

# Du sport pour tous au quotidien à la Fondation Casip Cojasor

**Médico-social**

Date de publication : 16 novembre 2023

## Généralités

Objectif :

Au-delà des bienfaits physiques incontestables, les bénéfices moraux et sociaux liés au sport doivent être pris en considération. Si les sports collectifs créent l'entente et l'esprit d'équipe, toutes les disciplines fédèrent et permettent individuellement de cultiver l'estime de soi.
Quel que soit l'âge et le niveau d'autonomie des sportifs, leur milieu et leur parcours, le sport est un véritable vecteur d'inclusion sociale. Il permet de se rapprocher, d'éliminer des barrières, de s'unir et de collaborer pour atteindre des objectifs.

Objectifs généraux :
• Initier les résidents à la pratique d'une activité physique et sportive adaptée.
• Pratiquer une activité physique aussi bien individuelle que collective.
• Se rendre compte de l'importance à pratiquer une activité sportive.
• Augmenter les capacités physiques (force, muscles, cardio, résistance).
• Gagner en autonomie (possible réduction d'un handicap).
• Développer la socialisation et l'estime de soi des résidents.

Objectifs opérationnels :
• La communication : savoir adapter son discours avec la personne que l'on a en face de soi.
• Construire une relation de confiance pour que le résident se sente en sécurité et en contrôle lors de chaque situation, et éviter ainsi un risque de décrochage immédiat.
• Créer des liens au cours des apprentissages des réussites ou des échecs, partager son histoire.
• Installer un sentiment d'appartenance à un groupe : le fait que les résidents puissent communiquer entre eux après les séances et qu'ils regardent les autres faire des séances. Ils savent qui pratique du sport ou non et se motivent entre eux.
• Instaurer une régularité : donner des dates/créneaux pour que le résident l'intègre à son mode de vie au sein de la structure.
• Mettre en œuvre un système d'évaluation : après avoir débuté un programme, le plus important est d'observer/analyser les points négatifs comme positifs après chaque séance et de trouver des axes d'amélioration pour la suite.

La Fondation Casip Cojasor accompagne plus de 20 000 usagers en situation de fragilité. Intervention sociale, établissements seniors, inclusion et solidarité : la fondation gère 29 établissements, dont le foyer Brunswic qui héberge 60 résidents de plus de 45 ans en situation de handicap mental, psychique et moteur.

Les équipes du foyer Brunswic ont souhaité promouvoir et pérenniser l'activité physique auprès des résidents du foyer et des autres bénéficiaires des structures du Casip Cojasor.

Le projet :
• Mettre en place des activités physiques et sportives individuelles et collectives de toutes sortes, aussi bien sur le lieu de vie qu'à l'extérieur (stades, gymnases).
• Adapter ces activités à un public ciblé, porteur d'un ou plusieurs handicap(s).
• En faire profiter un maximum de bénéficiaires.

Sa mise en œuvre s'articule autour de 4 priorités principales :
• Canaliser l'anxiété et l'angoisse : avec des disciplines apaisantes et relaxantes telle la gymnastique douce adaptée.
• Gérer le stress et l'hyperactivité : avec des sports plus physiques, comme la boxe adaptée, qui constituent un bon moyen de

se défouler dans une discipline très encadrante.
• Lutter contre la sédentarité : autour des disciplines comme le fitness et la musculation pour perdre du poids et se sentir mieux dans son corps.
• Encourager la socialisation et renforcer l'estime de soi : les disciplines sportives fédèrent les pratiquants et permettent de cultiver l'estime de soi.

### Etapes de mise en oeuvre

Ce projet implique la participation de toutes les équipes, directement ou indirectement.

Au début du projet :
• Organiser des réunions préparatoires et explicatives avec toutes les équipes collégialement : c'est grâce aux explications, à l'enthousiasme et à la communicabilité des salariés (équipes éducatives surtout) que les bénéficiaires seront attentifs au projet.
• Convier les résidents et les convaincre du réel bénéfice que peut leur apporter la pratique d'une activité physique régulière.

Une fois le projet débuté :
• Perpétuer la dynamique en ne cessant de motiver les pratiquants jusqu'à ce qu'ils prennent l'initiative d'y adhérer d''eux-mêmes.

Des critères d'évaluation se mettent en place dès le départ :
• Première séance : découverte (matériels à disposition, préférence pour un sport ou une activité), renseignement sur la personne son histoire ainsi que ses capacités physiques.
• Deuxième séance : mise en place d'un programme spécifique adapté, mise en place de tests lors des différents exercices.
• Lors des séances qui suivent et à partir des échecs/réussites de chacun, réadapter les séances (exercices/séries) pour que la prise en charge soit la plus optimale possible.

Des transmissions quotidiennes individualisées doivent être réalisées dans le logiciel de soins et visibles par tous les services.

## Essaimage

### Les principaux leviers

• Un enseignant en activité physique adaptée (APA) doit être présent en semaine et proposer des séances sportives au quotidien. Il assure un reporting et une évaluation des progrès de chaque pratiquant.
• Parallèlement, un prestataire propose des activités spécifiques (boxe, gymnastique douce, yoga).

### Les principaux freins

Toute pratique sportive est conditionnée à l'aval du médecin traitant de chaque bénéficiaire.
• Chaque intervention du prestataire extérieur nécessite la présence d'un salarié de l'équipe éducative durant l'intégralité de la séance.
• La pérennité du projet est conditionnée à un apport financier.

## Témoignages

> *"Cette initiative a été lauréate à l'appel à projet "Impact 2024""*
>
> **Fabrice Gintzburger, Directeur**

## Contact

Une question ? Besoin d'informations ? Contacter l'établissement :

fabrice.gintzburger@casip-cojasor.fr

## Les ressources

## L'établissement

**Date de mise en œuvre : 1 janvier 2021**

**Durée du projet : 0 mois**

**Foyer Brunswic 75020**

**Type de structure :** Médico-social / Privé à but non lucratif

**Obligation réglementaire :** Non

**Déclenchement**
Nous avons fait le constat que les usagers ne pratiquent, pour la majorité d'entre eux, aucune activité physique. Or, l'avancée dans l'âge se solde généralement par une perte d'autonomie progressive qui s'accentue d'autant plus lorsqu'elle est cumulée avec le handicap et les traitements inhérents. Il est aujourd'hui démontré que la pratique régulière de l'exercice physique contribue à la prévention de nombreux troubles et maladies chroniques (cancer du sein et du colon, maladies cardio-vasculaires…) ainsi qu'au traitement de certaines pathologies métaboliques et psychiques. La pratique régulière de l'activité physique adaptée doit permettre à une personne, quel que soit son âge et son degré de dépendance, de réduire certains facteurs de risques identifiés, tout en tenant compte de ses limites, liées éventuellement à une affection de longue durée. L'activité physique adaptée est ainsi définie comme une thérapeutique non médicamenteuse.

## La mise en oeuvre

**Facilité de mise en oeuvre**

7/10

**Remplace une pratique existante**

**Temps**

Beaucoup

**Personnel (équipe projet, déploiement...)**

• Un enseignant APA. • Le concours de l'équipe éducative et soignante.

Beaucoup

**Des compétences en interne**

Il faut quelqu'un de spécialisé en activité physique adaptée.

Beaucoup

**Des compétences externes (prestations externes)**

A considérer

**Des équipements, du matériel**

• Des machines • Du matériel de sport

Beaucoup

**Des financements (internes et externes)**

Enveloppes pour : • achat d'équipement • salaire d'un coach APA • participations aux événements sportifs

Beaucoup

**Parties prenantes associées**

- [x] Direction
- [ ] Administration
- [ ] Services techniques
- [x] Professionnels
- [x] Bénéficiaires
- [ ] Tutelles

**Conditions de succès**

**Projet inscrit dans la politique de l'établissement**

## Les impacts

**Sur l'environnement :** Non évaluable

**Sur les professionnels :** Impacts positifs

Pratique du sport aussi bien pour les salariés que les résidents

**Sur les usagers :** Impacts positifs

- Meilleure confiance et estime de soi
- Renforcement musculaire
- Sentiment d'inclusion

**Sur l'organisation :** Impacts positifs

Institutionnalisation du sport, donc résidents et personnels occupés sainement toute la semaine

**Sur le médico-économique :** Impacts positifs

Meilleure stature donc moins de chutes et moins d'accidents