



RELAIS SPORTIF

Le sport, une priorité

• L'axe 6 du Projet associatif global de l'Adapei de l'Ain consiste à favoriser l'accès au bien-être, à la santé et aux soins. Il prévoit notamment de « développer le sport santé et le sport bien-être dans les établissements ».

Le relais sportif de l'Adapei

• Organisé du 13 mai au 8 juin 2024.

• S'est étalé sur 20 étapes avec 3 événements territoriaux à Oyonnax, Virignin et Villereversure.

• Un temps fort pour la fin lors des Estivales de l'Adapei à la Maison des Pays de l'Ain, à Saint-Etienne-du-Bois le 8 juin.

Adapei de l'Ain
20 avenue des Granges Bardes
Bourg-en-Bresse

04 74 23 47 11
siegesocial@adapei01.fr

Un support accessible à tous

UN RELAIS POUR METTRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'HONNEUR

Le sport a ses porte-drapeaux

La perspective des Jeux olympiques de Paris a été l'occasion d'une manifestation d'ampleur rassemblant toutes les structures de l'Adapei : le relais du drapeau. Il s'inscrit dans la volonté de l'association d'ériger l'activité physique pour tous comme une priorité.

PAR **CHRISTOPHE MILAZZO**

La rue longeant l'IME Les Sapins à Oyonnax avait fait le plein de véhicules aux couleurs de l'Adapei en ce 17 mai. Foyer et MAS Bellevue, SAJ de Bellegarde, foyer d'Izenore... Ils étaient nombreux à avoir fait le déplacement pour ce premier événement de territoire organisé dans le cadre du relais du drapeau.

Après le mot de bienvenue et les instructions, c'est parti pour une journée sportive où chaque équipe participe aux neuf ateliers. Quel que soit son âge, tout le monde y trouve son compte. À l'athlétisme, les plus jeunes relèvent le défi en faisant le meilleur chronomètre quand les plus âgés travaillent l'équilibre et passent un bon moment. À côté, les participants se relaient pour faire le plus grand nombre de tours tandis que d'autres répètent la chorégraphie qui sera présentée en fin de journée. Des activités golf ou vélo sont organisées avec le soutien de clubs. Plus loin, on peut stimuler ses méninges avec un quiz, son habileté ou encore sa créativité en réalisant une fresque sur le thème des JO.

MOBILISATION GÉNÉRALE

L'étape oyonnaxienne était l'un des trois événements territoriaux de ces quatre semaines avec pour objectif de mélanger les bénéficiaires de différents établissements. Un second a été organisé à Villereversure selon la même formule. Il proposait quelques activités supplémentaires (sumo ou encore secourisme, survie et orientation avec la fondation Résilience) ainsi que la présence de la championne olympique de ski Carole Montillet. Le troisième à Virignin a transporté les participants dans une ambiance médiévale autour de différents jeux.

Au total, le drapeau a voyagé dans tout le département au fil de vingt étapes depuis le lancement au siège de l'Adapei jusqu'à la dernière au foyer des 4 Vents de Bourg-en-Bresse. Le point final a eu lieu lors des Estivales, la grande fête annuelle de l'association. Trois résidents ont traversé une haie d'honneur avant de remettre le drapeau à Marie-France Costagliola, présidente de l'Adapei de l'Ain, sous les applaudissements d'une salle remplie de bénéficiaires et de professionnels. ■



Les événements territoriaux, comme celui d'Oyonnax, étaient l'occasion de tisser des liens entre établissements du secteur.



Les relayeurs ont porté le drapeau avec fierté comme ici à Oyonnax.

Bouger plus pour vivre mieux

Pour les professionnels et les bénéficiaires, le relais a été une grande réussite qui reflète la pertinence du sport comme outil d'accompagnement.

Lors de la rédaction de son dernier Projet associatif global, l'Adapei a entendu les demandes de ses bénéficiaires pour renforcer la place de l'activité physique. Conséquence : son développement est l'un des axes prioritaires. « C'est un support accessible à tous, que l'on peut adapter facilement pour répondre aux besoins de tous (travail sur la santé, la mobilité, le bien-être, contre la sédentarité...) », explique Alexandre Tavernier, conseiller technique activité physique adaptée de l'Adapei de l'Ain.

UNE CHANCE

Le relais a engagé une dynamique collective grâce à un objectif associatif commun. Les professionnels des différentes structures ont répondu présents sur l'ensemble du territoire. La réussite de ces quatre semaines a aussi été visible dans la dimension partenariale, en lien avec des associations, des clubs, le CDSA (Comité départemental de sport adapté) et le CDOS (Comité départemental olympique et sportif). Une convention a été signée avec ce dernier pour renforcer les liens et la pratique sportive pour les personnes en situation de handicap au sein des clubs du milieu ordinaire.

« Le bilan est très positif de la part des bénéficiaires et des équipes. Le relais a renforcé la dynamique déjà engagée dans certains établissements et en a initié d'autres aux bénéfices de la pratique sportive », poursuit Alexandre Tavernier. Il a été un moyen de tisser des liens et de semer des graines pour développer l'activité physique à l'avenir. « C'est un support, une médiation. Tout le monde peut mettre en place du mouvement et le relais des équipes éducatives est très important. » Dans cette optique, l'Adapei va accélérer le déploiement de référents sport dans les structures, en plus des créer des postes d'enseignants APA*.

L'EXEMPLE D'OYONNAX

L'association déploie aussi une démarche sport santé qui a démarré à l'IME Les Sapins. Déjà engagé depuis quelque temps, le projet a été restructuré cette année autour d'un suivi assuré par une diététicienne, d'un programme d'activités physiques adaptées et d'actions éducatives en lien avec l'alimentation. Une douzaine de jeunes en surpoids y ont participé. La démarche s'est appuyée sur une évaluation des volets sanitaires et physiques au début d'année, renouvelée deux fois pour suivre l'évolution. Après un an, les résultats sont très encourageants : la moitié des jeunes ont vu leur IMC diminuer et 80 % ont amélioré leur condition physique.

L'objectif est d'étendre ce programme, d'abord à l'IME voisin des Muscaris et au SESSAD**. « Nous avons un rôle à jouer pour faire de la prévention sur le surpoids, une problématique prégnante dans les établissements », conclut Alexandre Tavernier. ■

* Activité physique adaptée
** Service d'éducation spéciale et de soins à domicile
*** Service d'accueil de jour

Comme Christopher du SAJ*** de Villars, beaucoup de participants à la journée de Villereversure ont été émerveillés par la médaille de Carole Montillet.



3 QUESTIONS À

Josselin Pienne

ENSEIGNANT APA AUX MAS DE MONTPLAISANT ET LES MONTAINES

Comment s'est passé le relais ?

À Meillonnas, une marche a été organisée avec une dizaine de résidents depuis Jasseron pour assurer le relais avec le foyer de Domagne dont certains résidents ont participé à notre journée. L'après-midi, il y avait des ateliers sportifs diversifiés et accessibles pour que chacun pratique à son rythme et que les pros puissent s'investir. Sans eux, ce serait difficile ! Cinq résidents de Meillonnas sont aussi allés à l'événement de territoire à Villereversure. À Saint-Paul-de-Varax, nous avons fait un relais de marche par groupe. Les retours ont été très positifs avec beaucoup de sourires !

Le sport, c'est une dynamique hors de ces journées ?

Bien sûr ! Je travaille sur les deux MAS depuis février. C'est une création de poste. Il faut du temps pour lancer la dynamique, connaître les résidents, les professionnels et les besoins qui portent sur le maintien des acquis avec les personnes vieillissantes tandis que les jeunes qui arrivent ont besoin d'activité.

Où en êtes-vous ?

Des évaluations sont en cours sur les problèmes d'équilibre, de vieillissement, de surpoids. Les résidents ont besoin de se mettre en mouvement. Il faut trouver ce qui va les motiver. Les professionnels m'aiguillent sur les compétences de chacun, mais j'aime voir ce qu'ils peuvent faire. Ensuite, on fera de l'individuel pour certains et du collectif pour ceux qui le peuvent avec des activités adaptées. On devrait pouvoir mettre en place des activités comme la gym douce, les parcours moteurs, le vélo ou la piscine en septembre.