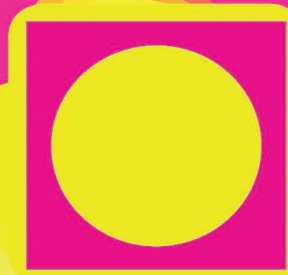




# Bien-être Actives



**PROJET  
2016**



PRÉFET DE LA RÉGION  
PROVENCE-ALPES  
CÔTE D'AZUR



DÉPARTEMENT  
**BOUCHES-  
DU-RHÔNE**

## Projet

# "BEA 2015-2016"

« Bien-être Actives »

### **PREAMBULE**

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme un « *état de bien être physique, mental et social* ».

L'OMS prône aujourd'hui la pratique d'activités physiques adaptées et régulières comme moyen de prévention et de mieux vivre de nombreuses pathologies chroniques : *on « vit mieux en restant actif ! »*

Redonner confiance en soi, développer l'autonomie dans la prise en charge de sa santé, en facilitant l'accès des bénéficiaires du RSA à des actions de remobilisation par le sport est un des axes du Programme Départemental d'Insertion du Conseil Général.

### **Objectifs généraux de l'action :**

Ce projet contribue à sensibiliser des femmes bénéficiaires du RSA aux bienfaits pour la santé de la pratique des Activités Physiques et/ou Sportives Adaptées, à lutter contre la sédentarité.

Développement du bien être à travers des pratiques sportives et de l'intégration à travers des actions de cohésion sociale pour un public RSA femme.

### **Les objectifs spécifiques sont :**

- A la fin d'un cycle de 6 à 8 mois, les participantes ont évalué leur condition physique.
- A la fin d'un cycle de 6 à 8 mois, les participantes ont découvert et pratiqué des Activités Physiques et/ou Sportives Adaptées.
- A la fin d'un cycle de 6 à 8 mois, les participantes ont fait le lien entre l'évaluation médicale, l'évaluation de la condition physique et l'orientation vers l'activité physique adaptée.
- A la fin d'un cycle de 6 à 8 mois, les participantes ont amélioré leur capacité à participer à des activités collectives (organisation du contenu de l'offre de pratique, d'une randonnée pédestre collective, à une course à pied ou marche.
- A la fin d'un cycle de 6 à 8 mois, les participantes ont participé avec leur famille à des spectacles sportifs (open 13 tennis, etc).
- A la fin d'un cycle de 6 à 8 mois, les participantes ont constaté une amélioration de leur condition physique, mentale et sociale.

**LE PUBLIC VISE :** Femmes bénéficiaires du RSA : 15 à 20 personnes par site.

Le recrutement des personnes sera coordonné par le médecin ou l'ADLI du Pôle Insertion. Les structures sociales locales peuvent orienter leurs adhérentes à condition qu'elles soient réellement éloignées de la pratique d'APS.

Les personnes qui souhaitent participer à l'action fourniront un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique douce et de la marche.

**LE CALENDRIER :** Démarrage : entre octobre 2015 et janvier 2016 et jusqu'à fin juin 2016, 2 heures par semaine entre 9h30 et 11h30 ou 14h00 et 16h00.  
4 sites en année N, 2 sites en année N+1 et 2 sites en année N+2

**LE LIEU :**

Sur chaque site retenu dans le département des BdR :

Un espace extérieur permettant la pratique de la marche et une salle permettant la pratique de la gymnastique douce. (nécessité d'une proximité entre les 2 lieux)

**LE CONTENU :** BEA est composé de :

- **Une séance « Evaluation de la Condition Physique » en début et en fin de cycle.**  
Cette séance consiste en une batterie de tests simples d'évaluation de la condition physique au niveau de l'équilibre, l'endurance, la souplesse et la force musculaire. Un questionnaire d'évaluation de l'Activité Physique sera également proposé.
- **Une séance de débriefing des évaluations :** avec un bilan individuel de condition physique, avec des recommandations est remis à chaque participante.  
Ce bilan permet également d'avoir des repères pour une réévaluation au terme du cycle de pratique.  
Cette séance sera l'occasion d'échanges entre participantes et spécialistes.
- **Des séances de « Découverte d'Activités Physiques et/ou Sportives Adaptées » :**
  - **Un cycle de base avec des séances autour de la marche et de la gym douce :**
    - Marche : de l'initiation à la marche sportive, avec des randonnées pédestres (en sorties extérieures)
    - Gym : gym douce à Fitness cardio training
  - quelques séances proposant ponctuellement la découvertes d'autres activités adaptées (jeux collectifs, danse, ...)
- **Un suivi qualitatif de chaque séance : collectif et individuel**

**LES COMPETENCES MOBILISEES :**

Intervention de spécialistes du « Réseau Sport Santé 13 » du CDOMS13 :

- un coordonateur
- un docteur en physiologie
- un club relais dont un éducateur spécifiquement formé en vue de l'année N+1

- le pôle d'insertion du bassin concerné et notamment le médecin du Pôle, l'ADLI et des référents sociaux.
- les services DJS et 13 en partage du Département 13
- L'Office Municipal des Sports et/ou le service des sports de la ville d'accueil pour les installations sportives et la recherche du club relais.

## **EVALUATION DE L'ACTION :**

### **Indicateurs retenus pour l'évaluation du processus et des résultats :**

le nombre de participantes,

l'assiduité, la tenue vestimentaire adaptée, la motivation, la progression mais aussi les capacités citoyennes à travers une action collective.

Outils :

- Fiche de suivi collective et individuelle,
- les statistiques des évaluations de la condition physique au début et à la fin du cycle,
- les entretiens de fin de cycle,
- les réunions avec les référents sociaux (CT et CP)
- La participation à une épreuve de marche ou de course à pied (sans notion de performance sportive). exemple à Marseille : la "Marseillaise des femmes"

La pérennisation d'une APS au début de N+1 pour les participantes en année N (enquête en septembre N+1)

Le transfert accompagné du dispositif sur un club relais pour les primo-participantes en année N+1