



LES ESTIVALES SIELBLEUSIENNES 2023



et



vous présentent

Les Estivales Sielbleusiennes

Antenne des Côtes d'Armor
1, rue Balzac 22000 Saint Briec
Elsa Martins, Responsable départementale Siel Bleu 22
Tel : 06.69.75.77.02
Mail : elsa.martins@sielbleu.org

Ce programme d'Activité Physique Adaptée proposé par l'Association Siel Bleu, a été retenu dans le cadre de l'appel à projets de la conférence des financeurs de 2021 intitulé « *L'autonomie en actions : Vers une dynamique territoriale de prévention de la perte d'autonomie ; AXE PREVENTION SANTE* ». Cet appel à projets spécifique pour le développement d'actions de prévention et de promotion de la santé en faveur des personnes âgées de 60 ans et plus, s'inscrit dans la politique du bien vieillir, la loi d'adaptation de la société au vieillissement et le plan national de prévention de la perte d'autonomie.

Siel Bleu est une association qui depuis 1997 promeut l'Activité Physique Adaptée (APA) comme outil de prévention santé. Nous nous adressons aux personnes fragilisées, âgées ou handicapées, sous la forme de cours collectifs, individuels, en structures, médicalisées ou non.

Vous trouverez ci-joint, une présentation succincte de L'Association Siel Bleu.

► Justification de l'action

- La pratique d'activité physique des personnes âgées isolées et/ou fragilisées reste faible en milieu rural. Les offres d'activités adaptées aux personnes âgées fragilisées sont rares voire inexistantes. La sédentarité qui en résulte provoque un déconditionnement physique, qui accélère la perte d'autonomie et accroît de ce fait l'isolement social. L'APA est bénéfique sur la santé des plus fragiles et favorise le développement des liens sociaux, quels que soient l'âge, les pathologies ou les affections de longues durées. Malgré tout, l'APA est encore méconnue pour une grande partie de cette population et lorsqu'elle l'est, souvent, les bénéficiaires ne connaissent qu'un type d'activité et de prise en charge alors qu'elles sont multiples.
- De plus, la régularité de l'activité est indispensable à l'optimisation de ses bienfaits, or nous remarquons que de nombreux clubs, associations, organisations arrêtent leurs séances durant les vacances scolaires d'été mais aussi parfois les petites vacances. S'arrêter 2 semaines et pire 2 mois lors des vacances amène donc à perdre une grande partie des bénéfices obtenus lors de ses activités hebdomadaires

La sédentarité n'est pas une fatalité et la pratique d'une activité physique adaptée est essentielle pour préserver la santé et l'autonomie des personnes âgées D'AUTANT PLUS si elle est REGULIERE tout au long de l'année.

● Réunion de présentation :

Dans un premier temps, il convient d'organiser une rencontre entre le responsable d'animation, le responsable du centre social, le responsable du CLIC/EAS local, les responsables des associations d'aînés, et le ou les représentants des différentes municipalités ciblées. Cette rencontre a pour but de présenter le projet et surtout d'organiser sa mise en place sur le territoire de la manière la plus adaptée possible aux réalités de terrain.

A la suite de cette rencontre, nous organisons une réunion d'information ouverte à toutes les personnes intéressées par ce type d'action.

Cette réunion sera l'occasion d'expliquer les modalités de fonctionnement des Estivales et de gérer les inscriptions sur les différentes activités.

● Le public :

Ce type d'atelier s'adresse aux personnes âgées de 60 ans et plus, fragilisées et/ou isolées et sédentaires physiquement, résidentes des communes concernées et/ou touristes de passage.

● Le groupe :

Un atelier peut s'ouvrir dès lors qu'il compte au moins 5 personnes inscrites. Il est préférable de ne pas dépasser le nombre de 15 personnes/atelier pour préserver la qualité et la sécurité de l'intervention. Les Estivales présentent l'avantage d'avoir de nombreuses activités et donc de pouvoir toucher plus de monde sur l'ensemble du département.

● « Les estivales sielbleusiennes » concrètement c'est quoi ?

Le programme « les estivales sielbleusiennes » a pour objectif de :

- Maintenir les capacités physiques des bénéficiaires tout en leur laissant une certaine liberté
- Faire découvrir de nouveaux types d'APA
- Amener les bénéficiaires à reprendre une activité physique dans un cadre convivial et sécurisé durant les vacances scolaires !

Chaque atelier « les estivales sielbleusiennes » comprend :

- Une ou plusieurs réunions d'information publique :
 - Informations sur les bienfaits de l'APA, présentation de l'atelier et inscriptions
 - Concerneront une zone géographique précise, les différentes activités se feront sur plusieurs communes de cette zone, en extérieur mais aussi en intérieur pour fonctionner quel que soit les conditions météorologiques mais aussi sanitaires

- 4 activités :
 - **Relaxation posturale**
 - En intérieur ou en extérieur : plages, forêt, autre
 - séances d'1h
 - **Gymnastique prévention santé**
 - Travail des différentes dimensions physiques, de manière ludique sur chaise ou debout
 - En intérieur ou en extérieur
 - séances d'1h
 - **Cardio en Musique**
 - Activité en musique, avec ou sans matériel, sur des musiques entraînantes, assis ou debout
 - En intérieur ou en extérieur
 - séances d'1h
 - **Marche avec bâtons**
 - Activité en extérieur, bâtons de marche fournis si besoin
 - séances de 2h

- Planning des activités à réaliser en aval de la réunion préparatoire selon les possibilités des équipes Siel Bleu ainsi que les souhaits des différents partenaires (lieux des réunions d'informations et communes souhaitant recevoir des ateliers durant l'été)

● Les lieux :

Chaque organisateur (ville, club du 3è âge, résidences services, ...) veille à mettre à disposition un lieu permettant d'accueillir les différentes activités (lieu de repli couvert indispensable à planifier). **La salle dédiée aux séances** devra être suffisamment grande pour accueillir 15 personnes et disposer de chaises. L'horaire est quant à lui fixé après concertation entre l'organisateur et l'intervenant Siel Bleu.

L'objectif est de diversifier au maximum les lieux d'accueil pour aussi permettre une visibilité des différentes communes.

● Le coût :

Le coût est intégralement pris en charge par la Conférence des financeurs des Côtes d'Armor. Aucun reste à charge n'est à payer par les participants. Certains partenaires se sont engagés sur une participation financière, ils auront donc une priorité sur l'accueil des réunions d'information dans leur commune ainsi qu'un nombre de séance selon le montant. Certains partenaires se sont engagés en amont du dépôt du projet sur une participation de mise à disposition de lieux couverts et de communication. Ces partenaires ont aussi et bien sûr une priorité sur l'accueil de séances sur leur commune. Les nouveaux partenaires sont la bienvenue et nous organiserons les choses au mieux pour que chacun puisse accueillir selon ses capacités des activités sur sa commune.

● L'inscription :

Les feuilles d'inscription et de présence seront fournies par Siel Bleu. Le jour de la réunion d'information, les bénéficiaires pourront s'inscrire aux activités de leur choix sans limite de nombre.

Selon les places restantes, une communication pourra être effectuée dans les journaux et dans les communes de la zone géographique pour s'inscrire par téléphone sur les activités où il reste des places.

Les mesures sanitaires gouvernementales feront foi pour une limitation éventuelle des regroupements en extérieur ou en intérieur. Des choix de limitation de nombre de places ou de passage de certaines activités en extérieur pourront être faits pour assurer la mise en place des activités prévues.

Les bénéficiaires s'inscriront en donnant leurs coordonnées pour être informées d'un éventuel changement mais seront préalablement prévenues que leur place était donc réservée et que cette inscription représente un engagement de manière à garantir des groupes assez conséquents pour une pratique optimale.

Les personnes inscrites sur un atelier d'une certaine zone géographique pourront s'inscrire sur des ateliers d'autres zones dans la limite des places disponibles à la suite de la réunion géographique de la zone en question.

●Le suivi :

Chaque intervenant est tenu de transmettre un bilan final auprès de la conférence des financeurs. Siel Bleu s'engage à transmettre un bilan à ses partenaires qui sera diffusable car anonymes.

► Pourquoi participer à un atelier ?

- Pour mieux connaître ses capacités physiques et les améliorer
- Pour découvrir de nouvelles activités
- Pour conserver ou reprendre confiance en soi
- Pour renouer des liens sociaux et se faire plaisir
- Pour reprendre une activité physique régulière

LE TOUT DANS UN CADRE CONVIVAL ET SECURISÉ

► Les thèmes abordés dans les différentes activités :

- **Relaxation posturale** : souplesse, détente, visualisation, respiration, automassages, réduction du stress
- **Gym Prévention Santé** : motricité globale, entretien articulaire et musculaire, souplesse, coordination, équilibre, initiation pilates, ...
- **Cardio en musique** : Coordination, entretien des capacités cardio-respiratoires, souplesse
- **Marche avec bâtons** : Tonification des muscles posturaux, endurance, coordination, équilibre

► Les moyens d'évaluation :

- Questionnaire Qualité physique ou téléphonique pour les bénéficiaires
- Questionnaire qualité pour les partenaires
- Nombre de bénéficiaires pris en charge sur l'atelier

► La prise en charge des activités

- La prise en charge des différentes activités d'APA est confiée aux professionnels de l'association Siel Bleu formés à l'encadrement des personnes âgées, malades chroniques ou en situation de handicap. Ils sont tous diplômés d'au moins une licence STAPS mention Activité Physique Adaptée pour la Santé.