

Sport et activité physique
Les bienfaits de la pratique, au-delà de la santé physique

Le « Challenges des seniors 974 »

Docteur Marie Claude GALLAND et col.
Direction de la jeunesse, des sports & de la cohésion sociale
de La Réunion





L' OBJECTIF

- **Lutter contre la sédentarité des seniors, promouvoir leur santé et retarder l'entrée dans la dépendance par le biais d'activités physiques adaptées et régulières.**





3 ETAPES

- Une préparation sur le terrain
- Une journée inter-communes
- La poursuite des activités physiques





Journées de la prévention
Paris - Centre universitaire des Saints-Pères

5, 6 & 7 JUIN 2013

www.inpes.ssa.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé



1 Educateur Physique et sportif par commune Seniors autonomes



Journées de la prévention
Paris - Centre universitaire des Saints-Pères

5, 6 & 7 JUIN 2013



+ Un-e APAS (Activités physiques adaptées Santé) Seniors fragilisés



Journées de la prévention
Paris - Centre universitaire des Saints-Pères

5, 6 & 7 JUIN 2013

RESULTATS

2011

- 12 villes au départ
- 11 villes le jour du Challenges
- 386 seniors sur le terrain chaque semaine
 - ✓ Seniors autonomes (EPS)
- 800 personnes le jour du Challenge 2011

2012

- 18 villes au départ
- 18 villes le jour du Challenges
- > 776 seniors sur le terrain au 31-12-2012
 - ✓ Seniors autonomes (EPS)
 - ✓ Seniors fragilisés (APAS)
- 1500 personnes le jour du Challenge 2012
- 1007 seniors inscrits

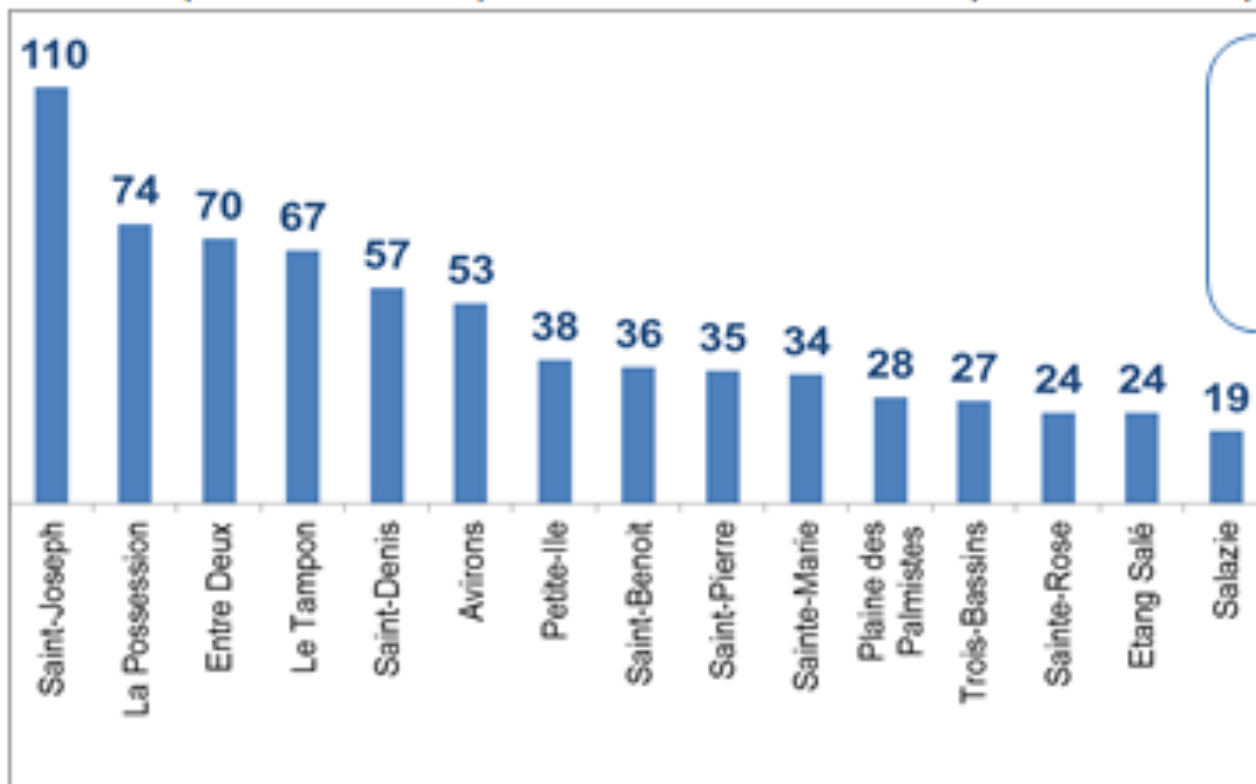




❑ Axe 1 : analyse globale sur 15 villes *



Nombre de personnes inscrites pour les séances hebdomadaires (2nd semestre 2012)



Au total
696
personnes
inscrites

*18 villes adhérentes en 2012
Cilaos, Le Port et Saint-André non pris en compte (données manquantes et/ou pas de séances par l'APA)

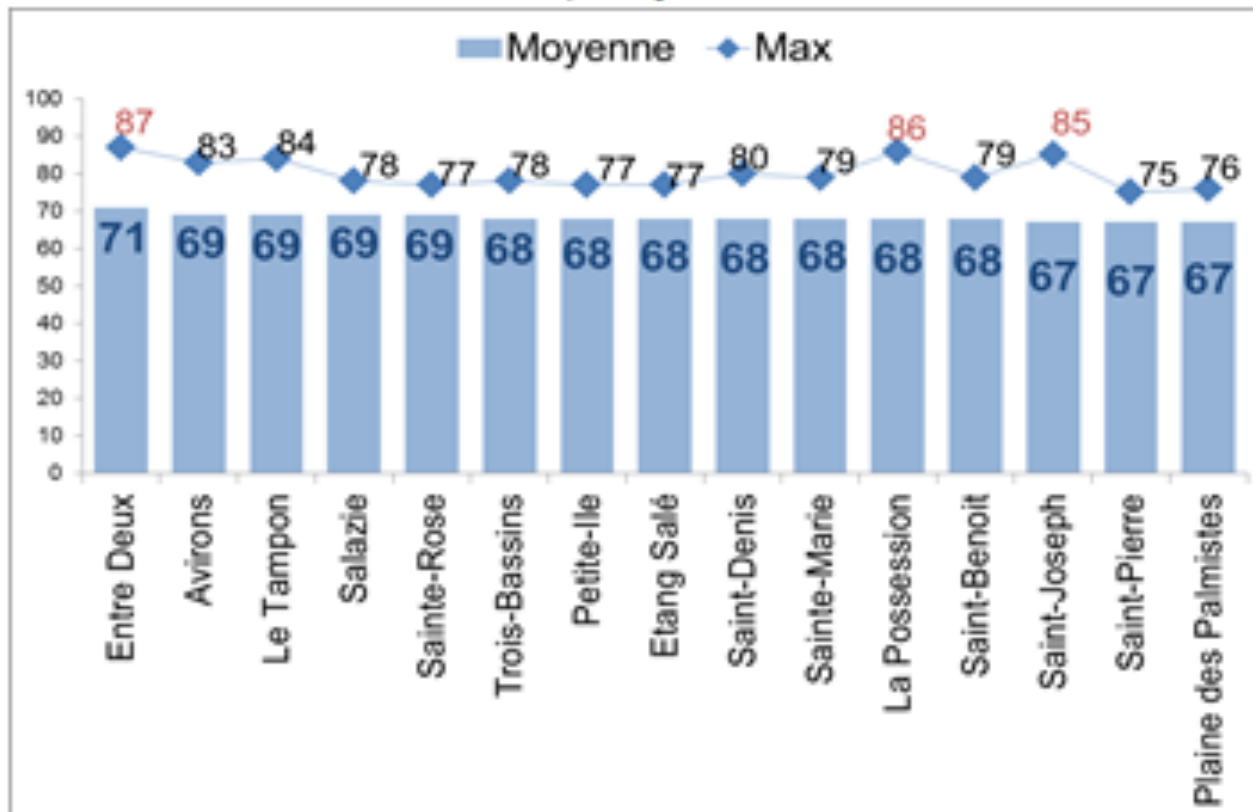




❑ Axe 1 : analyse globale



Age des personnes de 60 ans et + inscrites pour les séances hebdomadaires (2nd semestre 2012) : moyenne et maximum



Age moyen sur
les 15 villes :
68 ans

Age maximal :
87 ans

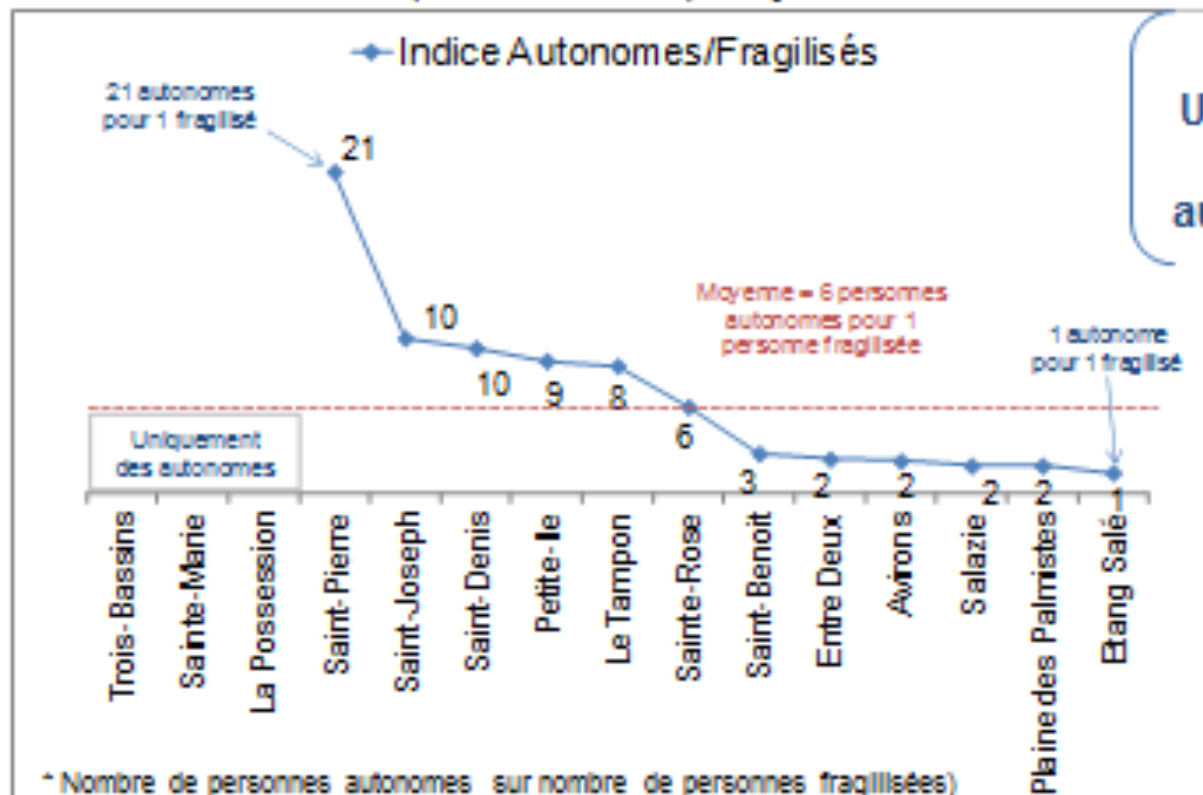




❑ Axe 1 : analyse globale



Indice d'autonomie* des personnes de 60 ans et + inscrites pour les séances hebdomadaires (2nd semestre 2012) : moyenne et maximum

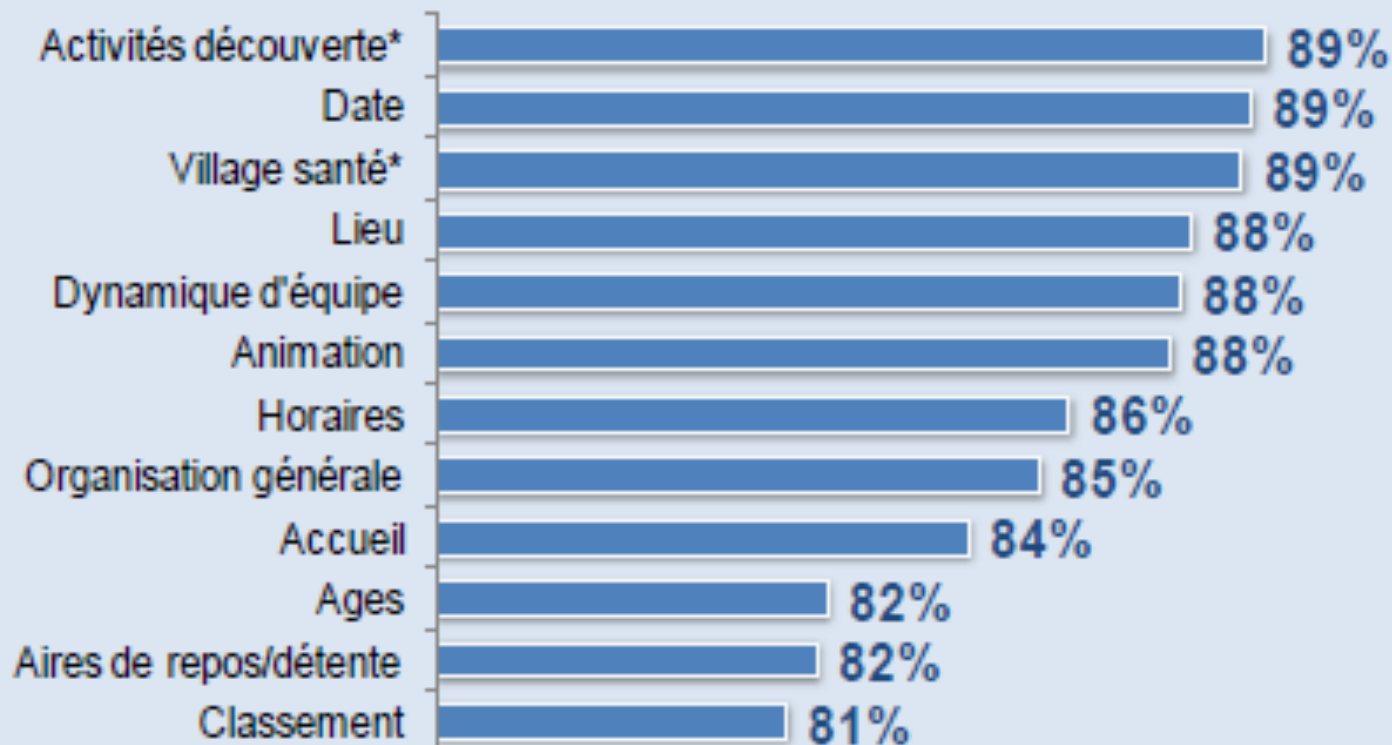


Au total :
Une majorité de
personnes
autonomes, 82%

Maladies
chroniques :
1 personne sur 2



Taux de seniors « satisfaits ou très satisfaits » selon les différents critères d'observation



Bienfaits personnels

Convivialité

Joie et bonne
humeur

Reprise de
confiance en soi

Estime de soi:
je suis capable



Journées de la prévention
Paris - Centre universitaire des Saints-Pères

5, 6 & 7 JUIN 2013

Challenges des Seniors 974



Journées de la prévention
Paris - Centre universitaire des Saints-Pères

5, 6 & 7 JUIN 2013



Fierté



Journées de la prévention
Paris - Centre universitaire des Saints-Pères

5, 6 & 7 JUIN 2013

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé



Multiplication des activités physiques



Journées de la prévention
Paris - Centre universitaire des Saints-Pères

5, 6 & 7 JUIN 2013

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé



Journées de la prévention
Paris - Centre universitaire des Saints-Pères

5, 6 & 7 JUIN 2013

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé

Les résultats à l'échelle de la ville

- **Meilleure prise de conscience de l'existence des seniors**
- **Création d'autres activités physiques**
 - ✓ en relation avec le Challenges
 - St Joseph et ses multiples activités
 - Petite Ile
 - ✓ Ou à l'échelle de la ville entière
 - St Denis
 - Saint Pierre



Coopération des communes

- **Favorisées par la journée de l' IREPS:**
 - ✓ Journée « Vivre en santé à La Réunion »
IREPS Saint Gilles 30 octobre 2012
 - ✓ Collaborations avec les OMS, OMAG, OMCTL, CCAS, services des sports, services du 3^{ème} âge, etc,e
- **Elles ont mis à disposition**
 - Les lieux d' activité
 - Des EPS en plus
 - Des transports (importance +++)
 - Des activités en plus

- **Relations intervilles**

- ✓ Pique-niques en commun avec petite marche
- ✓ Week-end activités physiques
 - ✓ Cilaos –St Joseph
- ✓ Projets aquatiques communs



Relations intergénérationnelles



Journées de la prévention
Paris - Centre universitaire des Saints-Pères

5, 6 & 7 JUIN 2013

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé

Relations intergénérationnelles



Journées de la prévention
Paris - Centre universitaire des Saints-Pères

5, 6 & 7 JUIN 2013



Intergénérationnel pendant le Challenge



Journées de la prévention
Paris - Centre universitaire des Saints-Pères

5, 6 & 7 JUIN 2013

Nos projets

- **Poursuivre la dynamique en l' amplifiant**
- **Obtenir un financement**
 - ✓ ministère de la santé pour consolider le projet
 - ✓ CPAM (CGSS) et ARS pour les seniors fragilisés : ECONOMIES substantielles
- **Prise en charge des seniors dépendants en EHPAD**
- **Elargir le réseau Sport Santé Seniors à un réseau Sport Santé pour jeunes obèses en liaison avec les organismes qui se lancent et le futur réseau SAPHYR Réunion.**



REMERCIEMENTS à

- ✚ L'équipe des 3 autres promoteurs du Challenges des seniors
- Patrick Campo et Gérard Goriot : Président et Vice président de Activités Physique Santé Réunion (APS Réunion)
- Philippe Fontaine Président du CROMS
- ✚ Nos sponsors
- ✚ Les responsables des communes de la Réunion
- ✚ Les EPS et APAS
- ✚ Tous ceux qui ont participé (et participent) de près ou de loin à cette belle réalisation.
- ✚ ET VOUS pour votre attention.