

Le référent APS, moteur du plan personnalisé d'activité physique

Médico-social

Date de publication : 25 septembre 2026

Généralités

Objectif :

Développer la pratique régulière d'une activité physique pour améliorer le bien-être physique et psychique des adultes accompagnés, lever les freins à leur intégration dans des structures sportives du milieu ordinaire ou adapté, et les accompagner vers l'autonomie et l'inclusion citoyenne — l'objectif à trois ou quatre ans étant qu'ils pratiquent sans accompagnement spécifique.

Missions du décret couvertes par cette bonne pratique :

Mission facultative – plan personnalisé d'APS : cœur de la fiche — PPAP construit à partir d'un bilan médical et de tests d'effort.

Mission facultative – partenariats locaux : convention avec une Maison sport-santé, mise en relation avec les clubs sportifs adaptés du territoire.

Mission facultative – projets d'activités collectives : réveil musculaire quotidien, séances mensuelles, forum, « Tour pour tous ».

Mission obligatoire – information : information régulière du CVS, forum à destination des familles et des usagers.

Mission facultative – contribution aux projets personnalisés : intégration des PPAP dans les PPA, prévue et non encore réalisée.

Mission facultative – dynamiques territoriales : mobilisation des aides de droit commun (Pass'Sport, CAF) et travail avec les clubs.

1. Le point de départ : un diagnostic qui objective l'absence d'offre

En octobre 2023, la référente APS diffuse un questionnaire auprès de l'ensemble des usagers de l'atelier de jour et de 70 travailleurs d'ESAT, pour évaluer l'offre d'activité physique et recueillir leurs attentes. Trois constats en ressortent : une sédentarité marquée et une prévalence d'affections de longue durée (diabète, obésité, hypertension) nettement supérieure à la population générale ; une offre insuffisante à l'atelier de jour et quasi inexistante à l'ESAT ; une demande réelle des personnes accompagnées pour un projet sport. Ce diagnostic, et non une intuition, donne au projet sa légitimité (« un vrai manque d'accès à la pratique physique et une forme de sédentarité chez nos adultes accompagnés »). Sur cette base, l'établissement co-construit un dispositif « Sport & Santé » avec l'IRMS ; le questionnaire, prêt à l'emploi.

2. Le partenariat structurant : une Maison sport-santé sécurise le volet médical

Premier contact dès octobre 2023 avec l'IRMS de Bois-Guillaume (Maison sport-santé), via un vice-président connu de l'association. Une rencontre (éducateur, directrice financière, vice-président) discute faisabilité et pertinence, diagnostic des besoins en main. Le partenariat est formalisé par convention le 23 mai 2024 entre l'ESSOR et l'IRMS — une première pour cette Maison sport-santé, qui n'avait jamais travaillé avec un ESMS. Il apporte ce que l'association ne pouvait produire seule : bilan médical complet et tests d'effort chiffrés en début et fin de cycle, encadrés par médecins du sport et éducateurs APA, permettant un plan personnalisé réellement individualisé et un bénéfice vérifiable (« une réelle caution médicale qui rassure autant l'équipe que les usagers »).

3. Le dispositif : quatre temps articulés

Lancement officiel du PPAP le 17 juin 2024.

Temps 1 – Réveil musculaire quotidien : 15 à 20 minutes chaque matin, capsules vidéo de l'éducateur APA de la Maison Sport-Santé animées par les équipes éducatives, pleinement intégrées au quotidien (« ce rituel accessible à tous réhabitue le corps au mouvement »). Point d'étape de septembre 2024 : 25 travailleurs du pôle propreté de l'ESAT le pratiquent quotidiennement ; à l'atelier de jour, le programme de 3 mois se poursuit en extérieur, avec une thématique mensuelle fournie par l'IRMS² pour éviter la lassitude.

Temps 2 – Travail cardio sur vélos, suivi mensuel : vélos d'appartement prêtés par la Maison Sport-Santé, programmés selon le test d'effort de chacun ; l'éducateur APA de l'IRMS intervient une fois par mois pour contrôler les indicateurs (vitesse, temps, rythme cardiaque) et travailler avec le référent sport interne sur les réadaptations et l'accompagnement individuel.

Temps 3 – Séance sportive mensuelle encadrée : l'éducateur APA de la Maison Sport-Santé prend en charge un groupe de l'atelier de jour et un groupe de l'ESAT, la durée passant progressivement de 45 minutes à 1 heure la première année, puis 1 heure et quart. Le référent APS interne, lui-même formé en APA, supervise ces interventions extérieures : collaboration, pas sous-traitance.

Temps 4 – Atelier nutrition : depuis 2024, le vendredi après-midi, à destination des personnes en situation de handicap de l'ESAT, renforçant le volet éducatif et préventif.

4. Une décision organisationnelle : inscrire le sport dans les activités de soutien

Pour dégager des créneaux sportifs aux travailleurs d'ESAT sans impacter la production, l'association a choisi d'inscrire l'activité physique dans les activités de soutien, sur le lieu de travail — un statut reconnu dans le temps de travail, sans contrainte supplémentaire, à signaler aux autres ESAT.

5. L'étape qui change tout : une chargée d'inclusion financée pour aller jusqu'au club

L'objectif principal n'est pas la pratique interne mais la sortie vers le droit commun : l'inscription en club sportif, adapté ou ordinaire, près du domicile. Ce travail (mise en relation, accompagnement physique, bilan avec les encadrants) n'est assuré par personne d'autre : la Maison sport-santé évalue et prescrit, elle ne fait pas d'inclusion. L'association a obtenu du Fonds d'Intervention Régional un financement de 104 000 € créant un poste de chargée d'inclusion sociale à mi-temps (éducatrice spécialisée), pourvu en juillet 2026, succédant à un éducateur sportif retraité qui assurait cette mission en plus. Le projet est pensé sur trois à quatre ans, le temps que la pratique s'installe et que les personnes poursuivent seules, avec au plus un étayage ponctuel en début d'année pour la licence et les démarches administratives.

6. L'ouverture territoriale : forum, aides financières et événements

Forum du 2 octobre 2026 : sur le site de l'IME, réunissant familles, jeunes, adultes de l'ESAT et du SAVS, et responsables des clubs sportifs adaptés de la région, pour présenter les financements de licence (Pass'Sport, aides CAF) — avec l'ambition de toucher les personnes dès le plus jeune âge.

Le « Tour pour tous », 7 juillet 2025 : des personnes accompagnées participent à cet événement organisé par la Maison sport-santé avec la ville de Rouen sur le Parvis du Kindarena, aux côtés de nombreux clubs et Maisons de santé du département, pédalant une étape du Tour de France retransmise à l'écran, en présence de Philippe Romac (directeur départemental de l'ARS Seine-Maritime), Valérie Fourneyron (ancienne ministre des Sports), la députée Annie Vidal et les équipes de l'IRMS².

Un recrutement qui démultiplie : en 2025, l'association recrute un éducateur sportif au large réseau, qui étend progressivement la palette d'activités pour les adultes comme pour les enfants — signe que l'offre de sport adapté d'un territoire dépend largement des personnes qui portent les projets.

7. L'information réglementaire et l'ancrage dans les projets personnalisés

Une information régulière sur l'offre d'APS est portée au Conseil de la Vie Sociale ; le forum du 2 octobre reste le principal

temps d'information des familles. Les PPAP ne sont pas encore intégrés aux projets personnalisés d'accompagnement : la référente prévoit un tableau recensant les personnes ayant démarré cette activité de soutien, pour permettre cette intégration.

Etapes de mise en oeuvre

-2023 – Désignation de la référente APS : Désignation officielle de la référente APS (Stéphanie Anquetil, Chargée de projets) par la direction, dans le cadre du décret n° 2023-621, pour engager l'établissement dans la structuration de la démarche Sport-Santé.
-Origine et diagnostic initial (Octobre 2023) : Prise de contact par la direction et Stéphanie Anquetil (éducatrice spécialisée, titulaire d'un DEIS, référente APS initiale) avec l'Institut Régional de Médecine du Sport et de la Santé (IRMS2, Maison sport-santé de Bois-Guillaume). Un questionnaire diffusé auprès des usagers (Atelier de Jour et 70 travailleurs d'ESAT) met en évidence une forte sédentarité, une prévalence élevée d'ALD (diabète, obésité, hypertension) et une forte demande des usagers pour une pratique encadrée.
-Premier semestre 2024 – Montage institutionnel et financier : Formalisation de la convention de partenariat avec la Maison Sport-Santé (IRMS2) et montage/dépôt du dossier de subvention auprès du Fonds d'Intervention Régional (FIR / ARS) afin de financer un poste dédié de chargée d'inclusion sociale à mi-temps.
-23 mai 2024 – Signature officielle de la convention : Formalisation d'une convention partenariale avec l'IRMS2 pour la réalisation de bilans médico-sportifs complets et de tests d'effort chiffrés sur vélos d'appartement programmables, encadrés par des médecins du sport et des enseignants APA.
-17 juin 2024 – Lancement opérationnel du PPAP (Plan Personnalisé d'Activité Physique) :
Programme collectif quotidien : Une routine de réveil musculaire (15 à 20 min) tous les matins de 9h00 à 9h20 pour les travailleurs d'ESAT (inscrite dans les activités de soutien) et l'Atelier de Jour, à partir de capsules vidéo produites par l'IRMS2 et animées par les équipes éducatives.
Programme individuel cardio : Entraînement sur vélos d'appartement prêtés par l'IRMS2 et programmés selon le bilan d'effort individuel, suivi 1 fois par mois par l'EAPA de l'IRMS2 et le référent APS interne.
Séances sportives mensuelles & Prévention : Séances APA collectives (1h15) et ateliers trimestriels/hebdomadaires de prévention santé et nutrition.
-Courant 2024-2025 – Transmission de la mission APS & Consolidation : Passation progressive de la fonction de référent APS de la chargée de projets à des professionnels formés en APA au sein des établissements, une fois le modèle stabilisé. Poursuite des bilans médicaux, déploiement des PPAP formalisés et des ateliers nutritionnels du vendredi après-midi.
-Janvier 2025 – Déploiement individualisé : Généralisation des programmes individuels d'entraînement au sein de l'ESAT suite aux préconisations des tests d'effort.
-Mai 2025 – Première évaluation d'impact : Passation du questionnaire de satisfaction auprès de 34 usagers (14 ESAT, 20 ATJ), confirmant une adhésion massive (75 % de souhait de pérennisation et 100 % d'impact positif sur le moral à l'ESAT).
-Juillet 2025 – Action inclusive territoriale : Participation des usagers et professionnels au « Tour pour tous », événement cycliste et inclusif co-organisé par la Maison Sport-Santé et la Ville de Rouen.
-Début 2026 – Validation du financement FIR : Notification de l'attribution de la subvention du Fonds d'Intervention Régional par l'ARS pour le poste d'inclusion.
-Juillet 2026 – Recrutement de la Chargée d'Inclusion Sociale : Embauche d'une éducatrice spécialisée dédiée à mi-temps (0,5 ETP) pour créer les passerelles vers les clubs sportifs du territoire et accompagner les démarches individuelles.
-2 octobre 2026 – Forum « Sport Adapté & Inclusion » : Organisation d'une journée de rencontre réunissant les familles, les usagers (ESAT, Atelier de jour, SAVS) et les responsables des clubs sportifs adaptés/de droit commun de la région. Présentation et accompagnement à la mobilisation du Pass'Sport et des aides CAF pour la prise de licences.

Essaimage

Les principaux leviers

-Commencer par un diagnostic. Un questionnaire auprès des personnes accompagnées coûte peu et donne au projet une base incontestable face à la direction comme face aux partenaires.
-Chercher une Maison sport-santé. Elle apporte ce qu'un ESMS ne peut pas produire : bilan médical, test d'effort, prescription, suivi chiffré. Un partenariat formalisé par convention sécurise l'ensemble du dispositif.
-Ne pas exiger un profil sportif pour le référent APS. La référente était éducatrice spécialisée formée à l'ingénierie sociale : c'est cette compétence méthodologique qui a permis de monter le diagnostic, la convention et le dossier de

Les principaux freins

-L'organisation du temps de travail en ESAT. Inscrire les créneaux sportifs sans impacter la production suppose un arbitrage explicite de la direction.

-La pérennité du financement. Le poste d'inclusion repose sur une subvention : anticiper sa reconduction, et démarcher les municipalités pour obtenir des créneaux de gymnase.

-L'appréhension des usagers et des familles. La crainte du milieu ordinaire et l'appréhension de l'effort se lèvent par la pédagogie et la progressivité, pas par l'injonction.

financement.
-Prévoir la passation dès le départ. Confier l'amorçage à un profil de chef de projet, puis transmettre la mise en œuvre à des professionnels formés en APA, permet de démarrer sans attendre le recrutement du profil idéal.
-Financer le maillon inclusion. Sans temps dédié à l'accompagnement vers les clubs, la pratique reste interne. Le FIR est un guichet adapté à ce type de poste.
-Mobiliser les aides de droit commun. Pass'Sport et aides CAF lèvent le frein financier de la licence, à condition que quelqu'un les explique aux familles.
-Inscrire les créneaux dans les activités de soutien. En ESAT, c'est la solution qui concilie temps sportif et maintien de la production.
-Aller aux événements du territoire. Participer à un événement grand public comme le « Tour pour tous » fait connaître les personnes accompagnées et ouvre des contacts avec les clubs.

-La faiblesse de l'offre de sport adapté sur les territoires. Elle dépend largement des personnes qui portent les projets dans les clubs : l'identifier avant de promettre une orientation.

-La vacance d'un poste de référent. Le poste de référent APS du pôle adulte, directement concerné par le projet, est aujourd'hui non pourvu — illustration de la fragilité d'un dispositif adossé à peu de personnes.

-Les aléas saisonniers. Canicule et congés d'été ont interrompu l'activité : prévoir des formats de repli.

Témoignages

> *« Au sein de l'ESSOR, nous avons construit un programme d'activité physique adaptée destiné aux travailleurs d'ESAT et aux bénéficiaires de l'atelier de jour, avec des échauffements quotidiens, de la pratique sur vélo d'appartement et des séances d'Activités Physiques Adaptées aux capacités de chacun. En tant que Maison Sport Santé, accompagner ce public représente une véritable plus-value, tant humaine que professionnelle, et nous pousse à innover et à rechercher constamment de nouvelles idées et adaptations. Notre ambition est de contribuer, avec l'ESSOR, à une dynamique durable, pour faire de l'activité physique une véritable composante du quotidien et du bien-être des bénéficiaires.»*
>
> **Simon Foulongne, Enseignant en Activités Physiques Adaptées, Responsable Maison Sport Santé, Institut Régional de**

> *« Au-delà du bien-être physique et des routines comme le réveil musculaire quotidien, l'enjeu principal est d'inscrire le sport dans le projet de vie de la personne. Avec l'appui de nos référents APS, de nos éducateurs sportifs APA et d'une chargée d'inclusion dédiée, nous levons les freins pour orienter durablement les usagers vers les clubs sportifs locaux et favoriser leur pleine autonomie citoyenne. »*
>
> **Stéphanie ANQUETIL, Chargée de projets et ancienne Référente APS (Association L'ESSOR)**

Contact

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

stephanie.anquetil@asso-essor76.fr

Les ressources

Temps

à trois niveaux. ½ journée/semaine pour la charge de projet (ingénierie, suivi FIR) ; 20 min/jour pour le réveil musculaire ; 1 jour/semaine cumulé pour les éducateurs APA

A considérer

L'établissement

Date de mise en œuvre : 17 juin 2024

Durée du projet : 12 mois

Association L'ESSOR 76580

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

Obligation réglementaire : Oui

La désignation d'un référent APS est obligatoire dans chaque ESMS (loi n° 2022-296 du 2 mars 2022, art. L. 311-12 du CASF). La direction de l'association s'est saisie de ce cadre légal dès sa parution pour nommer une référente et lui confier la missi

Déclenchement
La conjonction de trois facteurs. Un cadre réglementaire saisi immédiatement par la direction, qui nomme une référente APS dès la parution du décret. Un diagnostic de terrain alarmant, objectivé par questionnaire en octobre 2023. Et une opportunité de partenariat territorial avec une Maison sport-santé qui n'avait jamais travaillé avec un ESMS.

La mise en oeuvre

Facilité de mise en oeuvre

7/10

Remplace une pratique existante

Les impacts

Sur l'environnement : Impacts positifs

Personnel (équipe projet, déploiement...)

En interne : une chargée de projets (référente APS initiale), un duo de référents APS formés en APA — l'un sur le pôle enfance intervenant sur le projet adulte, l'autre sur le pôle adulte, poste vacant — une chargée d'inclusion sociale à 0,5 ETP, et les équipes éducatives de l'ESAT et de l'atelier de jour. En externe : médecins du sport et éducateurs APA de la Maison sport-santé.

A considérer

Des compétences en interne

Ingénierie de projet et ingénierie financière (la référente initiale est titulaire d'un diplôme d'État d'ingénierie sociale DEIS), coordination partenariale, animation d'activités physiques adaptées.

A considérer

Des compétences externes (prestations externes)

Expertise médicale et d'évaluation en APA apportée par la Maison sport-santé (bilans de santé complets, tests d'effort, capsules vidéo, séances mensuelles) ; éducateurs et encadrants des clubs sportifs locaux.

A considérer

Des équipements, du matériel

Vélos d'appartement programmables, prêtés par la Maison sport-santé et paramétrés selon les profils individuels ; matériel d'activité physique adaptée au sein de l'ESAT et de l'atelier de jour. Dès septembre 2024, des démarches de recherche de créneaux extérieurs (Gymnase du Trait ou Salle Maupassant) sont activement menées par l'éducateur APA interne (Benoît) pour diversifier les espaces de pratique et accueillir les séances collectives dans des conditions optimales.

A considérer

Des financements (internes et externes)

104 000 € (Crédits FIR - ARS) pour le poste de chargée d'inclusion sociale à mi-temps et l'achat de matériel sportif adapté ; 10 000 € (Subvention Mairie) pour soutenir les projets APS ; aides individuelles Pass'Sport et CAF pour les licences.

A considérer

Pratique des temps d'échauffement en plein air à l'Atelier de Jour dès que la météo le permet ; mobilités douces et valorisation des activités de proximité.

Sur les professionnels : Impacts positifs

-Montée en compétences de l'équipe par l'accompagnement conjoint avec les éducateurs APA de la Maison sport-santé. Synergie renforcée entre éducateurs spécialisés, soignants et pôle inclusion. Implication directe des équipes éducatives de l'ESAT et de l'atelier de jour dans l'animation du réveil musculaire quotidien.
-Mobilisation d'un groupe pluridisciplinaire (1 référente chargée de projets, 1 éducateur APA référent, 1 chargée d'inclusion à 0,5 ETP, 1 EAPA externe IRMS2 et les équipes éducatives relais ESAT/ATJ).

Sur les usagers : Impacts positifs

Amélioration du bien-être, rupture de la sédentarité, prise de conscience de leur capital santé, valorisation de soi et inclusion sociale par l'accès aux clubs locaux.

Évaluation de mai 2025 sur 34 participants - 14 ESAT / 20 ATJ :

-94 % d'avis positifs sur le déploiement de l'APS (32 sur 34).

-75 % des usagers souhaitent pérenniser leur pratique sportive.

-100 % des travailleurs d'ESAT et 25 % des usagers ATJ déclarent un impact direct et positif sur le moral.

-80 % des usagers ESAT constatent une amélioration de leurs relations interpersonnelles.

- > 50 % ressentent des bénéfices réels dans leur travail au quotidien.

Sur l'organisation : Impacts positifs

Inscription officielle des créneaux sportifs dans les activités de soutien à l'ESAT (sur le temps de travail) et dans les plannings ATJ. Signature de la convention cadre avec l'IRMS2. Autonomisation des usagers (auto-animation du réveil musculaire en cas d'absence de l'encadrant).

Parties prenantes associées

- [x] Direction
- [x] Administration
- [ ] Services techniques
- [x] Professionnels
- [x] Bénéficiaires
- [x] Tutelles
- [x] Autres : Maison sport-santé (IRMS de Bois-Guillaume), Clubs sportifs adaptés et de droit commun de la région, Familles, CAF et dispositif Pass'Sport, Ville de Rouen (« Tour pour tous »)

Conditions de succès

Projet inscrit dans la politique de l'établissement

Inscrit au CPOM, au projet associatif, à la démarche qualité (HAS) et progressivement intégré dans les projets personnalisés d'accompagnement (PPA).

Sur le médico-économique :

Impacts positifs

-Mobilisation réussie de financements externes : crédits du Fonds d'Intervention Régional pour le poste de chargée d'inclusion sociale à mi-temps ; aides Pass'Sport et CAF pour financer les licences sportives individuelles. Les vélos d'appartement sont prêtés par la Maison sport-santé, ce qui évite un investissement matériel.
-Subvention de 10 000 € obtenue de la Mairie du siège la 1ère année ; attribution d'un financement FIR (ARS) de 104 000 € pour pérenniser le poste d'inclusion et acheter des matériels sportifs adapté (versement de la somme directement à l'Association).