



Direction régionale et départementale
de la jeunesse et des Sports
d'Auvergne



Activités physiques adaptées
AUX seniors en Auvergne

La Charte en mouvement

N°2 juin 2005

L'Éditorial du directeur régional de la Jeunesse et des Sports d'Auvergne

« *La charte pour la promotion des activités physiques adaptées aux seniors* »

repose sur un engagement d'un ensemble de partenaires – services de l'Etat, Collectivités territoriales, Caisse régionale d'assurances maladies, mouvement sportif, secteur social – de mettre en commun leurs moyens et leurs énergies pour favoriser, au cours de la période 2004 / 2008, la pratique des Activités Physiques Sportives adaptées aux personnes âgées :

- informer et sensibiliser le public sur les bienfaits d'une activité physique régulière ;
- étendre l'offre d'activités sur l'ensemble du territoire régional ;
- mieux encadrer les activités et les pratiques d'animation en adaptant la formation professionnelle initiale et continue des encadrants et des bénévoles ;
- mutualiser les compétences et rechercher les solutions les plus adaptées à la structuration de l'emploi dans ce champ de l'action sociale et sportive, où la demande sociale est forte en Auvergne ;
- poursuivre le travail de recherche et sa valorisation en multipliant les partenariats entre l'Université et les différents acteurs du champ...

Tels sont les principaux objectifs de « la Charte ».

Ce bulletin de liaison « *La Charte en Mouvement* » dont j'ai plaisir à préfacer le numéro deux se propose d'être un lien entre toutes les instances, les institutions et les acteurs dont la mobilisation et l'engagement est une des conditions de la réussite de cette politique publique.

Les enjeux sont en effet essentiels, dans une région où les seniors tiennent une place importante.

Or, les personnes âgées sont souvent réfractaires à une pratique physique régulière et adaptée, car elles estiment dans nos campagnes, qu'entre le ménage, le bricolage et le jardinage, - trois mots qui riment avec âge ! - leur organisme se trouve suffisamment mis en exercice.

Pourtant, ces occupations domestiques, chacun le sait, ne sont pas sans risques : la chute d'échelle est un accident fréquent, les mauvaises positions et les excès de levage coûtent parfois cher...

En développant des pratiques physiques adaptées, les tenants de « la Charte » entendent convaincre que ce n'est pas tant l'âge qui importe que la sédentarité. De plus, l'offre d'activités physiques et sportives, dont il convient de veiller à ce qu'elle soit accessible sur l'ensemble du territoire régional, représente

une extraordinaire opportunité, en particulier dans les communes rurales les plus isolées et les quartiers urbains les plus urbanisés et « anonymés », de maintenir un lien social contribuant à casser ainsi le risque de l'isolement.

L'Etat a inscrit les objectifs de « *la Charte pour les promotions des activités physiques adaptées aux seniors* » dans son plan d'actions stratégiques 2004 / 2006 (PASER) au titre de son objectif général d'amélioration de la qualité de la vie comme un des éléments forts contribuant à l'attractivité de l'Auvergne. Ce faisant, il entendait ne pas opposer les tenants d'une Auvergne, jeune, dynamique, entreprenante, à une Auvergne qui resterait repliée sur elle-même et vieillissante...

Il me fait plaisir de constater qu'au sein des différents groupes de travail pluridisciplinaires et inter institutionnels œuvrant à la mise en œuvre des objectifs de « la Charte », cette approche, au-delà d'une conviction totalement partagée, a valeur d'éthique.

Que ce bulletin de liaison puisse contribuer à conforter ce ciment, sans perdre de vue sa finalité première : ***être un outil pour l'action entre tous.***

Serge Mauvilain,

Les Activités Physiques Adaptées aux Seniors

Delphine Arnald, coordonnatrice du CLIC Issoire Bassin Montagne, interroge Martine Roussel, conseillère d'animation sportive à la Direction régionale et départementale de la Jeunesse et des Sports d'Auvergne

D.A. : Pourquoi avez-vous porté une attention particulière au public âgé ?

M.R. : Pour plusieurs raisons. Tout d'abord, une demande a émané des directions départementales, elles-mêmes sollicitées par le terrain pour mettre en place des activités physiques plus adaptées à la personne âgée, que ce soit dans les associations ou les établissements. Nous avons aussi remarqué que les statistiques mettaient en évidence une augmentation du nombre des plus de 60 ans en Auvergne. Il fallait bien se préoccuper de la santé de ce public menacé par la sédentarité. C'est pourquoi s'est construit un plan de développement.

D.A. : Pouvez-vous nous parler un peu plus de ce plan ?

M.R. : Dès 1998, un plan régional de développement des activités physiques adaptées (APA) en faveur des seniors est mis en place dans un objectif de prévention de la dépendance, du maintien de l'autonomie et du lien social. La sédentarité est un facteur de risques connus des chercheurs et thérapeutes. La DRDJS propose donc la mise en place d'APA.

Des groupes de travail sont créés. Ils ont pour objectifs : - de sensibiliser les personnes âgées et leur entourage aux bienfaits d'une APA, - d'aider à la création de service en terme d'activités physiques et - de proposer des formations plus spécifiquement adaptées aux seniors.

Le résultat du plan est jugé satisfaisant (nombre de licenciés en augmentation, partenariat élargi, notamment avec les établissements). Il est reconduit.

Une Charte de développement des APA aux seniors en Auvergne voit alors le jour pour 2004/2008.

D.A. : Mais qu'est-ce que vous entendez par « Activités Physiques Adaptées » (APA) ?

M.R. : C'est une activité physique ou sportive qui est adaptée aux capacités du public auquel elle s'adresse. En ce qui concerne les personnes âgées, on se situe vraiment dans le domaine de la prévention. Les objectifs visés sont de l'ordre de la santé, le bien-être, le maintien des capacités, la convivialité en excluant toute idée de performance et de compétition, sans oublier la notion de plaisir.

DA : Si une personne vient me voir au CLIC pour connaître les lieux où elle pourrait pratiquer une activité physique, où puis-je l'orienter ?

MR : Vous lui donnez mon n° de téléphone... ce n'est pas une plaisanterie. Je lui donnerai les coordonnées des comités départementaux des 5 fédérations avec lesquelles nous sommes en partenariat, ce sont eux qui répertorient les clubs du département. Mais ces coordonnées, vous devriez les avoir...

Je crois qu'il est grand temps de réunir les CLIC dans un département pour lister vos demandes d'informations, afin que les personnes âgées trouvent directement chez vous les renseignements relatifs à une pratique physique.

DA : J'ai entendu dire que vous accordiez des aides à certaines associations qui proposent des APA aux seniors ? De quoi s'agit-il ?

MR : Effectivement, des aides sont accordées aux associations sportives par les DDJS. Les conditions à remplir sont les suivantes : l'association doit être déclarée en préfecture, avoir une année d'existence, être affiliée à une fédération sportive et être agréée « Jeunesse et Sports ». Elle peut alors déposer un dossier d'aide au titre du Fonds National de Développement du Sport. En outre, des aides spécifiques à la création d'APA sont accordées par certaines DDJS. Il faut que l'association respecte un cahier des charges : objectifs de l'activité, encadrement, réelle création...

Création d'Activités Physiques Adaptées

Des aides à la création de service sont toujours accordées par certaines DDJS. Se renseigner auprès du responsable départemental.

Un argumentaire est disponible à la DRDJS pour les personnes souhaitant convaincre les directeurs des établissements d'hébergement des bienfaits d'une APA régulière pour leurs résidents et les inciter à prévoir une animation dans ce domaine.

Les Ateliers Équilibre

Emilie Delzor, coordonnatrice du CLIC Riom Limagne Combrailles, interroge Dominique Athanase, responsable du département des affaires sanitaires et sociales à la CRAM

En quoi consiste un atelier équilibre ?

Cela consiste à mettre en place des exercices physiques sur 10 séances. Le but de cette action est d'entretenir la fonction d'équilibration. Une première séance de test permet de mesurer l'état d'équilibration de chaque participant, de faire un point sur les acquis et les pertes.

Puis un animateur sportif effectue les séances d'exercices.

Enfin une dernière séance de test permet de mesurer l'évolution des participants après une pratique régulière d'activité physique, les progrès de chacun... De plus des conseils sont donnés pour éviter les chutes.

Cet atelier se déroule en moyenne sur une durée de trois mois.

Pourquoi avez-vous souhaité mettre en place ces ateliers ?

Ces ateliers se sont mis en place dans le cadre de la prévention menée par la CRAM. En effet, l'objectif de ces actions est de maintenir l'autonomie, de réassurer la stabilité posturale et de prévenir la perte d'équilibre. De plus, cette approche permet de diminuer l'impact psychologique d'une chute en apprenant à se relever du sol.

Enfin, les participants de ces actions collectives conservent ou retrouvent des liens sociaux et sont incités à reprendre ou continuer une activité physique dans une ambiance conviviale et décontractée.

À qui s'adressent ces ateliers ?

Toute personne âgée de plus de 55 ans peut demander à participer à ces ateliers. Elle doit toutefois rejoindre un groupe associatif (club de 3^{ème} âge) ou bien le faire au sein d'une structure (maison de retraite...). Il est important qu'ils aient une salle à mettre à disposition.

Le groupe ne doit pas comporter plus de 12 participants afin que les séances soient menées dans de bonnes conditions. L'expérience peut toutefois être renouvelée mais les participants doivent être différents.

Comment les met-on en place ?

Il suffit de contacter Monsieur Villaume, responsable adjoint du département des affaires sanitaires ou Françoise Dandachili. Nous étudierons les possibilités ensemble.

Dès lors que le groupe est constitué et que la salle est disponible, un animateur sportif diplômé d'Etat formé assurera les séances. Son intervention est financée par la CRAM. Elle peut également prêter du matériel.

Ces ateliers sont menés en partenariat avec la Fédération d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire qui forme les animateurs, et la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports qui effectue des évaluations sur l'impact de ces actions.

Les Ateliers Équilibre

CRAM Auvergne Service Prévention Santé Cité administrative rue Pélissier 63036 Clermont-Ferrand cedex 9

Tél : 04 73 42 88 56

Une expérience qui porte ses fruits

Créer une animation d'APA en établissement d'hébergement

Objectif : créer une animation d'activités physiques adaptées (APA) aux résidents en établissement d'hébergement

Comment ? sensibiliser les résidents aux bienfaits d'une activité physique adaptée régulière et convaincre les directeurs de ces établissements de créer cette animation.

Moyens utilisés : proposer aux directeurs d'établissements deux séances d'animation d'activités physiques encadrées par des animateurs professionnels rémunérés sur des fonds DRJS.

Ce qui s'est passé : 24 établissements de Clermont-communauté et une quinzaine d'animateurs ont été contactés. 12 animateurs et établissements ont bien voulu tenter l'expérience.

Résultats

Les impressions recueillies par les animateurs après les séances et par enquête auprès de la direction de ces établissements penchent en faveur de ce genre d'animation

Et en chiffres : sur 12 établissements, 9 ont répondu.

Sur ces 9 établissements : - 4 ont embauché un professionnel en APA (Animatrice sportive, prof de gym, Brevet d'État d'Éducateur Sportif, et kiné)

- 3 ont détaché du personnel pour animer physiquement les résidents

- 4 établissements invoquent un problème de financement pour ne pas créer cette animation.

Des retombées positives, la DRDJS décide donc de renouveler l'expérience sur le secteur d'Issoire.

Activité Physique et Condition Physique de la Personne Âgée

Effets de l'entraînement et du désentraînement sur la composition corporelle, la performance musculaire et l'aptitude aérobie - résumé de la Thèse de Mélanie Rance doctorante À L'UFRSTAPS de Clermont.

Ce travail s'est intéressé :

- à l'influence du mode d'entraînement (intermittent ou continu) et du type d'activité (marche ou step),
- aux effets liés au désentraînement sur la condition physique de 303 seniors âgés de 60 à 80 ans.

Pour cela, 170 sujets ont participé à des programmes d'entraînement spécifique.

Des évaluations ont été effectuées au début des programmes, après 12 semaines d'activité et 30 semaines après avoir arrêté le programme.

Quel que soit le sexe, l'âge et le niveau d'activité physique des sujets, les 12 semaines de programme ont entraîné :

- une diminution de pourcentage de masse grasse quel que soit le mode d'entraînement et le type d'activité proposée ;
- une amélioration de la consommation maximum en oxygène, variable selon le mode d'entraînement (les programmes intermittents ont engendré de meilleures adaptations) et la spécificité de l'activité (chez les femmes, les programmes de marche ont engendré une meilleure adaptation).

Quelles que soient les caractéristiques de la population, les 30 semaines d'arrêt du programme n'ont entraîné aucune modification significative de la composition corporelle pour les sujets ayant maintenu une activité physique régulière et de la consommation maximale en oxygène pour les personnes ayant suivies l'entraînement en step. Ce résultat fait apparaître l'importance majeure de l'intensité des activités qui doit être augmentée avant un arrêt prolongé.

Il semble donc qu'un programme de step intermittent, de 12 semaines, d'une séance par semaine, représente une stratégie intéressante à développer, pour améliorer la condition physique d'une population senior autonome.

Émilie Delzor

Cette lettre a pour objectif, entre autre, de répertorier des projets réalisés sur le terrain afin de les porter à la connaissance de tous, alors, n'hésitez pas ...

...mais, si vous ne souhaitez plus recevoir ces informations, contactez martine
Roussel : martine.roussel@jeunesse-sports.gouv.fr ou téléphonez au 04 73 34 91 58

Directeur de la publication : Serge Mauvilain, Directeur Régional Jeunesse et Sports

Rédactrice en chef: Martine Roussel, DRDJS

Secrétaire de rédaction : Sylvie Zettler, DRASS

Comité de rédaction : Michel Sennepin, DDJS 03 - André Jancou, DDJS 15 - Delphine Arnald, CLIC d'Issoire

Émilie Delzor, CLIC de Riom - Jacques Fassier, CODERS 03 - Marie Heckmann, Coreg EPGV