



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**  
ILE-DE-FRANCE

# **Assemblée Générale 2021**

## **Rapport d'Activités Bilans Techniques**

*Zoom - Samedi 30 Janvier 2021*

## Table des matières

LE COMITE REGIONAL SPORTS POUR TOUS ILE-DE-FRANCE .....	3
Organisation du Comité Régional et des Comités	
Départementaux : .....	3
Engagement du Comité Régional dans la lutte contre la	
radicalisation et toutes les formes de discrimination : .....	3
FONCTIONNEMENT POLITIQUE .....	4
Comité Directeur .....	4
Assemblée Générale .....	4
4 Réunions de Comité Directeur Régional .....	4
Réunions Elus / Techniciens .....	4
Rendez-vous institutionnels .....	4
Organigramme : .....	5
L'accompagnement des Clubs Sports pour Tous : .....	6
Les actualités du Comité Régional : .....	6
L'état des lieux des effectifs : .....	7
Notre stratégie d'intervention : le PASSCLUB .....	12
LES ACTIONS DE FORMATION : .....	13
Nos formations CQP ALS en 2020 : .....	13
Nos FPC (Formations Professionnelles Continues) en 2020 : .....	13
LES BILANS D' ACTIONS 2020 : .....	14
Implantation des territoires fragilisés (QPV, quartier populaire,	
zones rurales) par l'activité physique et sportive pour un public	
de moins de 18 ans (Soyez Sport) : .....	14
Accompagnement d'un public précaire par l'activité physique et	
sportive. (Prévention Santé) : .....	17
Activités physiques et sportives en milieu carcéral pour un	
public mineur : .....	22
Activités physiques et sportives sur les îles de loisirs d'Ile de	
France et stages d'été : .....	23
Activités physiques et Maladies chroniques : .....	26
Accompagnement des publics présentant un handicap mental	
pour une pratique d'activité physique régulière par	
l'intermédiaire de programmes adaptés : .....	30
Après programmes et programmes pérennes : .....	35

## LE COMITE REGIONAL SPORTS POUR TOUS ILE-DE-FRANCE

### Organisation du Comité Régional et des Comités Départementaux :

#### Siège social et emploi :

Tous nos comités ont une existence juridique. Toutefois, il est à préciser que le comité régional administre 6 départements : 92, 93, 94, 95, 77 et 75. Ces comités ont donc une gestion régionalisée.

Ainsi le comité régional dispose d'un site, au 46 avenue des Frères Lumière 78 190 Trappes, qui peut accueillir du public du lundi au dimanche avec une permanence administrative du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h.

Les Comités départementaux autonomes ont pour leur part un siège social bien identifié.

#### Organigramme départemental et régional

**Pour le Comité départemental des Yvelines (78) :** Un comité directeur composé de 4 membres : Un président, un vice-président, une secrétaire générale et un trésorier. **Des techniciens :** Un CDI à temps plein (100 %) : Coordonnateur Technique départemental sur les trois environnements fédéraux et un ATD à temps partiel. A ces postes viennent s'ajouter des animateurs en CDD.

Dans cette démarche de régionalisation, le coordonnateur technique départemental a été employé par le Comité Régional avec une mise à disposition départementale, et ce à compter du 1er mai 2017. Au 1er janvier 2018, l'ensemble des postes ont été mutualisés et regroupés sur la région.

**Pour le Comité départemental de l'Essonne (91) :** Un comité directeur composé de 8 membres dont un président, un trésorier, et une secrétaire.

**Pour les Comités départementaux 93, 95, 92, 94, 77 et 75 :**

Comités administrés par un référent (président) issu du comité directeur régional, soutenu par l'équipe régionale.

### Engagement du Comité Régional dans la lutte contre la radicalisation et toutes les formes de discrimination :

Nous nous sommes engagés, aux côtés du Conseil Régional Ile de France dans la prévention et la lutte contre la radicalisation et contre toutes les formes de discrimination dans le monde du sport. Le Conseil Régional nous a permis de former des formateurs sur ces thématiques et nous avons donc pu mettre en place, au sein de nos formations CQP ALS, un module d'une journée pour tenter de prévenir les futurs animateurs de notre réseau. De plus, nous mettrons en place dans les années à venir, des temps de sensibilisation à destination des dirigeants et cadres techniciens du réseau Sports pour Tous Ile de France.

Nous nous engageons également, au travers de la charte régionale d'éthique et de déontologie du sport, à ce que tous les licenciés respectent les 10 engagements et soient exemplaires à l'intérieur et à l'extérieur des clubs. Chaque licencié est appelé à signer cette charte dès sa prise de licence, à adhérer ainsi à ses 10 engagements et à les respecter en toutes circonstances.

Cette charte a pour objectif, par une action éducative, de faire reculer les nombreuses dérives constatées dans le sport en promouvant auprès du mouvement sportif francilien une approche citoyenne et respectueuse du sport.

## FONCTIONNEMENT POLITIQUE

### **Comité Directeur**

Décès de Monsieur Bernard DANEL survenu le 23 Avril 2020 d'une longue maladie. Il était également le Président du Comité Départemental des Yvelines. Avec l'épidémie du COVID, il ne sera malheureusement pas possible d'assister à ses funérailles. Un don a été fait à la ligue contre le cancer conformément à ses souhaits.

### **Assemblée Générale**

Dates	Lieux
22 Février 2020	Cernay La Ville (78)

### **4 Réunions de Comité Directeur Régional**

Dates	Lieux
18 Février 2020	Trappes
Mars – Juin Réunion Multiples	Visio Conférence
24 Septembre 2020	Visio Conférence
17 Décembre 2020	Trappes

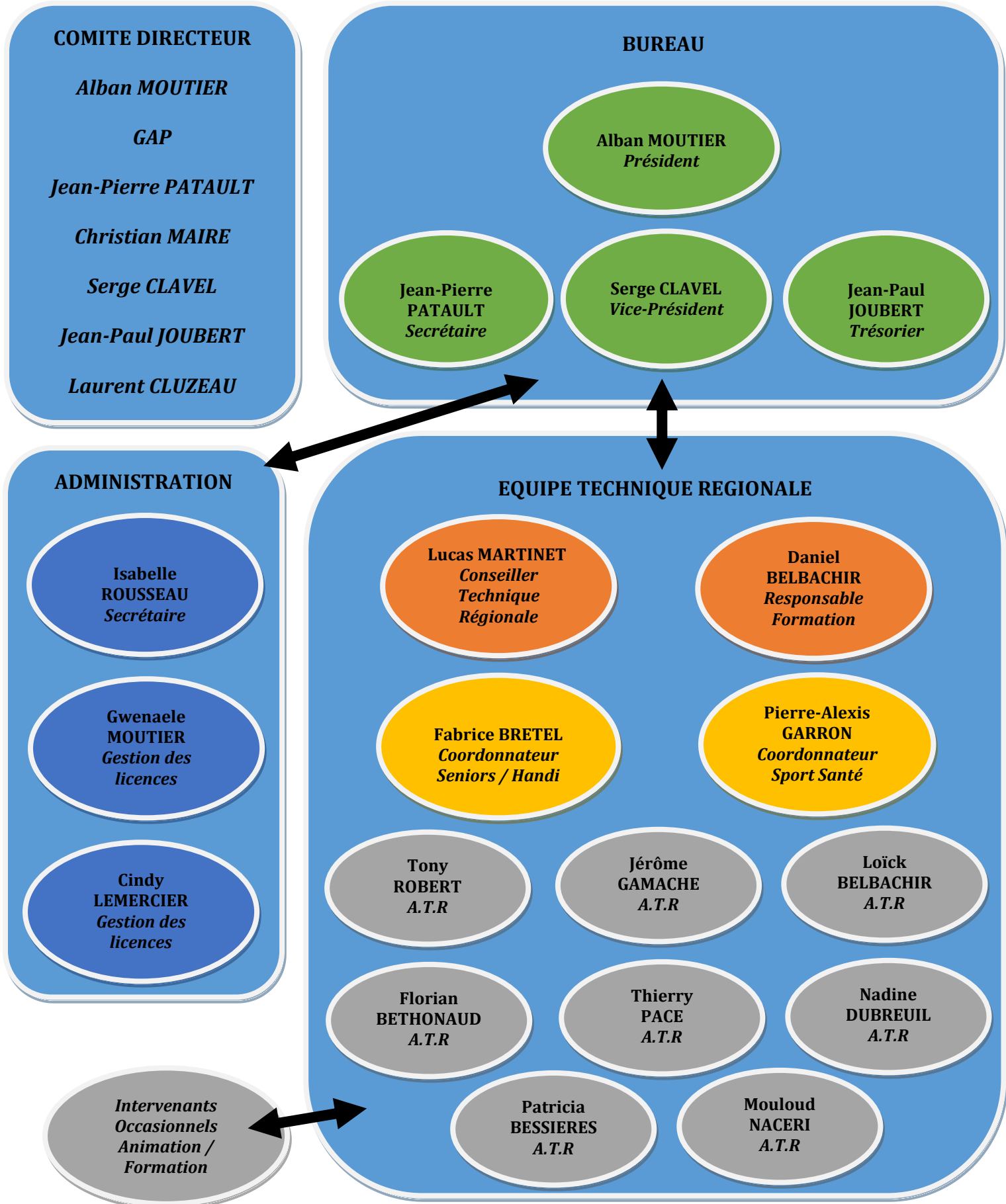
### **Réunions Elus / Techniciens**

Dates	Lieux
Tous les lundi matin	Visio Conférence

### **Rendez-vous institutionnels**

Dates	Lieux
24 Janvier 2020	Conseil Régional Ile de France
28 Janvier 2020	Conseil Régional Ile de France
25 Juin 2020	CROSIF
26 Juin 2020	FF Sports pour Tous

## Organigramme :



## L'accompagnement des Clubs Sports pour Tous :

Garder le lien avec nos clubs, c'est ce qui nous anime depuis toujours et ce que nous avons tenté de poursuivre au mieux durant cette année 2020 semée d'embûches. Nos clubs sont au centre de notre stratégie d'intervention puisqu'ils permettent d'accueillir les participants de nos programmes passerelles et autres actions au sein de leur structure pour une pratique pérenne destinée à TOUS les publics. Notre Comité Régional accompagne ses clubs de la manière suivante :

- Aide à la recherche d'animateurs ;
- Prêt de matériels ;
- Aides administratives ;
- Accompagnement pour les demandes de subventions PSF ;
- Visites de courtoisie et suivi de la charte SSBE ;
- Accompagnement des clubs lors de la crise sanitaire ;
- Interclubs ;
- BIC (Bourse Initiative Club).

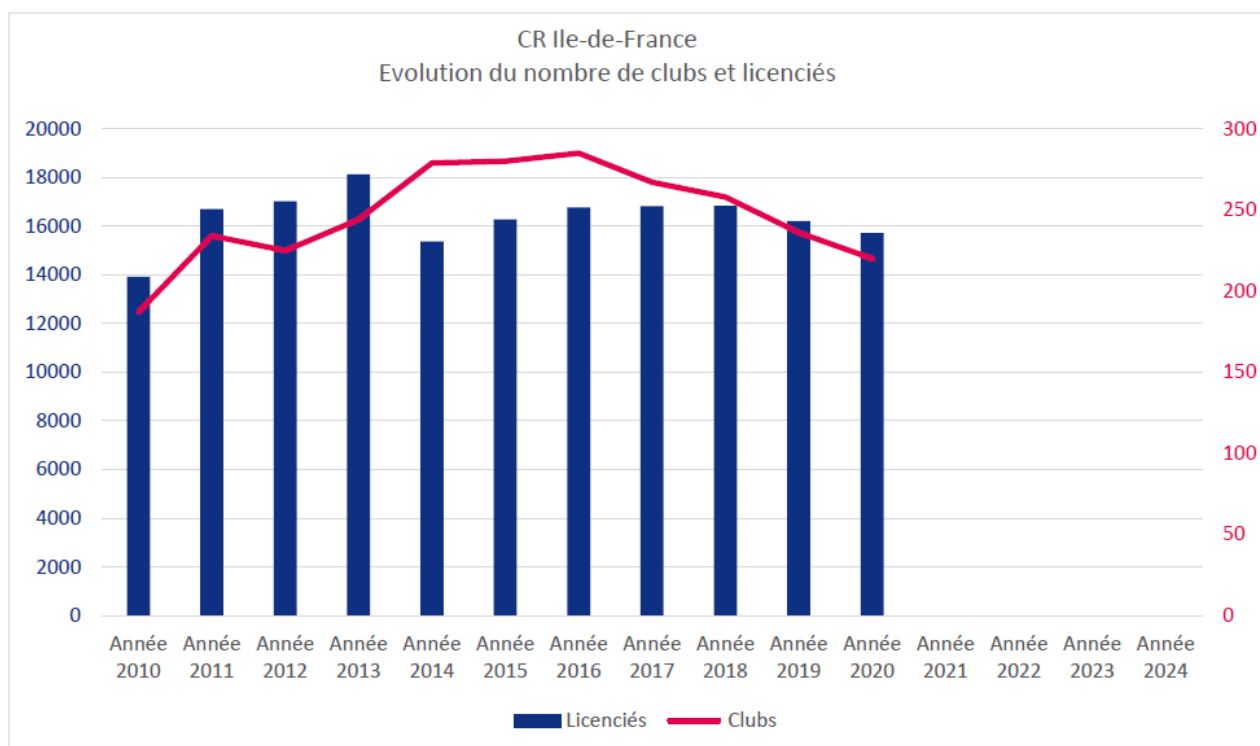
## Les actualités du Comité Régional :

Durant la fin de l'année 2020, nous avons mis en place des séances sportives en visioconférence à destination de l'ensemble des licenciés Sports pour Tous Île de France. Ces séances ont commencé le 14 décembre 2020 et se poursuivent jusqu'au 14 janvier 2021. Elles sont animées par nos stagiaires en formation CQP ALS dans le cadre de leurs heures d'alternances. Le but est donc double, d'une part de proposer une offre supplémentaire d'activité physique durant la crise sanitaire aux licenciés Sports pour Tous Île de France et d'autre part d'aider les stagiaires en formation à réaliser leurs heures d'alternance.

Nous avons lancé le nouveau site internet du Comité Régional, qui a fait son apparition en ce début d'année 2021. Cela nous a permis de lui donner un coup de jeune, de mettre à jour le contenu mais surtout de créer un outil de recherche pour que les visiteurs du site puissent identifier le club Sports pour Tous qui répond le mieux à leurs attentes.

## L'état des lieux des effectifs :

### Evolution du nombre de licenciés et de structures :



Depuis 2014, le nombre de clubs a diminué, ce qui s'explique par notre souhait de ne pas garder les associations qui ne jouent pas le jeu fédéral et qui ne prennent pas la licence à leurs adhérents.

Concernant le nombre de licenciés, le Comité Régional a connu une légère hausse puis une légère baisse sur la saison 2019/2020 avec un total final de 15 717 licenciés malgré une crise sanitaire qui a arrêté les activités des clubs au mois de mars. Nous sommes donc davantage sur une stagnation du nombre de licenciés depuis 2015.

### Evolution du nombre de licenciés par CD :

	2016/2017	2017/2018	2018/2019	2019/2020
<b>CD ESSONNE SPORTS POUR TOUS</b>	1938	1864	1785	1668
<b>CD HAUTS DE SEINE SPORTS POUR TOUS</b>	905	859	1039	1056
<b>CD PARIS SPORTS POUR TOUS</b>	2176	2105	1975	1598
<b>CD SEINE ET MARNE SPORTS POUR TOUS</b>	3222	3075	2157	1836
<b>CD SEINE SAINT DENIS SPORTS POUR TOUS</b>	121	107	218	269
<b>CD VAL D'OISE SPORTS POUR TOUS</b>	1100	1113	993	943
<b>CD VAL DE MARNE SPORTS POUR TOUS</b>	1570	1591	1435	1437
<b>CD YVELINES SPORTS POUR TOUS</b>	5787	6126	6612	6910
<b>CR ILE DE FRANCE</b>	16819	16840	16214	15717

Sur la période allant de 2016 à 2020, le Comité Régional a connu une légère baisse d'un peu plus de 1 000 licenciés. Sur cette même période nous pouvons constater de légères diminutions pour les Comités Départementaux du Val d'Oise, du Val-de-Marne, de l'Essonne, une baisse un peu plus significative pour le Comité Départemental de Paris et une très forte baisse pour la Seine-et-Marne. En revanche, de légères augmentations sont à noter pour la Seine-Saint-Denis et les Hauts-de-Seine et une importante augmentation (environ de 1 200 licenciés) pour les Yvelines.

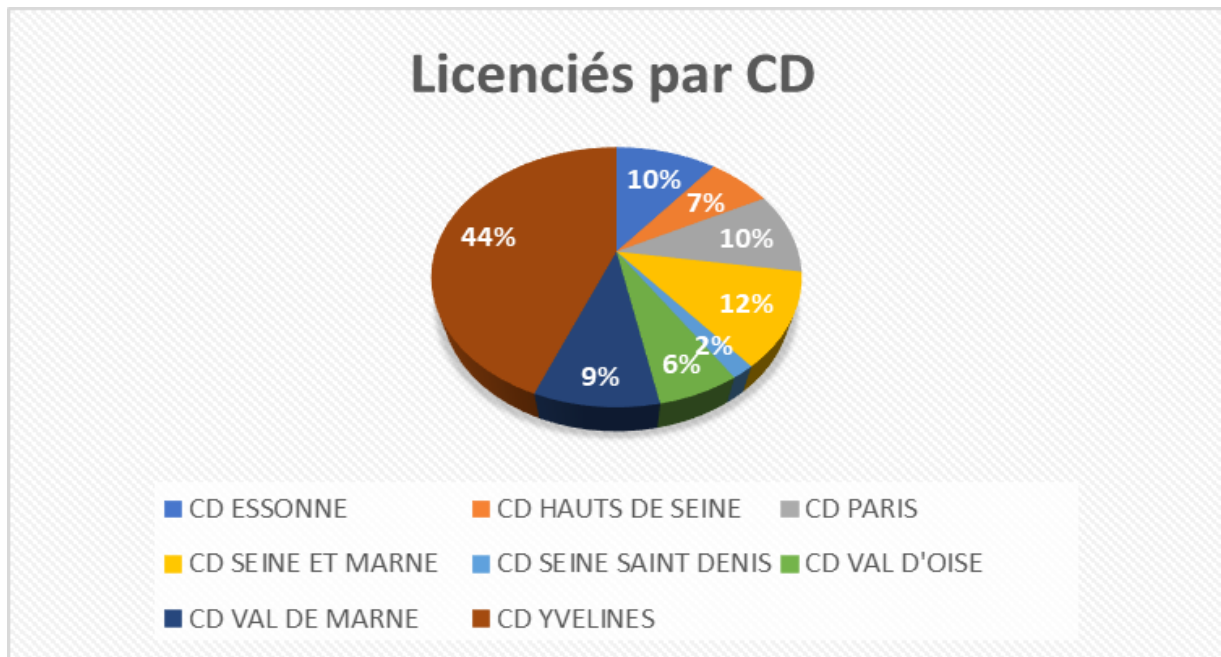
**Evolution du nombre de structures par CD :**

	<b>2016/2017</b>	<b>2017/2018</b>	<b>2018/2019</b>	<b>2019/2020</b>
<b>CD ESSONNE SPORTS POUR TOUS</b>	31	35	34	29
<b>CD HAUTS DE SEINE SPORTS POUR TOUS</b>	27	24	23	26
<b>CD PARIS SPORTS POUR TOUS</b>	52	48	44	40
<b>CD SEINE ET MARNE SPORTS POUR TOUS</b>	44	42	33	27
<b>CD SEINE SAINT DENIS SPORTS POUR TOUS</b>	9	12	13	12
<b>CD VAL D'OISE SPORTS POUR TOUS</b>	15	13	9	8
<b>CD VAL DE MARNE SPORTS POUR TOUS</b>	32	29	26	28
<b>CD YVELINES SPORTS POUR TOUS</b>	56	55	54	50
<b>CR ILE DE FRANCE</b>	266	258	236	220

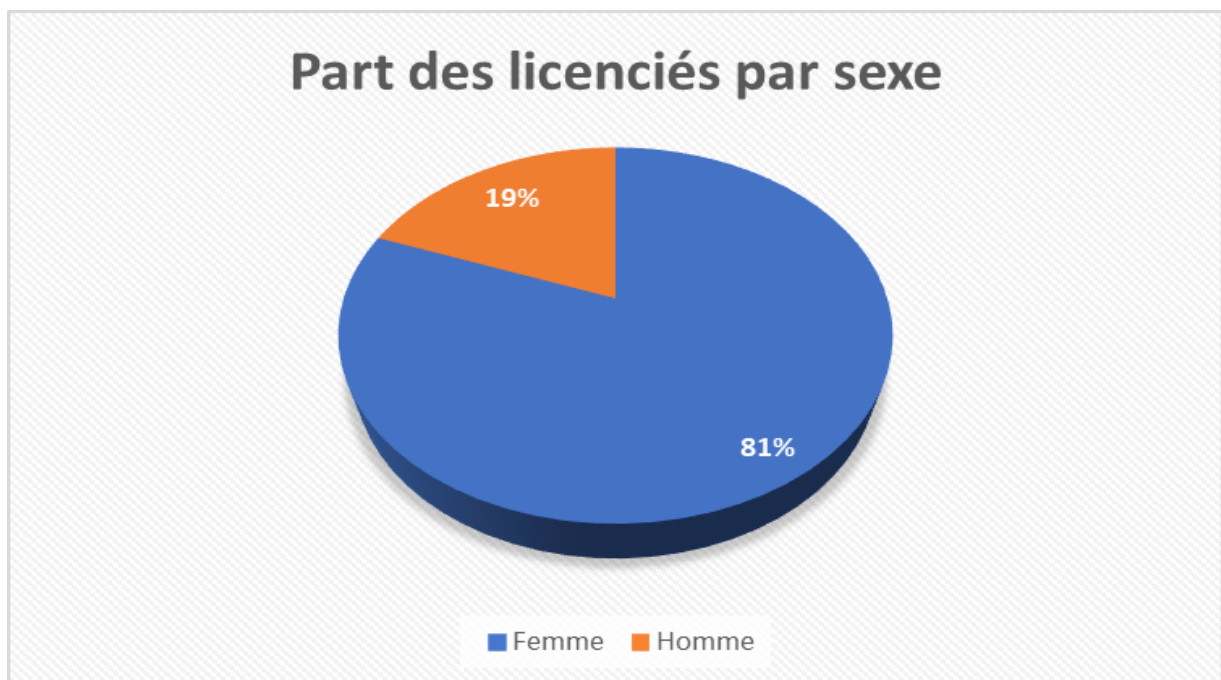
De manière générale, tous les Comités Départementaux ont vu leur nombre de structures affiliées diminuer. Ce qu'il est important de constater ici, c'est notamment la diminution du nombre de structures en Yvelines alors que sur cette même période le nombre de licenciés a considérablement augmenté. Il est donc primordial que les clubs Sports pour Tous aient les valeurs de notre fédération et que le lien entre les Comités Départementaux, le Comité Régional et les clubs soit fort.



## Analyse des pratiquants pour la saison 2019/2020 :

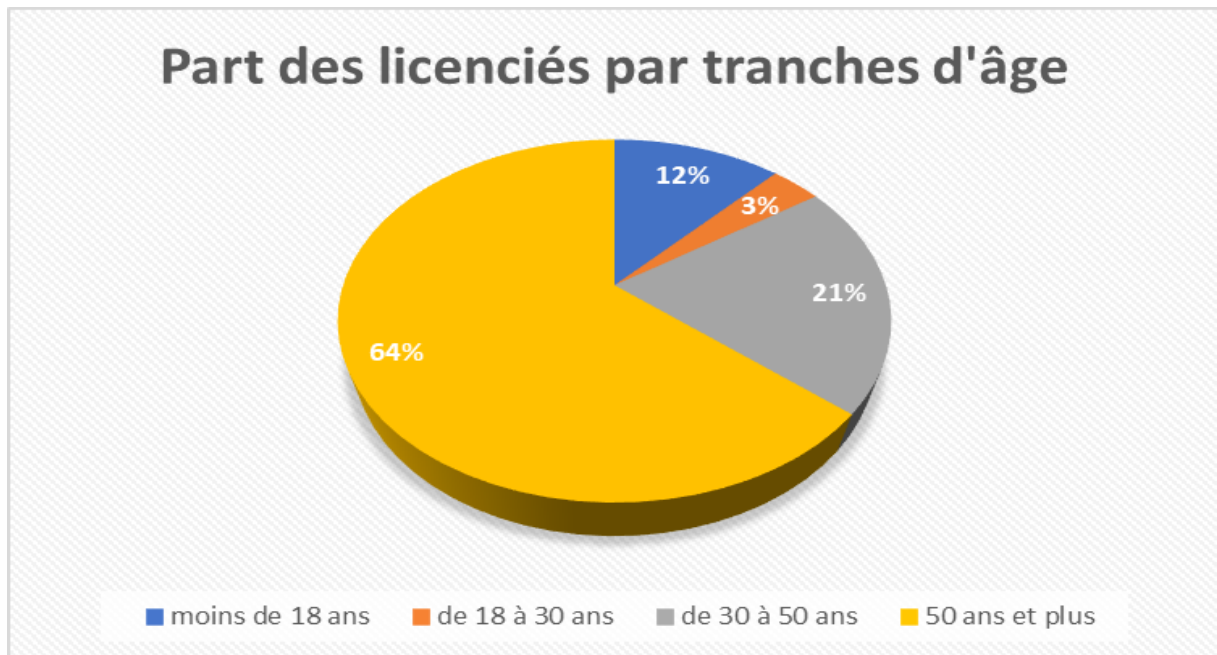


Hormis, le département de la Seine-Saint-Denis qui dénombre très peu de licenciés et celui des Yvelines qui concentre quasiment la moitié des licenciés de toute l'Île de France ( 44 %), les autres départements sont assez homogènes avec 6 % des licenciés provenant du Val d'Oise pour le minimum et 12 % provenant de Seine-et-Marne pour le plus important département après les Yvelines.



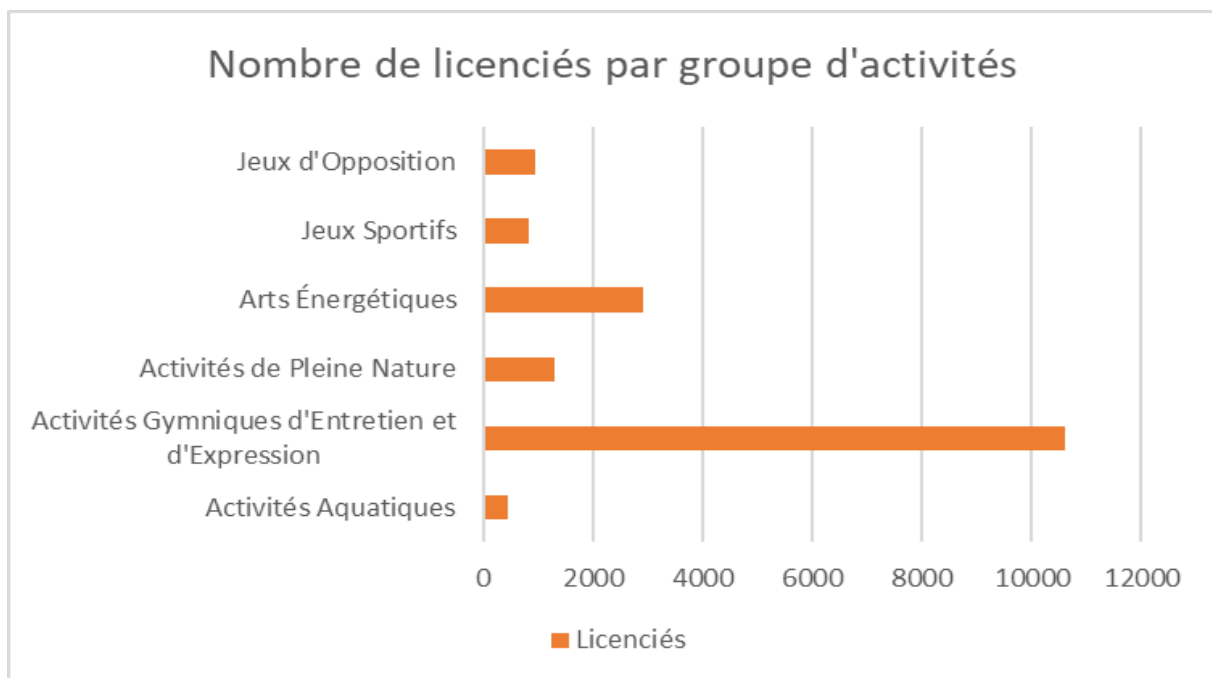
Le Comité Régional Île de France, à l'image de la Fédération Française Sports pour Tous, est majoritairement féminin (86 % des licenciés sont des femmes pour le national). A l'échelle du Comité Régional, c'est 81 % de femmes dans l'ensemble de nos licenciés mais également 67,3 % de femmes dans les dirigeants des associations. De plus, 69 % des stagiaires CQP ALS d'Île de France sont des femmes tout comme 65 % des cadres techniques évoluant dans le réseau Sports pour Tous Île de France.

## Part des licenciés par tranches d'âge



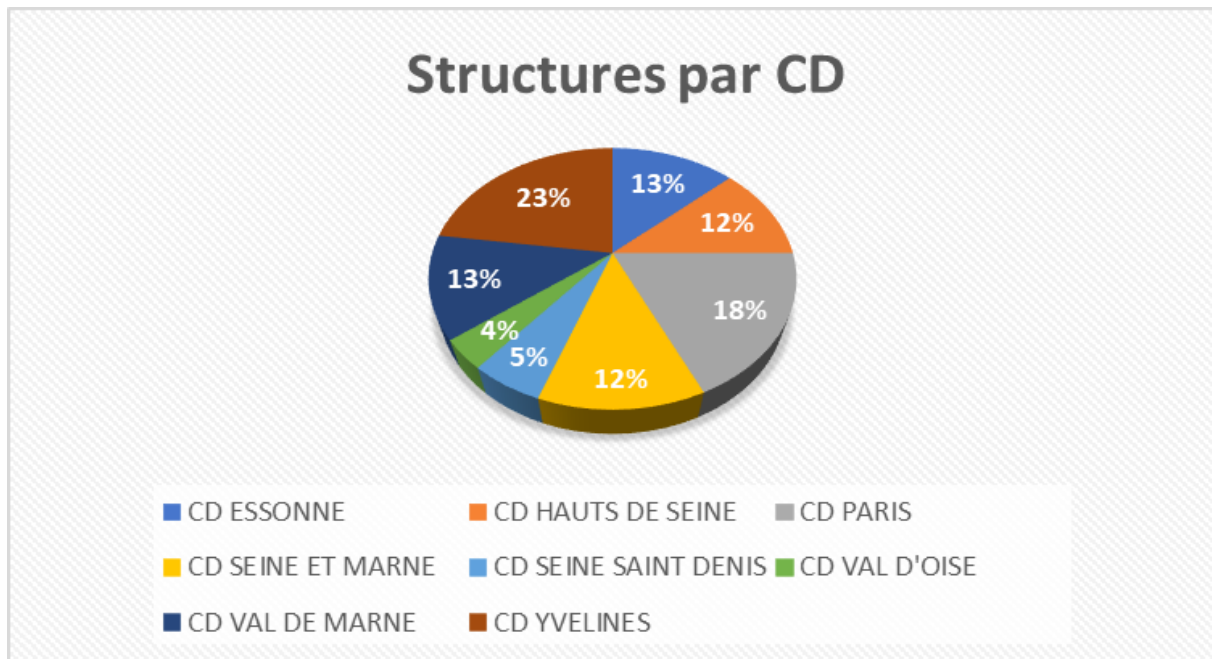
La tranche d'âge la plus représentée au Comité Régional Île de France est sans conteste celle des plus de 50 ans avec un total de 64 %, ce qui représente plus de 10 000 licenciés. Nous retrouvons ensuite la tranche d'âge comprise entre 30 et 50 ans (21 %) puis les mineurs (12 %) avec environ 2 000 licenciés. La tranche d'âge qui est le moins représentée au sein de notre comité est bien celle des 18 à 30 ans (3 %).

## Nombre de licenciés par groupe d'activités

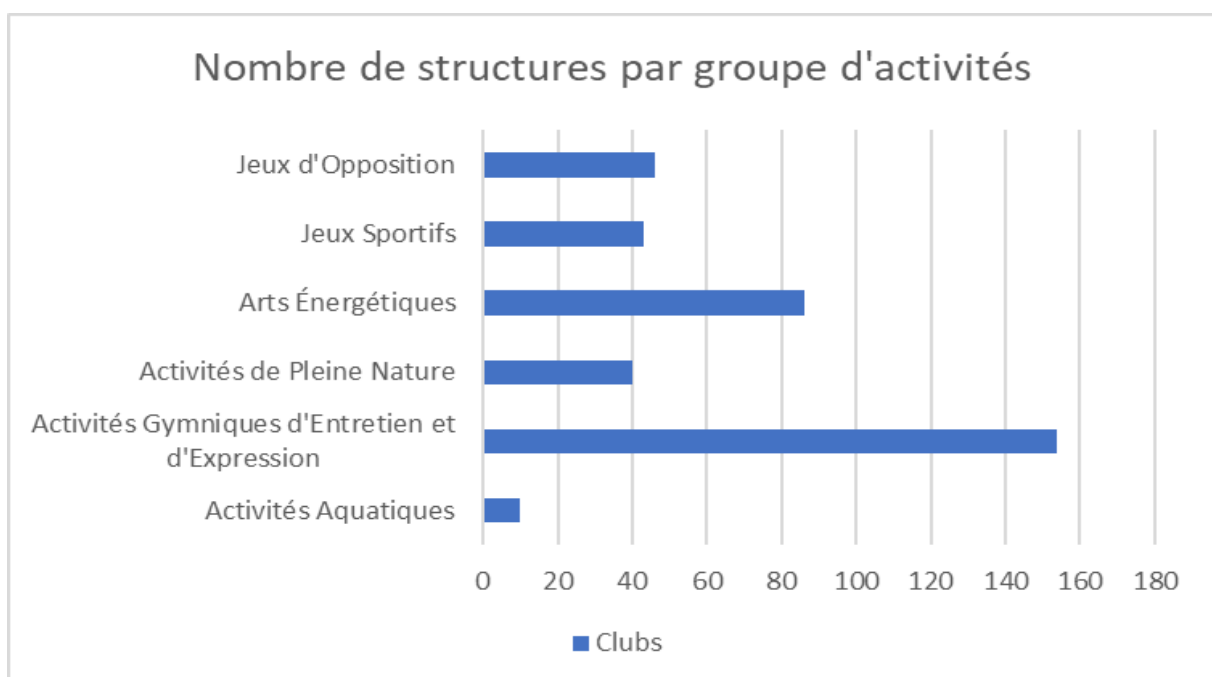


Avec les résultats présentés ci-dessus, nous ne sommes pas étonnés de retrouver une forte majorité de nos licenciés dans les activités gymniques d'entretien et d'expression (plus de 10 000 licenciés). Nous retrouvons ensuite les arts énergétiques qui regroupent au sein de nos structures près de 3 000 pratiquants.

## Analyse des structures pour la saison 2019/2020 :

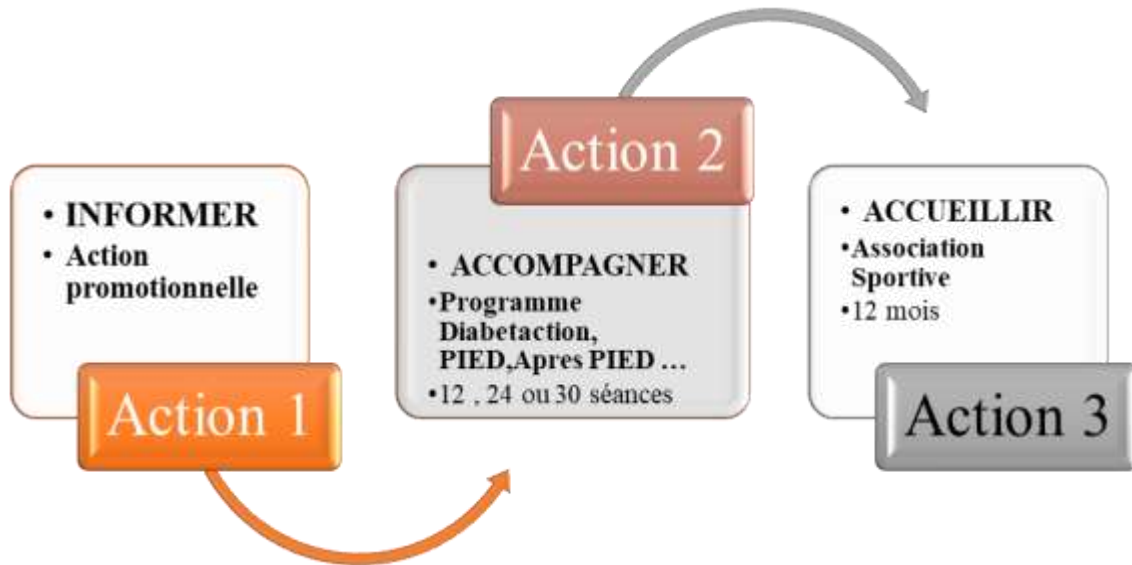


Concernant la répartition des affiliations par Comité Départementaux, on constate une différence notable avec les pourcentages des licenciés par Comité Départementaux. En effet, si 44 % des licenciés pratiquent dans les Yvelines, c'est seulement 23 % des structures qui sont affiliées dans ce département. De même, nous retrouvons de nombreux clubs à Paris (18 %) avec 10 % de licenciés. Pour les autres départements, les différences sont plus négligeables.



Ce graphique, qui représente le nombre de clubs par groupe d'activités, reprend la mouvance que l'on avait pu observer pour le nombre de licenciés par groupe d'activités. En effet, on retrouve une forte représentation des activités gymniques d'entretien et d'expression mais aussi des arts énergétiques.

## Notre stratégie d'intervention : le PASSCLUB



Cette stratégie d'intervention, que la Fédération Sports pour Tous et le Comité Régional Île-de-France suivent déjà depuis de nombreuses années, est reprise aujourd'hui au niveau national par un des financeurs de nos projets : l'ARS (Agence Régionale de Santé) avec **PRESCRIFORME**. Cette stratégie a pour but de guider un patient vers une pratique physique adaptée et pérenne.

Le 1<sup>er</sup> cheminement consiste à guider un patient vers un programme passerelle si sa condition physique ne lui permet pas d'intégrer une association sportive. Ainsi, cela lui permettra de faire le pont vers une pratique en association sportive.

Le 2<sup>e</sup> cheminement consiste à passer par des centres ressources (hôpitaux, cliniques, associations, etc.) qui conseillent les professionnels de santé sur la pratique sportive la plus adaptée en fonction des recommandations du médecin. Le CRSPT IDF s'est inclus dans cette démarche depuis 2018.

## LES ACTIONS DE FORMATION :

Le Comité Régional Sports pour Tous Île de France forme chaque année de nombreux animateurs sur le CQP ALS (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif), en Île de France mais également sur le territoire de la Réunion, dont nous sommes en charge. En parallèles, des journées de formations aux programmes communs fédéraux (DiabetAction®, PIED® et Forme plus sport®) et Formations Professionnelles Continues (FPC) sont réalisées pour contribuer à la formation continue des animateurs du réseau Sports pour Tous et au développement de programmes sport santé.

### Nos formations CQP ALS en 2020 :

<i>Options</i>	<i>Nombre de sessions de formation durant l'année 2020 (sessions débutées en 2020)</i>	<i>Nombre de stagiaires ayant débutés leur formation en 2020</i>	<i>Nb de certifiés via la formation en 2020 (sessions débutées en 2019 et terminées en 2020 ; sessions débutées et terminées en 2020)</i>
CQP ALS AGEE	8	129	137
CQP ALS JSJO	3	22	15
CQP ALS AGEE (Réunion)	1	11	15
CQP ALS JSJO (Réunion)	1	13	13
CQP ALS ARPO	1	13	0
<b>Total :</b>	<b>14</b>	<b>188</b>	<b>180</b>

### Nos FPC (Formations Professionnelles Continues) en 2020 :

<i>FPC</i>	<i>NBRE DE SESSION EN 2020</i>	<i>NBRE DE STAGIAIRES EN 2020</i>
DIABETACTION	1	6
PIED	1	6
FULL DANCE	1 (annulée)	/
SPORT SANTE	1	21
MOOVE EAT	1	14
PILATES	1	8
PILATES PETITS MATERIELS	1	7
STRETCHING	1 (annulée)	/
LES BONNES PRATIQUES DE L'ANIMATION A DISTANCE	3	92
<b>TOTAL</b>	<b>11 (dont 2 annulées)</b>	<b>154</b>

## LES BILANS D' ACTIONS 2020 :

Avant de présenter les bilans de l'ensemble de nos actions et en guise d'introduction, il est important pour nous de préciser un élément qui nous identifie et qui n'est pas forcément mis en lumière dans ces actions. En effet, la Fédération Française Sports pour Tous, à l'image de sa présidente Betty Charlier, est majoritairement féminine (86 % des licenciés sont des femmes). A l'échelle du Comité Régional, c'est 81 % de femmes dans l'ensemble de nos licenciés mais également 67,3 % de femmes dans les dirigeants des associations. De plus, 69 % des stagiaires CQP ALS d'Île de France sont des femmes tout comme 65 % des cadres techniques évoluant dans le réseau Sports pour Tous Île de France.

### **Implantation des territoires fragilisés (QPV, quartier populaire, zones rurales) par l'activité physique et sportive pour un public de moins de 18 ans (Soyez Sport) :**

#### Description et objectifs de l'action :

- **Objectif 1 :** Proposer des actions regroupant l'activité physique ou sportive, l'alimentation ou la lutte contre les conduites addictives.
- **Objectif 2 :** Permettre aux enfants de 5 à 11 ans d'accéder à une activité physique et sportive adaptée, en participant aux actions éducatives dans le cadre de projet d'établissement. Renforcer les valeurs républicaines, éducatives, sociales et citoyennes par le sport :
  - Sensibiliser aux valeurs citoyennes ;
  - Sensibiliser aux valeurs républicaines, au respect d'autrui, au respect de soi, à l'entraide et au vivre ensemble ;
  - Sensibiliser au handicap et à la lutte contre la discrimination ;
  - Sensibiliser sur le développement durable et sur le respect de son environnement ;
  - Prévenir les addictions, sensibiliser sur l'hygiène de vie, l'alimentation, le sommeil et les bonnes postures ;
  - Corriger les inégalités d'accès et développer la pratique sportive pour les publics et populations qui en sont le plus éloignés ;
  - Faire découvrir des activités sportives dans le but de rejoindre un club de la ville.
- **Objectif 3 :** Permettre aux adolescents de 11 à 18 ans d'accéder à une activité physique adaptée, participant à un processus plus global d'éducation à la citoyenneté.

### **Quel a été le nombre approximatif de personnes bénéficiaires (par type de publics) ?**

Avec les différentes actions nous recensons approximativement 900 enfants et adolescents pour l'année.

### **Quels ont été les date(s) et lieu(x) de réalisation de votre action :**

#### **Actions jeunes hors milieu scolaire :**

- Montesson (78), activité Art du cirque 4 fois 1h par semaine les lundis et mercredis (hors vacances scolaires), de janvier à juin puis de septembre à décembre :  
2 groupes les lundis, 1 groupe de 16h45 à 17h45 et 1 groupe de 18h à 19h.  
2 groupes les mercredis, 1 groupe de 10h à 11h et 1 groupe de 11h à 12h.  
132 séances prévues et 84 effectuées à cause de la Covid19 soit 84h d'intervention.
- St Remy l'Honoré (78), multisports 3 fois 1h par semaine les jeudis avec 3 groupes de 17h à 20h (hors vacances scolaires), de janvier à juin puis de septembre à décembre :  
102 séances prévues et 60 effectuées à cause de la Covid19 soit 180h d'intervention.
- Les Mesnuls (78), multisports 3 fois 1h par semaine, 2 groupes les mardis de 16h45 à 19h et 1 groupe les vendredis de 16h45 à 17h45 (hors vacances scolaires), de janvier à juin puis de septembre à décembre :  
106 séances prévues et 63 effectuées à cause de la Covid19. Soit 189h d'intervention.
- La Rochette (77), en collaboration avec l'association du Rocheton qui s'occupe des gens du voyage. Multisports (crosse canadienne, ultimate, balle au prisonnier, etc.), 1h30 les jeudis ou les vendredis 1 fois par mois pour des enfants de 8 à 11 ans et adolescents de 12 à 14 ans (pour la plupart non scolarisés). Hors et pendant les vacances scolaires, de février à avril et de septembre à décembre.  
7 séances prévues et 4 effectuées à cause de la Covid19 soit 6h d'intervention.
- « Un été à Bondy » du mardi au vendredi de 14h à 19h du 15 juillet au 14 août. En collaboration avec les services des sports des communes de Bondy et Noisy-le-Sec (93). Dispositif d'été installé dans le Bois de Bondy. Mise en place de multisports, une activité différente chaque semaine.  
19 séances de 5h soit 95 heures d'intervention.
- Action marche nordique avec les 15-18 ans de la PJJ les mercredis de 14h à 15h dans le parc du château de Versailles (78).  
12 séances d'1h soit 12h d'intervention.

- Association Sports pour tous IDF « Dessine-moi Pleyel » à Saint-Denis (93) les vendredis de 17h45 à 19h pour les 7 à 12 ans et les samedis de 10h à 13h pour les 3 à 6 ans (hors vacances scolaires). 42 séances prévues et 16 effectuées à cause de la Covid19. Soit 33h d'intervention.

### **Actions jeunes en milieu scolaire :**

- Ecole de la Malmedonne de Montesson (78), multisports 3 fois 2h par semaine les lundis, mardis et vendredis de 16h à 18h (hors vacances scolaires) :  
63 séances de janvier à mars (arrêt Covid19) puis de septembre à décembre soit 63h d'intervention.
- Ecole de la Malmedonne de Montesson (78), multisports 2 fois 4h par semaine les lundis et jeudis (hors vacances scolaires) avec 2h le matin et 2h l'après-midi :  
19 séances de 4h d'octobre à décembre soit 76h d'intervention.
- Ecole de la marnière de Maurepas (78), multisports 1 fois 5h par semaine les vendredis (hors vacances scolaires) :  
10 séances de 5h d'octobre à décembre soit 50h d'intervention.

Temps de coordination pour la totalité des actions jeunes (milieu scolaire et non scolaire) : 100 heures.

Total nombre d'heures sur l'action : 888 heures.

### **Les résultats de l'action :**

Dans toutes ces actions nos objectifs ont été respectés, apporter une activité physique adaptée aux différents groupes d'âges. Les actions ont rencontré un succès grâce à l'approche pédagogique de Sports pour Tous, qui passe par un travail du développement moteur et cognitif de l'enfant. De plus, nous avons également apporté un aspect ludique et éducatif pour que les enfants puissent prendre du plaisir dans leur pratique tout en assimilant des valeurs primordiales.

Plusieurs communes ont reconduit l'action pour la pérenniser du fait de la demande du public.

Malgré les problématiques liées à la Covid-19, nous avons pu reprendre les actions après le 1<sup>er</sup> confinement. Depuis septembre malgré les nouvelles mesures, nous avons pu maintenir les interventions en milieu scolaire, avec bien entendu tous les protocoles sanitaires mis en place par l'Etat.



## Accompagnement d'un public précaire par l'activité physique et sportive. (Prévention Santé) :

**Première action : Activités physiques et prévention santé dans les centres d'hébergement Emmaüs :**

### Description et objectifs de l'action :

Dans la poursuite de notre objectif de rendre accessible le sport à tous les publics, nous intervenons auprès de publics en situation de précarité, étant éloignés de la pratique sportive et n'ayant pas les moyens de s'inscrire dans des associations sportives.

Un partenariat représentatif de ce type d'intervention : Emmaüs Solidarité. Plus particulièrement avec la mission santé.

L'expérience du Mouvement Emmaüs et celle des hommes et des femmes qui le composent en font aujourd'hui un acteur incontournable de la lutte contre la pauvreté. Sa longévité et sa capacité à adapter ses réponses face aux mutations de la misère attestent de la pertinence des actions qu'il met en œuvre. Porteur d'une vision de société où l'humain est au cœur du système et où chacun a sa place, le Mouvement Emmaüs développe des solutions originales pour lutter contre l'exclusion. Dans le sillage des combats portés par l'abbé Pierre, son fondateur.

- **Objectif 1 :** Enseigner la pratique d'activité physique dans un processus globale d'hygiène de vie. Il s'agit de faire prendre conscience de l'existence de leur corps et de leur santé aux hébergés d'Emmaüs, en passant par les bénéfices de l'activité physique. Une première approche de la santé est faite par le certificat médical demandé pour l'inscription, il oblige donc un contact avec un médecin permettant de faire un rapide bilan de santé pour la pratique d'une activité. Puis dans un deuxième temps avec les conseils de l'éducateur lors des séances (1h30 par centre toutes les semaines) sur le taux d'activité physique quotidien préconisé par l'OMS pour être en bonne santé.
- **Objectif 2 :** Poursuivre les animations organisées par le comité dans les structures Emmaüs Ile-de-France (1 séance de 1h30 heures par semaine par site).

Depuis janvier des programmes DiabetAction© ont été mis en place dans 3 structures Emmaüs Solidarité, à la suite d'un appel à projet « **mise en place d'atelier passerelle en direction d'un public en grande précarité** ». Le programme DiabetAction© est un programme scientifique fédéral qui s'inscrit dans une mission de santé publique et répond aux objectifs suivants :

- Améliorer la qualité de vie et de la santé
- Lutter contre la sédentarité
- Prévenir des complications du diabète
- Augmenter les capacités cardiocirculatoires
- Améliorer la force musculaire
- Contrôler son poids
- Reprendre et maintenir une pratique régulière d'activités physiques



**Quel a été le nombre approximatif de personnes bénéficiaires (par type de publics) ?**

Sur les différents centres Emmaüs où nous intervenons, le nombre de participants varie en fonction des semaines entre 15 et 30 personnes.

**Quels ont été les date(s) et lieu(x) de réalisation de votre action :**

4 séances de 1h30 par semaine pour 4 salles et 2 séances de 1h pour 2 salles :

- CHRS ARAGO (75) : les lundis de 18h à 19h30, 42 séances de 1h30 prévues et 10 effectuées à cause de la Covid19, soit 15h d'interventions ;
- Accueil de jour AGORA (75) : les mercredis de 10h à 11h, 43 séances de 1h prévues et 10 effectuées à cause de la Covid19, soit 10h d'interventions ;
- CHRS LAUMIERE (75) : les mercredis de 15h à 16h, 45 séances prévues de 1h et 27 effectuées à cause de la Covid19, soit 27h d'interventions ;
- Foyer LANCRY (75) : les mercredis de 18h à 19h30, 45 séances prévues de 1h30 et 10 effectuées à cause de la Covid19 soit 15h d'interventions ;
- CHRS PEREIRE (75) : les jeudis de 17h à 18h, 45 séances de 1h prévues et 20 effectuées à cause de la Covid19, soit 20h d'interventions ;

Temps de coordination sur cette action : 30 heures.

Total nombre d'heures sur l'action : 117 heures.

Du fait de l'arrêt, de toutes activités, lié à la crise sanitaire de la Covid19, nous n'avons pas pu reprendre l'animation de toutes les salles de remise en forme Emmaüs. La plupart comme Arago, Agora, Lancry ne répondaient pas aux mesures mises en place par le gouvernement (car salles en sous-sol et espace non aérés). C'est pourquoi la mission santé a souhaité laisser ces salles fermées et remplacer ces animations par des programmes sport santé dans de nouvelles structures Emmaüs (cf. partie « activité physique et maladies chroniques »).

**Les résultats de l'action :**

Nous redynamisons régulièrement notre intervention dans chaque salle de sport grâce à des exercices et séances qui changent chaque semaine. Le nombre de personnes a augmenté depuis la mise en place de 2 créneaux sur l'heure et demie dans chaque salle en concertation avec le service santé d'Emmaüs. Les activités plaisent par l'approche qui prend bien en compte la spécificité de chacun, pour que le suivi tout au long de l'année

soit le meilleur possible et que ces personnes progressent à leur rythme. Nous prenons bien en considération que c'est un public fragilisé par leur chemin de vie et qu'ils ont un besoin particulier d'activité sportive dans un but de santé dans sa globalité.

Nous avons pu remarquer que les programmes sport santé sont très positifs et très bénéfiques aux publics des centres d'hébergements. C'est pour cela que nous avons décidé avec la mission santé de se concentrer encore plus pour les années à venir, sur ce type de projet tout en gardant quelques salles de remise en forme. La plupart des activités sportives ont pu reprendre en extérieur, dans la mesure où certaines des salles ne respectent pas les mesures d'hygiène et/ou de distanciation sociale nécessaire à la pratique sportive (salles en sous-sol ou trop petites).

### ***Deuxième action : La santé en mouvement dans les foyers de travailleurs migrants et résidences sociales :***

#### **Description et objectifs de l'action :**

Nous intervenons également dans les foyers de travailleurs migrants, afin de compléter les activités proposées par les structures et de sensibiliser les résidents aux bienfaits de la pratique sportive. Les deux grands partenaires pour ces interventions sont ADEF et Coalia. Ce sont des associations regroupant des résidences qui accueillent un public de personnes éloignées de leur famille, principalement provenant d'Afrique du nord et Subsahariens. Ils aident leurs résidents dans les démarches administratives et d'insertion.

Les programmes d'activité physique au sein de ces établissements (foyers de travailleurs migrants et résidences sociales) furent basés sur l'équilibre et la réalisation de gestes et de postures adaptées mais également de discussions autour de l'alimentation, du sommeil, de l'hygiène bucco-dentaire, d'une médication adaptée, dont l'objectif principal fut de sensibiliser les participants et de les guider dans leurs pratiques quotidiennes.

Chaque programme s'est déroulé sur 20 à 30 séances de deux heures par foyer de travailleurs migrants ou résidence sociale.

Les groupes ont été constitués de 6 à 12 personnes âgées de 60 ans et plus.

#### **Le programme s'est décliné en trois parties distinctes :**

##### **Première partie :**

- 30 minutes de collation et discussion informelle. En effet, la plupart des programmes se déroulant en matinée, il a été convenu avec les médiatrices sociales d'instaurer un moment de collation qui permet de convier les participants autour d'un café et de fruits. Outre la convivialité de ce moment, cela permet de réunir tous les participants qui ne sont pas toujours ponctuels, et de démarrer l'activité physique en s'assurant qu'ils n'auront pas d'hypoglycémie.

**Seconde partie :**

- 45 à 60 minutes de travail de l'équilibre, de la motricité et de la coordination reflétant les pièges de la vie quotidienne (parcours, exercices spécifiques et ludiques avec matériel adapté...).

**Troisième partie :**

- 20 à 30 minutes de discussion portant sur la prévention. Différentes thématiques ont été abordées, telles que : l'alimentation, le sommeil, l'hygiène bucco-dentaire, une médication adaptée, dont l'objectif est uniquement de sensibiliser les participants et de les guider dans leurs pratiques quotidiennes

**Quel a été le nombre approximatif de personnes bénéficiaires (par type de publics) ?**

Environ 60 participants ont été bénéficiaires de ces actions.

Dans les résidences sociales ou foyers de travailleurs migrants, la plupart des participants sont des hommes (à hauteur de 90%) Le profil moyen étant un homme âgé de 70 ans, d'origine maghrébine ou subsaharienne qui présente des douleurs articulaires, ainsi que des problèmes de dos souvent dues à des activités professionnelles passées (en particulier dans le bâtiment et travaux publics, voiries, services de nettoyage).

En effet, les foyers et résidences sociales dans lesquels nous intervenons sont habités en majeure partie par des hommes.

Ils ont tous été « recrutés » sur la base du volontariat et de la motivation.

**Quels ont été les date(s) et lieu(x) de réalisation de votre action :**

Identification structure	Localisation		Nombre d'interventions par structure	Dates
	Code postal	Adresse		
Résidence sociale	93100	141 rue Lenain de Tillemont, Montreuil	10 séances puis arrêt dû au confinement	De janvier à mars 2020
Foyer de travailleurs migrants	93270	3 avenue JF Kennedy, Sevran	10 séances puis arrêt dû au confinement	De janvier à mars 2020
Foyer de travailleurs migrants	94140	Foyer Mandela, Alfortville	10 séances puis arrêt dû au confinement	De janvier à mars 2020
Foyer de travailleurs migrants	94200	13 rue Jean Jacques Rousseau, Ivry sur Seine	20 séances	De janvier à mars 2020 puis d'octobre à décembre 2020
Foyer de travailleurs migrants	94400	12 avenue Manouchian, Vitry sur Seine	30 séances	De janvier à mars 2020 puis de juillet à décembre 2020

**Les résultats de l'action :**

Cette année 2020 a bien entendu malheureusement été fortement contrariée par la crise sanitaire qui nous a contraint d'arrêter nos actions à partir de la mi-mars.

Nous avons pu reprendre deux programmes dans le Val de Marne à Vitry sur Seine dès cet été et à Ivry sur Seine au mois de septembre.

Ces deux actions devraient se poursuivre en présentiel jusqu'à la fin de l'année malgré le second confinement puisque les résidents se trouvent sur place et nous respectons, en accord avec nos partenaires locaux, les mesures de distanciation et les gestes barrières depuis la fin du premier confinement.

Ces actions permettent de maintenir un lien social indispensable en ces temps très difficiles au sein de ces structures.

En effet, malgré nos tentatives durant le premier confinement, nous ne sommes pas parvenus à réaliser des séances en distanciel contrairement à ce que nous avons pu faire avec d'autres publics. Les difficultés et le manque de moyens technologiques furent trop importants pour réaliser de « vraies » séances en visioconférence. Cela étant, des groupes « WhatsApp » virent le jour et ont permis de conserver un minimum de lien social.

Nous allons reprendre les actions arrêtées dès que cela sera possible et en développer de nouvelles en 2021, d'autant que certaines d'entre elles profitent dès à présent de la

restructuration de ces foyers en résidences sociales qui permettent un aménagement plus adapté des salles collectives dans lesquelles se déroulent nos séances d'activité physique.

Cette pérennisation est légitime car il est très difficile de proposer une activité physique à ce public via nos clubs, mais celle-ci fonctionne de manière utile et très bénéfique aux bénéficiaires.

## Activités physiques et sportives en milieu carcéral pour un public mineur :

### Description et objectifs de l'action :

La protection judiciaire de la jeunesse a pour cœur de mission l'action éducative dans le cadre pénal. Il s'agit d'éduquer, de protéger et d'insérer le mineur en conflit avec la loi, dans un objectif de lutte efficace contre la récidive. Elle est chargée de « l'ensemble des questions intéressant la justice des mineurs et de la concertation entre les institutions intervenant à ce titre ». Ainsi, elle propose son expertise éducative au juge des enfants et met en œuvre ses décisions. La PJJ assure la prise en charge de mineurs qui lui sont confiés dans ses établissements publics et ceux du secteur associatif habilité (SAH), dont elle contrôle la qualité. Elle conçoit les normes et les cadres d'organisation de la justice des mineurs, y compris en protection de l'enfance, en liaison avec les services compétents.

Le Comité Régional veut promouvoir la pratique des Activités Physiques et Sportives à caractère préventif, prévention primaire et prévention des traumatismes liés à des exercices inadaptés. Amélioration de la gestion des émotions et du comportement avec ce même public. Lutter contre la récidive. Informer, éduquer et promouvoir la citoyenneté.



**Objectif :** Permettre aux jeunes de 14 à 18 ans en milieu pénitentiaire d'accéder à une pratique physique adaptée. Organisation d'animations sportives tout au long de l'année (pendant et hors périodes scolaires) dans les centres de détention pour mineurs.

### Quel a été le nombre approximatif de personnes bénéficiaires (par type de publics) ?

Sur la maison d'arrêt dans laquelle nous intervenons, nous avons 80 jeunes.

### Quels ont été les date(s) et lieu(x) de réalisation de votre action :

- Villepinte (93) : Pour cela une activité physique est mise en place, 1 fois 3h hebdomadaire (2 séances d'1h30) les jeudis de 13h30 à 16h30, hors périodes scolaires.  
Pendant les vacances scolaires, l'activité passe à 3 fois 3 heures par semaine les lundis, mardis et jeudis de 13h30 à 16h30, avec des groupes de 6 à 8 jeunes. Activité multisports au gymnase (football, basket-ball, CrossFit, etc.)  
De janvier à décembre 80 séances de 3h prévues et 60 effectuées à cause de la Covid19, soit 180 heures d'interventions.

Temps de coordination : 10 heures.

Total nombre d'heures sur l'action : 190 heures.

### Les résultats de l'action :

Nous intervenons pour lutter contre la sédentarité et l'isolement des personnes. Dans ces pratiques sportives ils trouvent plusieurs intérêts avec Sports pour Tous qui se traduisent par une dépense énergétique, la diversité des activités sportives proposées, l'encadrement qui leur fait oublier qu'ils sont en milieu pénitencier. La reconduite de nos actions perdurent depuis de nombreuses années.

Nous avons pu reprendre cette action et ce sans discontinuité depuis le déconfinement, tout en respectant les mesures gouvernementales liées à la Covid19. L'action a remporté un franc succès car les mineurs de la maison d'arrêt étaient extrêmement motivés à l'idée de pouvoir enfin reprendre une pratique sportive. En effet, psychologiquement, le confinement a été difficile pour les détenus.

## **Activités physiques et sportives sur les îles de loisirs d'Île de France et stages d'été :**

### Description et objectifs de l'action :

**Objectif :** Mettre en place sur une île de loisirs des stages découverte des activités fédérales durant les vacances scolaires.

De nombreux centres de loisirs des départements des Yvelines, de Seine et Marne et du Val d'Oise, mais également toutes les personnes ayant fréquentées les bases de loisirs pendant la période ont eu le loisir de profiter de toutes sortes d'activités fédérales que nous proposons.



**Quel a été le nombre approximatif de personnes bénéficiaires (par type de publics) ?**

Sur ces différents événements mis en place, 700 enfants et adolescents ont été recensés.

**Quels ont été les date(s) et lieu(x) de réalisation de votre action :**

- Sport en filles, avec la pratique de l'ultimate du 07 au 08 juillet de 10h à 16h30, sur l'île de loisirs de Vaires-Torcy (77) avec le CROS IDF.  
2 journées de 5h soit 10h d'intervention.
- Sport ensemble, nouveau projet du CROS IDF qui consiste à faire pratiquer des personnes valides et des personnes en situation de handicap (psychique et moteur) dans la même séance. Le 16 juillet de 10h à 16h30 sur l'île de loisirs de Vaires-Torcy (77).  
1 journée de 5h d'intervention.
- Sport en mixte, avec l'activité Coxi bola le 28 juillet de 10h à 16h30, sur l'île de Loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines (78) avec le CROS IDF.  
1 journée de 5 heures et demie d'intervention.
- Sport en eau, avec l'activité Indica du 21 au 23 juillet de 9h à 13h30, sur l'île de loisirs de Cergy (95) avec le CROS IDF.  
3 demi-journées de 4h30 soit 13h30 d'intervention.
- Village sportif d'été, avec l'activité Coxi bola, du 15 au 31 juillet du lundi au vendredi de 10h à 16h30 sur l'île de loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines (78) avec le CROS IDF.  
13 journées de 5h soit 65h d'intervention.
- Sauv'nage : du 21 au 23 juillet 2020 (matinées) à l'île de loisirs de Cergy ;
- Un été à Bondy du 15 juillet au 14 août avec les services des sports de Bondy et Noisy-le-Sec (93) ;
- ECLA Saint Cloud (92) :
  - Du 10 au 15 Février 2020 :  
Du lundi au vendredi de 14 à 16h, 5 séances de 2h avec des enfants de 7 à 10 ans (entre 10 et 15 enfants).  
Soit 10h d'intervention.
  - Du 19 au 21 octobre 2019 :  
Pour le 1er groupe, 3 séances de 2h (Lundi, mardi et mercredi 10h-12h)  
Pour le 2e groupe, 3 séances de 2h (Lundi, mardi et mercredi 14h-16h)  
Soit 10h d'intervention.

Total nombre d'heures sur l'action : 114 heures d'intervention.



En 2020 nous avons également participé au programme « **Stages d'été 2020** » mis en place par le Conseil Régional et le CROS Île de France. Ce programme avait pour but de proposer une offre sportive aux jeunes de Quartiers Politique de la Ville qui n'ont pas la chance de partir en vacances durant les mois de juillet et août.

Le Comité Régional Sports pour Tous Île de France a mis en place l'action suivante :

**Lieux :** Maurepas quartier des Friches (QPV)

**Dates :** Du 06 au 10 juillet 2020 (5 journées)

**Nombre d'enfants :** 85 enfants (dont 6 enfants qui ont amené leurs parents pour pratiquer).

**Activités :** du lundi au vendredi 4h30 par jour (à partir de 14h).

Nous avons mis en place des initiations au Speedball (6 mats).

**Résultats :** L'action a beaucoup plu à la municipalité de Maurepas auprès de qui on s'était rapprochés pour organiser les stages. En effet, notre action venait en complément d'actions que la mairie avait mis en place.

Notre semaine d'initiation a permis à des enfants qui ne partent pas en vacances de participer à des activités quotidiennes durant le temps d'une semaine. Dès le deuxième jour, les enfants étaient là avant l'heure de début et attendez avec impatience que ça démarre. Ils aidaient de plus au rangement du matériel et montraient un engouement et une motivation importante pour ces animations.

Plusieurs associations du réseau Sports pour Tous ont également proposé des stages pour les jeunes issus de QPV (Quartier Politique de la Ville) qui n'ont pas la chance de partir en vacances. Ce sont au total 94 journées de stage qui ont été proposées en Île de France par le réseau Sports pour Tous avec près de 1 000 enfants qui ont pu bénéficier de cette offre.



## Les résultats de l'action :

Chaque année le CROS IDF fait appel au Comité Régional Sports pour Tous Île de France pour mettre en place des activités sportives pour des événements. Du fait de la diversité de nos activités fédérales, cela nous permet de varier nos interventions.

Malgré la crise sanitaire de la Covid19, toutes les interventions sur lesquelles nous avons été invités à participer, ont pu être rattrapées cet été et ce grâce à un gros travail de coordination du CROS IDF. C'est comme à chaque fois une vraie réussite, car le nombre de structures et de jeunes participants à ces journées est tout aussi important que les autres années. Cela leur permet de découvrir de nouvelles activités et de pratiquer une activité physique et sportive encadrée durant une période pendant laquelle de nombreuses associations sportives sont fermées.

## **Activités physiques et Maladies chroniques :**

### Description et objectifs de l'action :

Nous participons en partenariat avec la Mutualité Française IDF à des journées prévention, dans lesquelles plusieurs professionnels de santé sont présents afin que les participants bénéficient d'un bilan global de santé. Nous complétons ces journées par nos tests de condition physique.

Ce type de journées sont appelées « check up santé » (4 journées). « En avril mangez, bougez c'est facile » (7 journées). Nous avons également participé à l'événement « octobre rose » pour la lutte contre le cancer du sein.

Depuis septembre 2019, dans le cadre de ses actions de prévention, la Mutualité Française Île-de-France met en place un programme de prévention primaire à destination des seniors de 60 ans et plus, intitulé « Mangez, Bougez, Relaxez » décliné en ateliers interactifs. Un atelier nutrition, un atelier activité physique et un atelier sophrologie. L'intervention activité physique se fait en 2 temps, 1ère séance de gymnastique avec des conseils prévention des chutes et santé, 2ème séance avec une activité extérieure (marche nordique).

**Objectif :** Structurer la méthode d'accompagnement des personnes victimes de pathologies chroniques vers une activité physique adaptée. Obtenir divers relais (professionnels de santé) : Diététicien, infirmier, Endocrinologues, Educateur Médico-sportifs.

Partenariat avec La MUTUALITE FRANCAISE, pour les journées événementielles « **Manger et Bouger, C'est Facile** ».

Depuis septembre 2019 nouveau partenariat sur le projet « **mangez, bougez, relaxez** ».



### **Quel a été le nombre approximatif de personnes bénéficiaires (par type de publics) ?**

Avec le seul événement Forme Plus Sport© mis en place nous avons recensé 11 personnes.

Sur le programme DiabetAction© : 72 personnes

Projet sport santé hors programmes : 38 participants

### **Quels ont été les date(s) et lieu(x) de réalisation de votre action :**

- Check-up santé, BNP Paribas 14 rue Bergère 75009 Paris, 30.01.2020 de 11h à 15h Soit 4h d'intervention.

A cause de la crise de la Covid19, le nombre de check-up santé et de journée mangez-bougez ont beaucoup réduits. Seulement une journée a pu être réalisée sur 2020.

Depuis septembre 2019, dans le cadre de ses actions de prévention, la Mutualité Française Île-de-France met en place un programme de prévention primaire à destination des seniors de 60 ans et plus, intitulé « Mangez, Bougez, Relaxez » décliné en ateliers interactifs. Un atelier nutrition, un atelier activité physique et un atelier sophrologie. L'intervention sur l'animation physique se fait en 2 temps. Une 1<sup>ère</sup> séance de gymnastique avec des conseils prévention des chutes et santé, une 2<sup>ème</sup> séance avec une activité extérieure (marche nordique). Mais cette année avec la Covid19, un seul programme a pu se dérouler en distanciel par le biais de « Zoom » :

- Cours en visioconférence sur via l'outil « Zoom » : 26 juin et 03 juillet de 10h à 12h. Soit 4h d'intervention.

### **Intervention sport santé hors programmes**

- Après programme sport santé dans la commune de Gonesse (95), les samedis matin de 9h30 à 11h au complexe sportif Jesse Owens (hors vacances scolaires). 21 séances prévues et 8 effectuées en raison de la Covid19, soit 12h d'intervention.
- Marche nordique, les Menuls (78), 2 samedis par mois de 9h à 10h30 (hors vacances scolaires). De janvier à juin 12 séances prévues et 6 effectuées en raison de la Covid19. Soit 9h d'intervention.

- Marche nordique association Solidarité Roquette au Bois de Vincennes (94), 1 mercredi sur 2 de 10h à 11h30. 9 séances du 06 novembre 2019 au 04 mars 2020. Puis reprise avec animation de 2 séances les 14 et 28 octobre 2020. 12 séances prévues et 11 effectuées en raison de la Covid19. Soit 16h30 d'intervention.

### **Mise en place de programmes sport santé (DiabetAction©) sur 12 semaines :**

- 1 programme au CMS de Bagnolet (93) les samedis de 14h30 à 16h. 8 séances du 11/01/2020 au 07/03/2020 (arrêt Covid19). Reprise du 06 au 27/06/2020. 12 séances d'1h30 soit 18h d'intervention.

Dans le cadre de l'intervention globale en faveur de la santé des personnes confrontées aux difficultés sociales et de la contribution à l'augmentation à la pratique d'activité physique et à la diminution de la sédentarité dans le cadre du plan régional Sport Santé Bien-Être (PRSSBE) auprès de publics spécifiques, nous avons mis en place 4 programmes sport santé en partenariat avec la mission santé d'Emmaüs Solidarité :

- 1 programme au CHRS Valmy à Paris (75), 1 fois par semaine les mercredis de 17h à 18h30. 12 séances prévues initialement du 04/03/2020 au 20/05/2020. Puis 2 séances effectuées les 04 et 11/03/2020 (arrêt Covid19). Puis reprise avec 6 séances effectuées du 23/09/2020 au 28/10/2020 (arrêt Covid19). Soit 12h d'intervention.
- 2 programmes à l'HUDA Corentin Cheriou à Vitry-sur-Seine (94) :  
1<sup>er</sup> programme les lundis et mercredis de 18h à 19h30 du 22/06/2020 au 03/08/2020. 12 séances de 1h30.  
2<sup>ème</sup> programme les lundis de 18h à 19h30 initialement prévu du 14/09/2020 au 07/12/2020, arrêté en raison de la Covid19 le 26/10/2020. 6 séances de 1h30 effectuées sur 12.  
18 séances de 1h30 soit 27h d'intervention.
- 2 programmes à l'HUDA de Savigny-sur-Orge (91) :  
1<sup>er</sup> programme les lundis de 16h à 17h30, initialement prévu du 09/03/2020 au 25/05/2020. 1 séance effectuée le 09/03/2020. Reprise du 22/06/2020 au 31/08/2020. 12 séances de 1h30  
2<sup>ème</sup> programme les vendredis de 15h à 16h30 du 02/10/2020 au 18/12/2020. Arrêt en raison de la Covid19. 4 séances effectuées sur 12 prévues.  
16 séances de 1h30 soit 24h d'intervention.
- 2 programmes à la structure Emmaüs Bois de l'abbé à Epinay-sur-Orge (91) :  
1<sup>er</sup> programme au CHRS de 14h à 15h30 du 28/09/2020 au 14/12/2020. Arrêt en raison de la Covid19 le 02/11/2020. 5 séances d'1h30 effectuées sur 12 prévues.

2<sup>ème</sup> programme à l'HUDA de 15h45 à 17h15 du 28/09/2020 au 14/12/2020.  
Arrêt en raison de la Covid19 le 02/11/2020. 5 séances d'1h30 effectuées sur 12  
prévues.  
15h d'intervention.

Temps de coordination : 10 heures.

Total nombre d'heures sur cette action : 151 heures et demie.

### **Les résultats de l'action :**

Durant toute l'année la mutualité française fait appel à nous pour des événements qui ont pour objectif la prévention santé. Notre intervention consiste à faire passer des tests de condition physique avec études des résultats par le biais d'un logiciel. Cela permet aux personnes de se situer au niveau de leur condition physique. Avec les résultats obtenus, nous guidons les personnes vers une activité physique adaptée vers les clubs de notre réseau, avec notre expertise et notre connaissance des activités sportives.

L'intérêt de nos programmes fédéraux est l'accompagnement de public spécifique, pour une reprise d'activité physique. Des tests de condition physique sont mis en place en début et fin de programme pour permettre l'observation de la progression de chaque participant. Au terme de ce processus nous guidons les personnes vers des clubs de notre réseau pour pérenniser une pratique sportive ou la reconduite du projet peut se faire selon la demande du partenaire local.

Ce nouveau projet « mangez, bougez, relaxez » permet aux seniors de plus de 60 ans de pouvoir participer à une offre diversifier en matière de santé (sophrologie, nutrition, activité physique) avec un objectif de prévention. Nous venons compléter les conseils donnés par les autres professionnels de santé, afin de faire comprendre aux participants le lien direct qu'il peut y avoir entre chaque intervention. Ce projet a débuté en début de saison (septembre 2019) et va se reconduire pour la saison suivante.

La reprise des projets sport santé a été d'autant plus importante et bénéfique cette année, dans la mesure où la non pratique sportive a été signe de sédentarité élevée. Les ateliers sport santé ont eu un effet bénéfique encore plus important sur le côté psychologique, cela a permis de casser l'isolement de certaines personnes fragilisées.

## **Accompagnement des publics présentant un handicap mental pour une pratique d'activité physique régulière par l'intermédiaire de programmes adaptés :**

**BILAN ESAT : « Programme manger équilibré, bouger pour s'équilibrer » :**

### **Description et objectifs de l'action :**

Concrètement, les programmes se sont déroulés tout au long de l'année civile 2020 à raison de 1 heure 30 minutes hebdomadaire : 1 heure d'activité physique et sportive suivie de 30 minutes de discussion de prévention et d'éducation pour la santé sur les thèmes de l'alimentation et l'activité physique.

Bien entendu, nous avons dû arrêter nos activités lors de la période du confinement.

Chaque séance comporte :

- Un échauffement spécifique ;
- Du renforcement musculaire des membres supérieurs et inférieurs ;
- Des activités d'équilibre ;
- Des exercices de souplesse articulaire ;
- Des exercices de gestes et postures ;
- Des discussions sur les liens entre les apports et les dépenses énergétiques ainsi que l'importance de pratiquer une activité physique régulière.

Au même titre que pour les programmes équilibre destinés aux seniors, nous avons mis en place des tests de condition physique en début et en fin d'atelier pour juger de l'amélioration des capacités physiques des participants.

Les actions se pérennisant dans les structures, ajouté au fait que l'établissement l'intègre dans son projet au long terme, nous laisse penser que ce programme est adapté. D'autant que le taux d'assiduité avoisine les 80% au même titre que la fréquentation en ESAT. (Absentéisme plus prononcé que dans le monde du travail traditionnel)

Nous avons travaillé avec six ESAT pour un total de dix programmes sur l'année civile 2020.

Ces programmes spécifiquement conçus pour ce type de public se décomposent en deux parties distinctes mais complémentaires à savoir :

- Le versant activité physique et geste et posture en situation professionnelle et dans la vie quotidienne : Cent vingt travailleurs handicapés ont été concernés, issus de dix ESAT (établissement et service d'aide par le travail). Un moniteur d'atelier a été présent lors des séances dans le but de relayer les compétences acquises à travers l'activité de la structure. Certains cours ont été directement mis en place sur les postes de travail pour permettre une mise en situation réelle en lien avec leur activité professionnelle régulière.

- Le versant nutrition : Bilan spécifique : Les ateliers de discussion ont été mis en place. Tous y ont participé. Cette action de prévention primaire a permis la prise de conscience d'une alimentation équilibrée. Cela se traduit par la modification de certains comportements. Ce constat nous vient de discussions avec les moniteurs d'atelier qui nous ont remonté des exemples concrets :
  - Nécessité de manger des fruits et légumes régulièrement
  - Limiter la prise de sucre (soda, barre chocolatée avec modération)
  - Elargir la palette gustative et connaître de nouveaux produits.



**Quel a été le nombre approximatif de personnes bénéficiaires (par type de publics) ?**

130 personnes ont participé à ces actions :

- 120 travailleurs handicapés participants ;
- 6 moniteurs chargés d'encadrer les équipes des différents ateliers de travail et/ou éducateurs spécialisés ;
- 4 personnels administratifs (directeurs ou chefs de service).

**Quels ont été les date(s) et lieu(x) de réalisation de votre action :**

Dix programmes se sont déroulés sur la période courant de septembre 2019 à mars 2020 puis se déroulent en ce moment de septembre à décembre 2020 au sein de cinq établissements, une salle d'activité physique dédiée et le bois de Meudon ;

A l'heure à laquelle nous écrivons ces lignes (fin octobre / début novembre), nous espérons que les mesures sanitaires qui vont prochainement être annoncées ne vont pas nous contraindre à suspendre nos activités au sein de ces établissements.

Lieux	Issy les Moulinaux (Wendling) (sport adapté)	Le plessis Robinson (Copernic) (Sport adapté)	Meudon (Lawson) (sport adapté)	Meudon (Alembert) (sport adapté)	Marnes la Coquette (La Gentilhommière) (sport adapté)	Wendling/Lawson/ Dagneaux (relaxation)	Wendling/Lawson/ Dagneaux (marche nordique)
Période d'intervention	26/09/19 au 12/03/20 puis de septembre à décembre 2020 (sous réserve)	05/11/19 au 10/03/20 puis de septembre à décembre 2020 (sous réserve)	26/09/19 au 12/03/20 puis de septembre à décembre 2020 (sous réserve)	08/11/19 au 06/03/20 puis de septembre à décembre 2020 (sous réserve)	24/09/19 au 03/03/20 Puis de septembre à décembre 2020 (sous réserve)	07/10/19 au 09/03/20 N'a pas encore reprise en raison des mesures sanitaires ;	08/10/19 Au 03/03/20 Puis de septembre à décembre 2020 (sous réserve)
Nbre de programmes	2	1	2	1	2	1	1
Nbre de séances	40	12	40	20	32	28	22
Nbre de participants	21	11	22	15	21	11	11
Nbre de moniteurs impliqués	2	1	2	2	2	1	1

### Les résultats de l'action par établissement :

#### ***ESAT La Gentilhommière (Marnes la Coquette) :***

Les séances se sont déroulées dans une salle adaptée. Quand le temps le permettait, les séances se sont déroulées dans la cour extérieure de l'ESAT sur la pelouse, car les travailleurs apprécient la pratique en plein air.

Il y avait deux groupes donc deux séances même s'il est à noter une forte hétérogénéité en termes d'autonomie entre les deux groupes.

Très bonne ambiance de travail et une grande implication des participants.

La plupart des participants de cet établissement reprennent la pratique sportive adaptée d'une saison sur l'autre (seulement 20% de turn-over).

#### ***ESAT Alembert :***

Les séances se sont déroulées dans la salle de pause mais l'espace fut suffisant pour un travail approprié.

Les participants furent nombreux à être inscrits et furent très assidus sauf pour des éléments impondérables tels que les maladies.

Bonne implication et bonne ambiance de travail.

Les deux tiers des participants ont renouvelé leur participation à ce programme par rapport à la saison précédente.



**Espace Icare (ESAT Copernic) :**

Les séances se sont déroulées dans un lieu dédié à l'activité physique puisqu'il s'agissait d'une salle de danse avec des miroirs.

Contrairement aux années précédentes, les participants n'arrivaient plus en retard du fait d'une meilleure organisation.

D'autre part, nous avons pu noter une bonne implication des travailleurs handicapés.

**ESAT Wendling :**

Les séances se sont déroulées dans la salle de pause qui dispose d'un espace suffisant pour pratiquer dans de bonnes conditions.

Certaines séances ont été prodiguées au city stade juste à côté de l'ESAT en proposant des petits jeux de ballons.

D'autres séances ont été effectuées sur l'Île Saint Germain qui permettait la mise en place d'exercices impliquant davantage de déplacements.

Les deux groupes furent assez homogènes et relativement autonomes et l'ambiance sympathique.

Il est à noter que plus de la moitié des participants suivirent pour la première année ces séances et ont démontré une réelle implication.

**ESAT Lawson :**

Les programmes se sont déroulés dans une salle plus adaptée que l'année précédente.

De plus, lorsque le temps le permettait, les séances eurent lieu dans un parc à côté de l'ESAT ou dans le bois situé à 10 minutes à pied, cela permettait un échauffement différent et fut très apprécié par les participants.

Le premier groupe fut moins autonome que le second.

L'ambiance de travail a été fort agréable et une très bonne implication a été constatée.

**Programme « relaxation » :**

Les séances de ce programme se sont déroulées au sein d'une salle parfaitement adaptée au sein de l'espace Icare à Issy les Moulineaux.

Des travailleurs issus de trois ESAT à savoir Wendling, Lawson et Dagneaux ont suivi ce cycle qui consistait à permettre aux bénéficiaires d'apprendre à mieux respirer et se détendre pour une meilleure efficacité professionnelle mais également un réel mieux être.

11 participants ont bénéficié de cette action et se sont montrés assidus et impliqués.

Il est à noter que nous avons réalisé quelques séances « relaxation » par vidéo pendant le confinement pour permettre aux participants de continuer à bénéficier de cette activité en particulier durant cette période difficile.

A l'heure actuelle, les séances qui se déroulent habituellement dans une salle de danse n'ont pu reprendre en raison de sa fermeture administrative.

***Programme « Marche nordique » :***

Les séances se sont déroulées au sein du bois de Meudon qui est situé à moins de 5 minutes à pied de l'ESAT Lawson.

En effet, le lieu de rendez-vous était donné au sein de cet ESAT car comme pour le programme « relaxation » des travailleurs des trois ESAT Wendling, Lawson et Dagneaux ont vécu cette action.

11 travailleurs se sont inscrits dans cette démarche et ont pu apprendre cette activité qui se réalise avec des bâtons spécifiques qui permettent une marche plus rapide ainsi qu'un placement adapté du dos et une utilisation plus spécifique de tous les muscles du corps.

Les retours de cette action ont été très positifs et ont démontré un réel besoin de ces bénéficiaires de « s'évader » tout en apprenant une nouvelle gestuelle idéale pour le corps et l'esprit.

Bien entendu, nous n'avons pu réaliser le même nombre de séances que la saison passée en raison de la crise sanitaire, ni les tests de condition physique de fin de cycle, ce qui ne nous permet pas d'analyser les progrès chiffrés de nos bénéficiaires.

Malgré tout, les séances réalisées ont été très positives et les deux nouveaux programmes de relaxation et de marche nordique ont connu un franc succès et vont être reconduits lors de la saison prochaine tout comme les autres programmes de sport adapté.

Les participants ont montré une réelle implication à tout au long de ces actions.

Les connaissances sur la nutrition, ont elles aussi progressé concernant les notions principales. Les participants ayant été très assidus tout au long des différents programmes et l'implication des éducateurs spécialisés ou moniteurs d'ateliers à ce niveau y est certainement pour beaucoup.

Nous avons d'ailleurs décidé avec les responsables d'établissement de reprendre nos activités au tout début du mois de septembre 2020 pour rattraper quelque peu les séances qui n'ont pu être effectuées ;

De la même manière nous avons organisé notre évènement « INTER ESAT » le 15 septembre dernier qui a permis d'accueillir environ 40 participants dans le plus grand respect des gestes barrière, pour relancer une dynamique de nouvelle saison sportive.

## Après programmes et programmes pérennes :

La plupart du temps les programmes nommés « après DiabetAction » et « après PIED », sont soit financés par des partenaires locaux tels que les CCAS/communes/structures diverses, afin de pérenniser l'intervention, ou bien en guidant les participants vers les clubs Sports Pour Tous IDF.

**30 programmes de prévention des chutes pérennes (« après PIED »)** ont été réalisés sur l'année civile 2020 (à raison d'une séance hebdomadaire), la moitié a été arrêté au premier confinement et qui pour la plupart se poursuivent en 2021.

**75 ateliers « Equilibre en mouvement »** dont 20 créés spécialement pour le distanciel. 15 ateliers ont été fait intégralement en présentiel et le reste a dû être fini en distanciel.

**20 ateliers Bien Vieillir/Vitalité réalisés en 2020** dont 10 créés en distanciel. Tous les ateliers commencés en présentiel se sont terminés en présentiel. Ces programmes sont constitués de 8 séances d'informations et d'échanges de 2 heures, autour de thèmes tels que le sommeil, la mémoire et l'alimentation.

**7 programmes (10 séances) de Pilates et 2 ateliers de sophrologie** créés spécialement pour le distanciel, financés par la Conférence des financeurs du département de Paris.

**3 programmes (10 séances) de gymnastique douce, 2 programmes de Pilates, 2 programmes de sophrologie (nouvelle action) créés spécialement pour le distanciel et 2 programmes relaxation (nouvelle action) créés spécialement pour le distanciel** financés par la Conférence des financeurs du Val de Marne.

**1 après DiabetAction dans la commune de Gonesse :** tous les samedis de 10h à 11h (hors vacances scolaires).

**1 programme Marche Nordique** 1 fois par mois le mercredi matin avec les personnes SDF et les jeunes de la PJJ.

**1 programme Marche Nordique** 2 fois par mois le samedi matin sur la commune des Menuls.

### **14 programmes Gym douce dans les Yvelines :**

Janvier à Juin :

- Magny les hameaux : Mardi, 2 séances de 10h30 à 11h30 et 11h30 à 12h30, 58 participants ;
- Saint Rémy l'Honoré : Lundi de 9h30 à 10h30, 13 participants ;
- Coignières : Vendredi, 2 séances de 13h30 à 14h30 et de 14h40 à 15h40, 30 participants ;
- Mareil-Marly : Jeudi de 10h à 11h, 16 participants.

Septembre à Décembre

- Magny les hameaux : Mardi, 2 séances de 10h30 à 11h30 et 11h30 à 12h30, 65 participants ;
- Saint Rémy l'Honoré : Lundi de 9h30 à 10h30, 15 participants ;

- Coignières : Vendredi, 2 séances de 13h30 à 14h30 et de 14h40 à 15h40, 30 participants ;
- Mareil-Marly : Jeudi de 10h à 11h, 18 participants ;
- Les Clayes-sous-Bois : Jeudi, 2 séances de 13h30 à 14h30 et de 14h30 à 15h30, 32 participants.

**Appels CNAV pendant le confinement** : 600 seniors ont été appelé durant le premier confinement pour prendre des nouvelles, savoir comment se passer cette période difficile et les accompagner pour appréhender les mesures sanitaires, les gestes barrières et les contacts en cas de besoin.

#### **4 programmes en résidences autonomie (nouvelle action)**

Chaque atelier comporte huit séances d'une heure trente pouvant accueillir de six à douze participants. Inspirée du programme PIED, chacune des séances est constituée de deux parties :

- La première partie sera consacrée à l'importance de l'activité physique et du mouvement (gestes de la vie quotidienne) et de la prévention des chutes durant une heure ;
- La seconde partie d'une demi-heure fera l'objet d'échanges sur différents thèmes liés à la santé (alimentation, santé des dents, santé des pieds, sécurisation du domicile, rapport à la chute, confiance en soi, le sommeil).

**En 2021, nous organiserons un nouveau programme « bien dans ma résidence » en partenariat avec le PRIF** : Chaque programme comportera 5 séances dont le but sera de permettre aux résidents ou futurs arrivants d'échanger, de s'informer et d'adopter des comportements adéquats.

