

# DOSSIER DE PRESENTATION

## LES SEANCES D'ACTIVÉTÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Vers une  
pratique sportive  
**adaptée** et  
**durable**



## PROGRAMME PASSERELLE SURPOIDS ET OBÉSITÉ

Activités Physiques Adaptées aux  
personnes en situation de surpoids ou d'obésité



Comité Régional  
Pays de la Loire

avec le soutien



**vitafédé**

Fédération Française  
**EPGV**

Comité Régional  
Pays de la Loire

Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire  
Maison des Sports - 44 rue Romain ROLLAND - 44100 NANTES  
02 40 59 05 44 – [contact@coreg-pl.epgv.fr](mailto:contact@coreg-pl.epgv.fr)

**vitafédé**  
santé

# Fiche 1

## Descriptif du Programme Passerelle Surpoids et Obésité

**Un Atelier Passerelle est un programme d'activités physiques adaptées aux personnes en situation de surpoids.**

**Comment ?**

**1 séance d'une heure hebdomadaire d'activités physiques pendant 30 semaines**

de Septembre à Juin encadré par un *animateur diplômé et expérimenté* pour ce public.

+ 2 séances de nutrition.

**Public :**

Adultes en situation de surpoids (IMC supérieur à 25) sans pathologie trop invalidante pour la pratique physique.

**Effectif :**

**10 à 15 personnes** au maximum pour permettre une prise en charge individuelle de qualité.

**Matériel nécessaire à l'animation :**

Une salle de gymnastique ou un gymnase.  
Matériel pédagogique fourni par l'animateur.

**Finalités du programme :**

**Renforcer l'estime de soi :** confiance, image de soi, progrès

**Connaissance de soi :**

Les appuis, la perception de soi et du schéma corporel

**Adaptation à l'effort :**

Une dépense d'énergie appropriée aux possibilités de chacun

**Suivi :**

- Un accueil lors d'un entretien d'information et d'évaluation,
- Un accompagnement et un suivi tout au long de l'année (carnet de suivi),
- Une progressivité et une individualisation des contenus,
- Une démarche centrée sur le ressenti corporel,
- La création d'un environnement favorable aux échanges et à la convivialité.

**Coût de l'atelier pour les pratiquants : (assurance comprise)**

80 € par pratiquant

**Certificat médical**

Le certificat médical est obligatoire pour les nouveaux adhérents (mise en place du questionnaire de santé pour les personnes pratiquant la 2<sup>ème</sup> année).

*Ces ateliers passerelle permettent de **pratiquer une activité physique régulière, encadrée par des professionnels de l'animation sportive.** Chacun pourra évoluer à son rythme, selon ses possibilités, dans un groupe où la crainte du regard de l'autre ne se posera pas puisque les problématiques seront les mêmes pour tous :*

**« Prendre ou reprendre goût à la pratique sportive régulière, tout en améliorant son capital santé. »**

# Fiche 2

## Contenu des ateliers passerelles



Les praticiens qui suivent les patients en surpoids les incitent généralement à pratiquer une activité physique afin de diminuer les complications liées à l'obésité (diabète de type 2, pathologie cardiovasculaire).

Grâce aux 6 intentions éducatives abordées, les pratiquants développent plusieurs capacités

### Exemples d'activités :

- Marche, Marche Nordique Sport Santé
- Techniques de renforcement musculaire (fitball, circuit training)
- Activités dansées
- Stretching
- Jeux de coopération
- Jeux d'adresse

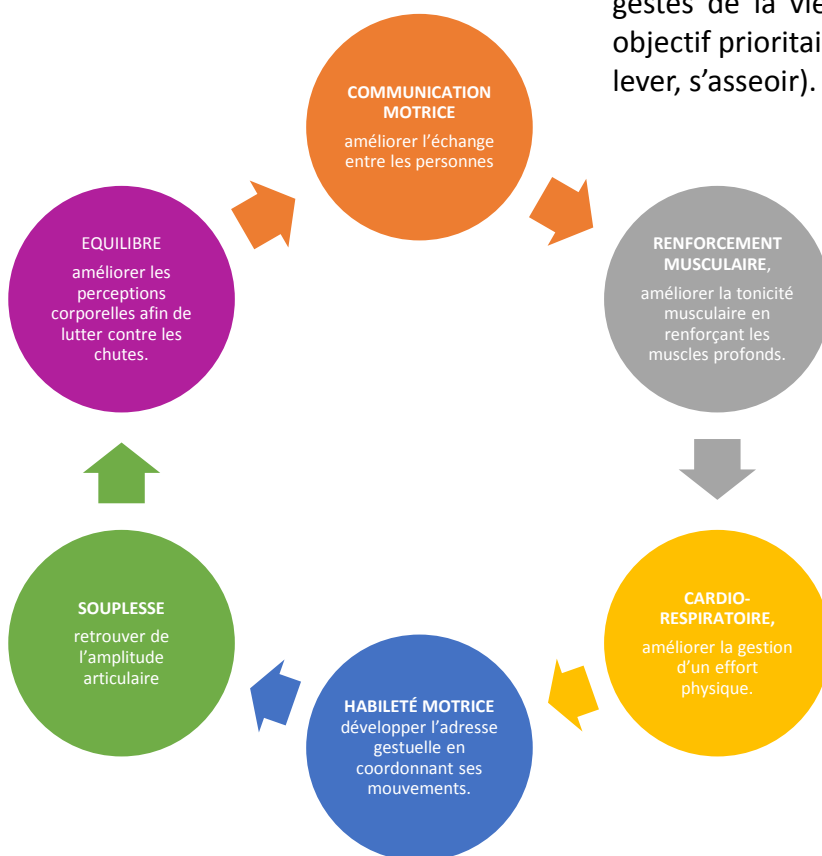
Être peu motivé, inquiet sur ses capacités n'est pas un obstacle : le tout est de réussir à faire le premier pas vers la première séance pour se rendre compte que c'est physiquement accessible et ludique.

*La démarche pédagogique apportée par les animateurs est personnalisée et adaptée à chaque personne.*



Durant la séance, **l'expression des participants est facilitée** grâce aux exemples donnés et leur rapport au quotidien.

En effet, se préoccuper d'améliorer les gestes de la vie de tous les jours est un objectif prioritaire (lacer ses chaussures, se lever, s'asseoir).



# Fiche 3

## Le suivi des personnes – Un enjeu pour leur santé

*Le protocole des ateliers passerelles prévoit un accueil des personnes sans limite de durée. Cela permet aux participants d'évoluer dans une séance adaptée et de renforcer les capacités acquises à leur rythme.*

### Un carnet de suivi individualisé

L'utilisation du carnet durant l'atelier permet aux pratiquants et aux animateurs de garder le lien et de regrouper des informations utiles. Il permet d'observer l'évolution des progrès au travers la réalisation des tests avant, durant et en fin de saison.

Les questionnaires de santé remplis par les personnes aux mêmes périodes leur permettent de mesurer leur progrès face aux gestes de leur quotidien (se lever, s'agenouiller, se relever, se laver, s'habiller...).

Après les séances, ce suivi favorise le réinvestissement dans la vie quotidienne pour une meilleure autonomie des personnes.

### Une adaptation permanente des animateurs

Les bilans intermédiaires et les évaluations servent aux animateurs pour réguler leurs animations et adapter les exercices.

Le test du 6 minutes de marche est un très bon moyen pour mesurer les progrès et un excellent indicateur de réussite pour les participants.

### Une formation continue indispensable

Afin de sans cesse améliorer les ateliers et de mutualiser les expériences de chacun, les animateurs bénéficient d'une Formation Professionnelle Continue annuelle et participent à un bilan de fin de saison.



### NOUVEAUTÉ

Les animateurs auront désormais un nouvel outil à leur disposition pour le suivi de leurs pratiquants : I-PROGRAMME EPGV Une application en ligne afin de :

- Faciliter le recueil des données de terrain (traitement des tests d'évaluation et des questionnaires)
- Garantir l'accompagnement et le suivi de chaque bénéficiaire d'un programme EPGV
- Traiter les données au niveau local, départemental, régional et national pour présenter des bilans évaluation des programmes Sport Santé portés par la FFEPGV



## Fiche 4

# La Nutrition – La complémentarité avec l'activité physique

Nous travaillons, depuis 2016, en étroite collaboration avec la **SRAE** Nutrition (Structure Régionale d'Appui et d'Expertise en Nutrition), structure désormais référente sur la promotion de la santé en matière de nutrition.

### La SRAE Nutrition nous a apporté son aide sur :

- La communication des ateliers sur la région
- L'information auprès du grand public et des partenaires institutionnels en réservant un onglet sur leur site (en création) aux ateliers passerelles.
- Le lien avec les structures hospitalières et les associations qui accompagnent déjà les personnes en surpoids de nos ateliers.
- L'aide à la rédaction d'une charte pour les interventions des diététiciens intervenants et la mise en réseau sur les ateliers nutrition afin de créer une unité d'information et donner des recommandations.

Ces ateliers nutrition n'ont pas pu perdurer car les financements institutionnels ont été arrêté depuis 2017.

Afin de maintenir quelques conseils auprès des adhérents, nous avons travaillé avec la SRAE sur des pages informatives dans le carnet de suivi.

### Fin de peser vos ingrédients,

**prenez à votre main !!!**

Si l'estimation par la pesée des aliments utilisés dans un régime hypocalorique peut paraître compliquée au quotidien, il existe un moyen fournissant des repères simples et pratiques et que l'on a toujours sur soi : **la main**. Il s'agit là d'une référence concrète au jour le jour.



La consommation de féculents cuits correspond à une poignée, celle des légumes à une ou deux poignées. En plus des féculents, la taille du pain ne devrait pas dépasser celle de la paume de la main. Consommé comme seul glucide complexe, le pain correspond à la taille de la main.



# Fiche 5

## Coordination régionale des ateliers

9 programmes sont répartis sur les Pays de La Loire :

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1 à Nantes        | 1 à Clisson      |
| 2 à St Herblain   | 1 à La Roche/Yon |
| 1 à Châteaubriant | 1 au Mans        |
| 2 à St Nazaire    |                  |

7 éducateurs sportifs encadrent ces 9 programmes passerelle en 2018-2019. Ces animateurs sont formés spécifiquement à l'encadrement de ce public (cursus universitaire Activités Physiques Adaptées (APA) ou formation fédérale EPGV APA Obésité).

Un peu plus de 150 personnes participent à cette activité physique hebdomadaire au sein des programmes passerelle EPGV.

*Une progression de 20 % en 5 ans.*

La provenance des participants est différente en fonction des lieux d'implantation. En étudiant les listes d'inscriptions, nous observons que plusieurs pratiquants (35%) résident à plus de 20 km du lieu de pratique.

La distance entre le domicile des participants et la salle n'est pas un frein car la principale motivation est de trouver une séance d'activités physiques adaptées à leurs capacités.

Le rôle clé de l'animateur sportif :

Outre l'encadrement du groupe et l'animation de la séance, l'éducateur sportif accompagne les participants pour remplir et utiliser le carnet de suivi au quotidien. Il développe du lien social dans le groupe.

Il permet également de maintenir la relation avec les structures médicales partenaires.

L'assiduité est notée afin d'assurer le suivi des participants et d'évaluer leur motivation. Dans certains cas, cette information peut être relayée aux services médicaux qui reprennent contact avec les participants.



# Annexes

## Contact

Prenez contact avec le Conseiller de Développement de votre département, il vous aidera dans votre recherche

### **Mélinda BARON**

Conseillère de Développement 53

Comité Départemental  
EPGV Mayenne

**06 28 32 99 47**

[melinda.baron@codep53.epgv.fr](mailto:melinda.baron@codep53.epgv.fr)

### **Isabelle LIBEAUT**

Conseillère de Développement 72

Comité Départemental  
EPGV Sarthe

**07 83 34 39 34**

[isabelle.libeaute@codep72.epgv.fr](mailto:isabelle.libeaute@codep72.epgv.fr)

### **Candice LABBE**

Conseillère de Développement 49

Comité Départemental  
EPGV Maine et loire

**07 50 58 76 62**

[candice.labbe@codep49.epgv.fr](mailto:candice.labbe@codep49.epgv.fr)

### **Manuelle COLLET MONNIN**

Conseillère de Développement 44

Comité Départemental  
EPGV Loire-Atlantique

**07 82 59 05 26**

[manuelle.colletmonnin@codep44.epgv.fr](mailto:manuelle.colletmonnin@codep44.epgv.fr)

### **Maxime BAUDOIN**

Conseiller de Développement 85

Comité Départemental  
EPGV Vendée

**06 87 25 78 52**

[marielapersonne.epgv85@gmail.com](mailto:marielapersonne.epgv85@gmail.com)

[maxime.baudouin@codep85.epgv.fr](mailto:maxime.baudouin@codep85.epgv.fr)

**Coordinateur Régional :**

**Philippe BARDOUL**

**07 86 41 59 05**

[philippe.bardoul@coreg-pl.epgv.fr](mailto:philippe.bardoul@coreg-pl.epgv.fr)

**Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire**

Maison des Sports - 44 rue Romain ROLLAND - 44100 NANTES

02 40 59 05 44 – [contact@coreg-pl.epgv.fr](mailto:contact@coreg-pl.epgv.fr)

**vitafédé**  
santé

### LES PROGRAMMES PASSERELLE EPGV – SAISON 2019-2020



| Lieux   | Animateur             | Coordonnées                 |
|---|-----------------------|-----------------------------|
| Salle Associative<br>85 rue du Perray - 44000 NANTES  | Hélène<br>CIVRAY      | vitamineB18@orange.fr       |
|   |                       | 02 41 52 87 20              |
| Salle des sports du VIGNEAU<br>Boulevard Salvador Allende 44800 Saint-Herblain              | Danielle<br>CHENOY    | danielle.chenoy@gmail.com   |
|   |                       | 06 70 30 44 04              |
| Le Bourg<br>126 Bd François Mitterrand - 44800 St Herblain                                  |                       |                             |
| Salle Barcelone<br>11, boulevard Stéphane Pusterle - 44330 VALLET                           | Isabelle<br>GODEFFROY | godefroyisabelle@wanadoo.fr |
|   |                       | 06 80 57 17 64              |
| Centre Hosp Heinlex – Bât Cassiopée – Salle des Fêtes<br>Rue Michel Ange - 44600 ST NAZAIRE | Florence<br>LE MAREC  | florence.le-marec@epgv.fr   |
| Centre Hosp Heinlex – Bât Cassiopée – Salle Ouessant<br>Rue Michel Ange - 44600 ST NAZAIRE  |                       | 06 61 52 80 77              |
| Dojo de la Cité Carfort<br>Rue Cité de Carfort - 44110 Châteaubriant                        | Léonie<br>LEPICIER    | leonie.lepicier@outlook.fr  |
|   |                       | 06 78 99 29 39              |
| Centre GALLOUEDEC<br>Pôle santé sud - Rue de Guetteloup - 72000 LE MANS                     | Manu<br>DESILES       | desiles.manu@gmail.com      |
|   |                       | 06 80 62 18 78              |
| Salle LAENNEC<br>Rue de la Vergne - 85000 LA ROCHE S/YON                                    | Régine<br>CALAFAT     | regine.calafat@laposte.net  |
|   |                       | 06 29 70 38 72              |