




**vitafede**  
Ce bouge à l'EPGV!

**Les Programmes  
Tremplin – Inclusion Sportive  
En  
Pays de la Loire**



**FAVORISER L'INCLUSION  
SPORTIVE À LA FFEPGV**

**L'ACTIVITE PHYSIQUE ET LE SPORT AU SERVICE DE TOUS**



# Les Programmes Tremplin – Inclusion Sportive

**Le Programme Tremplin – Inclusion Sportive EPGV est un programme d'activités physiques adaptées aux personnes fragilisées ou en situation d'exclusion sociale.**

Selon le rapport des centres d'examens de santé de l'Assurance Maladie, il est observé que les personnes fragilisées n'ont pas très souvent accès à la pratique d'activités physiques. Celle-ci doit permettre aux personnes en situation de précarité de lutter contre :

- Une mauvaise hygiène de vie (alimentation, sommeil, repères temporels défailants ou absents),
- Un surpoids. Les statistiques démontrent que la précarité fait apparaître une mauvaise alimentation, du stress, des périodes de dépression et de la sédentarité. Autant d'éléments qui peuvent engendrer une surcharge pondérale,
- De la mésestime de soi (déficit de l'image et de ses capacités),
- Une méconnaissance de soi (de son corps),
- De la fatigabilité ; défaut de concentration ; alternance ou fugacité des motivations,
- Un turnover constaté lié aux difficultés à être assidu, ponctuel, à faire des efforts prolongés ou supplémentaires.

Se basant sur une analyse de terrain (statistiques nationales, campagnes Ministérielles, messages médiatiques etc.), le Comité Régional EPGV des Pays de la Loire, **a décidé de se préoccuper du public féminin en précarité dès 2005/2006.**

Dans une démarche d'aide à la réinsertion sociale notamment pour les femmes issues de violences conjugales, **le Gym 'Tremplin (GT)** a été créé.

Les relations établies avec des responsables de structures locales et des instances régionales préoccupées et concernées par les difficultés des femmes (violences - origines culturelles - l'isolement - précarité financière) ont confirmé que l'orientation de notre offre correspondait :

**À un besoin**, bien que le public ciblé ne puisse le formuler précisément, dans un 1er temps.

**À une attente** de structures d'accueil de proximité, de plus en plus sollicitées par nos concitoyennes en difficulté.

Ces quelques années de fonctionnement et grâce aux bilans et travaux en lien avec les animatrices, nous avons pu faire évoluer cette offre pour qu'elle reste toujours en accord avec le terrain.

Preuve en est le **Trophée Sport et Santé 2012** qui a été décerné au Comité pour ces ateliers.

Lors de la saison 2015/2016, le Comité Régional EPGV des Pays de la Loire a fait évoluer l'organisation des programmes Gym 'Tremplin afin de s'adapter au contexte social et aux directives Ministérielles.

Depuis 2019, les programmes intègrent l'inclusion sportive, dimension sociale et éducative du sport

# Les Programmes Tremplin – Inclusion Sportive EPGV en Pays de la Loire



Le Comité Régional EPGV Pays de la Loire propose 3 formats différents :

PROGRAMME TREMLIN « CLASSIQUE »	PROGRAMME TREMLIN « MIXTE »	PROGRAMME TEMLIN « COMPLET »
12 séances	12 séances	Sur la saison
Femmes	Mixte	Femmes / Mixte

#### Comment ?

#### 1 séance d'1h30 hebdomadaire d'activités physiques.

Programmée sur un atelier de 12 séances (3 mois) ou sur une planification à l'année. Elles sont encadrées par un *animateur diplômé et expérimenté* pour ce public.

#### Public :

Adultes sans pathologie trop invalidante pour la pratique physique.

La composition du groupe peut être variée en fonction du partenaire social :

- Personnes en situation de précarité sociale (chômage...)
- Personnes voulant sortir d'une addiction (alcool...)
- Personnes en situation de réinsertion sociale (atelier de réinsertion pour adultes)
- Personnes ayant une pathologie chronique (diabète, maladie cardio-vasculaire...)
- Personnes ayant des difficultés financières
- Personnes issues de quartiers prioritaires difficiles
- Personnes atteintes de déficiences cognitives
- Personnes isolées, vieillissantes
- Demandeurs d'asile
- Autres...

#### 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 :

Pratiquer des activités physiques favorisant :

- l'estime de soi,
- la confiance,
- l'autonomie,
- la relation aux autres.

Faire émerger le progrès au travers d'une évaluation individualisée.

Conseiller sur l'hygiène de vie, les gestes du quotidien

#### Suivi :

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

**Coût de l'activité physique pour les pratiquants : 6 € (assurance comprise)**

#### Certificat médical

Le certificat médical est obligatoire.

*Ces ateliers tremplin 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 des repères de vie, en favorisant l'épanouissement de chacun tout en retrouvant une vie sociale, grâce la pratique sportive régulière. »*

## 11 programmes sont répartis sur les Pays de La Loire :

1 à La Roche/Yon
3 à Fontenay le Comte
4 à Châteaubriant
1 à Guémené Penfao
1 à Nozay
1 à Saumur

**4 éducateurs sportifs** encadrent ces 11 programmes sur la saison 2018-2019. Ces animateurs sont formés spécifiquement à l'encadrement de ce public par une formation fédérale EPGV. Depuis 2005, le Comité Régional a formé 31 éducateurs sportifs pour encadrer ces ateliers.

### 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 sociales partenaires.

L'animateur établi, au fur et à mesure des séances, un lien de confiance avec les adhérents, ce qui permettra leur implication accrue et une assiduité tout au long de l'atelier ou de la saison.

### Des savoir-faire et un savoir-être :

- ⇒ S'engager et agir pour avoir un rôle social auprès des personnes présentes,
- ⇒ Adapter les contenus : progression, individualisation,
- ⇒ Être vigilant sur la sécurité,
- ⇒ Créer un climat convivial facilitant le lien social,
- ⇒ Valoriser, encourager, faire prendre conscience des progrès.

**133 personnes** ont participé en 2017/2018 à cette activité physique hebdomadaire au sein des ateliers Tremplins EPGV.

La provenance des participants est différente en fonction des lieux d'implantation. En étudiant les listes d'inscriptions, nous observons qu'une *très grande majorité des pratiquants (85%) résident dans la ville ou le quartier où est implanté l'atelier.*

**La proximité** est un élément très important pour favoriser la pratique d'activités physiques auprès des personnes fragilisées ou en situation de précarité.



## Le contenu des séances d'activité physique



L'organisation des programmes Tremplin – Inclusion Sociale prévoit un accueil des pratiquants sur un atelier de 12 séances pour ensuite aller vers un cours à l'année. Cette période permet aux participants d'évoluer dans une séance adaptée et de renforcer les capacités acquises.

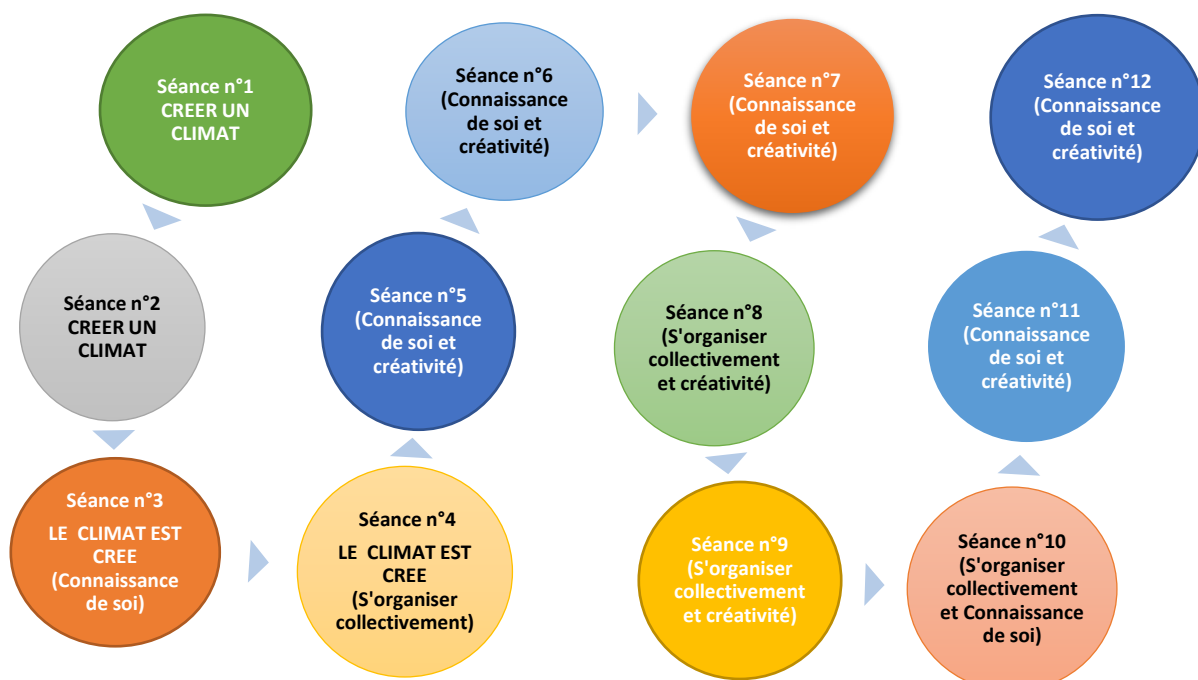
La démarche pédagogique apportée par les animateurs est personnalisée et adaptée à chaque personne.

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

En effet, se préoccuper d'améliorer la vie de tous les jours est un objectif prioritaire.

La mise en place de situations d'activités physiques peut favoriser les changements à long terme et les maintenir.

#### Organisation d'un atelier Tremplin 12 séances



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

- **COMMUNICATION MOTRICE**  
Améliorer l'échange entre les personnes
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE,**  
Améliorer la tonicité musculaire en renforçant les muscles profonds
- **CARDIO-RESPIRATOIRE,**  
Améliorer la gestion d'un effort physique
- **HABILETÉ MOTRICE** développer l'adresse gestuelle en coordonnant ses mouvements
- **SOUPLESSE**  
Retrouver de l'amplitude articulaire
- **EQUILIBRE**  
Améliorer les perceptions corporelles afin de lutter contre les chutes.

## > POURQUOI PRATIQUER DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



Le suivi des personnes :  
Un enjeu pour le changement

### SEULEMENT 30 MINUTES DE MARCHÉ PAR JOUR...

**SOULAGE**  
la dépression  
et la fatigue

**AUGMENTE**  
l'attention et la prise  
de décision

**LIMITE**  
les maladies  
chroniques

**DIMINUE**  
les risques  
d'Alzheimer

**DIMINUE**  
les risques  
de maladies  
cardiaques

**RÉDUIT**  
les douleurs  
lombaires

**AMÉLIORE**  
la pression  
artérielle de  
5 points

**LIMITE**  
le cancer du  
colon de 40%

**RENFORCE**  
les jambes, les hanches,  
les cuisses

**MAINTIEN**  
le contrôle  
du poids

**AMÉLIORE**  
la condition  
physique





## Un carnet de suivi individualisé

L'utilisation du carnet durant le programme 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 à leur vie quotidienne.

Après le programme, 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. **Cette activité permettra aux pratiquants d'être plus autonomes au quotidien dans leurs déplacements.**

## Une formation continue indispensable

Afin de sans cesse améliorer les programmes 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.

## NOUVEAUTE 2019

Les animateurs auront désormais un nouveau carnet de suivi pour mieux identifier les progrès des personnes en utilisant des tests plus efficaces et cohérents avec leurs besoins. Afin de faire plus encore le lien entre la séance et le quotidien pour les pratiquants, il sera illustré d'exercices à faire à la maison. Une liste de contacts et d'associations à proximité leur sera fournie pour les aider et les inciter à continuer après l'atelier.

Le tarif de 6€ a été défini à la suite d'échanges avec les structures sociales et les animateurs notamment, le Comité Régional EPGV des Pays de la Loire a donc choisi de mettre en place cette cotisation. Cette adhésion peut permettre aux pratiquants **de développer un sentiment d'appartenance, d'être acteur de leur changement, d'être considéré comme les autres.**

## LES PERSPECTIVES

*Pour chaque programme, le dispositif devra permettre également de participer à un atelier nutrition avec un professionnel de notre réseau.*

Cet atelier aura pour objectif de **renforcer les changements** opérés par les participants et surtout les accompagner dans des changements quotidiens de l'alimentation favorisant ainsi leur hygiène de vie.

Afin de réussir cette mise en place, nous avons sollicité et travaillerons désormais en étroite collaboration avec la **SRAE** (Structure Régionale d'Appui et d'Expertise en Nutrition), structure désormais référente sur la promotion de la santé en matière de nutrition.




**Partenariat et Mutualisation :**

**Un enjeu pour des solutions  
territoriales durables**

**Un enjeu pour le financement  
et la pérennisation**





L'implantation des Programmes Tremplin – Inclusion Sportive sur le territoire des Pays de la Loire s'est faite en lien avec des structures sociales locales :

☐ SAUMUR :

**Foyer des Jeunes Travailleurs**

3 Rue Fournier  
49400 SAUMUR

☐ CHATEAUBRIANT :

**UFCV**

1 rue Alphonse DAUDET  
44110 CHATEAUBRIANT

**ACPM**

14 rue des Vauzelles  
44110 CHATEAUBRIANT

**UFCV - GUEMENE**

1 Rue Alphonse DAUDET  
44110 CHATEAUBRIANT

**Mission Locale Nord Loire - Atlantique**

Rue Marie Curie  
44170 NOZAY

**SA - ESAT**

12 rue de Launay  
44110 CHATEAUBRIANT

☐ LA ROCHE SUR YON :

**Maison de quartier Jean Yole et Les Pyramides**

85000 La Roche/Yon

☐ FONTENAY LE COMTE :

**ODDAS**

32 Rue Rabelais  
85200 FONTENAY LE COMTE

**PERSPECTIVES**

A partir de 2020, une stratégie de communication auprès de différentes structures sociales sera renforcée et adaptée en fonction des territoires. Des projets de territoire devraient aussi voir le jour prochainement.

Des contacts seront pris ou renouvelés avec :

- CCAS
- RÉSIDENCE MATERNELLE
- AFIC (chantier d'insertion Jeunes femmes)
- MAEVA (accueil jeunes femmes enfants en bas âge)
- HÔTEL SOCIAL (Accueil jeune femmes – enfant en bas âge – violences conjugales)
- GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle)
- FRANCE TERRE D'ASILE
- RESTOS DU CŒUR
- SECOURS CATHOLIQUE
- FOYER SDF
- CENTRE D'INFORMATION SUR LE DROIT DES FEMMES ET DES FAMILLES
- ASSOCIATIONS FEMMES BATTUES
- MAISONS DE QUARTIER
- MISSION LOCALE
- FAMILLES RURALES
- CENTRE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE
- ALCOOL ASSISTANCE – ALCOOLIQUE ANONYME
- CHRS

**La mise en réseau du milieu sportif, santé et social**



Sport  
Education  
Mixités  
Citoyenneté



Le Comité Régional EPGV s'associe aux travaux engagés par les différents acteurs des réseaux sport, santé et social, notamment dans le cadre du PRSSBE.

« Le sport, un outil d'inclusion sociale pour les personnes fragilisées ».



## Une aide financière facilitante

Appuyé, dès le départ par la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Pays de La Loire et l'ARS (l'Agence Régionale de Santé), le Comité Régional EPGV des Pays de la Loire, a pu mettre en place un dispositif permettant aux personnes de s'inscrire plus facilement à un atelier d'activités physiques adapté.

### Un engagement fort de l'EPGV et des institutions dans la promotion de la santé

Engagés depuis de nombreuses années dans la promotion du Sport Santé, nous souhaitons continuer nos actions pour les publics les plus éloignés de la pratique sportive, en situation de précarité économique et sociale.

Les orientations prises dans le cadre du PRSSBE nous confortent dans nos choix d'actions et de la place que l'EPGV peut jouer parmi tous les acteurs du sport santé.

### La sédentarité : un problème de santé publique

La sédentarité augmente

- Au niveau mondial, 1 adulte sur 4 manque d'exercice et plus de 80% des adolescents n'ont pas une activité physique suffisante
- Elle est à l'origine de 1,9 million de décès dans le monde
- Elle est la cause principale de 21 à 25% des cancers du sein ou du colon, de 27% des cas de diabète et d'environ 30% des cas de cardiopathie ischémique.

**Or, pratiquer une activité physique :**

- réduit le risque d'hypertension, de cardiopathies coronariennes, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de cancer du sein et du colon
- exerce des effets sur la santé mentale en réduisant le stress, l'anxiété et la dépression
- limite la perte d'autonomie et le risque de chute chez la personne âgée.

Source : Organisation Mondiale de la Santé