

ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES

À fond le sport

Depuis quelques années, la pratique sportive s'impose comme une alliée des structures du secteur. Le confinement puis des mesures législatives ont achevé de convaincre les retardataires. Sans oublier la visibilité offerte par les Jeux olympiques et paralympiques. De quoi faciliter un accès au sport pour tous qui a vocation à devenir un axe important de accompagnement des publics.

La dernière fois qu'ils ont eu lieu dans la capitale française, c'était il y a cent ans. C'est dire combien l'occasion était belle de surfer sur la vague des Jeux olympiques et paralympiques (JOP) de Paris 2024 pour faire du sport la grande cause de l'année ! Et le secteur social et médico-social ne s'y est pas trompé, profitant de cette visibilité, porté par un vent favorable du côté des pouvoirs publics. « On n'en a jamais autant parlé que ces derniers mois. On a des webinaires sur ce thème, des appels à projets par dizaines, des initiatives qui émergent un peu partout... Le coup de projecteur que nous offre cet événement mondial représente une aubaine que les structures ont su saisir », corrobore Juliette Pinon, chargée de mission JOP Paris 2024 pour l'union régionale Uriopss Île-de-France.

S'il est donné favori cette année, le sport n'a en réalité cessé de gagner ses galons ces dernières années, où sa

pratique s'est ancrée dans une multitude d'établissements et services sociaux et médico-sociaux (ESSMS) à travers de très nombreuses actions.

MUSCLER LA PRATIQUE AVEC DES RÉFÉRENTS

« J'ai vu un véritable changement depuis quatre ou cinq ans, notamment à la sortie de la crise sanitaire, mais davantage après la promulgation de la loi du 2 mars 2022 incitant les ESSMS à développer des activités physiques et sportives (APS) à destination de leurs usagers », confirme Loïc Guezennec, responsable du club ASEI Sports, créé en 2006 par l'association Agir, soigner, éduquer, inclure, à Ramonville-Saint-Agne (Haute-Garonne). Parmi ses mesures phares, cette loi visant à « démocratiser le sport en France » compte l'obligation de désigner dans les organisations un référent *ad hoc*. Ses missions ? Informer régulièrement les personnes accompagnées de l'offre d'APS assurée au sein de l'établissement ou à proximité,

notamment au sein des maisons sport-santé. Et muscler la pratique sportive dans la structure en lien avec les professionnels y intervenant. De quoi faciliter un accès au sport pour tous ? « Il est clair qu'un changement est en train de s'opérer en matière de considération de l'activité physique et sportive. Les données scientifiques s'accumulant sur ses bénéfices, je vois mal comment elle ne va pas devenir, à l'avenir, l'une des pistes importantes de la prise en charge », estime François Chollet, président du comité de Prévention de la Fédération hospitalière de France (FHF) qui espère une généralisation rapide, en particulier dans le secteur de l'autonomie.

MATCH À L'EXTÉRIEUR

Historiquement, la pratique du sport s'est surtout développée dans les institutions accueillant le jeune public où la présence d'éducateurs sportifs est importante et a largement contribué à sa montée en puissance. Et ●●●

« On se bouge aussi à domicile »



Catherine Bordessoule, infirmière-coordinatrice à l'Amadpa (Essonne)

« Depuis 2020, nous proposons des activités de remise en forme adaptée aux personnes que nous accompagnons. Celles-ci nous sont orientées par les infirmiers ayant constaté une diminution de l'autonomie. À partir de là, nous établissons un programme de huit séances renouvelable, en lien avec l'ergothérapeute qui détermine l'activité à privilégier. Les séances ont lieu deux

fois par semaine. Cela peut être de la gym douce, du renforcement musculaire, de la marche à l'extérieur, des massages, etc. L'objectif est de maintenir ou d'améliorer la mobilité et de prévenir les chutes. On pallie le fait qu'il est difficile de trouver des kinésithérapeutes, même s'il ne s'agit pas de les remplacer. Notre accompagnement est global, à mi-chemin entre la gymnastique et l'activité physique adaptée. Les gens apprécient leur côté ludique. À l'issue, certains continuent de faire le programme seuls. Et tous retrouvent le moral. »



Organisés par les comités régionaux handisport, les stages Jeunes à potentiels proposent des entraînements pendant plusieurs jours. Objectifs pour les participants : découvrir des disciplines, se familiariser avec l'approche compétitive, voire consolider son projet sportif.

... pour cause! Auprès de la jeunesse, le sport est non seulement un indispensable de la santé, un facteur de bien-être physique et mental, mais aussi un vecteur efficace de sociabilisation, de valorisation et d'émancipation. Pour peu que les directions soient motrices, les intervenants suffisamment formés et les infrastructures disponibles, il s'impose comme un essentiel de l'accompagnement... quand ce n'est pas l'outil principal. Créée en 2004, l'association Rebonds! a ainsi fait de l'insertion socioprofessionnelle par le sport le cœur de son activité et accompagne des jeunes en situation de fragilités en prenant appui sur la pratique du rugby. Elle propose notamment aux jeunes ni en études ni en emploi ni en formation (dits Neets) un parcours de remobilisation de quatre mois où les séances sportives s'assortissent d'un suivi global. « Ici, le sport sert de point d'ancrage à l'acquisition de compétences psychosociales et comportementales, et il est intéressant parce qu'il se situe dans les interstices d'un accompagnement institutionnel qui pourrait renvoyer une image complexe du jeune », reconnaît son directeur, Julien Sire.

DES ÉPREUVES EN RELAIS

Si le sport peut être un biais positif dans l'accompagnement, le décréter ne suffit pas. Les actions proposées doivent s'inscrire dans le parcours des usagers de façon personnalisée, avec des objectifs clairs, qu'ils soient éducatifs, ludiques, sociaux ou sanitaires. C'est là du moins l'intérêt des ESSMS s'ils veulent récolter les lauriers de leur démarche. « L'activité physique ne rime pas forcément avec sueur et hausse du rythme cardiaque », prévient Fabien Chauvot, cadre socio-éducatif. Au sein des services de l'association Charles Prevost Notre-Dame de Lenne, située dans l'Hérault, le sport a toujours transpiré dans



© Uripops Île-de-France

« On approche souvent le sport sur le mode de la compétition. Il est donc important de partir du besoin des personnes pour reformuler les règles », avertit Juliette Pinon, chargée de mission JOP 2024 à l'Uripops IDF.

l'accompagnement des enfants, grâce auquel ils retrouvent confiance en eux et travaillent leur rapport aux autres. La plupart des activités se déroulent hors les murs. À l'instar d'autres établissements et services, cette pratique prend de plus en plus le pas sur les APS autrefois essentiellement autocentrées. « C'est important d'aller nourrir l'extérieur en travaillant de concert avec le milieu ordinaire parce que la vie de tous est dans la société », abonde Sophie Chevoleau, cheffe de service à l'institut médico-éducatif Val-Lorie. À l'Apajh 44, dont dépend cet institut situé à côté de Nantes, cette externalisation va de pair avec la dynamique inclusive globale de l'établissement. Mais elle est « exigeante, voire difficile à mettre en œuvre », prévient la responsable. Il s'agit assurément d'être proactif auprès des communes dans lesquelles les établis-

sements sont implantés pour se familiariser avec le tissu sportif et parasportif, rencontrer les clubs pour déconstruire les stéréotypes, identifier les besoins des personnes et y répondre en faisant émerger des solutions collectivement. « Tout le monde doit apprendre à faire un pas de côté; c'est seulement à ce prix que l'on pourra avancer », déclare la cheffe de service nantaise. D'autant qu'entre les solutions déjà imaginées, telles l'organisation ou la participation à des événements sportifs mixtes, la création de clubs de disciplines adaptées, la mise en place de partenariats avec des fédérations sportives, et celles qui ne manqueront pas de se développer si le sport continue de s'inscrire durablement dans le quotidien de tous, les possibilités de créer de nouvelles passerelles semblent illimitées.

SAUT D'OBSTACLES

Pourquoi pas profiter d'un événement sportif pour mettre certains logements inoccupés à la location pour les touristes, à l'instar de cette résidence services inaugurée en septembre 2023 par le groupe ABCD à Saint-Maur-des-Fossés (Val-de-Marne)? « Le but est d'ouvrir la résidence à l'extérieur et d'en profiter pour animer des ateliers autour du sport. Sur les trois réservations, deux personnes viennent pour cette raison », se réjouit-on au service Communication du groupe. Faut-il s'en émouvoir? L'intérêt des structures n'est-il pas de se rendre plus visibles, quitte à dépasser des limites jusqu'ici peu explorées? « Il n'y a que le sport qui nous offre de tels leviers de coopération. Chaque année nous apporte la preuve de ses effets bénéfiques pour les publics accompagnés, leurs familles, et les professionnels qui, même s'ils sont parfois frileux au départ, finissent par constater que cela fonctionne bien », abonde Julie Foucart directrice Communication de la Fondation Anaïs à l'origine de l'initiative « À ton sport, à ta santé! » qui, depuis trois ans, s'est spécialisée successivement en handycyclisme dans la marche et le hand fauteuil.

Au fil du temps, les propositions offertes aux usagers en matière d'APS se sont donc considérablement diversifiées et élargies. Les pratiques s'adaptent mieux aux vulnérabilités, générant des bénéfices concrets sur le quotidien des personnes accompagnées quel que soit leur âge.

Des salariés en pleine forme

Régulation de l'humeur, augmentation de l'énergie, meilleure concentration, sentiment d'appartenance... les bénéfices du sport sur la santé du corps et de l'esprit ne sont plus à prouver. Rien d'étonnant à ce que la pratique régulière de l'activité physique en milieu professionnel progresse. « Les employeurs ont conscience de la nécessité de prendre en charge la santé de leur personnel et le sport est l'un des moyens qu'ils utilisent de plus en plus pour y contribuer », observe François Chollet, président du comité FHF Prévention. Un moyen qu'ils mobilisent toutefois

chacun à leur façon. Un équipement sportif en interne? Cela peut être l'occasion pour eux de réserver des créneaux pour leurs salariés en profitant de la présence de l'intervenante en APA. Pas de salle de sport? Direction une infrastructure partenaire où les salariés peuvent bénéficier de cours gratuits. « On propose deux séances de renforcement musculaire dans la salle communale. Une vingtaine des cinquante-huit salariés y participe à chaque fois », illustre Sylvain Guillaume, directeur d'un Ehpad ardéchois. Choix de l'horaire, libre adhésion... la formule fonctionne.

Reste que si les initiatives fourmillent, le tout manque encore cruellement d'une vision d'ensemble, malgré les tentatives du Gouvernement pour le structurer. À noter dans cette visée, la mise à disposition d'un annuaire *Handiguide des sports* accessible en ligne^[1], ou celle sur la plateforme de l'agence nationale Anap de fiches pratiques destinées aux référents sport pour les aider à se familiariser plus facilement à leur écosystème (clubs sportifs, associations, etc.). Signe que le chemin est bel et bien tracé, même si d'autres obstacles autrement imposants persistent. Ceux-ci sont de notoriété publique, comme l'accès au bâti, la mobilité ou la question du financement. Pratiquer un sport peut coûter cher, tout comme acheter du matériel adapté, organiser des activités, recruter des personnes formées ou former du personnel en interne. Qui pour régler la note ? Aujourd'hui, indéniablement les établissements qui, pour cela, piochent dans leurs fonds propres. Les appels à projets représentent également des leviers intéressants mais ils ont l'inconvénient d'être ponctuels. « En 2014, nous avons participé à un appel à projets qui nous a permis de mettre des activités physiques adaptées (APA) en place. L'année d'après, le financement de l'agence régionale de santé s'est arrêté. Si nous avons décidé de prendre le relais en interne, les neuf autres Ehpad participants ont abandonné », illustre Sylvain Guillaume, directeur de la résidence Le grand pré à Alboussière (Ardèche). J'espère que la nouvelle réglementation donnera droit à des financements supplémentaires pour éviter ce genre de situation. »



© Rebonds!

« Le sport sert à l'acquisition de compétences psychosociales et comportementales », précise Julien Sire, directeur de l'association Rebonds!, qui accompagne des jeunes « Neets » en prenant appui sur le rugby.

prennent le temps de lever les craintes, d'expérimenter avec elles plusieurs activités jusqu'à ce qu'elles trouvent une pratique qui leur corresponde. C'est quasiment un accompagnement au cas par cas », avertit Aude Moulin Delalande, responsable Sports Paris 2024 à APF France handicap. Chaque jour charrie son lot de petites et grandes victoires dont seul le sport à ses secrets. Ici les exploits d'un jeune autiste sélectionné dans l'équipe paralympique, là l'émancipation d'un jeune déscolarisé remis sur les rails grâce au foot. « On approche souvent le sport sur un mode assez spectaculaire mais le risque est de lui adjoindre des motivations telle que la compétition engendrant pression psychologique ou corporelle. Ce qui peut s'avérer délétère chez certaines personnes. Il est donc important de conserver un

esprit critique et de repartir du besoin des personnes pour reformuler les règles », avertit Juliette Pinon.

Dans un monde idéal, les propositions d'APS s'ajusteraient à toutes les formes de fragilités et de handicap. Des projets ambitieux pourraient même voir le jour, tel celui initié en 2023 par l'association La voix du devenir en lien avec la fédération de Rugby. « L'idée est de créer une nouvelle discipline sous la forme d'un jeu de rugby à 7^[2] en revoyant toute la structure pour garantir la sécurité et l'équité de tous les participants, quels que soient leurs handicaps dès le départ », décrit Juliette Pinon. En attendant tous les regards se tournent vers les Jeux paralympiques qui ne cessent de gagner en notoriété. Il faut espérer que, passé l'évènement, le soufflé ne retombe pas.

VICTOIRES ET ÉMANCIPATION

La loi de 2022 élargit effectivement le champ des contrats pluriannuels d'objectifs et de moyens afin de permettre aux ESSMS et aux autorités de tarification « de déterminer les conditions nécessaires au développement de l'offre d'activités physiques et sportives au plus près des réalités locales ». Ceci étant dit, aucune garantie d'obtention de fonds supplémentaires. Au-delà de la financer, la généralisation de l'APS doit s'accompagner d'un travail sur la formation des personnes qui organisent cette pratique, actuellement hétérogène, et sans doute pas assez encadrée. Certainement à faire évoluer. C'est du moins ce que prêche la FHF en matière d'APA. « Aujourd'hui, cette dernière peut être pratiquée par un kinésithérapeute ou un enseignant en APA, mais ces deux formations sont très différentes. L'une est issue du médical, l'autre des sciences et techniques des activités physiques et sportives. Il faudrait instaurer des liens entre les deux pour que les connaissances s'harmonisent », propose François Chollet.

Lever les derniers freins, c'est aussi prendre en considération un fait, méconnu par certains, mais bien réel : celui de l'autocensure. « On se rend compte que beaucoup de personnes aimeraient avoir une activité physique et sportive mais ne le font pas par peur de la stigmatisation. Il faut pour cela des professionnels qui

Sport et bénévolat, même combat

Moins une avant le coup d'envoi des JOP de Paris 2024. Mais les 220 bénévoles bénéficiaires de la Fondation des Amis de l'atelier sont déjà dans les *starting-blocks*. Il faut dire que leur préparation a débuté depuis quelque temps. « Cela fait deux ans que l'on mobilise nos bénévoles pour qu'ils interviennent dans des manifestations sur différentes missions comme la distribution de bouteilles d'eau ou de dossards, l'accueil et l'orientation des spectateurs, le soutien aux sportifs... Tout cela ne s'improvise pas », signifie Laurence Potte-Bonneville,

sa directrice de l'offre de services. Depuis sa création en 2016 par la fondation francilienne, le dispositif « Si T Bénévole » a pour objectif de développer la participation à la vie sociale et la citoyenneté des personnes en situation de handicap psychique et mental, en particulier lors d'événements sportifs, très consommateurs de bénévoles. Pour cela, elle a formalisé des outils (fiches pratiques, vidéos de promotion) pour faciliter son essaimage dans toute la France, convaincue qu'est sa direction que « le sport et le bénévolat sont deux causes qui contribuent à l'inclusion ».

[1] <https://www.handiguide.sports.gouv.fr>

[2] Voir sur <https://ligueidf.fr/fr/actualites/ligue/le-comite-departemental-93-mettre-linclusion-au-coeur-de-l'action>