

GRAND AUTUNOIS MORVAN - BIEN DANS SES BASKETS

UN DÉFAUT D'OFFRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

La stratégie nationale sport santé 2019/2024 qui donne entre autre un cadre d'action sur la "lutte" contre la sédentarité, a invité la communauté de communes du Grand Autunois Morvan à réfléchir aux modalités de déploiement d'actions en ce sens. Le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) a par ailleurs été retenu par le département de Saône-et-Loire dans le cadre du premier appel à manifestation d'intérêt territorial avec une des thématiques socles, celle de l'activité physique adaptée et la prévention des chutes. Le CIAS a alors étroitement collaboré avec l'association AILES, qui a reçu de nombreux prix pour son travail sur le maintien à domicile grâce au déploiement des aides techniques. Il a également été constaté qu'en milieu rural, en dehors de quelques associations phares (foyer rural ou club des aînés), la proposition faite aux séniors d'une activité physique vraiment adaptée n'était pas organisée.

UN ANIMATEUR BIENVEILLANT ET LES ÉLUS DE PROXIMITÉ COMME DÉTONNATEURS

Le CIAS a identifié en amont une compétence en APA avec un animateur par ailleurs issu de l'éducation populaire. Sa posture bienveillante et ancrée dans la relation à l'autre a permis de soulever des montagnes et de faire que, tant les maires que les habitants, ont immédiatement adhéré.

Le projet a été lancé en janvier 2023. A l'initiative des maires d'Auxy et de la Celle-en-Morvan, les aînés ont été à participer à une première réunion d'information. M Léonetti, l'intervenant, a expliqué la manière dont il allait fonctionner et très vite des groupes se sont constitués: trois sur Auxy et un à la Celle-En-Morvan. Suivant le même procédé, deux nouveaux groupes se sont constitués sur la commune de Dracy-Saint-Loup et de Dracy-les-Couches. Deux autres groupes ont également émergé sur Mesvres avec le soutien en APA du FC Gueugnon.



le Grand **Autunois** Morvan

Grand Autunois Morvan

Amie des Aînés depuis 2022

Grand Autunois Morvan (71)

OBJECTIFS :

- Contribuer au développement d'ateliers d'activité physique adaptée.
- Informer et impliquer les séniors à la préservation de leur capital santé.
- Créer du lien social et des espaces de convivialité.

PRATIQUE :

- Un projet lancé en janvier 2023.
- Des activités encadrées par un animateur spécialisé en Activité Physique Adaptée.
- Des tests de départ sur la motricité et la souplesse.
- De nombreux groupes constitués sur la communauté de communes.
- Avec la participation du FC Gueugnon.

ÊTRE BIEN DANS SES BASKETS

Durant les ateliers, dès le démarrage M. Léonetti a établi les tests de départ sur la motricité, la souplesse. Au fil des mois et des ateliers, de nouveaux tests à l'identique ont été réalisés et ont permis pour l'ensemble des participants de démontrer les effets de progression sur chacune des habilités testées. Au delà des progrès constatables pour chacun, la bonne humeur, le rire, la solidarité ont été mises. Les participants ont su s'organiser pour venir ensemble, se retrouver hors des ateliers pour des activités communes nouvelles. L'animateur leur a permis de reprendre confiance en eux et en leurs capacités.

Les maires ont pu constater la participation de nouveaux administrés qui n'étaient pas mobilisés jusqu'alors. Ils ont été très sollicités pour que cette activité perdure au delà du projet initial et ont, en ce sens, accepté de se mobiliser pour trouver de nouvelles sources de financement.



UN DISPOSITIF QUI A TROUVÉ SON PUBLIC

Les bénéficiaires sont des personnes âgées de 65 ans à 92 ans, hommes et femmes avec une majorité de dames impliquées. Leur rôle a été de mobiliser les amis et leur participation a été ouverte à d'autres actions portées par le CIAS ou par leur propre initiative. Des temps intergénérationnels sont ainsi en cours de réflexion avec les écoles du village. Le FC Gueugnon a convié les deux groupes de Mesvres à un challenge inter ateliers avec d'autres ateliers organisés sur Gueugnon et aux alentours, comme à Marly, par exemple.

UN MAILLAGE PARTENARIAL ET TERRITORIAL QUI S'ÉTEND

Depuis le début d'année, la communauté de communes du Grand Autunois Morvan accueille sur son territoire, à Autun, une antenne du centre de prévention santé de Lyon de l'AGIRC ARRCO qui propose des bilans de santé prévention aux actifs dès 50 ans et aux personnes retraitées. Un binôme médecin et psychologue a été mis en place, dédié à cette activité localement. Par ailleurs, la Mutualité française 71 va déployer pour cette fin d'année un tiers lieu "PREVENTO", dont les objectifs visent à proposer, en plus d'être un lieu d'activités, de projets et de lien social, un coaching individuel pour encourager les séniors à s'inscrire dans un parcours de prévention au sens large, en les accompagnant et les conseillant.

Une association locale s'est également portée pilote pour le développement d'une maison sport santé. Son dossier d'agrément en cours d'étude à l'ARS. Elle est déjà labellisée pour le "Sport sur Ordonnance".

Ce maillage partenarial au bénéfice des séniors du territoire laisse entrevoir de belles perspectives. Le souhait commun est également de poursuivre le déploiement des APA sur d'autres communes en 2024 et 2025 avec le soutien de la CFPPA du département de Saône-et-Loire qui en a fait une thématique socle en retenant ce territoire à titre expérimental, du premier appel à manifestation d'intérêt.

APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la communauté de communes du Grand Autunois Morvan, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com