



## Généraliser et professionnaliser les activités physiques et sportives en établissements hébergeant des personnes âgées dépendantes.



Une expérimentation a été mise en place en **Bretagne** à l'initiative de la **direction régionale de la jeunesse des sports et de la cohésion sociale** (DRJSCS), en collaboration avec le **campus de l'excellence sportive** et le soutien financier du **ministère chargé des sports** dans le cadre du **programme «Bien Vieillir»**.

La **4ème promotion** d'éducateurs sportifs vient de terminer la formation théorique du certificat de spécialisation Animation et maintien de l'autonomie de la personne (CS AMAP). **40 emplois** ont pu être consolidés via les **professions sport** et les **groupements d'employeurs**.

Les établissements hébergeant des personnes âgées dépendantes (**EHPAD**) bénéficiant de l'intervention d'un éducateur sportif ont participé en juin dans le morbihan aux **3ème olympiades inter maisons de retraite**. 26 étaient représentées soit 260 concurrents âgés de 85 à 102 ans (une première mondiale ?).

Un **parcours d'activités santé seniors** (PASS) a été mis en place à l'EHPAD de Saint-Jacut-les-Pins (établissement référent pour la formation) avec l'aide de **bénévoles** et avec la participation de la section travaux paysagers d'un **lycée professionnel**.

Ce PASS à la disposition des **éducateurs sportifs, des ergothérapeutes, des psychomotriciens, kinés, animateurs**, enrichi d'un **jardin des sens**, a vocation à être **généralisé**.

Formation, création d'emplois, olympiades, parcours de santé, tout ceci est facteur de **cohésion sociale, de solidarité, de relations intergénérationnelles, de bien-être et de qualité de vie** de nos aînés.

Merci d'avoir partagé cette aventure.

**Le Docteur Michel TREGARO**

# Sommaire

Le contexte breton .....	p.4
Le projet .....	p.5
Le volet emploi - formation .....	p.6
L'EHPAD .....	p.7
Le Parcours (PASS) .....	p.8
Les agrès .....	p.9
Bilan d'étape .....	p.12
Annexes .....	p.13

# Le contexte breton

- Une population âgée supérieure à la moyenne nationale
- Près de 7% des personnes âgées sont dépendantes
- Une démographie bretonne dynamique, un vieillissement accentué
- Une très forte hausse du nombre de personnes âgées d'ici 2050

## Aujourd'hui

**76** l'indice de vieillissement\* en Bretagne contre 67 pour l'ensemble de la France.

**22,8 %** de la population bretonne a plus de 60 ans (soit environ 700 000 personnes) contre 20,7% en France.

**47 000** personnes âgées sont dépendantes (dont 63% ont plus de 80 ans).

## Demain

**D'ici à 2050**, la population totale de la Bretagne passerait de 3,1 millions d'habitants à **3,7 millions**, soit une hausse d'environ 20% sur la période. Cette croissance démographique aurait pour principal moteur le solde migratoire tandis que le solde naturel, traditionnellement positif, deviendrait quant à lui de plus en plus négatif. De 700 000 personnes de plus de 60 ans en 2005, on pourrait passer en 2050, à **1 300 000** personnes.

### La dépendance

Une personne âgée de plus de 60 ans peut être qualifiée de «dépendante», si elle n'est pas capable sans aide, d'effectuer certains actes de la vie quotidienne du fait de son état physique et/ou psychique.

Source : INSEE

\* L'indice de vieillissement est le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus pour 100 âgées de moins de 20 ans. Plus l'indice est élevé, plus le déséquilibre entre séniors et jeunes est prononcé. Source : INSEE

# Le projet

- Un projet global, des bénéfices multiples.
- Une aide au maintien de l'autonomie et du bien-être des personnes âgées
- Une généralisation et une professionnalisation des activités physiques et sportives en établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes

## Genèse

Le parcours activités santé seniors s'inscrit dans un **projet global** de maintien de l'autonomie des personnes âgées. Le projet s'est construit en partant d'un **double constat** : les bienfaits des activités physiques et sportives, en particulier chez la personne âgée en établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes et la précarité de la situation professionnelle des éducateurs sportifs.

## Objectifs

Le projet a vocation à :

- ▶ **Favoriser le maintien** de l'autonomie et du bien-être des personnes âgées ;
- ▶ **Généraliser et professionnaliser** les activités physiques et sportives (APS) en établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes (EHPAD) ;
- ▶ **Former** des éducateurs sportifs spécialisés et faciliter la création d'emplois.

## Bénéfices

Le projet comporte de nombreux bénéfices :

**Pour les personnes âgées** : un maintien de l'autonomie et un mieux-être aux effets concrets et mesurables ;

**Pour les EHPAD** : une embauche facilitée d'éducateurs sportifs spécialisés. Une diminution des budgets liés à la rééducation post-chute des personnes âgées ;

**Pour les éducateurs sportifs** : une formation spécialisée (certificat de spécialisation « animation et maintien de l'autonomie de la personne ») ; la création d'emplois qualifiés.

# Le volet emploi et formation

- Former des éducateurs spécialisés grâce au **certificat de spécialisation « animation et maintien de l'autonomie de la personne »** (CS AMAP)
- Créer des emplois via un groupement d'employeurs
- Intégrer les éducateurs sportifs spécialisés en EHPAD

## La formation : le certificat de spécialisation «animation et maintien de l'autonomie de la personne»

Accessible aux candidats titulaires du BP JEPS (Brevet Professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et des sports), ce certificat de spécialisation «animation et maintien de l'autonomie de la personne»

### Quelques chiffres

**2007- 2008** : première promotion du CS AMAP au CREPS de Dinard.

**45 éducateurs sportifs** ont été formés depuis 2007.

**50 EHPAD** emploient actuellement des éducateurs spécialisés.

a pour vocation de **former des professionnels** connaissant parfaitement l'environnement des maisons de retraites, ayant également des **connaissances sur le vieillissement biologique**, psychologique, socioéconomique et capable de mettre en oeuvre **une pédagogie adaptée** aux personnes âgées.

L'acquisition de ses connaissances, de ses savoir faire et savoir être, passent notamment par le **stage pratique en établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes** (EHPAD).

## L'emploi

Pour faciliter l'emploi de ces éducateurs spécialisés par les EHPAD, une convention a été signée en 2007 entre la DRJSCS, Profession Sport 56 et le groupement d'employeurs «Sport Bretagne».

L'éducateur sportif peut intervenir dans **plusieurs établissements** mais n'a qu'**un seul employeur** : le groupement d'employeur. Pour l'EHPAD, cela évite une embauche directe. **L'établissement paie une prestation.**

# L'EHPAD

- Des équipements adaptés et des personnels spécialisés.
- La prévention : première préoccupation
- L'EHPAD de Saint-Jacut-les-Pins : établissement pilote

## Les établissements hébergeant des personnes âgées dépendantes (EHPAD)

Un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes est en France la forme d'institution pour personnes âgées la plus répandue. Un EHPAD est **un établissement médico-social**. Les EHPAD disposent d'**équipements adaptés** et de **personnels spécialisés**. En Bretagne, on compte environ **477 EHPAD**.

## L'EHPAD de Saint-Jacut-les-Pins : établissement pilote

**Dès 2007**, une salle d'exercices a été aménagée à l'EHPAD de Saint-Jacut-les-Pins. Grâce à l'aide des ministères chargés de la santé et des sports et de Profession sport 56, l'établissement a pu se doter d'un **équipement ludique et sportif**. Le directeur **Bruno Carel** a toujours été très attaché à la **prévention**, c'est pourquoi c'est assez naturellement qu'il a été décidé de réaliser et construire le premier parcours d'activité santé seniors à l'EHPAD de Saint-Jacut-les-Pins faisant ainsi de l'établissement un **établissement pilote**.



**Bruno CAREL** - Directeur de l'EHPAD de St-Jacut-les-Pins

La vieillesse n'est pas une fatalité lorsqu'elle est accompagnée d'un projet de vie pour chacune des personnes âgées tenant compte de leurs aptitudes physiques et psychiques. C'est la raison pour laquelle à la Maison d'Accueil Angélique le Sourd située à Saint Jacut les Pins dans le Morbihan, nous avons voulu compléter notre dispositif d'accompagnement pour ses résidents en leur proposant un parcours de santé novateur créé par le Docteur Tregaro.

# Le PASS

Le parcours activités santé séniors

- Une innovation thérapeutique au service de la santé des séniors
- Une expérimentation bretonne
- Un parcours outdoor
- 10 agrès et un jardin sensoriel



## Le parcours

Le parcours santé est composé d'une suite d'exercices qui vont, chacun **solliciter et stimuler différemment les capacités** physiques et cognitives de la personne âgée. Le parcours est composé de **10 agrès**. Au centre du parcours santé, **un jardin des cinq sens** permet d'activer et de stimuler chacun des sens. Le son du jet de la fontaine centrale relaxe et détend.

L'ensemble des activités est mené **sous le contrôle d'un éducateur sportif spécifiquement qualifié** (CS AMAP), qui adapte et module les activités et le parcours à chaque participant.

## Ses bénéfices

- ▶ **Un mieux-être** à la fois physique et psychologique pour la personne âgée.
- ▶ **Une amélioration de l'autonomie** de la personne.
- ▶ **Une baisse du nombre de chutes**. Lorsqu'elles surviennent, les chutes sont moins graves.

Les personnes âgées, plus souples et plus musclées sont moins victimes de fractures.

## Sa réalisation

Le PASS a été conçu par le médecin conseiller de la direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale de Bretagne : **le docteur Michel TREGARO**. Il a ensuite été construit et réalisé de mars à juillet 2011 à la maison de retraite Angélique le Sourd à Saint-Jacut-les-Pins **dans le Morbihan**. Ont participé à la construction : le docteur TREGARO lui-même, une **équipe de bénévoles** recrutés en partie dans les familles des résidents, **la section paysagiste de l'ESAT de Redon**, les résidents et le personnel de la maison de retraite. **La fondation Yves Rocher** s'est également engagée à fournir et à renouveler chaque année les plantes du jardin multi-sensoriel.

# Les agrès



## La tonnelle

### Présentation de l'exercice

Au départ : lieu d'échauffement. A la fin, lieu de repos et de retour au calme.

### Capacités physiques stimulées

Mobilisation de toutes les articulations et du rachis

### Capacités cognitives mobilisées

Mémorisation de l'espace et du positionnement des agrès, activation du système sensitivo-moteur



## Les cercles

### Présentation de l'exercice

Mettre le pied à l'intérieur des cercles de couleurs différentes et espacés inégalement ; à adapter à chaque résident

### Capacités physiques stimulées

Travail musculaire et de posture, déplacement possible, avant, arrière et latéral.

### Capacités cognitives mobilisées

Travail de coordination, équilibre et mémorisation.



## Les rondins

### Présentation de l'exercice

Marche avec obstacles de hauteur différentes et espacés différemment.

### Capacités physiques stimulées

Musculaires, articulaires des deux membres inférieurs.

### Capacités cognitives mobilisées

Visualisation, anticipation et négociation des obstacles;



## Le slalom

### Présentation de l'exercice

Poteaux de couleurs différentes, numérotés et disposés en quinconce.

### Capacités physiques stimulées

Déplacement latéral, travail des appuis, équilibre et orientation visuelle.

### Capacités cognitives mobilisées

Orientation multi directionnelle. Appréciation et contournement des obstacles. Mémorisation et calcul

# Les agrès



## Pose et dépose

<b>Présentation de l'exercice</b>	Pose de balles ou de ballons, de poids et de couleurs différents.
<b>Capacités physiques stimulées</b>	Mobilisation des membres supérieurs. Travail musculaire.
<b>Capacités cognitives mobilisées</b>	Travail d'orientation spatiale. Adaptation et précision du geste. Mémorisation des couleurs.



## Les barres

<b>Présentation de l'exercice</b>	Marche et exercice. Déplacement avant, arrière et latéral.
<b>Capacités physiques stimulées</b>	Travail de flexion - extension, de musculation, d'équilibre.
<b>Capacités cognitives mobilisées</b>	Mémorisation, répétition des exercices.



## Le podium

<b>Présentation de l'exercice</b>	Marche sur plan incliné puis plan droit et descente de marches asymétriques dans leur hauteur et leur largeur
<b>Capacités physiques stimulées</b>	Travail musculaire et équilibre. déplacement avant, arrière et latéral, droite et gauche
<b>Capacités cognitives mobilisées</b>	Proprioception. Appréciation. Anticipation.



## Les petits pas

<b>Présentation de l'exercice</b>	Marche, contact talon-pied sur ligne, entre deux lignes et sur relief.
<b>Capacités physiques stimulées</b>	Maintien équilibre, travail musculaire.
<b>Capacités cognitives mobilisées</b>	Travail de proprioception. Equilibre et déséquilibre maîtrisé.

# Les agrès



## Les sols variés

<b>Présentation de l'exercice</b>	Marche sur différentes surfaces, tant à droite qu'à gauche. Déplacement avant, arrière, yeux ouverts, yeux fermés
<b>Capacités physiques stimulées</b>	Proprioception. Equilibre. Travail musculaire.
<b>Capacités cognitives mobilisées</b>	Travail de proprioception. Appréciation de l'obstacle, reconnaissance du sol.



## Le labyrinthe

<b>Présentation de l'exercice</b>	Marche en milieu confiné avec obstacle.
<b>Capacités physiques stimulées</b>	Travail musculaire. Marche et équilibre
<b>Capacités cognitives mobilisées</b>	Orientation spatiale. Initiative et self-contrôle.

Le travail sur les agrès peut évoluer en fonction des initiatives de l'éducateur sportif et des capacités du résident. Les exercices sont à répéter autant de fois que possible. L'objectif est d'exploiter au mieux le potentiel existant de la personne afin de prévenir la perte d'autonomie.

*«Moins on peut faire et plus il faut faire ce qu'on est capable de faire.»*



# Bilan d'étape

- Des premiers résultats probants
- Une évaluation par l'observatoire régional de santé (ORS) est en cours
- Volonté de déployer cette action au-delà des limites de la Bretagne

## Les premiers résultats

- ▶ 45 éducateurs sportifs formés de 2007 à 2010
- ▶ 4<sup>ème</sup> promotion du CS AMAP en 2011
- ▶ 40 emplois créés
- ▶ 50 EHPAD emploient des éducateurs sportifs spécialisés
- ▶ Diminution du budget kiné pour les EHPAD
- ▶ Allègement des traitements
- ▶ Diminution du nombre de chutes et de fractures
- ▶ Diminution de la mise «trop facile» en fauteuil roulant
- ▶ Une plus grande autonomie des patients

## Evaluation et prolongement

Après deux ans de mise en place, **le ministère chargé des sports** a demandé l'**évaluation** de cette action. **L'observatoire régional de santé** (ORS) de Bretagne a été chargé de cette évaluation (octobre 2011 à janvier 2012) avec un **cofinancement Etat - DRJSCS - Sanofi**.

Le projet a été, et va continuer à être présenté en Bretagne et dans l'ensemble de la France lors de nombreuses manifestations et forums liés au sport, à la santé ou encore à la dépendance. L'objectif aujourd'hui est de **déployer cette action à l'ensemble des régions françaises**.

## En conclusion

Avec une volonté affichée de généraliser et de professionnaliser les activités physiques et sportives en établissements hébergeant des personnes âgées dépendantes, **la Bretagne, région pilote**, est plus que jamais préparée pour aborder **2012, «Année européenne du vieillissement actif»**.

# Annexes

L'affiche de présentation du PASS

Le logo du PASS

La maquette

L'affiche Bien vieillir

Article de presse (Ouest-France 24/06/11)

Article de presse (La Montagne 02/05/11)

# L'affiche de présentation

## Parcours de santé

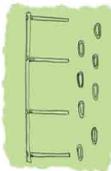
en maison de retraite



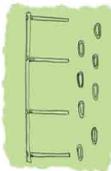
La tonnelle



Les barres



Les cercles



Le podium



Les ronds



Petits pas



Le slalom



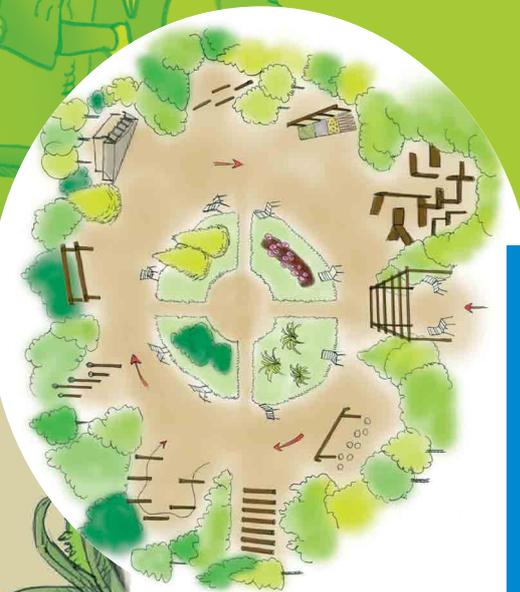
Les sols variés



La pose



Le labyrinthe



Afin de garder "Bon Pied Bon Oeil", nos résidents en quête du maintien de leur autonomie vont apprécier le parcours extérieur de santé : espace ludique permettant une animation conviviale et sécurisée pour leur "mieux être".

Le parcours est considéré comme un moyen de maintenir les fonctions physiques (endurance, force musculaire, souplesse, équilibre...), mais aussi une aide pour une dynamique mentale d'intégration, d'estime de soi et de bien-être.

# Logo du parcours



**Parcours Activités Santé Seniors**

# La maquette du parcours



# L'affiche « Bien vieillir »

## Bien vieillir Les Activités Physiques et Sportives en EHPAD

### Objectifs

- Généraliser et professionnaliser les activités physiques et sportives en établissements hébergeant des personnes âgées dépendantes (EHPAD)
- Favoriser le maintien de l'autonomie et du bien-être des personnes âgées
- Favoriser le développement des A.P.S. et la création d'emplois d'éducateurs sportifs

### Méthodologie

#### Former des éducateurs sportifs spécialisés

Le certificat de spécialisation « Animation et maintien de l'autonomie de la personne » (CS AMAP) au CREPS de DINARD. 1<sup>ère</sup> session en juin 2008.

#### Créer des emplois via les groupements d'employeurs

- L'éducateur sportif n'a qu'un seul employeur et un vrai statut.
- L'EHPAD paie une prestation.

#### Intégrer les éducateurs sportifs spécialisés en EHPAD

Suivant des étapes précises :

- Observer
- Se présenter
- Former un groupe de « dépendance physique »
- Etablir une démarche projet
- Former des groupes de résidents
- Prévoir l'évaluation

L'éducateur recherche en permanence la meilleure exploitation du potentiel physique de la personne.

#### Organisation des Olympiades inter-maisons de retraite

- Une manifestation annuelle sur une journée.
- La 2<sup>ème</sup> édition, en 2010 à Ploemeur (56), a regroupé 300 résidents, âgés de 85 à 101 ans.



#### Mise en place d'un parcours de santé extérieur pour maison de retraite

- Un moyen de maintenir les fonctions physiques des personnes âgées
- Une aide pour favoriser une dynamique mentale d'intégration, d'estime de soi et de bien-être



### Bilan d'étape

- 45 éducateurs sportifs formés
- 50 EHPAD employant des éducateurs sportifs spécialisés
- 40 emplois
- un allègement des traitements
- une diminution des chutes et donc des fractures
- une diminution de mise " trop facile " en fauteuil roulant
- une plus grande autonomie des patients
- une diminution du budget kiné
- un bien-être global renforcé chez les patients

Evaluation en cours par l'ORS de Bretagne

En partenariat avec :



Contact :  
Michel Trégaro, Médecin Conseiller,  
DRJSCS de Bretagne.  
02 23 48 24 20 ou 02 23 48 24 54  
michel.tregaro@drjscs.gouv.fr

G. F. du 24/06/11

8

Morbihan

## A 102 ans, on peut encore jouer au basket

Profession sport 56 organisait la troisième Olympiades des maisons de retraite du Morbihan, jeudi, à Eiven. 225 personnes âgées ont concouru aux différentes épreuves.

Reportage



Le Dr Michel Tregaro.

« On s'amuse et les éducateurs sont très sympathiques. » Monique Pringent vient tout juste de lancer son palet mais elle a fait un mauvais score. « J'ai mal joué là. On n'est jamais sûr de gagner. » À côté d'elle, une des accompagnatrices de sa maison de retraite souffle qu'elle « est très compétitive ». Car ici, on ne plaisante pas sur les résultats.

225 personnes âgées sont venues participer aux troisièmes Olympiades inter maisons de retraite, organisées par Profession sport 56. Vingt-six maisons de retraites ont répondu à l'appel.

Cette association d'éducateurs sportifs participe à un programme innovant en France. « Sur 45 éducateurs, nous sommes 25 formés pour encadrer les personnes âgées. Notre objectif est de les rendre autonomes. La principale difficulté est d'éviter les chutes », explique Anthony Fontaine, organisateur des Olympiades.

Les éducateurs de Profession sport 56 sont présents toute l'année dans les maisons de retraites du Morbihan. Ils interviennent en séance collective ou individuelle et font faire de l'exercice physique aux seniors.

Cette année, les Olympiades se déroulent à la salle des sports d'Eiven. Les concurrents ont treize étapes à



À 102 ans, Alice Olivo est la doyenne des Olympiades. C'est sa troisième participation.

passer. Le parcours est intense. « Ils vont intervenir sur treize ateliers. Les épreuves sont réparties entre des moments sportifs et des moments de détente et récupération. » Lancer de javelot en mousse, mais tir à l'arc avec de vraies flèches. Et si les distances de tir sont adaptées, l'enjeu est très sérieux.

### Le sport pour mieux vieillir

Tout est parti de l'imagination d'un médecin, le Dr Michel Tregaro, de la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale. Ayant constaté le manque de pratiques sportives dans les maisons de retraite, il a créé une formation très

spécifique. « J'ai mis en place un certificat de spécialisation d'animation et de maintien de l'autonomie de la personne (CS Amap). C'est une première nationale. La Bretagne est une région pilote. »

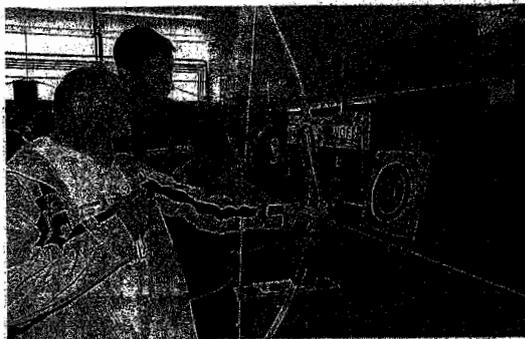
Les éducateurs sont formés pour aborder les pathologies spécifiques des personnes âgées et ont également une très bonne connaissance du personnel des maisons de retraites.

« Nous les préparons à encadrer des personnes âgées autonomes, en fauteuil roulant ou victimes de la maladie d'Alzheimer. En France, chaque année, les fractures du col du fémur coûtent 1 milliard d'euros à l'Etat, 25 % des personnes âgées

qui en sont victimes vont décéder des suites de ces fractures. » Tout cela peut être en grande partie évité par une pratique physique régulière.

« Aujourd'hui, c'est la photographie de ce que l'on fait. Nous avons des participants de 84 à 102 ans. Ici, ils expriment leur mieux être, leur joie de vivre. J'ai découvert que quel que soit leur âge, ils ont tous gardé leurs esprits de compétitions, leur esprit de clocher. » Et si en passant, il demande aux éducateurs si les concurrents sont fatigués on lui répond : « Un peu mais y'a encore du répondant. »

Astrid MAGISTRELLI.



Anthony Fontaine, organisateur des Olympiades, avec un archer motivé.



Henri, 84 ans, joue au basket des fauteuils plein les yeux, même en chaise roulante.

## LE P'TIT METALLO ne trouve pas de tee-shirt à sa taille

Le P'tit Métallo a découvert, dans le dernier bulletin municipal, l'appel à bénévoles de la Ville pour la préparation de la Mondovelo, le 17 juillet prochain. Les volontaires seront tous dotés d'un tee-shirt et d'un coupe-vent, afin de les distinguer du public. Petits gabarits ou malabars, s'abstenir ! Seules trois tailles sont proposées : M, L ou XL. On va dire que le P'tit Métallo chipote, que les bénévoles ne vont pas à un défilé de mode. Mais quand même, pour moullier le maillot, il vaut mieux être à l'aise dedans !

lep@tmetallo@centrefrance.com

## LE JEU DE PISTE ORGANISÉ A HAUTERIVE A RENCONTRÉ UN FRANC SUCCÈS



**ANIMATION CULTURELLE. Voyage dans le temps.** Le jeu de piste organisé, ce week-end, au château d'Haute-ri-ve, dans le cadre de la Route historique des châteaux d'Auvergne, a réussi à divertir bon nombre de visiteurs.

En famille ou entre amis, petits et grands sont venus jouer aux apprentis détectives. À la recherche d'indices pour retrouver la fameuse malle de Léontine, chacun a su profiter pleinement du domaine et de la présence d'artisans locaux.

Une animation qui aura permis de faire découvrir le château de manière ludique et pédagogique à un public largement conquis. ■

## Issoire → Vivre sa ville

**PERSONNES ÂGÉES ■ Un projet pour généraliser et pérenniser la pratique d'activités physiques dans les Ehpad**

# Les seniors vont tous adorer le sport

Deux à trois heures de sport adapté par jour pour les aînés ? Le dispositif, qui a montré tous ses bienfaits en Bretagne, est à l'étude sur Issoire et ses environs.

Olivier Choruszko

Lancer de ballons, slalom entre piquets, marche sur plan incliné... Les exercices physiques proposés de temps à autre dans certaines maisons de retraite ont depuis longtemps fait la preuve de leur efficacité sur le bien-être des aînés. La pratique d'un sport adapté, au-delà de 60 ans, renforce le corps et le moral, et donc limite les risques de fracture et de dépression.

### « Dans un souci de prévention de la dépendance »

D'où l'idée, à Issoire et dans ses environs, de généraliser et de pérenniser la pratique régulière d'activités physiques au sein des Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). Le Centre local d'information d'un sport adapté, au-delà de 60 ans, renforce le corps et le moral, et donc limite les risques de fracture et de dépression.



**EXERCICE.** Atelier de lancer aux Olympiades des personnes âgées à Cournon. Au-delà du simple loisir, la pratique d'une activité physique régulière chez les personnes âgées répond aussi à un enjeu de santé publique. PHOTO D'ARCHIVES RICHARD BRUWEL

trois heures d'exercices par jour, plusieurs fois par semaine.

« Le but n'est pas de les préparer aux Jeux olympiques de Londres », souligne Delphine Bastard, directrice du CLIC. « L'activité physique permet de renforcer la musculature mais aussi l'estime de soi et le lien social. Cela englobe tout un ensemble de bienfaits, dans un souci de prévention de la dépendance. »

La concrétisation de ce projet,

unique en Auvergne, permettrait aussi de consolider un certain nombre de postes d'éducateurs sportifs, formés à l'animation et au maintien de l'autonomie, sur le territoire. « Une réflexion serait nécessaire sur le développement de ce métier, précise Vincent Challet, président du CLIC. Il faudra sans doute envisager des groupements d'employeurs. Le projet ne doit pas s'adresser uniquement aux résidents en

Ehpad, mais à de nombreuses autres personnes, vivant à domicile ou jeunes ayant aussi des problèmes de santé. »

Un comité de pilotage, composé de médecins, responsables d'Ehpad et d'associations, représentants de la Direction régionale jeunesse et sport et de la cohésion sociale (DRJSCS) et d'étus, travaille sur le sujet depuis décembre. Un séminaire, à Orbeil, a permis de sensibiliser d'autres partenaires potentiels,

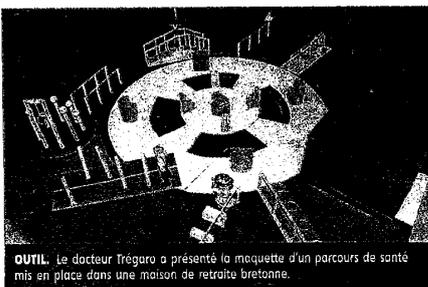
tels l'Agence régionale de santé et le Conseil général.

La pertinence du projet ne semble pas faire de pli. Mais la question de son coût et de son financement est encore en suspens. La suite ? Un état des lieux des besoins en terme d'éducateurs sportifs sur le territoire, ainsi qu'une enquête auprès des Ehpad, seront lancés prochainement. Une expérimentation est aussi envisagée. A suivre, donc. ■

## Un dispositif testé dans une quarantaine d'établissements bretons

Le projet Issoirien est inspiré d'une action menée en Bretagne par le docteur Trégaro.

Ce médecin-conseil auprès de Jeunesse et sports a incité une quarantaine d'établissements bretons à mettre en place, pour leurs résidents, un dispositif complet de pratique d'activités physiques. Des éducateurs sportifs, spécialement formés pour la prise en charge de ce public, interviennent 3 à 4 heures par jour dans chaque structure, en lien avec le médecin coordonnateur, et à partir d'outils comme des parcours de santé adaptés. Coût de ce dispositif : environ 40 centimes d'euros par jour et



**OUTIL.** Le docteur Trégaro a présenté la maquette d'un parcours de santé mis en place dans une maison de retraite bretonne.

par personne. « Avec une prise en charge à la fois de l'Agence régionale de santé, du Conseil général et des personnes âgées, cela ferait 8.000 euros par an et par établissement. Ce n'est pas grand chose ! », affirme le docteur Trégaro, présent à Orbeil lors du séminaire.

### Un enjeu de santé publique

Les bénéfices pour les seniors et la santé publique, eux, sont énormes, selon le spécialiste. « On a remarqué un allègement des traitements. Cela permet de mieux prendre en compte les problèmes d'iatrogénie. Ces pa-

thologies, entraînées par une action médicale mal adaptée, sont à l'origine de 40 % des cas d'hospitalisation. On note aussi une diminution du nombre de chutes, qui coûtent plus d'un million d'euros par an à la Sécurité sociale, ainsi qu'une plus grande autonomie et un bien-être global du patient. Douze semaines d'activités régulières peuvent annuler six années d'inactivité. » Le projet breton a aussi permis de concrétiser une cinquantaine d'emplois d'éducateurs sportifs. Ce qui manque pour le généraliser ? « Une évaluation globale et une volonté politique. » ■

Issoire

## Médecin conseiller, porteur du projet :

**Michel TREGARO**

michel.tregaro@drjscs.gouv.fr

06 60 76 37 12

## Contact :

### Service communication

Direction régionale de la jeunesse, des sports  
et de la cohésion sociale de Bretagne

02 23 48 24 05

## Pour plus d'informations :

[www.bretagne.drjscs.gouv.fr](http://www.bretagne.drjscs.gouv.fr)

Merci à l'ensemble de nos partenaires



**Direction régionale de la jeunesse, des sports  
et de la cohésion sociale de Bretagne**

4 avenue du Bois Labbé - CS 94323 - 35043 RENNES Cedex.

Tél : 02 23 48 24 00 - Courriel : drjscs35@drjscs.gouv.fr

- [www.bretagne.drjscs.gouv.fr](http://www.bretagne.drjscs.gouv.fr) -