de notre société. Nos ateliers représentent un des moyens de lutter contre de « mauvaises » habitudes de vie.

L'atelier Sport Santé Séniors est **nécessaire** :

- ✓ Il répond à des besoins de santé publique.
- ✓ Il lutte contre les effets néfastes de la sédentarité et améliore la santé des séniors.
- ✓ Un séniors en bonne santé coûte 30% moins cher à la sécurité sociale qu'un sédentaire.
- ✓ La prise en charge financière par un partenaire permet la gratuité de l'atelier pour l'ensemble des participants.

L'atelier Sport Santé Séniors est **pertinent** :

- ✓ La pratique d'activité physique a des effets bénéfiques sur la condition physique et la qualité de vie.
- ✓ La reprise d'activité physique se fait à n'importe quel âge et ses effets sont immédiats.
- ✓ Redonner goût à l'activité et faire prendre conscience aux participants qu'ils sont encore capables de bouger est un défi quotidien qui participe à la lutte contre le développement de la fragilité des séniors.
- ✓ Associer aux tests de condition physique, une séance d'activité physique reste aujourd'hui innovant et peut motiver les participants.

L'atelier Sport Santé Séniors est **adaptable** :

- ✓ Sur le plan quantitatif : il peut être prolongé en augmentant le nombre de séances. Il peut aussi se pérenniser par la mise en place de séances d'activités physiques hebdomadaires avec un suivi du Comité Départemental EPGV.
- ✓ Sur le plan qualitatif :
 - plusieurs publics peuvent être ciblés : séniors actifs, séniors fragiles, séniors atteints de maladies chroniques ;
 - possibilité d'ajouter des conférences (sur l'alimentation par exemple).

L'atelier Sport Santé Séniors est **reconnu** :

- ✓ Il a été financé dans 2 départements par la conférence des financeurs.
- ✓ Sa conception a été financée en partie par la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de Toulouse, et l'Agence Régionale de Santé de Midi-Pyrénées.

Les tests et questionnaires utilisés sont **validés** :

- ✓ Ils sont issus de l'ouvrage « les fondamentaux du sport santé » édité par les éditions Amphora en juin 2014 et préfacé par le Docteur Martine DUCLOS, chef du service de médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand et expert scientifique de la commission Sport Santé du Comité National Olympique et Sportif Français.

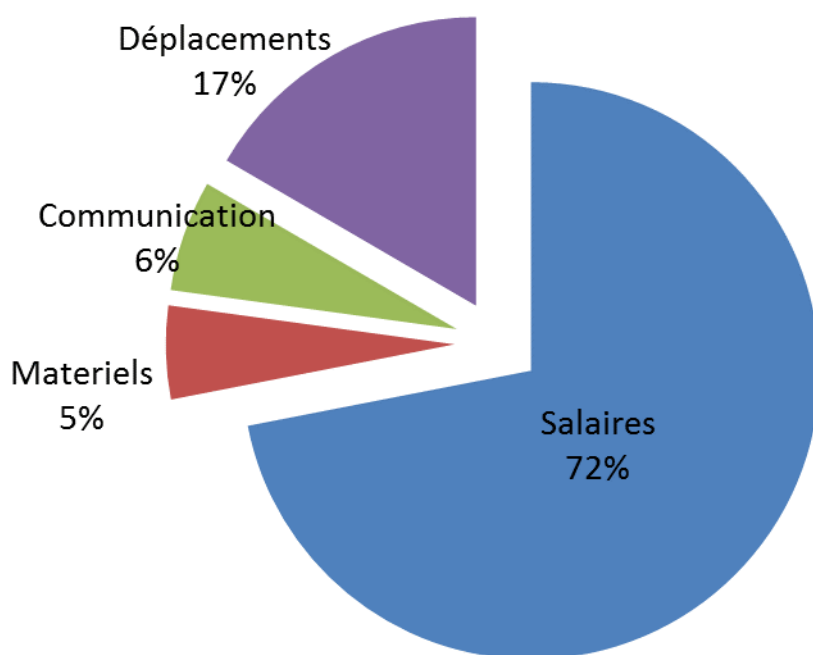
COMBIEN COÛTE UN BILAN ?

Comme beaucoup d'actions associatives, la mise en place d'un atelier Sport Santé Sénior dépend de son financement. Le Comité Régional EPGV est aujourd'hui engagé dans un travail collaboratif au service du pratiquant, quel qu'il soit, et des acteurs régionaux et départementaux qu'ils soient publics ou privés.

Avec les ateliers Sport Santé Sénior, il met en avant sa contribution naturelle au service de la personne vieillissante. Mais confronté aux exigences financières, il recherche des partenaires lui permettant de continuer son action et de prolonger son engagement.

Les charges relatives à la mise en place d'un atelier Sport Santé Sénior sont regroupées autour de 4 postes : le salaire de l'animateur, ses déplacements, le matériel nécessaire et la communication inhérente à sa promotion.

Charges d'un atelier Sport Santé Sénior



LA FFEPGV : UNE FEDERATION RECONNUE D'UTILITE PUBLIQUE

Créée en 1888 et reconnue d'utilité publique en 1976, la FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire) est la **5^{ème} fédération française tous sports confondus** (et la **1^o sans compétition**), avec 520 000 licenciés (plus d'1/2 million) et 6 530 clubs associatifs la saison dernière.

C'est une **fédération multisports**, qui a pour objectif de **développer la pratique du sport**, de **lutter contre la sédentarité** et de diffuser les **valeurs associatives** auprès de tous les publics.

Aujourd'hui, ces valeurs sont plus que jamais d'actualité, en bonne place,
sous la bannière Sport Santé, concept créé par la FFEPGV dès 1993.

Le fait d'être non compétitive permet à la FFEPGV de concentrer une partie de ses moyens et de son énergie sur **la professionnalisation**. Alors que la norme dans le secteur du sport est au bénévolat, elle est l'une des rares fédérations sportives à considérer la professionnalisation de ses animateurs, techniciens et administratifs comme **une priorité**. Par ce biais, la FFEPGV cherche à proposer des prestations toujours meilleures à ses licenciés.

L'implantation opérationnelle de la Fédération est également fière de reposer sur **le bénévolat** (50000 bénévoles).

L'équipe du Comité Régional EPGV Occitanie se tient à votre disposition pour toute information complémentaire et pour tout renseignement spécifique sur une activité précise (documents à fournir). N'hésitez pas à nous contacter :

Comité Départemental EPGV de Haute-Garonne :

laurence.guibal@codepepgv31.fr - 05.62.24.19.22

sophie.maure@codepepgv31.fr - 05.62.24.19.20

Comité Régional EPGV Occitanie :

• Cécile KERHERVE – Conseillère en développement

cecile.kerherve@coreepgvmidipy.fr – 06 77 08 41 25

• Myriam LEGRAS – Conseillère Technique Sportive placée auprès du Comité Régional EPGV

myriam.legras@coreepgvmidy.fr – 06 13 37 66 54

EXPERTISE



Comité Régional Education Physique et Gymnastique Volontaire Occitanie

7, rue André Citroën 31130 BALMA • Tel : 05-34-25-77-90

Mail : siegecoreg@epgvoccitanie.fr • Web : www.sport-sante.fr