

Fiche ressource régionale

MOBIL'FORME

Mode d'intervention, population cible, objectifs

<i>Thématique</i>	Santé - Locomotion - Activité Physique Adaptée
<i>Mode d'intervention</i>	Déplacement dans les zones rurales identifiées de la camionnette Mobil'Forme, aménagée et équipée de matériel sportif adapté aux activités sport-santé, de matériel d'évaluation de la condition physique et conduite par un enseignant en activité physique adaptée.
<i>Population cible</i>	<ul style="list-style-type: none">● Personnes âgées et seniors sédentaires,● Personnes atteintes d'affections de longue durée● Personnes en situation de handicap ne pouvant intégrer des séances de sport classiques.
<i>Objectifs</i>	<ul style="list-style-type: none">● Faciliter l'accès à une offre d'activité physique adaptée durable et de proximité dans le cadre du "sport santé" en milieu rural.● Sensibiliser les acteurs du milieu rural à l'enjeu d'un mode de vie actif et à la mise en application du sport-santé pour tous.

Description

Origines et contexte

MOBIL'FORME est une action développée pour la saison 2019-2020 par le Comité Régional du Sport en Milieu Rural (CRSMR PACA).

Cette structure régionale affiliée à la fédération nationale du sport en milieu rural a développé depuis 2017, le dispositif innovant MOBIL'SPORT. Véritable gymnase itinérant qui répond aux contraintes des zones rurales et permet la réduction des inégalités territoriales face à la pratique sportive.

Le dispositif MOBIL'FORME a été adapté pour répondre aux besoins de « Sport Santé » sur les territoires ruraux avec l'aide d'un agent de développement sportif formé à l'activité physique adaptée et expérimentée à la conduite de projet.



Le MOBIL'FORME est une camionnette aménagée et équipée de matériel sportif adapté aux activités de sport-santé, de matériel d'évaluation de la condition physique pour permettre l'intervention d'un enseignant en activité physique adaptée.

<i>Outil</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Camionnette MOBIL'FORME ● Matériel d'activité physique adaptée ● Matériel d'évaluation de la condition physique ● Carnets de suivi et de forme, fiche de renseignements ● Affiches, flyers ● Site internet 			
<i>Etapes</i>				
<u>La mise en œuvre de MOBIL'FORME</u>				
Le programme MOBIL'FORME peut être mis en place dans une commune rurale sur la sollicitation :				
<ul style="list-style-type: none"> ● de la mairie, ou d'une collectivité territoriale, ● d'une association locale adhérente de la FNSMR, ● d'un foyer rural, ● d'un établissement sanitaire ou médico-social. 				
Actuellement, les principales mises en place se font sur sollicitation d'une association. Le Mobil'Forme devient ainsi un véritable outil de développement « clé en main » au service des associations locales. Le Comité Régional du Sport en Milieu Rural peut ainsi implanter une nouvelle activité sport-santé, dont l'association d'accueil devra s'emparer pour la pérenniser.				
Actuellement, le programme est implanté sur 8 communes (5 du Vaucluse et 3 des Bouches du Rhône) :				
<u>Bouches-du-Rhône – 13 :</u>				
Communes	Association locale	Nombre de participants	Nombre d'abandon	Durée du programme
Charleval	Foyer rural de Charleval	9	3	6 mois
La Roque d'Anthéron	Foyer rural de la Roque d'Anthéron	11	0	3 mois
Saint Jean-les-Martigues	Foyer rural	11	0	3 mois
<u>Vaucluse - 84 :</u>				
Viens	Foyer rural de Viens Wellness Fitness	11	<i>En attente de confirmation</i>	5,5 mois
St Martin de Castillon	Foyer rural de Saint Martin de Castillon Wellness Fitness	12	<i>En attente de confirmation</i>	5,5 mois
Mérindol	Foyer rural de Mérindol Wellness Fitness	14	3	6 mois

Lauris	Foyer Rural de Lauris	9	2	6 mois
La Bastide des Jourdans	Foyer Rural de la Bastide des Jourdans	14	1	6 mois

En amont de l'inclusion des patients dans cette activité, le CRSMR assure la diffusion d'un outil de prescription d'APA aux médecins et autres professionnels de santé locaux pour orienter et conseiller les patients dans cette démarche.

Dans le cadre du dispositif de prescription d'une activité physique adaptée (personnes souffrant d'une affection de longue durée), le médecin doit établir un certificat médical de non contre-indication majeure à l'intégration du programme MOBIL'FORME ainsi qu'une prescription d'APA mentionnant les éventuelles contre-indication ou limitation.

Les limitations ne pouvant être que modérées à sévères. L'hétérogénéité des profils ne permettant pas l'inclusion des personnes présentant des contre-indications très sévères dans le programme.

Le déroulement du programme

Réunion d'information en amont du programme : avant le lancement du programme MOBIL'FORM, l'agent de développement sportif organise une réunion à destination des futurs participants pouvant être accompagné de leur aidant. Cette réunion a pour objectif de présenter le programme.

Celui-ci est destiné à des groupes de 10 personnes maximum, qui bénéficieront d'1 séance hebdomadaire d'APA gratuite pour une durée de 6 à 10 mois.

Séance d'évaluation initiale : Une séance de tests physiques collectifs est organisée pour initier le programme et permet d'établir bilan de départ. Les résultats sont reportés sur le carnet de suivi du patient.

Le bilan initial, intermédiaire et final est réalisé avec les mêmes outils afin de pouvoir analyser l'amélioration de condition physique des bénéficiaires sur :

- L'équilibre unipodal
- L'endurance
- La distance de marche
- La souplesse du dos
- La force de préhension

Cette évaluation de la condition physique est accompagnée d'un questionnaire de qualité de vie.

Les séances du programme

Il s'agit d'un programme multi-activités permettant de découvrir de nombreuses disciplines : gym douce, renforcement musculaire, stretching, marche nordique, disc golf etc...

Un suivi est assuré pour que les bénéficiaires puissent voir l'impact de la pratique sportive sur leur état de santé. Ces évolutions sont reportées sur le carnet de suivi.

L'objectif de chacune de ces séances est d'améliorer progressivement la condition physique, (avec certaines adaptations individuelles), de s'initier à des activités nouvelles et de bénéficier

d'un accompagnement vers un projet d'activité physique pérenne à la sortie du programme. La cohésion du groupe est un facteur motivationnel essentiel pour la réussite du programme.

La fin du programme

La situation actuelle de confinement liée à la pandémie de COVID-19 n'a pas permis au CRSMR de mettre en place l'accompagnement de fin de programme prévu dans l'expérimentation.

Cet accompagnement devait permettre aux différentes équipes bénéficiant du programme MOBIL'FORME de se rencontrer lors d'un évènement destiné à la découverte de nouvelles activités sportives classiques (permettre l'orientation hors programme) et de s'initier au GateBall.

Zoom sur cette discipline sportive née au Japon dans les années 1950 :

Les équipes (5, 2, 1) s'affrontent sur un terrain de 15m X 20m.

Le but du jeu est de marquer des points en passant des arceaux tout en bloquant son adversaire. Pour cela chaque équipe dispose de 5 boules numérotées et le match se joue en 30 minutes.

Les apports de cette pratique sur la santé sont nombreux :

- Une rencontre permet d'effectuer 1500 pas sans effort,
- Les postures de frappe de la balle sont également recommandées pour le maintien et confort dorsal,
- Le Gateball implique la coordination et la motricité pour perfectionner son adresse.
- Au-delà de la condition physique, le caractère stratégique de ce sport permet de renforcer l'activité cérébrale.

Les participants de cette saison, se verront donc offrir la possibilité de participer de nouveau au programme pour la saison 2020-2021.



Partenariats, moyens, impacts, indicateurs

<i>Partenariats</i>	Institutionnels : FNSMR, IRFO Locaux : Associations locales, Fédération des Foyers Ruraux 13 et 84, comités départementaux (13,84,83), mairies.
<i>Moyens</i>	<u>Humains :</u> 1 agent de développement sportif – enseignante APA 1 agent de développement sportif (antenne des Alpes du sud) 1 agent administratif Bénévoles du Comité Régional et des associations locales partenaires <u>Financiers :</u>

	<p>Fonds européens pour le développement en milieu rural, LEADER, AG2R La mondiale, ARS Paca, Région Sud</p> <p><u>Logistique :</u> Une camionnette et l'équipement sportif et d'évaluation</p>
<p><i>Impacts, évaluation, recul</i></p>	<p>L'évaluation prévue de cette première année ne pourra être entièrement réalisée du fait des conditions exceptionnelles liées au COVID-19.</p> <p>Le programme a compté 90 participants qui se rendaient aux séances de manières hebdomadaire. Avec un âge moyen des participants de 70 ans (de 35 à 92 ans).</p> <p>Un bilan intermédiaire en cours d'analyse permet déjà de mettre en avant des évolutions positives de la condition physique des participants.</p> <p>De nombreux indicateurs ont été définis et seront déployés sur les résultats du bilan intermédiaire et dans les prochaines saisons du programme, notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nombre d'abandon et cause (actuellement, très peu d'abandon et tous pour raison de santé) ● Nombre de séances effectuées ● Evolution de la condition physique ● Nombre d'activités proposées au cours du programme ● Nombre de patients en ALD ● Nombre de médecins rencontrés pour présenter le dispositif <p>Au-delà des indicateurs quantitatifs, la satisfaction des personnes qui participent au programme sera recueillie.</p> <p>On peut déjà noter un impact lié à ce programme avec la mise en place d'entraide locale et de cohésion sociale entre les participants autour de cette activité : création de lien social, appel, rencontres, covoiturage pour se rendre aux séances, lien intergénérationnel.</p>
<p><i>Projets, suites envisagées</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Développement du projet sur le territoire, notamment dans le sud des Hautes-Alpes qui dispose d'une zone blanche dépourvue d'offre sport-santé (Champsaur-Valgaudemar, Buech Devoluy) ● A partir de septembre 2020 de nouvelles communes bénéficieront de ce programme grâce à un financement d'AG2R La Mondiale dans 4 départements : 04, 13, 83 et 84. ● Convention avec l'ADMR du Champsaur Valgaudemar pour une activité physique adaptée à destination des personnes âgées dans le cadre du programme « Service Sportif à la Personne en Milieu Rural - SSPMR »
<p><i>Transférabilité</i></p>	<p>Ce projet est transférable sur chacun des départements de la Région, la première étape étant de mutualiser le Mobil'sport et le Mobil'Forme pour couvrir le plus grand territoire possible à moindre coût pour l'association. L'objectif sur le long terme étant que chacun des départements s'empare de cette action pour pouvoir couvrir 100% de leur territoire.</p>

<p><i>Conditions de réussite</i></p>	<p>L'action innovante menée par le CRSMR Paca repose sur la proposition de proximité des actions avec le public cible, rendu possible grâce à la camionnette aménagée et équipée.</p> <p>Un concept qui a fait ses preuves sur l'activité MOBIL'SPORT avant d'être déployée sur le versant sport-santé grâce à une enseignante en activité physique adaptée expérimentée et ayant déjà conduit des projets innovants en matière de sport-santé.</p> <p>MOBIL'FORME a d'ores et déjà trouvé son public, puisque les groupes constitués sont complets et des participants ont dû être refusés faute de places suffisantes. La seule difficulté pour faire perdurer ce programme est l'obtention de financement pérenne.</p>
<p><i>Contacts</i></p>	
<p>Florie Sibourd</p> <p><i>Agent de développement sportif - Enseignante en activité physique adaptée</i></p> <p>06.21.94.36.40</p> <p><i>florie.sibourd@sportrural.fr</i></p>	
<p><i>Documents de référence et liens</i></p>	
<p><u>Site Internet</u></p> <p><u>Le flyer Mobil'Forme</u></p> <p><u>Découverte du Gateball</u></p> <p><u>En savoir plus :</u></p> <p><u>Guide de consultation, promotion et prescription médicale d'activité physique et sportive chez le patient adulte - 2019 - HAS</u></p> <p><u>Référentiel de prescription d'une APA Santé pour les personnes âgées - 2019 - HAS</u></p> <p><u>Portail Sport santé - ARS PACA</u></p> <p><u>Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 - Ministère des sports</u></p> <p><u>Plan Sport Santé Bien-Etre PACA - 2013-2016 - ARS PACA</u></p> <p><u>Référentiel de compétences et d'activité de l'enseignant en activité physique adaptée (2016) - Société française des professionnels en APA.</u></p> <p><u>Décret du 10 novembre 2016 concernant les enseignants en APA</u></p>	

Dernière mise à jour le : 29.06.2020