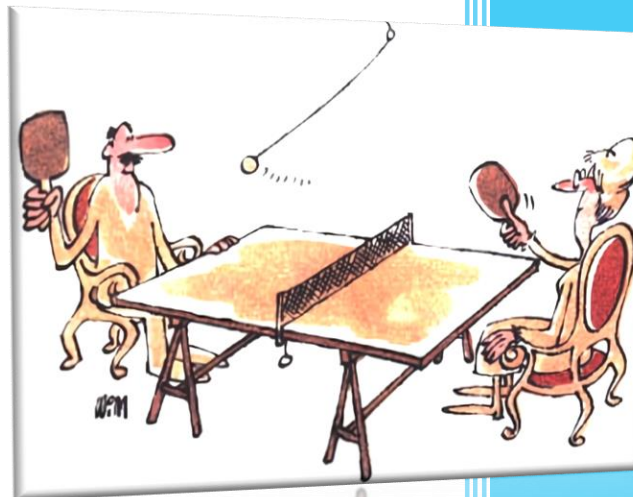




2022

BIEN VIEILLIR...MAIS PAS SEUL !



TT Sud Cher

Tennis de Table Sud Cher

01/03/2022

BIEN VIEILLIR...MAIS PAS SEUL !

Sport Santé Bien-être Seniors

Une activité physique ou sportive régulière - pour peu qu'elle soit pratiquée en respectant certains principes - présente, outre son rôle socialisant, des intérêts indéniables en termes de santé. Elle contribue ainsi à prévenir une aggravation et/ou une récurrence chez les personnes souffrant de maladies chroniques. Les effets sont variés et observables, à la fois sur les capacités physiques, sur la dimension psychologique, les comportements et sur l'environnement, notamment sur les facteurs de risque.

La crise sanitaire a été révélatrice de la nécessité de développer de telles activités en les adaptant pour aider les patients à rester dans une dynamique positive face à la maladie.

Aujourd'hui, compte tenu du contexte contraint, les malades qui résident sur les territoires ruraux et prioritaires renoncent davantage à la pratique d'une activité physique ou sportive alors même qu'elle est recommandée par les professionnels dans le cadre de leur parcours de santé.

Pour participer à l'amélioration de la santé et à la lutte contre la récurrence ou la rechute des patients atteints de pathologies chroniques et vivant en milieu rural, Tennis de Table Sud Cher (TT Sud Cher) souhaite mettre en œuvre des projets innovants inscrivant l'activité physique ou sportive régulière et de proximité au sein des parcours de santé des patients résidant sur ces territoires. Ils mettront en valeur les collaborations étroites et réelles entre les équipes médicales et paramédicales, les associations et les patients.

Au regard du contexte sanitaire et social, nos projets devront se distinguer par leur capacité à s'adapter à l'évolution des consignes sanitaires et des problématiques d'accessibilité pour les personnes souhaitant reprendre une activité physique adaptée à leurs besoins.



Thématique :

Encourager la pratique d'une activité physique adaptée

Communes : CHÂTEAUMEILLANT et ses environs

Territoire : CDC Berry Grand Sud

Pourquoi ce projet ?

Pour lutter contre les méfaits du vieillissement, le sport, pratiqué en douceur, est une très bonne thérapie. Il permet de diminuer le risque de chutes, diminuer le risque d'obésité, réduire le stress et prévenir les maladies cardiaques, contribuer à la baisse du cholestérol, lutter contre l'ostéoporose, améliorer les défenses immunitaires, entretenir les muscles, créer du lien social, diminuer le risque de dépression.

Cependant, moins d'un senior sur deux pratique une activité physique. Les principales raisons invoquées, constatées sont une méconnaissance des structures offrant ces services (associations, clubs, maison de santé...), l'appréhension de ne plus en être capable, la peur du regard des autres... Selon les données de l'INSEE en 2018, la CdC Berry Grand sud compte 11721 habitants. La part des + 60 ans représente 42.6% (contre 33.7 % dans le département du Cher). La population du territoire est vieillissante et de manière plus significative que dans le département.

Contexte

La Stratégie Nationale SPORT- SANTÉ 2019-2024

Améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie. Elle s'articule autour de 4 axes :

- La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive ;
- Le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique ;
- La protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiquants ;
- Le renforcement et la diffusion des connaissances.

Projet sportif fédéral 2020

Préparer l'avenir en anticipant l'évolution des modes de pratique du tennis de table « pour une France en pleine forme ».

Le tennis de table est une activité pouvant se pratiquer à tous les âges (le plus âgé des licenciés a 100 ans). La FFTT a ainsi rapidement voulu un engagement sur l'axe santé et a entamé dès 2009 un travail de prévention notamment pour lutter contre les accidents cardio-vasculaires auprès des vétérans.

Différentes recommandations de l'État nous ont également invités à développer un véritable programme d'action Ping-Santé et de nous rapprocher de nouveaux publics, où le tennis de table peut être pratiqué. Le tennis de table fait également partie depuis 2015 des sports référencés dans le dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives « **le Médico-Sport-Santé** ». Cette reconnaissance nous permet donc de pouvoir prétendre à une prescription d'activités physiques et sportives par des médecins.

Le programme santé est donc décliné en 3 axes :

- Le Ping-Santé bien-être
- Le Ping-Santé sur ordonnance

Le territoire du Pays Saint-Amandois offre un réel intérêt pour structurer, professionnaliser et coordonner les différentes actions en direction du Sport Santé Bien Être.

TT Sud Cher souhaite proposer des actions collectives de préventions auprès des seniors et des patients atteints d'affection longue durée (ALD), et maladies chroniques, de diabète et/ou d'obésité et contribuer à l'amélioration de vie en milieu rural.

Formation des éducateurs

La fédération s'est dotée de formations pour ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaît ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

Description de la discipline

Le Tennis de table est un sport individuel d'opposition à distance (« duel ») utilisant balle, raquette et table. C'est une activité de loisir autant que de compétition.

Critères requis pour la pratique santé de la discipline : qui peut s'adapter aux déficits des pratiquants

- vision
- audition
- capacités à l'effort maximal
- handicap moteur
- fragilité osseuse
- capacités cognitives
- équilibre
- comportement



Le Sport Santé dans le Cher

Des actions de préventions sont mises en place dans différents établissements en présentiel ou en distanciel. Les Ehpad s'organisent en interne ou avec l'intervention d'autres organismes, sur plusieurs champs d'action. La plupart des activités en Ehpad ne sont pas ouvertes aux extérieurs, surtout en période de crise sanitaire.

La maison sport santé du Cher est copilotée par le Groupement Hospitalier de Territoire (GHT) et le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS18).

Objectifs du projet

Objectifs généraux : prévenir la perte d'autonomie et rompre l'isolement des personnes âgées en milieu rural

Objectifs spécifiques : prévenir les chutes et améliorer l'équilibre/ rompre l'isolement des personnes âgées

- Améliorer la communication des activités physiques adaptées aux seniors proposées sur Châteaumeillant et ses alentours par la création d'outils adaptés et par leur diffusion via les professionnels de la santé et du social.

- Proposer aux habitants une évaluation de leurs capacités (équilibre, force musculaire, souplesse, endurance...), de leurs besoins (pathologies, activités quotidiennes...) pour les encourager et entretenir une activité physique adaptée et un outil pour mesurer leur progression.

- Proposer un atelier « Sport Santé » offrant des activités adaptées aux pathologies diagnostiquées avec un professionnel qualifié.
- Développer le bien-être et l'estime de soi: pour éviter la dépression, revaloriser les savoirs de chacun.
- Maintenir une vie sociale, lutter contre le repli social et la solitude,
- l'accès aux loisirs à un public économiquement éloigné , en proposant un programme de loisirs adapté aux seniors notamment durant les vacances scolaires

Actions mises en œuvre

Créer une dynamique sur la santé grâce au sport par la mise en place d'un atelier Santé Sport animé par un éducateur sportif visant à proposer :

- un bilan individuel,
- des séances hebdomadaires d'activités physiques spécialement élaborées et adaptées pour les personnes présentant une pathologie et/ ou selon ses possibilités- Mise en place d'ateliers autour de la pratique d'une activité physique douce qui favorise le bien-être mental et la stimulation des neurones
- Des temps plus festifs sur une journée ou une semaine ponctueront l'année. Ces temps seront l'occasion de mettre en valeur les savoirs et savoirs faire des seniors

Le projet donnera lieu à un tournoi final autour d'un repas partagé entre tous les bénéficiaires avec des témoignages.

Stratégie d'accessibilité

Nous souhaitons rendre accessible la pratique d'activité physique ou sportive et faciliter le parcours de santé pour dépasser les contraintes propres au milieu rural concernant:

- les équipements : en proposant différents lieux
- le prix d'accès : gratuité pour l'entretien motivationnel et bilan forme
- les besoins de mobilité : sur pré-inscription possibilité de prise en charge, avec mise en place d'une navette, ou organisation de co-voiturage
- les rencontres entre professionnels le cas échéant

Pérennisation de l'action

Nous envisageons pour la pérennisation du projet sur le terrain de proposer des ateliers de proximité selon les besoins des bénéficiaires autant pour des séances en sport santé bien-être que sur prescription médicale, avec l'embauche d'un éducateur sport-santé coordinateur.