

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES À DOMICILE

### FAVORISER L'ACTIVITÉ SPORTIVE À DOMICILE

Dans le cadre de la Communauté amie des aînés (CADA), l'une des actions du plan est de favoriser la pratique d'une activité sportive pour permettre notamment le maintien à domicile et le bien-être. Des ateliers collectifs d'activité physique adaptée destinés aux seniors sont proposés depuis 2015 sur le territoire de la Communauté de Communes du Pays de Mormal (CCPM), dans le cadre de son action sociale. Leur succès a parfois nécessité de doubler les séances ou de trouver des salles pouvant accueillir plus de participants.

En 2018, dans le cadre de la CADA, la CCPM a souhaité toucher un public plus isolé et en perte d'autonomie, ne pouvant pas forcément se déplacer à ces séances collectives. Ainsi dans le cadre de la CADA et de la conférence des financeurs du Nord, des séances d'Activité Physique Adaptée (APA) à domicile et en binômes aidants-aidés ont été organisées. Depuis 2019, ce sont des séances entièrement individuelles qui sont proposées.



#### Pays de Mormal

Ville Amie des Aînés depuis 2016

Pays de Mormal (59)

#### OBJECTIFS :

- Favoriser un maintien à domicile réussi et permettre de rester à domicile le plus longtemps possible dans les meilleures conditions possibles.
- Conserver l'autonomie physique, favoriser les liens sociaux, améliorer la confiance en soi et l'image de soi.

#### PRATIQUE :

- Repérer les personnes pouvant bénéficier du dispositif.
- Prendre rendez-vous à leur domicile et élaborer un programme personnalisé.
- Effectuer des tests pour évaluer les capacités physiques.
- Mettre en place des séances d'activité physique adaptée.
- Faire un suivi et un bilan en fin de cycle.

## LA MISE EN OEUVRE DU PROJET

Un marché a d'abord été lancé par la CCPM, afin d'identifier un prestataire spécialisé. C'est l'association AP2A, qui propose des séances dispensées par des professeurs diplômés et formés à l'activité physique adaptée qui a été retenue.

Pour chaque personne, l'action se déroule de la manière suivante:

- Repérage de la personne par des acteurs médicaux ou paramédicaux ou encore par les maires du territoire suivi d'une prise de contact téléphonique et d'un rendez-vous au domicile ;
- Élaboration du programme d'APA à domicile avec la personne : définition du nombre de séances en fonction des objectifs à atteindre et des capacités physiologiques à travailler ;
- Tests initiaux : la personne effectue l'ensemble des tests musculaires qui permettent de connaître le niveau physique de la personne et d'adapter le cycle d'APA en fonction de ses capacités. Les tests donnent une vue globale sur les capacités aérobiques, la force musculaire, l'équilibre, etc. ;
- Cycle d'APA : mise en place des séances et d'une fiche de suivi qui reste au domicile de la personne. Celle-ci permet d'observer l'évolution du cycle et de visualiser la progression de la personne. Elle est remplie et signée à chaque fin de séance par l'enseignant APA ;
- Test final et bilan de cycle : la personne effectue les tests physiques et les résultats seront analysés et comparés aux résultats des tests initiaux.

Le point sera fait sur les objectifs atteints ou non à la fin du cycle et la possibilité de continuer une activité physique en association locale et/ou en atelier sera évoquée.

## BIEN-ÊTRE ET MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

L'activité physique est un outil adaptable, progressif et ludique qui vise l'investissement ou le réinvestissement progressif du bénéficiaire sédentaire pouvant être en situation de sédentarité et/ou en situation d'isolement. L'APA à domicile incite à un changement de comportement durable, et permet de donner les moyens aux bénéficiaires de devenir acteurs de leur santé, et donc de leur vieillissement. La gratuité des séances rend accessible le service, afin de permettre au plus grand nombre de vivre mieux et plus longtemps au domicile.

En 2018, 38 personnes ont bénéficié de séances d'activité physique adaptée à domicile. Les évaluations de fin de cycle montrent une amélioration de la force physique des membres supérieurs et inférieurs, de l'endurance et une plus grande aisance dans les mouvements de la vie quotidienne. Certains bénéficiaires ont exprimé l'envie de s'inscrire aux ateliers collectifs d'APA proposés dans leur commune dans le cadre de la CADA.

Un bilan intermédiaire est effectué à mi parcours avec chacun des bénéficiaires, et l'association AP2A fournit au terme de l'action un bilan final de l'action, dont une évaluation de la satisfaction des personnes suivies.

Depuis 2018, ce sont 342 habitants seniors et/ou en situation de handicap qui ont pu bénéficier de ces séances.

Ces trois dernières années, l'action a pu être développée grâce au soutien financier de la Mutualité sociale agricole (MSA) Nord Pas de Calais et de Malakoff Humanis.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme le Pays du Mormal, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)