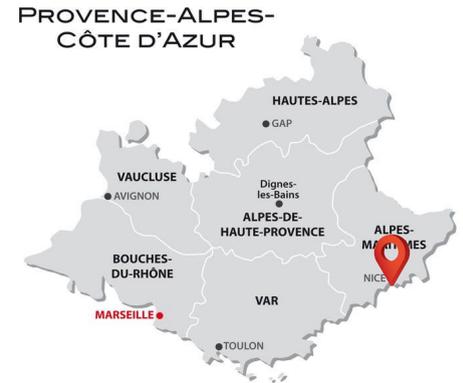


Programme PAS : Prévention Active Sénior

- [Mode d'intervention, Population cible et objectifs](#)
- [Description : origines et contexte, outils, étapes](#)
- [Partenariats, moyens, impact, évaluation et recul](#)
- [Projets, suites envisagées](#)
- [Transférabilité](#)
- [Conditions de réussite](#)
- [Documents de référence et liens](#)



Thématique(s) : Santé : Locomotion/chutes/Activité physique,

Mode d'intervention :

Coordination d'une offre d'activité physique de proximité adaptée aux seniors sur les départements des Alpes-Maritimes et du Var.

Population cible :

Habitants de plus de 60 ans des communes intéressées par le programme, autonomes (GIR 5-6), éloignés de l'activité physique et leurs aidants.

Objectifs :

Prévenir la perte d'autonomie et lutter contre l'isolement social en :

- favorisant la pratique d'une activité physique régulière d'un public senior peu actif
- transmettant aux professionnels encadrants les informations relatives aux spécificités du public senior inactif et les recommandations de l'OMS
- incitant les participants à la poursuite de l'activité physique à l'issue du programme

Description

Origines et contexte :

L'association Azur Sport Santé a été fondée en 2015 et est reconnue centre de ressources et d'expertises du sport santé pour la Région SUD Paca Est.

En complémentarité avec les acteurs de terrains, Azur Sport Santé a pour mission de :

- Partager les outils, publications officielles et expertise,
- Animer un réseau d'acteurs et promouvoir l'activité physique,
- Anticiper les problématiques du secteur sport santé,
- Accompagner les acteurs de terrain dans la mise en œuvre de projets sport santé.

C'est dans le cadre de cette vision globale de promotion de l'activité physique comme outil de santé tout au long de la vie qu'est né le programme "PAS" à destination des seniors inactifs en adéquation avec les recommandations du Plan National Bien-Vieillir.

L'Association Azur Sport Santé a procédé à un état des lieux dans les Alpes maritimes en amont du démarrage du projet afin d'adapter au mieux le programme au contexte local :

- 300 000 habitants de plus de 60 ans (30% de la population) en 2012 (données ORS PACA)
- +166 000 patients du régime général en ALD et 30 000 nouvelles admissions en ALD chaque année (ORS 2014).
- une population de 60 ans et + est de 3 à 8 points supérieure à la moyenne du département dans les territoires ruraux
- l'offre sport santé à destination des publics spécifiques et vulnérables est limitée,
- le coût de l'adhésion à une licence peut constituer un frein pour les personnes éloignées de la pratique régulière d'activité physique.

Le projet PAS avait pour objectif initial de mettre en place 20 à 25 programmes d'activité physique adaptée sur au moins 10 communes en s'appuyant sur les diagnostics déjà menés qui soulignaient l'importance de déployer l'offre en milieu rural et de promouvoir ces actions dans les structures ayant en charge la coordination ou la dispensation d'actions à destination des seniors à l'échelle locale (MAIA, PTA, CCAS, CLIC,...).

Il s'agit d'un programme de reprise d'activité physique d'une durée de 3 mois qui s'appuie sur les recommandations en santé d'une pratique régulière de l'activité physique, travaillant les capacités d'endurance, musculaire, d'équilibre et de souplesse. Il est encadré par un professionnel des Activités Physiques de proximité, à raison de 2 séances d'une heure par semaine.

Tout au long du dispositif Azur Sport Santé accompagne les communes et les structures encadrantes vers une offre pérenne de l'activité à l'issue des 3 mois.

Outils :

- Guide à l'attention des encadrants
- « Mon carnet d'AP » pour les pratiquants

- Cahier d'évaluation du pratiquant
- Kit de pérennisation de l'activité physique pour les participants
- Site internet mettant à disposition de nombreux outils et ressources pour les encadrants et participants

Etapes :

1. des rôles bien établis

La commune est l'acteur incontournable de la réussite de l'action, que ce soit pour la promotion du programme ou la mise à disposition de l'équipement sportif dans la plupart des cas.

La structure encadrante est un des piliers du projet. Elle est garante du bon déroulement du programme en s'appuyant sur ses compétences, un protocole rigoureux et en participant aussi au recrutement.

Azur Sport Santé apporte tous les outils nécessaires au bon déroulement de l'action (affiche, guide de recrutement, protocole du programme d'activité physique...) et finance l'encadrement, en s'appuyant sur une convention de partenariat avec la structure encadrante.

2. les étapes du programme

La **1ère étape** essentielle est le ciblage de la commune d'implantation du programme et l'identification des acteurs locaux clés du sport et de la santé, en particulier de la structure encadrante qui sera en capacité de prendre en charge le public senior « inactif » à travers un programme d'activité physique adaptée.

La **phase de communication** est un élément important pour porter à la connaissance de la population l'existence de ce programme. Elle est accompagnée par Azur Sport Santé dans un plan multicanal :

- Journaux locaux
- Affiches et flyers
- Événements locaux
- Plateforme internet
- Réseaux sociaux

Cette communication va permettre de lancer le **recrutement** des seniors ciblés par le programme. Un guide de recrutement élaboré par Azur Sport Santé est mis à disposition de la personne en charge des inscriptions.

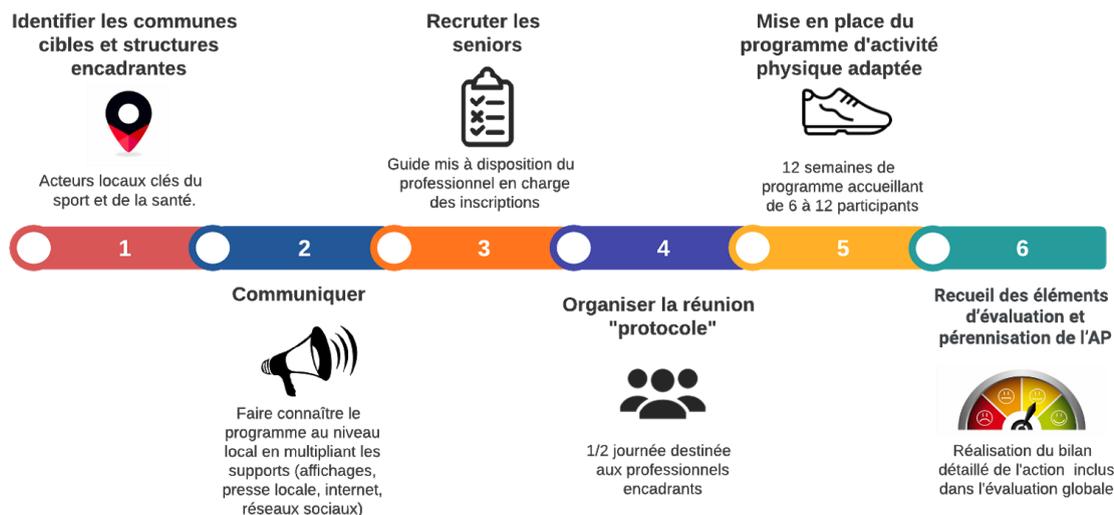
En amont du lancement du programme, une **réunion "Protocole"** est organisée à destination des encadrants. Son contenu a été construit en collaboration avec les enseignants de la faculté des sciences du sport de Nice. Il s'agit d'un séminaire d'une ½ journée qui a pour objectif de transmettre les informations relatives à :

- la spécificité du public senior inactif,

- aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en activité physique pour le public senior,
- l'accompagnement du changement de comportement,
- protocole du programme détaillé (contenu des séances, conduites des évaluations...),
- l'utilisation des outils créés pour la bonne mise en œuvre du programme.

Le **déroulement du programme** s'effectue ensuite avec l'encadrement des structures locales, et l'association Azur Sport Santé en soutien. Ce programme est totalement pris en charge financièrement, les participants n'ont pas à payer. Pendant 12 semaines, les inscrits bénéficieront de 2 séances d'une heure par semaine et seront encouragés à réaliser une séance de plus par semaine, en autonomie.

L'évaluation en début et en fin de programme est fortement recommandée. La séance finale est dédiée à l'information et la diffusion de l'offre de pratiques existantes sur le territoire pour encourager la poursuite d'une activité physique. Les participants se verront également remettre un kit de pérennisation comprenant le planificateur d'activité physique et du petit matériel sportif (podomètre, élastique...).



Partenariats :

- Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées des Alpes Maritimes et du Var
- ARS PACA
- Malakoff Humanis
- Communes porteuses des actions au niveau local et structures encadrantes

Moyens :

Financiers : le programme est financé par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées dans le cadre d'un appel à

projet "Prévention, innovation, autonomie". Azur Sport Santé est le coordinateur du projet.

Logistique : les communes qui accueillent le programme mettent à disposition leur équipement sportif (locaux, matériel).

Formation : Azur Sport Santé assure la formation des professionnels encadrants à la bonne réalisation du programme lors d'un séminaire d'une demi-journée.

Impact, évaluation et recul :

Effecteurs du programme

- **58 sites de pratique, 52 communes engagées [1]** (vs 35 communes en 2019)
- 62% des sites (n=30) ont mis en place ou soutenu la création d'une **offre d'AP pérenne à l'issue du programme**. 55 heures d'offres hebdomadaires ont été créées au total.
- Satisfaction moyenne des porteurs de programme = **8/10**

Bénéficiaires

- **895 participants**
 - 76% de femmes
 - 71 (7) ans en moyenne
- **80% se déclarent « très satisfait » du programme**
- Amélioration significative de la condition physique sur les 3 qualités physiques testées et du montant prêt à « investir » pour un programme d'activité physique de 3 mois.

Qualité physique	Avant programme Médiane (Q1-Q3)	Après programme Médiane (Q1-Q3)
6 mn marche (Endurance)	450 (400-520)	525 (456-588)
Assis-debout 5 rep (Force)	12 (10-14)	9 (7-11)
Appui monopodal (Equilibre)	12 (5-30)	20 (9-50)
Investissement financier (euros)	62.7	70.9

[1] Ascros, Aspremont, Aups, Bagnol en Foret, Bar/loup , Beausoleil, Cagnes sur mer, Callian, Cannes, Carros, Caussols, Capières, Contes, Cotignac - Sillans, Escarène, Fayence, Figanières, Gattières, Gourdon, Grasse, Gréolières, Guillaumes, La seyne sur mer, Les Adrets, Les Salles sur Verdon, Mons, Montauroux, Mouans-Sartoux, Mougins , Nans les pins, Nice, Pegomas, Pont du loup, Puget théniers, Roquebrune, Roquebrune sur Argens, Roquesteron, Saint Paul en Forêt, Saint Vallier de Thiey, Saorge, St Laurent du Var, St Martin de Vésubie, Sospel, St Jeannet, St Raphaël, Touët/Var, Tournettes, Valbonne, Valderoure, Vence, Villefranche, Villeneuve-Loubet

Projets, suites envisagées :

La pérennisation du programme est un enjeu important pour Azur Sport Santé. Actuellement le programme PAS repose sur les fonds alloués par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées des Alpes Maritimes et du Var dans le cadre d'appels à projet.

Transférabilité :

Le programme est facilement transférable puisqu'il prévoit de s'adapter au contexte local proposé par les communes accueillantes et les structures accueillantes tout en gardant un cahier des charges commun de l'opération.

Conditions de réussite :

La réussite du projet dépend en grande partie de la dynamique des communes et des structures porteuses au niveau local. Si la mise en œuvre initiale est assurée grâce à l'appui de l'association Azur Sport Santé l'objectif est de permettre de perpétuer ces programmes dans le temps et d'accompagner les usagers dans une pratique régulière d'activité physique.

Documents de référence et liens

Site internet [Azur Sport Santé](#)

Portail [Mon Sport Santé PACA](#)

Pour aller plus loin :

[La loi sport santé sur ordonnance](#)

[Plan national Bien Vieillir 2007-2009](#)

[Plan sport santé bien-être Région Paca 2013-2016](#)

[Stratégie "Activité Physique pour la santé" 2018-2022 en région PACA](#)

Site internet [Préfet de la Région PACA : Sport Santé Bien-être](#)

Contact :

Dr Noémie Ferre

Médecin coordonnateur Azur Sport Santé

contact@azursportsante.fr