

FICHE BONNE PRATIQUE

« Projet CN'OC »

Diminuer la sédentarité des seniors Retraités à domicile ayant été formés et équipés au numérique par le CNOC (Culture Numérique Occitanie)

Organisé par : L'association CN'OC en collaboration avec la Maison Sport Santé MOOVEN



PORTEUR DU PROJET

Mooven, Maison sport santé de l'Hérault, 710 rue Favre de St Castor 34080 Montpellier



OBJECTIFS détaillés

Objectif principal : proposer une solution permettant de pratiquer une activité physique adaptée (APA) à domicile et en collectif dans un contexte sanitaire limitant les interactions.

Objectifs secondaires :

- sensibiliser les seniors à l'intérêt de l'activité physique
- prévenir la perte d'autonomie liée au vieillissement et au contexte sanitaire
- prévenir l'isolement social

DESCRIPTION

moover
INNOVONS POUR VOTRE SANTÉ

Dans un contexte sanitaire difficile, où les fragilités sont renforcées et où les populations fragiles, et notamment les seniors, se retrouvent isolées à leur domicile, la MSS propose des ateliers d'activité physiques adaptées (APA) à distance.

Ces ateliers, sont dispensés à 30 retraités répartis en 5 groupes. Suite à la formation à l'outil informatique, des retraités par le CN'OC, la MSS propose des séances d'APA leur donnant la possibilité :

- 1) de pratiquer de l'activité physique en collectif
- 2) d'être sensibilisé aux bénéfices de l'activité physique
- 3) de réduire les effets néfastes d'une part de l'inactivité/ sédentarité, d'autre part de l'isolement social.

Chaque participant peut participer à 20 ateliers (2 séances par semaine pendant 10 semaines), adaptables en fonction de la fatigue, de l'état de santé de la personne et de sa progression dans l'activité physique. L'aspect ludique et interactif est favorisé pendant les séances, tout en privilégiant la sécurité.

Ce projet concerne les territoires de Montpellier, Murviel les Montpellier, Balaruc les bains, Saint Pons, Béziers, Lunel et Baillargues, et est réalisé en partenariat 1) avec le CN'OC et son projet « Accompagner les retraités dans leurs premiers pas sur internet et leur offrir un bouquet d'ateliers stimulants, en visio ! » 2) avec l'ANSA, Association Nouvelle pour la Solidarité au Féminin).



SPÉCIFICITÉS

1. Pré-projet : visites de deux heures à domicile, accompagnement individuel, ateliers numériques = réalisés avant le démarrage des ateliers Mooven par le CN'OC.
2. Evaluation initiale : entretien et tests physiques dans les locaux de la Maison sport santé Mooven ou en visioconférence
3. Ateliers collectifs en activités physiques adaptées de 1 heure, à distance : 2 ateliers hebdomadaires pour chaque groupe
4. Suivi avec des bilans de séances, des évaluations via échelles de Borg, de douleur et de bien être
5. Evaluation finale : Bilan, tests physiques, entretien de perspective et questionnaire de satisfaction

Nombre de groupe : 5 groupes de 6 retraités

Durée du programme : 10 semaines

Nombre de séances : 20 séances par pratiquant

La communication du projet et des ateliers Senior Sapatic® se fera par les CCAS dans le cadre du projet du CN'OC (affiches, courriers, annonces, présentation vidéos et numériques sur les activités des différents partenaires), avec les CCAS des territoires concernés. Ensuite, l'association CN'OC mettra à disposition, pour une durée de 3 mois des équipements matériels adaptés de type PC Windows équipé de caméra vidéo, ou en cas particulier, de tablettes. Elle proposera des formules d'abonnement internet ou de clef 4G qu'elle prendra en charge. Les retraités seront formés aux outils numériques de manière individuelle pendant 4 heures.

Suite à cela, la maison Sport Santé Mooven, spécialiste depuis 2012 de l'APA pour les publics fragiles à distance, proposera des ateliers d'activité physique adaptées (APA) en visioconférence. Des professionnels diplômés en STAPS/ APA (Licence Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, option Activités Physiques Adaptées) et formés à l'animation à distance mettront en place les séances en visioconférence, et formeront également des professionnels de l'ANSA pour qu'ils puissent eux-même devenir animateurs à distance.

Les séances elles-mêmes seront proposées à des groupes de 6 personnes. Elles dureront en moyenne 1 heure et seront adaptables à de l'état de forme/ santé du jour de la personne, sa fatigue, et sa progression dans l'activité physique. Ces séances se composent d'un échauffement, d'un corps de séance (exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire, de souplesse, adaptation de jeux moteurs...) et d'un retour au calme. L'aspect ludique et interactif est privilégié pendant les séances, tout en privilégiant la sécurité.

Pour assurer le suivi et le bon déroulement de ce projet, une gestion de projet à distance sera mise en place grâce à la plateforme numérique collaborative SAPATIC® (Santé et Activité Physique Adaptée utilisant les Technologies de l'Information et de la Communication) de Mooven, qui est sécurisée et qui permet un stockage sur des hébergeurs de données de santé. Cette plateforme répond à la réglementation sur la gestion des données personnelles.

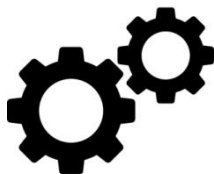




IMAGE DU JOUR



PARTENAIRES

CN'OC (culture numérique occitanie)

ANSA (Association nouvelle pour la solidarité au féminin)

CCAS de Murviel les Montpellier, Balaruc les bains, Saint Pons, Béziers, Lunel et Baillargues.



CALENDRIER / ETAPES CLES

Début du projet
septembre 2021

Début des inclusions
janvier 2022

Fin du projet
Mars 2022



BUDGET / FINANCEMENT

10 000€ financées par CFPPA Herault

POUR EN SAVOIR PLUS / CONTACTS

→ Ghislain QUAI, Responsable pédagogique ghislain.quai@moover.fr



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Pôle Ressources National
Sport Santé Bien-Être