Quatrièmes RENCONTRES sport santé social

Organisées par le CREPS des Pays de la Loire
dans le cadre du **Plan régional sport santé bien-être**

Jeudi 19 mai 2016 - 19 h /22 h – CFSR Les Rives de Sablé – Sablé-sur-Sarthe (72)

RECUEIL de PROJETS et d'ACTIONS
sport santé social
SARTHE

PRÉAMBULE

Ces **Quatrièmes rencontres intersectorielles sport santé social** sont organisées par le CREPS des Pays de la Loire (Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportive) dans le cadre du Plan régional sport santé bien-être.

Cette 4e soirée répond aux attentes des professionnels et bénévoles des secteurs santé, sport et social exprimées lors des précédentes rencontres intersectorielles, à savoir la **présentation d'expériences locales** dans un objectif de **partage d'outils méthodologiques**, de **développement de réseaux** et **d'aide au montage de projets** prenant en compte **l'activité physique comme facteur de santé et de lien social.**

Six projets locaux portés en multipartenariat ont été présentés et ont donné lieu à échanges avec des acteurs des 3 secteurs.
Un temps de rencontres autour de posters était réservé en milieu de soirée, alimenté par un appel à communication de projets sport santé/social développés sur le territoire de la Sarthe.

Ce recueil présente dans un premier temps les projets proposés dans le cadre de cet appel à communication. Il a vocation à être complété dans sa version en ligne sur le site internet dédié au Plan régional sport santé bien-être (www.sport-sante-paysdelaloire.fr).

SOMMAIRE

Le dispositif Osez Bouger **4**
Comité départemental olympique et sportif de la Sarthe

Projet Alimentation nutrition -activités physiques et sportives Gens du voyage **5**
Centre social Voyageurs 72

Dispositif départemental de prestations de services en matière d'activité physique adaptée auprès des EHPAD de la Sarthe **6**
ARS, DDCS, CDOS, EHPAD

Réseau santé de Coulaines **7**
Françoise COHIN JEULIN - Directrice du centre social et *Justine EVRARD - Animatrice du réseau santé parentalité*

Développer le Sport Féminin **9**
Jean-Claude RAISON - Président du LMA 72

Développer l'athlétisme dans un quartier défavorisé **10**
Le Mans Athlétisme 72

Donner la possibilité aux mères de famille de pratiquer une activité physique avec leur enfant en bas âge **11**
Jean-Claude RAISON - Président du LMA 72

Développer des activités sport santé auprès des personnes atteintes de pathologies chroniques **12**
Jean-Claude RAISON – Président du LMA 72

Alimentation, activités physiques, bien-être et santé **13**
Mmes BUREAU Sylvie & BRAULT Michèle - IFAS du Centre Hospitalier du Mans

Promotion de l'activité physique dans les quartiers **14**
Association Sablé Sport Santé

Osez-bouger **15**
Association Sablé Sport Santé

Gym en EHPAD-UPAD **16**
Association Siel Bleu

Équilibre en Bleu **17**
Association Siel Bleu

AVanC' Retrouver une vie en santé après un AVC **18**
Association Siel Bleu

Gym Prévention Santé **19**
Association Siel Bleu

Séances Multiactivités Seniors **20**
Retraite Sportive Sarthe et Vègre

Qi Gong Santé **21**
Ecole Kun Qian (Nathalie Parshad) et Association Hélix (Armelle Cudennec)

Promouvoir la santé et prévenir la précarité **22**
Centre social des Quartiers sud

« Atelier Gym Tremplin » avec la Maison Relais Montjoie, le CADA Althéa **23**
Comité Départemental EPGV de la Sarthe - Comité Régional EPGV des Pays de la Loire

« Atelier Passerelle » **24**
Comité Départemental EPGV de la Sarthe - Comité Régional EPGV des Pays de la Loire

Production de force et activités physiques chez la personne âgée. **25**
LEROY Emilien, DURAND Sylvain, BEAUNE Bruno

Karaté défense training **26**
MULSANNE KARATE CLUB

Cours Tai Chi - Qi Gong **27**

Orientation : détente, mobilité articulaire, posture **27**
Marie-Laure HUMEAU - Professeur de Tai Chi-Qi Gong et Annie-Claude DUPUY - Professeur de Tai Chi-Qi Gong et Yoga

Atelier « Sport-santé » **28**
Club Olympique Rouézien

CDOS SARTHE

Action 72

INTITULÉ du projet ou de l'action

Le dispositif Osez Bouger

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Comité départemental olympique et sportif de la Sarthe

LIEUX d'intervention

Sarthe (20 sites)

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

Beaucoup de personnes s'interdisent le droit à la pratique d'activités physiques, faute d'accessibilité aux associations, faute d'information, par crainte ou manque de moyens. Or, il est incontesté que la pratique d'activités physiques et sportives peut aider à renforcer l'estime de soi, la capacité de mobilisation et d'investissement et ainsi concourir au mieux-être et à une meilleure intégration dans la vie sociale et professionnelle.

Ce dispositif vise ainsi à :

- Rompre avec l'isolement et favoriser le mieux-être des personnes en situation de précarité personnelle et professionnelle ;
- Développer la participation des personnes à des ateliers d'activités physiques et sportives et sur l'alimentation ;
- Créer une passerelle vers l'autonomie des personnes.

Osez Bouger n'est pas un dispositif de droit commun mais doit constituer une passerelle vers l'inclusion sportive.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Personnes

- en difficultés socio-économiques
- d'origine étrangère et / ou demandeurs d'asile
- sans domicile fixe
- désocialisés
- en insertion
- bénéficiaires de minima sociaux.

Nombre de personnes touchées

En 2015 :

- **2566 participations** en sport
- 27 bénévoles
- **126 professionnels** participant aux activités sportives
- **340 participations** sur des ateliers alimentation

PARTENAIRES

DDCS, ARS, district de football, samouraï 2000, LMA 72, Equi'Loisirs d'Allonnes, Body-bulding fitness club d'Allonnes, Comité départemental des Clubs Alpins de Sarthe, SOM cyclo tourisme, SASSA, 25 associations ou structures sociales, établissements / foyers socio-éducatifs.

FINANCEMENTS

ARS Pays de La Loire et DRDJSCS des Pays de la Loire

COMMUNICATION

Plaquette, mailing, communiqué de presse, réunions d'informations, vidéo, site internet osez-bouger (osezbouger.jimdo.com) et le bouche à oreille ...

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Investir les partenaires sportifs et sociaux qui sont incontournables à la réussite de l'action.
- Trouver des partenaires sociaux engagés, volontaires et dynamiques qui sont le relais indispensable pour impulser l'action et mobiliser le public cible.
- Répondre aux attentes et besoins des participants.
- Conventionner avec les structures pour déterminer les rôles de chacun.
- Échanges ponctuels avec les professionnels pour s'adapter aux besoins des participants.
- Constituer un budget cohérent pour la réussite de l'opération.
- Modalité d'inscription souple.

PERSPECTIVES

- Pérenniser l'action dans le temps.
- Orienter les participants vers des associations à proximité

CONTACT

Comité départemental olympique et sportif
Tél : 02.52.19.21.10
Mail : comite.cdos@maison-sports72.fr

INTITULÉ du projet ou de l'action

Projet Alimentation nutrition - activités physiques et sportives Gens du voyage

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Centre social Voyageurs 72

LIEUX d'intervention

Dans les locaux du centre social, ainsi que sur les aires d'accueil Gens du Voyage des territoires partenaires.

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

OBJECTIFS

- Faire la promotion d'une alimentation équilibrée auprès des Gens du voyage afin d'améliorer leur état de santé tout en respectant leur culture alimentaire.
- Sensibiliser, encourager, développer la pratique d'une activité physique régulière auprès des Gens du voyage.
- Faciliter le travail en réseau et la coopération entre les acteurs locaux concernés par les Gens du voyage.

ACTIONS

- 2011 : 1es ateliers santé collectifs sur les aires d'accueil.
- 2012 - 2013 : ateliers santé thématiques et sensibilisation des Gens du voyage aux activités physiques et sportives.
- 2014 - 2015 - 2016 : ateliers santé thématiques et organisation d'activités physiques et sportives ponctuelles puis plus régulières.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Gens du voyage avec une attention particulière pour les plus précaires ainsi que pour les personnes vieillissantes.

Nombre de personnes touchées

En 2015
452 participations aux ateliers,
dont **86** sur les ateliers de sensibilisation / initiation à la pratique d'une activité physique et / ou sportive.

PARTENAIRES

- ARS, DRDJSCS
- Association des Maires et adjoints
- CPAM
- Circonscription départementale Gens du voyage du Conseil Départemental 72
- Collectivités
- FNASAT
- IREPS
- CLS

FINANCEMENTS

- ARS des Pays de la Loire
- DRDJSCS des Pays de la Loire
- Collectivités adhérentes

COMMUNICATION

- **Usagers** : flyers, affiches (pour public non lecteur) - Communication directe (culture orale) - Communication entre gens du voyage - Appel des aires d'accueil avant intervention.
- **Partenaires** : plaquettes - Fiche oscar - Réunions avec les élus

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- S'adapter au public, à ses besoins.
- Établir un lien de confiance avec l'animateur/trice et l'intervenant.
- Préparer les personnes au préalable à la notion de « Sport Santé ».
- Gratuité des activités pour les usagers dans un 1er temps.
- Rechercher des intervenants volontaires acceptant de travailler avec le public Gens du voyage.

PERSPECTIVES

- Mise en place d'animations bi-mensuelles « éveil corporel » au centre social avec une animatrice Gym volontaire sur une période identifiée comme étant de forte affluence (octobre 2016 –mai 2017)
- Pérenniser l'action – toucher un maximum de personnes, et soit la plus efficace possible
- Pérenniser les financements (conventions annuelles)

CONTACT

Linda Zreik – *Animatrice santé*
Anne-Marie Hatton – *Directrice*
Centre Social Voyageurs 72
22 rue Monier - 72100 Le Mans
Tél : 02 43 52 18 59
voyageurs72@gmail.com

Agence Régionale de Santé Pays de la Loire

INTITULÉ du projet ou de l'action

Dispositif départemental de prestations de services en matière d'activité physique adaptée auprès des EHPAD de la Sarthe

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

ARS, DDCS, CDOS, EHPAD

LIEUX d'intervention

EHPAD de la Sarthe

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

Mettre en place un **programme de prévention collective** encadrée par **des éducateurs diplômés en Activité Physique Adaptée** dans **l'objectif du maintien de l'autonomie, de l'entretien des capacités existantes, et de la stimulation globale de la personne** par l'activité physique.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Résidents des EHPAD en perte d'autonomie

Nombre de personnes touchées

- **31000** participations
- **145** heures/semaine
- **69** EHPAD

PARTENAIRES

- ARS : conception générale, élaboration des conventions, évaluation du dispositif avec les autres partenaires.
- DDCS et CDOS : coordination, gestion du dispositif et évaluation.
- EHPAD.
- Prestataires.

FINANCEMENTS

Enveloppe régionale pour la dotation soins des EHPAD (ARS)

COMMUNICATION

- Articles de presse (CDOS)
- Réunion d'information
- Colloque du 23 juin 2016 Université du Maine

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Mobilisation des équipes des EHPAD.
- Préparation des intervenants.
- Organisation de l'articulation entre les EHPAD et prestataires extérieurs.
- Organisation générale efficiente.

PERSPECTIVES

- Diffusion de l'action à la région Pays de la Loire.
- Autre public : personnes âgées en SSIAD et résidence autonomie.
- Intégration du financement dans l'enveloppe soins ???

CONTACT

CDOS - Charlotte BEDOSSA
comite.cdos@maison-sports72.fr

DDCS - Sandrine RABAUD
sandrine.rabaud@sarthe.gouv.fr

ARS DT 72 - Sylvie BASTARD
sylvie.bastard@ars.sante.fr
& Cyril PLOT
cyril.plot@ars.sante.fr

RÉSEAU SANTÉ PARENTALITÉ COULAINES

INTITULÉ du projet ou de l'action

Réseau santé de Coulaines

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Françoise COHIN JEULIN - Directrice du centre social

Justine EVRARD - Animatrice du réseau santé parentalité

LIEUX d'intervention

COULAINES

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

Prévention, éducation, promotion de la santé

OBJECTIF VISÉ : bien-être de la population Coulainaise

Activité physique : Randonnée, Sport pour tous

Nutrition / Activité physique / Bien être: « Matin malin », « bien manger bien bouger » *(via la commission bien vieillir)*

Nutrition : atelier cuisine, petit déjeuner collectif / fraich' attitude / goûter équilibré / ateliers 5 sens pour les écoles, BNA…

Projets développés par la commission Nutrition et Activité physique *(Infirmière scolaire, JSC, CPAM, FHSA Adapei, responsable restauration scolaire, épicerie sociale)* **:**

Petit resto santé - Malle sport et nutrition *(en cours) :* construite par les habitants, la malle permettra d'associer l'activité physique et l'équilibre alimentaire grâce à des jeux - **Femmes en forme** *(fin 2016)*

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

De la petite enfance au public sénior / vieillissant

Nombre de personnes touchées

1910 personnes sur toutes les actions du réseau santé

PARTENAIRES

Une trentaine de partenaires :

- **Des partenaires locaux** : infirmière scolaire, JSC, CPAM, FHSA Adapei, responsable restauration scolaire, épicerie sociale, écoles, centre de loisirs, réussite éducative, CCAS, CLIC, EspAhss, bailleurs sociaux, collège, élus de la Mairie, foyer éducatif, éducateurs de rue, association aide à domicile, association vie libre, mission locale, association montjoie, planning familial, RAM, centre de planification, multi-accueil, crèche parentale.
- **Des partenaires institutionnels** : Ville de Coulaines, Le Mans Métropole, Préfecture, ARS, DDCS, CARSAT, Fondation de France…

FINANCEMENTS

Politique de la ville - ARS

COMMUNICATION

- Informations diffusées au sein du réseau santé (réunions plénières et commissions de travail, mails, échanges d'informations…).
- Affiches et tracts diffusés dans la commune et au sein des structures partenaires.
- Communication auprès des habitants, au sein des quartiers d'habitation.

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Dynamique partenariale qui permet d'orienter le public, d'avoir une réflexion commune et de construire les projets ensemble.
- Financements.
- Actions en lien avec des besoins réels de la population.

PERSPECTIVES

- Poursuite des actions menées.
- Diagnostics partagés avec les partenaires en fonction des besoins repérés.
- Mise en place de nouvelles actions.

CONTACT

Justine EVRARD
Animatrice réseau santé parentalité
02.43.81.56.09
equipe2_mpt@yahoo.com

LMA 72

INTITULÉ du projet ou de l'action

Développer le Sport Féminin

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Jean-Claude RAISON - Président du LMA 72

LIEUX d'intervention

Stade du Vaurouzé – Le Mans

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

- Développer le sport au féminin, notamment le running.
- Permettre aux Femmes de venir lors de séances d'entraînement (18h30 à 20h) les lundis et mercredis, accompagnées de leurs enfants qui seront pris en charge par une aide-maternelle diplômée durant ce temps.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Femmes

Nombre de personnes touchées

Le plus possible

PARTENAIRES

- Recherches en cours

FINANCEMENTS

Coût de ce projet : 6 000 € annuel

COMMUNICATION

- Sports en Fête
- Presse écrite
- Radio locales
- Flyers

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Permettre à ces femmes d'évoluer dans les meilleures conditions possibles et en complète sérénité.

PERSPECTIVES

- Répondre à la demande de ces mères de famille.

CONTACT

LMA 72

Tél : 02 53 42 33 96
lma72athletisme@gmail.com
www.lemansathletisme72.com

LMA 72

INTITULÉ du projet ou de l'action

Développer l'athlétisme dans un quartier défavorisé

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Le Mans Athlétisme 72

LIEUX d'intervention

Ile aux Sport - Le Mans

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

- Le Mans Athlétisme 72 offre la 1ère licence aux jeunes du quartier des Sablons au Mans intéressés par la pratique de l'Athlétisme.
- L'idée est venue lors d'une anecdote vécue récemment : je courais sur les bords de l'Huisne pour rejoindre le site d'entraînement de l'Ile aux Sports lorsque j'ai été rejoint par un groupe de jeunes du quartier. Nous avons échangé sur qui « j'étais, ce que je faisais » ; c'est alors que je leur ai proposé de venir découvrir l'Athlétisme sous toutes ses formes. C'est à ce moment qu'une réponse collégiale a fusé : Oui pour découvrir mais après la licence, nos parents n'auront pas les moyens de nous la payer… d'où l'idée de ce projet.
- **OBJECTIF**
  Permettre à une vingtaine de jeunes de pratiquer l'athlétisme.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Jeunes de 9 à 16 ans

Nombre de personnes touchées

20 personnes

PARTENAIRES

- Crédit Agricole dans le cadre « PRIX TROPHÉE VIE LOCALE » : 2300 €
- Pas d'autres partenaires pour ce projet

FINANCEMENTS

2 300 €

COMMUNICATION

- Sports en Fête
- Presse écrite
- Radios locales
- Flyers

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Mettre en place une bonne communication et permettre à ces jeunes d'évoluer dans les meilleures conditions possibles.
- Leur donner également, par la pratique d'une discipline sportive, la possibilité d'améliorer les résultats scolaires.

PERSPECTIVES

- Amener ces jeunes vers un bon niveau sportif qui pourra leur permettre d'avoir un avenir plus serein.

CONTACT

LMA 72

Tél : 02 53 42 33 96
lma72athletisme@gmail.com
www.lemansathletisme72.com

LMA 72

INTITULÉ du projet ou de l'action

Donner la possibilité aux mères de famille de pratiquer une activité physique avec leur enfant en bas âge

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Jean-Claude RAISON - Président du LMA 72

LIEUX d'intervention

Bois de l'Arche de la Nature – Le Mans

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

- Permettre aux mères de famille de l'Association « À Portée de bonheur » de venir pratiquer l'activité Marche Nordique avec l'enfant (séance le matin, enfant porté à dos).
- **OBJECTIFS** : rencontres entre parents, atelier de portage.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Femmes

Nombre de personnes touchées

L'association « À Portée de bonheur » compte environ une centaine d'adhérentes.

PARTENAIRES

- Association « À Portée de bonheur »
- www.aporteedebonheur.fr
- contact@aporteedebonheur.fr

FINANCEMENTS

Prise de licence au sein du LMA 72

COMMUNICATION

- Communication au sein de l'Association « À Portée de bonheur »
- Flyers

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Permettre à ces femmes d'évoluer dans les meilleures conditions possibles et en complète sécurité, notamment au niveau du portage.

PERSPECTIVES

- Permettre à ces mères de sortir du « cocon familial ».

CONTACT

LMA 72

Tél : 02 53 42 33 96
lma72athletisme@gmail.com
www.lemansathletisme72.com

LMA 72

INTITULÉ du projet ou de l'action

Développer des activités sport santé auprès des personnes atteintes de pathologies chroniques

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Jean-Claude RAISON – Président du LMA 72

LIEUX d'intervention

Le Mans

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

OBJECTIFS

- Permettre via une pratique régulière d'activité physique, bien-être, épanouissement personnel et maîtrise de soi.
- Favoriser la prévention de certaines pathologies et contribuer à en réduire les effets et l'évolution.
- Permettre au club de se développer et être reconnu des institutions (labellisation, subvention et autre…).
- Permettre de se professionnaliser : création de 5 emplois (3 à temps plein et 2 à temps partiel).

ACTIVITÉS proposées dans le domaine de la Santé (depuis 2008) :

- Marche Nordique.
- Gymnastique Douce.
- Remise en Forme.
- Bouger dans l'eau.

Activités pratiquées en nature, en gymnase, en piscine.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

- Tout public (jeunes et moins jeunes)
- Personnes diabétiques
- Personnes en surpoids
- Personnes atteintes de pathologies chroniques

Nombre de personnes touchées

Une trentaine de personnes par an

PARTENAIRES

- Association Cœur et Santé (licences).
- Etablissement Public de Santé Mentale de la Sarthe à Allonnes (prestataire).
- Association France Parkinson (licences).
- UPAD et EHPAD (prestataires).
- Centre Thérapeutique Diabète 72 (licences).
- Association Nelson Mandela (prestataire).
- CDOS/DDCS (Osez Bouger) (prestataire).
- Actions ponctuelles (prestataires).

FINANCEMENTS

- Licences (licence Athlé Santé, licence Compétition à la FFA)
- Puis facturation des prestations (prestataires permanents et actions ponctuelles)
- Loterie - Soirée festives (31/12) - Boutique interne - Mécénats

COMMUNICATION

- Sports en Fête
- Presse écrite - Distribution de Flyers - Plaquette club
- Reportages télévisuels, radios locales
- Conférences - Colloques
- Associations relatives à la santé, contacts médecins et personnel médical

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Se remettre régulièrement en cause (Audit et autre…).
- S'entourer de personnes de confiance et motivées.
- Recrutement de nos salariés (motivation, initiatives, projets, objectifs).
- Ne pas compter son temps.
- Échanges avec d'autres présidents de structures.

PERSPECTIVES

- Pérenniser les emplois.
- Fidéliser nos adhérents.
- Conserver la confiance de nos prestataires.

CONTACT

LMA 72

Tél : 02 53 42 33 96
lma72athletisme@gmail.com
www.lemansathletisme72.com

IFAS du chm
INSTITUT DE FORMATION D'AIDES SOIGNANTS DU CENTRE HOSPITALIER LE MANS
en mouvement

INTITULÉ du projet ou de l'action

Alimentation, activités physiques, bien-être et santé

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Mmes BUREAU Sylvie & BRAULT Michèle
IFAS du Centre Hospitalier du Mans

LIEUX d'intervention

Institut de Formation d'Aides-Soignants
Centre hospitalier du Mans

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

Dans le cadre de la formation en lien avec la Santé Publique, nous avons mis en place depuis la rentrée 2014 ce projet pour :

- **promouvoir l'activité physique** ;
- **sensibiliser les élèves** aides-soignants(es) à l'activité physique ;
- prendre conscience de la **contribution de l'activité physique dans l'amélioration de la santé** des personnes atteintes de maladies chroniques ;
- participer au titre de futurs professionnels de santé à **préserver le capital santé** de chacun.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Elèves aides-soignants(es)

Nombre de personnes touchées

50 stagiaires en formation initiale

PARTENAIRES

- Agence régionale de Santé
- Comité départemental Olympique et Sportif
- Direction départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale
- Caisse Primaire d'Assurance Maladie (ESA)
- Conseil régional – Pays de la Loire

FINANCEMENTS

Conseil Régional

COMMUNICATION

- Focus Formation sur le site sport-santé-paysdelaloire.
- Projet de communication au sein du Groupe d'Etudes, de Recherches et d'Actions pour la Formation Aide-Soignante.

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Participation d'experts et l'encouragement des co-porteurs et partenaires du projet.
- Volonté de faire vivre, de donner du sens à des actions de Santé Publique en s'appuyant sur le référentiel de formation et des directives ministérielles.

PERSPECTIVES

- Réitérer le projet pour l'année à venir
- Partager, communiquer avec d'autres instituts de formation

CONTACT

Michèle BRAULT – *Coordinatrice*
Sylvie BUREAU - *Formatrice*
Institut de Formation d'Aides-Soignants
Tél : 02 43 43 28 14
ifas@ch-lemans.fr

SASSA

Sablé Sport Santé

INTITULÉ du projet ou de l'action

Promotion de l'activité physique dans les quartiers

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Association Sablé Sport Santé

LIEUX d'intervention

Quartiers prioritaires de Sablé-sur-Sarthe : Montreux et La Rocade

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

- **Informer le public par l'intermédiaire des conseils citoyens** sur les actions mises en place ainsi qu'être présent aux permanences de ces conseils.
- **Ouverture d'un créneau d'1H30** (10H-11H30) tous les samedis matin sur des activités dites « sport-santé » variées : gym douce, fitball, step, randonnée…
- **Ouverture de deux créneaux d'1H30** (un dans le quartier de Montreux et un à La Rocade) les mercredis après-midi où sont proposées des activités de jeux de ballons aux jeunes.
- **Mise en place d'une réunion d'information dans les quartiers** sur l'activité physique, l'alimentation et leur lien avec la santé (Mai 2016).

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Les jeunes les mercredis après-midi

Les adultes le samedi matin

Nombre de personnes touchées

20-25 enfants (mercredi après-midi)

PARTENAIRES

- Agence nationale pour la Cohésion sociale (ACSE)
- Ville de Sablé-sur-Sarthe
- Conseils citoyens des quartiers
- Communauté de communes

FINANCEMENTS

ACSE, Ville

COMMUNICATION

- Affiches au sein des quartiers
- Via les Conseils citoyens des quartiers
- Participation à des projets en lien avec les quartiers

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Intégrer des séances « découverte » afin que les pratiquants ne soient pas réticents à l'idée de venir.
- Bonne communication afin que toute la population concernée soit informée.
- Adaptation du contenu des séances pour que les pratiquants prennent du plaisir et reviennent toutes les semaines.

PERSPECTIVES

- Prolongement des actions les années suivantes

CONTACT

Sablé Sport Santé
Marion SAINT-MEZARD
Agent d'animation et de développement
Tél : 02 43 92 78 55
anim.sassa@gmail.com

SASSA

Sablé Sport Santé

INTITULÉ du projet ou de l'action

Osez-bouger

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Association Sablé Sport Santé

LIEUX d'intervention

Salle Henri Bonnet, boulodrome – Sablé-sur-Sarthe

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

- Rompre avec l'isolement et favoriser le mieux être
- Développer la notion de mixité sociale
- Créer du lien social avec des activités sportives régulières, dans la durée à fin d'améliorer la santé et le bien-être
- Activités : tir à l'arc, pétanque, randonnée pédestre

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Personne en précarité personnelle et professionnelle

Nombre de personnes touchées

8 à 15 personnes

PARTENAIRES

- CDOS de la Sarthe
- ARS des Pays de la Loire

FINANCEMENTS

ARS - CDOS de la Sarthe

COMMUNICATION

CDOS de la Sarthe

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Partenariat avec le CDOS de la Sarthe, porteur du dispositif sur le département de la Sarthe

PERSPECTIVES

- Rencontrer en collaboration avec le CDOS de nouvelles structures sociales sur Sablé-sur-Sarthe

CONTACT

Sablé Sport Santé
Marion SAINT-MEZARD
Agent d'animation et de développement
Tél : 02 43 92 78 55
anim.sassa@gmail.com

INTITULÉ du projet ou de l'action

Gym en EHPAD-UPAD

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Association Siel Bleu

LIEUX d'intervention

Mamers, La Ferté-Bernard, Précigné, Ecommoy, Mayet, Parigné l'Evêque, Mulsanne, Le Grand Lucé, Le Mans, …

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

Activités Physiques Adaptées (APA) pour aider les personnes âgées à maintenir leurs capacités et à conserver leur autonomie le plus longtemps possible, tout en créant un lien social au sein du groupe et avec l'intervenant…

- Gym Équilibre
- Gym sur chaise
- Gym Alzheimer
- Gym Autour de la Table

OBJECTIFS

- Préserver et améliorer les capacités physiques en lien avec des gestes quotidiens
- Stimuler la cognition et la mémoire
- Stimuler la fonction sociale
- Favoriser l'identification des personnes à l'intérieur du groupe

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Personnes âgées vivant en EHPAD ou UPAD

Nombre de personnes touchées

+ de 500 personnes chaque semaine

PARTENAIRES

- CDOS
- ARS
- EHPAD

FINANCEMENTS

EHPAD, association, ARS

COMMUNICATION

- CDOS
- Fiche Siel Bleu
- Au sein de la structure par le personnel

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Séances adaptées aux différentes capacités des résidents.
- La communication, l'investissement du personnel pour la motivation / l'accompagnement des bénéficiaires.

PERSPECTIVES

- Continuer la promotion des bienfaits de l'APA, la lutte contre la sédentarité et l'isolement.
- Créer de nouveaux groupes dans les structures.
- Développer ces activités dans d'autres structures.

CONTACT

PRUDHOMME Pauline
Responsable départementale de La Sarthe
Tél : 06 99 55 59 94
pauline.prudhomme@sielbleu.org

INTITULÉ du projet ou de l'action

Équilibre en Bleu

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Association Siel Bleu

LIEUX d'intervention

Le Mans, Bonnétable, Rouillon, Vibraye…

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

- 20 séances d'une heure avec une évaluation de départ et une à la fin du cycle.
- **Équilibre en bleu** (EEB) facilite le retour d'hospitalisation, et diminue la récurrence des chutes grâce à des exercices spécifiques.
- Les ateliers **Équilibre en bleu** peuvent réduire le risque des chutes de 17% et le risque de fracture de 20 à 40%.

OBJECTIFS

- Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre
- Optimisation de la marche : hauteur du pas, longueur du pas, précision du pas
- Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol
- Activer les réflexes de protection en cas de chute
- Reprise de confiance en soi

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Les personnes âgées de plus de 65 ans vivant à domicile

Nombre de personnes touchées

10 à 15 personnes par groupe

1 soixantaine par an

PARTENAIRES

- Communes / CCAS / CIAS
- Club Générations Mouvement
- Clic

FINANCEMENTS

CARSAT des Pays de La Loire + les bénéficiaires

COMMUNICATION

- Affiches
- Flyers
- Presse

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Le partenariat avec la CARSAT des Pays de La Loire et la communication des acteurs locaux auprès du public cible

PERSPECTIVES

- Mise en place de séances hebdomadaires de séances d'activité physique adaptée / prévention santé suite aux ateliers EEB.
- Proposer le programme à d'autres communes, centres, associations.

CONTACT

PRUDHOMME Pauline
Responsable départementale de La Sarthe
Tél : 06 99 55 59 94
pauline.prudhomme@sielbleu.org

Siel Bleu GROUPE ASSOCIATIF

Après l'AVC ? Bouger pour ma santé !

PROGRAMME AVanC'

INTITULÉ du projet ou de l'action

AVanC'
Retrouver une vie en santé après un AVC

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Association Siel Bleu

LIEUX d'intervention

Centre Hospitalier du Mans
Gymnase de l'IFSI

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

- Réunion d'information / Groupe d'échange sur les bienfaits de l'activité physique après un AVC.
- Bilan physique individuel (initial & final).
- Participation à un programme d'Activité Physique Adaptée de 12 séances, en collectif ou individuel à domicile :
  OBJECTIF : améliorer la qualité de vie et l'autonomie, permettre le maintien de la mobilité générale, améliorer l'estime de soi et la confiance en soi, préserver le lien social et accompagner vers une pratique durable (participe à la lutte contre le risque de récidive).
- Participation des aidants au programme :
  OBJECTIF : Réduction des effets négatifs du stress, moment de répit, améliorer la condition physique et les postures, utilisation sécuritaire du corps dans la relation aidant / aidé, moment de partage.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

- Personnes ayant un antécédent d'AVC ou d'AIT, à plus de 3 semaines de l'accident (présentant une stabilité de leurs paramètres médicaux).
- Poches aidants.

Nombre de personnes touchées

- Actions collectives pour **8 à 10 personnes**.
- Actions individuelles à domicile pour les personnes ayant des difficultés à se déplacer.
- **50 personnes** jusqu'à maintenant.

PARTENAIRES

- Centre hospitalier du Mans : service de Neurologie
- Filière AVC hémi-région Est des Pays de la Loire
- Maison des usagers CH Le Mans
- Association France AVC 72/53
- Ville du Mans
- Fondation Deloitte

FINANCEMENTS

- Subvention de la Fondation Bettencourt Schuller (2015)
- Créavenir du Crédit Mutuel
- Fond Régional de Santé Publique Pays de La Loire
- Participation de 15€ des bénéficiaires

COMMUNICATION

- Affiches - Flyers - Articles de presse
- Carnet de suivi d'activité pour les bénéficiaires
- Professionnels du secteur

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Implication des professionnels du Service Neurologie du Centre Hospitalier.
- Relais d'information de la part des établissements de soins, des partenaires médico-sociaux et sociaux.
- Reconnaissance de l'Activité Physique Adaptée comme outil thérapeutique non médicamenteux.

PERSPECTIVES

- Pérenniser l'action sur le long terme
- Communiquer l'action à l'ensemble des services de soins de suite accueillant des personnes ayant eu un AVC

CONTACT

PRUDHOMME Pauline
Responsable départementale de la Sarthe
Tél : 06 99 55 59 94
pauline.prudhomme@sielbleu.org

INTITULÉ du projet ou de l'action

Gym Prévention Santé

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Association Siel Bleu

LIEUX d'intervention

Nogent-le-Bernard, Mamers, Montfort-le-Gesnois, Le Mans, Sillé-le-Philippe…

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

La **Gym Prévention Santé** est une activité physique adaptée et ludique délivrée en cours collectifs par un professionnel Siel Bleu. Ses objectifs sont atteints grâce à une alternance entre un travail debout et assis au cours duquel les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont strictement respectés.
Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides.

OBJECTIFS

- Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire
- Améliorer l'équilibre statique et dynamique
- Repousser le seuil de fatigue global
- Sensibiliser à l'entretien du capital-santé

De plus, se réunir provoque d'excellentes opportunités pour créer des liens sociaux.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Seniors autonomes ; s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme.

Également dans certaines résidences autonomie.

Nombre de personnes touchées

175 personnes chaque semaine

PARTENAIRES

- Fédération Générations Mouvements et clubs
- Communes
- Centre sociaux
- MNH (Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé)

FINANCEMENTS

Bénéficiaires, parfois centres sociaux, parfois mutuelle

COMMUNICATION

- Affiches / Flyers
- Presse
- Club et communes

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Séances adaptées au public.
- La communication des acteurs locaux auprès du public cible.

PERSPECTIVES

- Continuer la promotion des bienfaits de l'APA.
- Développer cette activité dans d'autres communes, centres sociaux, résidences.

CONTACT

PRUDHOMME Pauline
Responsable départementale de la Sarthe
Tél : 06 99 55 59 94
pauline.prudhomme@sielbleu.org

INTITULÉ du projet ou de l'action

Séances Multiactivités Seniors

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Retraite Sportive Sarthe et Vègre

LIEUX d'intervention

Sablé-sur-Sarthe

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

- Organisation de séances multiactivités sportives pour seniors fragilisés ne pouvant pas suivre nos activités habituelles.
- L'objectif est d'une part de permettre à nos adhérents vieillissants ou atteints de pathologies chroniques de poursuivre des activités physiques et d'autre part de reprendre des activités physiques pour les seniors atteints de pathologies chroniques dans le cadre du PRSSBE.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Seniors fragilisés avec pathologies chroniques ou retour aux activités physiques arrivé à la retraite.

Nombre de personnes touchées

16 actuellement

PARTENAIRES

- Ville de Sablé-sur-Sarthe
- Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS)
- CORERS Pays de Loire
- CODERS 72

FINANCEMENTS

Nos fonds propres, FFRS, CORERS Pays de la Loire

COMMUNICATION

- Site internet
- Presse
- Label 1 PRSSBE

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- D'abord la motivation pour se mettre au service des plus anciens de nos adhérents.
- Suivre la formation adaptée de la FFRS et utiliser les matériels conseillés.
- Avoir les soutiens de la ville.
- Se faire connaître, mais les besoins sont importants et le bouche à oreille fonctionne bien.
- Vouloir améliorer le lien social.

PERSPECTIVES

- Poursuivre la formation des animateurs, car même sans publicité nous avons saturé nos possibilités.
- Proposer des activités complémentaires.
- Etudier une « décentralisation » vers d'autres villages de notre secteur.

CONTACT

PICHAUD Louis
Président
Tél : 02 44 55 40 65
contact@rssv.fr – www.rssv.fr

INTITULÉ du projet ou de l'action

Qi Gong Santé

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Ecole Kun Qian (Nathalie Parshad)

Association Hélix (Armelle Cudennec)

LIEUX d'intervention

Dojo de Mulsanne (Sarthe)

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

Débuté en octobre 2015, et soutenu par le médecin traitant de Mulsanne, ce projet entre dans le cadre d'un travail d'étude et de recherche sur la place du Qi Gong médical comme traitement complémentaire aux traitements allopathiques.

- **OBJECTIFS** : permettre à des personnes malades chroniques de :
  - rompre leur isolement via des cours de Qi Gong adaptés à leur état de santé ;
  - leur redonner confiance et recréer du lien social ;
  - envisager une reprise d'activité adaptée.

  ceci grâce à une meilleure gestion de la douleur, une remobilisation du corps, un travail sur l'esprit et sur l'autonomie.
- Le Qi Gong santé pratiqué est en lien direct avec la médecine chinoise, le dossier médical du patient et des connaissances de la médecine allopathique.
- L'enseignante, ancienne aide-soignante (DE), est diplômée en Médecine chinoise, professeur de Qi Gong Santé, affiliée FFKDA, pratiquante de Qi gong santé et d'Arts Martiaux Chinois en cours de professionnalisation d'État. Chercheur en Sciences de l'Antiquité (Médecine et pharmacopées anciennes) et professeur en Langues et Civilisations antiques (spécialisée en pédagogies coopératives).

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Personnes malades chroniques

Nombre de personnes touchées

Entre 15 et 19 personnes.

Les cours de QI gong santé regroupent actuellement des pratiquants d'arts martiaux, des personnes sans problème de santé, des personnes âgées voulant renforcer leur santé et prévenir certains problèmes musculo-squelettiques, et des malades chroniques.

Cf. perspectives 2016

PARTENAIRES

- Municipalité de Mulsanne et médecin traitant
- L'association Hélix
- L'école Kun Qian
- Maître Philippe Aspe (direction des études de recherche)
- A venir : Chef de service et pôle de structure hospitalière

FINANCEMENTS

Association Hélix et autofinancement

COMMUNICATION

- Presse - Sites internet des écoles Kun Qian et Centre du Tao - Site internet Helix
- Flyers donnés par les médecins traitants - Affiches

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Mise à disposition gratuite du Dojo de Mulsanne
- Soutien moral et encouragements des partenaires

PERSPECTIVES 2016

- Partenariat mis en place avec les partenaires médicaux et intervention sur place (Le Mans)
- Ouverture en septembre de cours en matinée de Qi Gong Santé uniquement dédiés aux personnes malades chroniques, par petits groupes de 10 maxi, sur le Mans dans les locaux de l'école Kun Qian
- Inscrire le projet dans le cadre d'une étude expérimentale sur 3 à 4 ans avec publication des résultats scientifiques (avec regards croisés des équipes médicales, de la thérapeute en médecine chinoise, du Pr de Qi Gong Santé et témoignages des pratiquants /participants
- Obtenir le label santé pour l'école Kun Qian et développer les activités autour de différentes pathologies chroniques.

CONTACT

PARSHAD Nathalie

Présidente et enseignante

Ecole Kun Qian

Tél : 06 65 73 91 85

ecolekunqian.helix@free.fr

www.ecolekunqian.wordpress.com

INTITULÉ du projet ou de l'action

Promouvoir la santé et prévenir la précarité

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Centre social des Quartiers sud

LIEUX d'intervention

Centre social des Quartiers sud - Le Mans

DESCRIPTION du projet / OBJECTIFS

Problématiques / Constats (diagnostic réalisé dans le cadre du renouvellement du Projet Social 2015-2018) :

- de plus en plus de personnes en situation d'isolement social, de repli sur soi, absence d'activité physique et d'ouverture vers les autres (vivre ensemble) ;
- de plus en plus d'habitants mettent de côté leur santé (ce n'est plus priorité).

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Favoriser l'accès à la santé.
- Promouvoir l'éducation à la santé en faveur du développement de la citoyenneté.
- Favoriser le développement d'un réseau de relations sociales.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Promouvoir l'éducation à la santé en faveur du développement de la citoyenneté.
- Prévenir les conduites addictives, les comportements à risque (alimentation et l'hygiène de vie, ...)
- Faciliter la découverte de pratiques sportives et amener les habitants à pratiquer une activité physique régulière.

Ce projet vise à **promouvoir la pratique d'activité physique régulière** (la marche et la gym douce) et **à informer et sensibiliser les habitants sur l'importance du « bien manger » et « pas cher »**. Il s'articule autour de plusieurs actions dont la marche et la marche nordique, et l'atelier Manger sain pour trois fois rien.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Habitants des quartiers sud de la ville du Mans.
Personnes en situation de précarité économique, sociale et culturelle.

ACTIONS développées

Activité Marche et Marche nordique : montrer aux habitants que l'on peut pratiquer une activité gratuite tout en découvrant les bienfaits de la nature et l'environnement qui nous entoure.

- 1 séance par semaine : les lundis de 13H30 à 16H30
- 16 adultes par sortie (hommes et femmes)
- 30 sorties sur l'année
- Intervenant envisagé : animatrice du Centre Social des Quartiers Sud et animateur bénévole

Atelier Cuisine « Manger sain pour 3 fois rien » : démontrer que l'on peut manger de l'alimentation saine (bio, label rouge, …) et pas chère en incitant sur les dynamiques locales.

- 1 fois par mois : les jeudis de 9H30 à 15H30
- 10 séances sur l'année
- 12 adultes par séance (hommes et femmes).
- Intervenant envisagé : 1 animateur du Centre Social et 1 bénévole à chaque séance

Nombre de personnes touchées

Marche et Marche nordique : 30 à 40 personnes
Atelier Cuisine : 20 personnes

PARTENAIRES

- LMA 72
- Espace santé active
- Fédération française de randonnée
- Ville du mans (Contrat Local de santé)
- CDOS

FINANCEMENTS

Contrat de ville, ARS, Osez-Bouger

COMMUNICATION

Flyer, affiches, agendas des activités

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Besoin validé par le diagnostic partagé du Projet Social
- Qualité des intervenants bénévoles
- Adaptation des animations par rapport aux difficultés rencontrées par les habitants
- Implication des habitants

PERSPECTIVES

- Organiser les séances de marche en covoiturage
- proposer des courses d'orientation
- Inviter les habitants à s'inscrire dans des clubs de randonnées et marche nordique

CONTACT

Antoine GESLIN
Référent Pôle Accompagnement Social Familial
02 43 50 17 90 - antoine.geslin@lemans.fr
Henri CHAPELLIERE
Animateur bénévole et membre du CA du Centre social

Comité Départemental Sarthe

INTITULÉ du projet ou de l'action

« Atelier Gym Tremplin » avec la Maison Relais Montjoie, le CADA Althéa

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Comité Départemental EPGV de la Sarthe
Comité Régional EPGV des Pays de la Loire

LIEUX d'intervention

Salle Edith Piaf Le Mans

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

OBJECTIFS

- Retrouver l'estime de soi
- Reprendre confiance en soi
- Retrouver une vie sociale, s'ouvrir aux autres

CONTENUS

- Oublier ses problèmes pendant l'activité
- Réduire le stress
- Partager avec les autres

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Personnes en précarité sociale, en difficulté d'insertion

Hommes et femmes

Nombre de personnes touchées

9 personnes

PARTENAIRES

- Maison Relais Montjoie
- CADA Althéa
- CADA Montjoie

FINANCEMENTS

- CNDS
- Comité départemental et Comité régional EPGV

COMMUNICATION

Réunion de présentation au sein de la Maison Relais Montjoie avec la présence du CADA Althéa et Montjoie et du Kaléidoscope

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Changement d'attitude et de placement corporel
- Acceptation de la différence de l'autre
- Changement de regard vis-à-vis de l'autre

PERSPECTIVES

- Reconduire l'atelier la saison prochaine en l'ouvrant à d'autres structures accueillant des personnes en réinsertion sociale.
- Orienter les participants vers des associations à proximité.
- Maintenir l'activité physique auprès des participants en développant de nouveaux cours s'il n'y a pas d'association à proximité.

CONTACT

Isabelle LIBEAUT
Conseiller de Développement
Comité départemental EPGV Sarthe
07 83 34 39 34 / isabelle.libeaut@epgv.fr

Philippe BARDOUL
Conseiller de Développement
Comité régional EPGV Pays de la Loire
06 10 81 12 99 / philippe.bardoul@epgv.fr

Comité Départemental Sarthe

INTITULÉ du projet ou de l'action

« Atelier Passerelle »

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Comité Départemental EPGV de la Sarthe

Comité Régional EPGV des Pays de la Loire

LIEUX d'intervention

Centre Gallouédec Pôle Santé Sud - Le Mans

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

OBJECTIFS

- Renforcer l'estime de soi : confiance, image de soi et progrès
- Connaissance de soi : les appuis, perception de soi et schéma corporel
- Adaptation à l'effort : une dépense d'énergie appropriée aux possibilités de chacun

Ci-joint un lien avec une description plus complète : bit.ly/1sck70A

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Personnes en surpoids avec un IMC supérieur à 30

Hommes et femmes

Nombre de personnes touchées

20 personnes

PARTENAIRES

- Centre Gallouédec Parigné l'Evêque
- Pôle Santé Sud

FINANCEMENTS

- CNDS
- Comité départemental et Comité régional EPGV

COMMUNICATION

Flyers au sein du centre Gallouédec

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- La promotion qui a été faite au sein du Centre Gallouédec
- La participation régulière des personnes

PERSPECTIVES

- Reconduire l'atelier la saison prochaine
- Orienter les participants vers les ateliers Post Passerelle ou vers les cours de Marche Nordique Sport Santé

CONTACT

Isabelle LIBEAUT
Conseiller de Développement
Comité Départemental EPGV Sarthe
07 83 34 39 34 / isabelle.libeaut@epgv.fr

Philippe BARDOUL
Conseiller de Développement
Comité Régional EPGV Pays de la Loire
06 10 81 12 99 / philippe.bardoul@epgv.fr

Laboratoire
Motricité - Interactions - Performance
EA 4334 Nantes - Le Mans

INTITULÉ du projet ou de l'action

Production de force et activités physiques chez la personne âgée.

Corrélations entre force de préhension, force des quadriceps et qualité de vie-autonomie

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

LEROY Emilien, DURAND Sylvain, BEAUNE Bruno

LIEUX d'intervention

Résidence séniors

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

- Mesurer les effets de l'avancée en âge sur la force de préhension et la force des quadriceps.
- Déterminer une éventuelle relation entre ces deux paramètres.
- Mettre en évidence un éventuel lien entre leurs évolutions et celles de l'autonomie (risques de chute, passage au fauteuil…) et de la qualité de vie des personnes.
- Évaluer l'impact d'un programme d'Activité Physique Adaptée sur ces évolutions.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Personnes âgées

Nombre de personnes touchées

Une centaine de personnes

PARTENAIRES

- Résidence Bérengère, EMERA
- Laboratoire Motricité Interactions Performance - Université de Nantes - Université du Maine

FINANCEMENTS

A définir

COMMUNICATION

A définir

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Travail de collaboration entre les résidences seniors, le ou les professionnels travaillant sur le sujet et les scientifiques encadrant la démarche de recherche.

PERSPECTIVES

- Adapter la prescription d'activité de personnes âgées en fonction de tests simples et reproductibles.
- Prédire des risques de chutes et/ou de perte d'autonomie via des mesures physiques adaptées.

CONTACT

LEROY Emilien
Tél : 06 86 92 87 61

INTITULÉ du projet ou de l'action

Karaté défense training

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

MULSANNE KARATE CLUB

LIEUX d'intervention

Gymnase M Cerdan - DOJO 1er étage
Avenue Nettleham - 72230 **MULSANNE**

13 km au sud du Mans - D338 direction Tours

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

- Le Karaté Défense Training est une méthode accessible et dynamique de défense issue de l'expérience de la pratique du Karaté et de son efficacité.
- **C'est une pratique ludique accessible à tous, facile d'accès, qui permet l'entretien physique et de se défouler**, tout en offrant des bases simples et efficaces de karaté.
- **Tous les samedi matin de 11h à 12h dès la rentrée. 1er cours le 10 septembre 2016.**
- Pour plus d'informations : mulsanne.karate.club@sfr.fr

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Convient aux personnes souhaitant apprendre à se défendre rapidement sans contraintes techniques ni conventionnelles.

Les enfants dès 13 ans peuvent pratiquer la discipline.

Nombre de personnes touchées

Saison 2016/2017 : 10 à 15 personnes

Saison 2017/2018 : 20 à 30 personnes

PARTENAIRES

- Mairie de Mulsanne
- Canton d'Ecommoy

FINANCEMENTS

Subventions communale, dotation cantonale, autofinancement

COMMUNICATION

Site internet, distribution de flyers par les adhérents, articles dans les journaux de presse locale et magazine de la commune, invitations à un cours d'essai le 12 juin, démonstration au forum des associations le 03 septembre à Mulsanne.

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Achats de 15 boucliers de frappe.
- Fabrication de 30 tee-shirts karaté training défense aux couleurs du club.

PERSPECTIVES

- Bien démarrer la section saison 2016/17.
- Possibilité d'ouvrir un deuxième cours en semaine saison 2017/18.
- Développer un plan de progression ayant comme objectif l'obtention de la ceinture noire.
- Les pratiquants intéressés pourront s'orienter vers la pratique du karaté traditionnel.

CONTACT

M Eric Guernevé
Président du Mulsanne Karaté Club
Tél : 06 24 22 19 68
Mail : *eric.guerneve@orange.fr*

Tai Chi - Qi Gong
selon Vlady Stévanovitch

A ccueil
B ienveillance
C onfort
D étente

INTITULÉ du projet ou de l'action

Cours Tai Chi - Qi Gong
Orientation : détente, mobilité articulaire, posture

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Marie-Laure HUMEAU - Professeur de Tai Chi-Qi Gong
Annie-Claude DUPUY - Professeur de Tai Chi-Qi Gong et Yoga

LIEUX d'intervention

Le Mans - Laigné en Belin - Vilaines sous Malicorne

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

Animation de cours de Tai Chi – Qi Gong selon Vlady Stévanovitch.

Cours hebdomadaires orientés santé et bien-être, accessible à tous afin de :

- se détendre, se ressourcer ;
- développer sa conscience corporelle, son équilibre, sa posture ;
- développer la mobilité articulaire ;
- réaliser les mouvements lents de Tai Chi et de QI Gong ;
- retrouver un lien social et la convivialité d'un groupe ;
- retrouver plus de calme au quotidien.

Animation d'ateliers ponctuels dans le cadre de partenariat rejoignant ces objectifs.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Tout public

Nombre de personnes touchées

Une quinzaine de personnes par cours max

PARTENAIRES

- Association Art de vie
- Centre social Laigné-en-Belin
- Association Vil'zen

FINANCEMENTS

Cotisation des adhérents aux associations et centre social

COMMUNICATION

- Flyers
- Cours découvertes
- Page web en projet

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Motivations des adhérents
- Séances adaptées à chacun
- Attention des animatrices pour proposer des variantes pour que chacun reste dans le confort
- Cohésion et respect au sein des groupes

PERSPECTIVES

- Développer les cours en place et en projet.
- Développer des partenariats avec des structures de santé.
- Développer des ateliers ponctuels : gestion du stress, respiration, posture etc.

CONTACT

Marie – Laure HUMEAU
Professeur de Tai Chi Qi Gong
Tél : 06 08 03 26 45
assoartdevie@gmail.com ou mlh.8@orange.fr

INTITULÉ du projet ou de l'action

Atelier « Sport-santé »

PORTEUR(S) du projet ou de l'action

Club Olympique Rouézien

LIEUX d'intervention

Salle des sports
Rue Andrée Le Grou
72140 ROUEZ-EN-CHAMPAGNE

DESCRIPTION du projet ou de l'action / OBJECTIFS

- Tous les lundis de 14h30 à 16h00, mardi de 10h00à 11h30 et samedi de 10à 12h00, **un parcours santé personnalisé** dans la salle de remise en forme est proposé. Cette activité est encadrée par Eve ATTAL (Médecin Généraliste et titulaire d'un CQP), Mickaël ROUSSEAU (salarié de l'association et titulaire d'un CQP), ainsi que Alban CLOTEAU (prestataire Profession Sport et Loisirs et titulaire d'un BP JEPS)
- **Tous les 3 proposent et adaptent un parcours de remise en forme suivant les pathologies des personnes ou suivant leur état de forme**.
- Un cycle de 20 séances de 1h30 est proposé à chaque patient, à raison d'une séance par semaine.

PUBLIC(S) CIBLÉ(S)

Tout public

Nombre de personnes touchées

25 patients sont inscrits aux ateliers depuis le 01/12/2015

PARTENAIRES

- Convention avec l'ensemble des 23 praticiens de la maison pluridisciplinaire médicale de Sillé-le-Guillaume
- Convention avec le centre Galouédec de Parigné-l'Evêque.

FINANCEMENTS

Le CDOS72 nous rémunère la prestation à hauteur de 37,50€ pour 1h30 d'activités « sport santé » encadrées.

COMMUNICATION

- **Facebook :** bit.ly/1sk5B6Z
- **Sites internet :** www.corouezien.fr
  www.sport-sante-paysdelaloire.fr

INCONTOURNABLES / Conditions pour réussir

- Etre à l'écoute du patient.
- S'adapter aux différentes pathologies.
- Amener de manière douce le patient vers les séances collectives omnisports.
- Avoir des encadrants qui ne changent pas entre les séances de sport-santé et les séances omnisports de la structure afin que l'esprit de confiance puisse perdurer et que le patient puisse conserver des repères solides.

PERSPECTIVES

- Obtenir une labellisation de niveau 2 ou 3.
- Travailler en lien étroit avec les diététiciens afin de proposer aux patients a minima 2 fois au cours du parcours, des objectifs en terme de nutrition.
- Pérenniser cette action de bien-être dans notre association.

CONTACT

Ludovic ROBIDAS
Référent de la Direction collégiale
Club Olympique Rouézien
Tél : 06 14 70 98 25
E.mail : ludovic.robidas@orange.fr

Merci à tous les porteurs de projets pour leur collaboration
et la rédaction de ces fiches

Ce recueil sera en ligne sur le site www.sport-sante-paysdelaloire.fr
et pourra être enrichi de nouvelles expériences.

LES CONTACTS LOCAUX pour vous accompagner dans vos projets

Direction départementale de la Cohésion sociale (DDCS) 72
Conseiller d'animation sportive - Sandrine RABAUD - sandrine.rabaud@sarthe.gouv.fr

Comité départemental olympique et sportif (CDOS) 72
Président - René BRUGGER - sarthe@franceolympique.com
Chargée de développement - Charlotte BEDOSSA - comite.cdos@maison-sports72.fr
Médecin - Antoine DIB - antoine.dib72@gmail.com

Agence régionale de Santé - Direction territoriale (DT ARS) 72
Département Animation des Politiques territoriales
Inspectrice - Sylvie BASTARD - sylvie.bastard@ars.sante.fr

Ces rencontres sont organisées en collaboration avec le Groupe de travail « Rencontres intersectorielles », piloté par le CREPS des Pays de la Loire et constitué d'acteurs des secteurs sport, santé et social.

CONTACT

Évelyne SAURY
Chargée de mission Sport santé
CREPS des Pays de la Loire

Tél. 02 28 23 69 37
evelyne.saury@creps-pdl.sports.gouv.fr

Le Plan régional sport santé bien-être a été élaboré par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRDJSCS). Il traduit, au niveau régional, les objectifs nationaux en matière de promotion de la santé. Quatre partenaires privilégiés ont été associés : le Conseil Régional, le Comité Régional Olympique et Sportif (CROS), le CREPS des Pays de la Loire et la Structure Régionale d'Appui et d'Expertise en Nutrition.