

Initiateurs du Projet

Naïma MGHEZZI, Responsable du projet

Karen DE SOUZA, Educatrice spécialisée

Sidney MERLE-REMOND, Chef de service éducatif

Maryse NAUD, Professeure de sport adapté

PARTICIPATION
ASSOCIATIVE

PROJET

MARCHE - SANTE

2019

SOMMAIRE

I. INTRODUCTION	p.1-2
II. LES OBJECTIFS VISES	p.2-3
2.1. Généraux	
2.2. Institutionnels	
III. MISE EN PLACE DU PROJET	p.3-5
3.1. Déroulement de l'activité	
3.2. Planning prévisionnel	
3.3. Evaluation	
IV. PERSPECTIVES	p.5-6
V. CONCLUSION	p.6
ANNEXES	p.7-11
Annexe 1_ Première évaluation du Projet "Marche/Santé"	
Annexe 2_ Bilan et perspectives d'évolution pour le Projet "Marche/Santé"	

I. INTRODUCTION

Le cadre légal et réglementaire, l'accès à une vie sociale et citoyenne complète pour les personnes en situation de handicap est l'une des ambitions affichées par **la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées**.

Ainsi, le développement de la pratique sportive pour les personnes en situation de handicap s'inscrit pleinement dans le cadre de la loi 2005. A ce titre, le code du sport indique que *"La promotion et le développement des activités physiques et sportives pour tous, notamment pour les personnes handicapées, sont d'intérêt général... L'organisation et le développement des activités physiques et sportives dans les établissements spécialisés et les entreprises accueillant des personnes handicapées font l'objet d'adaptations à la situation de ces personnes"*.

Il est donc de la responsabilité de l'ensemble des acteurs de la société de veiller à ce que les différents secteurs de la vie sociale, dont le secteur sportif, soient accessibles aux personnes en situation de handicap, quel que soit le type de handicap : mental, psychique, physique ou sensoriel.

Depuis ces dernières années, nous nous intéressons particulièrement aux effets bénéfiques potentiels d'un mode de vie physiquement actif, c'est-à-dire à l'introduction délibérée d'activités physiques dans les activités de la vie quotidienne. Pour les personnes en situation de handicap, ces activités dépendent en grande partie de la disponibilité de l'encadrement et de leurs représentations des capacités des personnes déficientes à pouvoir s'y confronter.

Ces personnes sont bien souvent négligées physiquement depuis de longues années. Si elles redoutent parfois l'essoufflement ou la crainte de la douleur, les consignes ou propositions qui leur sont faites sont en même temps souvent surprotectrices ou liées

aux représentations classiques de fatigabilité et d'incapacité. En conséquence, on observe fréquemment que les activités physiques qui leur sont offertes ont majoritairement un caractère occupationnel, ponctuel et occasionnel.

Depuis l'expertise menée ces 5 dernières années en collaboration avec les Foyers du Phare et des Graviers nous avons pu constater une nette amélioration en matière de prise en charge des activités physiques.

Les activités sportives sont financées par les résidents. De ce fait, faute de moyens financiers, certains bénéficiaires n'ont pas accès à l'activité sportive au sein de l'établissement. Aussi, nous avons réfléchi à la mise en place d'un **Projet de "Marche/Santé"** visant tous les résidents en hébergement collectif ou autonome et financé par l'institution afin de permettre un accès à tous.

Plusieurs questionnements autour de ce projet ont été mis en exergue :

- Quelle activité proposer ?
- Sur quelle durée ?
- Comment la mettre en place ?
- Comment mobiliser les résidents ?
- Combien le projet va-t-il coûter à l'institution ?
- Quels effets escomptés sur le bien-être et la santé des résidents ?

Pour répondre à l'ensemble des questionnements posés ci-dessus, un partenariat avec Mme. Maryse NAUD, professeure de sport adapté, a permis d'élaborer un projet sur la **"Marche / Santé"**.

II. LES OBJECTIFS VISES DU PROJET "MARCHE/SANTE"

2.1. Généraux

Ce programme de marche en direction des personnes handicapées s'inscrit donc dans les objectifs des activités physiques adaptées. C'est un travail de longue haleine, planifié et évalué. Il est donc impératif de concevoir ce projet "Marche/Santé" afin d'améliorer leur aptitude à l'effort et développer ces objectifs :

- Une amélioration et un maintien des fonctions cérébrales
- Eviter la sédentarité
- Développer les capacités motrices
- Eviter les chutes
- Renforcement de la souplesse
- Renforcement de la masse musculaire
- Bien-être physique et psychique

2.2. Institutionnels

- **Au niveau des équipes** : L'ensemble des équipes doivent être mobilisé dans ce projet. Afin que chaque professionnel puisse s'imprégner du projet et ensuite sensibiliser les résidents. Il faudra qu'un éducateur de chaque foyer d'hébergement participe à cette activité.
- **Au niveau des résidents** : Cette activité pourra être mis en lien avec chaque Projet Personnalisé des résidents. Cela pourra leur permettre l'émergence d'un désir d'intégrer une association sportive dans la ville ou autre.

III. MISE EN PLACE DU PROJET

3.1. Déroulement de l'activité

Un échauffement 5 à 10 minutes sera proposé sur place avant le lancement des parcours Marche avec différentes distances proposées selon les groupes.

Marcher 2 kms au départ sur une surface plate et dur puis au fur et à mesure des séances changement d'allure avec travail sur l'endurance; et pour tester les participants rallongement du parcours en fonction des capacités de chacun.

Exemple de marches proposées :

- Marcher à plat, rythme très lent,
- Marcher à 4km/h plat,
- Marcher en descente, rythme modéré, descendre les escaliers, monter les escaliers, marcher sur un sol labouré ou du sable,
- Marche rapide à 5 ou 6km/h.

Des conseils seront prodigués pendant la marche. Un chronométrage sera effectué, prise de pouls.

3.2. Planning prévisionnel

Sur 21 samedis matin environ à partir de 10 h 30 jusqu'à 12 h 30 au Bois de Boulogne.

Le parcours est fixé par Mme. NAUD, l'encadrante diplômée.

Début du projet après validation :

Le samedi 2 février 2019.

Programmation prévisionnel "Projet Marche/Santé"

Samedi 2 février 2019	Samedi 25 mai 2019
Samedi 9 février 2019	Samedi 8 juin 2019
Samedi 16 février 2019	Samedi 15 juin 2019
Samedi 23 février 2019	Dimanche 16 juin 2019
Samedi 16 mars 2019	Samedi 22 juin 2019
Samedi 23 mars 2019	Samedi 29 juin 2019
Samedi 30 mars 2019	Samedi 6 juillet 2019
Samedi 6 avril 2019	Samedi 13 juillet 2019
Samedi 13 avril 2019	Samedi 20 juillet 2019
Samedi 20 avril 2019	Samedi 27 juillet 2019
Samedi 11 mai 2019	
Samedi 18 mai 2019	

3.3. Evaluations

Plusieurs marqueurs permettront l'évaluation de l'activité mise en œuvre, notamment :

- Indicateurs semestriels à remonter à l'UNAPEI
- Un rapport d'activité annuel, avec photos et reportage.
- Un formulaire simple (émoticônes) dédié aux usagers sur la satisfaction
- Des critères tels que l'assiduité, le courage seront observés.

D'autre part, il faudra faire un point avec les équipes régulièrement.

IV. PERSPECTIVES

Organisation de deux évènements dans l'année :

➤ Au niveau national

- L'inclusion dans une course pour "**Handicap International**" le dimanche 16 juin 2019.

- Sport Ensemble propose plusieurs épreuves sportives ouvertes à tous, personnes valides ou handicapées. Course de 5 ou 10 km, marche de 5 km seul, en famille ou en binôme handi-valide.

Découverte d'une toute autre vision du sport en s'amusant avec des activités ludiques et sportives autour du handicap : du basket fauteuil au ceci-foot en passant par le parcours en prothèse, etc.

➤ **Au niveau institutionnel**

- Le samedi 29 juin 2019 : Au niveau de notre association, localement, une promenade dans les bois autour des lacs regroupant les deux foyers et des bénévoles sur un parcours de 4 à 5 kms.

V. CONCLUSION

Pour conclure, cette thématique fait écho à la loi du 11 février 2005 dans la promotion de l'activité physique et sportive pour tous et surtout sur notre rôle en tant que professionnel afin de faciliter cet accès à la santé via des activités sportives au sein des établissements de l'UNAPEI92.

L'institution soutient financièrement ce projet pour permettre à chaque résident, sans condition de ressource, l'accès à l'activité sportive. De ce fait, l'ensemble des équipes doivent être mobilisé dans ce projet.

Ce projet envisagé sur 6 mois, après évaluation, pourra être reconduit et ajusté en fonction des besoins.

A plus ou moins long terme, nous avons pour objectif de créer un espace dédié aux activités sportives au sein de l'établissement, le but étant de faciliter l'accès au sport et aux apprentissages (règles de vie, sécurité de soi, de l'autre, respect de l'utilisation du matériel etc.).

ANNEXES

Annexe 1_Première évaluation du Projet "Marche/Santé"

Annexe 2_ Bilan et perspectives d'évolution pour le Projet "Marche/Santé"

Annexe 1_Première évaluation du Projet "Marche/Santé"

Evaluation Du Projet "Marche/Santé"

Objet : Evaluation Du Projet "Marche/Santé"

Participants : Foyer Le Phare, Foyer des Graviers, Foyer Intégré de Neuilly & Suresnes, SAVS.

Date : **Samedis matin 10 H 30**

Numéro de l'évaluation : 1

7 DATES EFFECTUEES

➤ **Samedi 02 février 2019** : Départ vers 10 h 34 du foyer du phare, direction foyer des graviers à 10 h 45 puis direction le bois de Boulogne pour des exercices de placements pieds et bras. Marche de 2,64 km autour du petit lac. Temps nuageux mais pas de pluie.

Pour la prochaine fois : plus de bénévoles pour moins de temps d'attente et faire des groupes avec des encadrants qui connaissent le bois ! Attention aux lacets, et aux glissades.

➤ **Samedi 09 février 2019** : 4 km effectué par le groupe : **20 personnes** au total avec 6 bénévoles très actifs sur le terrain. 2 éducatrices du Foyer du Phare. Un soleil de février au programme

- **Samedi 16 février 2019 : 3 bénévoles**, 2 éducatrices. 5,45 Km très bonne allure de la part du groupe. Bonne solidarité pour retourner chercher les retardataires.

- **Samedi 23 février : 3 bénévoles**, 2 éducatrices. 5,59 km bonne allure deux groupes (1 lent et 1 rapide). Après avoir effectué la gym pour l'échauffement nous avons fait les groupes et accompagné **10 résidents** pour une longue marche de 6 km environ. Le groupe des personnes modérées a fait le petit tour du lac accompagné par deux bénévoles et une éducatrice. Ces personnes ont plus de difficultés et marchent avec les encouragements des accompagnateurs. Le groupe rapide a besoin de vitesse et de challenge.

- **Samedi 16 mars 2019 : 17 participants** et 2 bénévoles. 4 km. Reprise des 2 groupes.

- **Samedi 23 mars 2019 : 15 participants**. 1 bénévole, 1 éducatrice.

- **Samedi 30 mars 2019 : 4,88 km sur 1h35 retour Foyer à 12 h 30 pour le groupe rapide. 19 participants**. 2 éducatrices, 1 bénévole.

Annexe 2_ Bilan et perspectives d'évolution pour le Projet "Marche/Santé"

Bilan : 7 samedi sont passés et nous avons eu une bonne participation encourageante pour la suite du projet.

La météo a toujours été au rendez-vous aucun samedi de pluie !

Très bonne équipe des éducatrices de chaque foyer.

Il manque des personnes bénévoles pour appuyer le projet.

Nous souhaitons, souligner la très bonne participation et motivation des marcheurs et marcheuses de chaque institution, des efforts remarquables ont été réalisés.

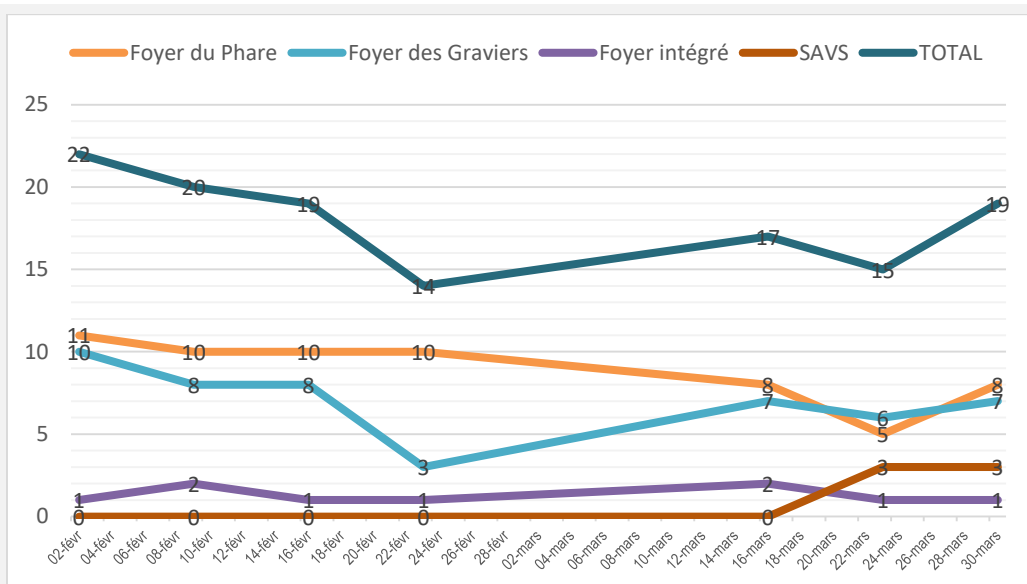
Exemples : Hélène qui pour sa première participation en février était en fauteuil. Et samedi 30 mars arrive sans fauteuil, encouragée et soutenue par les éducatrices, réalisant 4 km.

Ingrid participant au parcours le plus long et arrivant avec le sourire.

Des retours très positifs de chaque participant attendant le samedi matin pour marcher en groupe.

48 personnes inscrites à ce projet de "Marche / Santé".

	02-févr	09-févr	16-févr	23-févr	16-mars	23-mars	30-mars
Foyer du Phare	11	10	10	10	8	5	8
Foyer des Graviers	10	8	8	3	7	6	7
Foyer intégré	1	2	1	1	2	1	1
SAVS	0	0	0	0	0	3	3
TOTAL	22	20	19	14	17	15	19



A réaliser :

- Un formulaire simple (émoticônes de satisfaction ou non) distribué à chaque participant.
- Le changement de parcours est prévu courant Avril
- Trouver des personnes bénévoles pour renforcer l'équipe encadrante afin de pouvoir faire participer tous les résidents y compris ceux en fauteuils souhaitant être accompagnés.
- En Septembre acheter des bâtons de marche pour la posture afin de redresser les personnes qui se penchent en avant.
- Organiser les deux rencontres du 16 juin (participation à la course handicap International) et 29 juin marche et pique-nique
- Distribuer, tee-shirts, médailles et récompenses (partenaires)



« Solidaires pour accompagner les différences »