



# « Marchons dans nos campagnes »

## 1. CONTEXTE ET DIAGNOSTIC

### 1.1 Exposé du contexte local et des besoins qu'il révèle

#### Territoire

- Nous travaillons avec les communautés de communes
- Nous cherchons des communes sur ces territoires qui en plus d'être rurales sont répertoriées comme défavorisées.
- Nous travaillons avec le soutien et la collaboration des coordinateurs territoriaux de santé dans le cadre des contrats locaux de santé, des Centres locaux d'information et de coordination en gérontologie (CLIC) ou de MDA (Maison de l'autonomie) quand ils existent.
- Sinon nous travaillons avec les CCAS ou les CIAS locaux ou des pôles gérontologiques relais
- 

#### Besoins auxquels nous devons répondre

Prévenir la dépendance des personnes âgées et favoriser leur autonomie en leur proposant des initiations de marches ou marches nordiques.

1. *Encourager le Sport bien-être et le Sport santé,*  
Ce projet vise à sensibiliser ces personnes à la pratique physique et sportive pour favoriser le bien-être, permettre de sauvegarder son capital santé, voire améliorer la santé des personnes malades.
2. Promouvoir le sport et l'activité physique comme un moyen de rompre l'isolement,
3. Accompagner jusqu'à l'autonomie.

Pourquoi les territoires d'où proviennent les bénéficiaires du projet peuvent être considérés comme rural.

L'éloignement des zones urbaines et des services qui vont avec.

A l'éloignement s'ajoute un contexte social défavorisé.

Désertification des professionnels de santé et autres...

#### Environnement sportif local

Sur chaque territoire sera réservée une salle de repli en cas de mauvais temps

Ces salles serviront aussi à partager un moment de convivialité en fin de marche.

### 1.2 Genèse du projet

#### Naissance du projet

Nous avons déjà mis en place un projet pour les seniors, le Challenge « Sport santé seniors » Cette action fonctionne très bien mais nous ne regroupons que des personnes qui sont déjà en club et sur une seule journée. Notre attention a été attirée par un coordinateur territorial de santé qui nous a parlé de l'éloignement et des difficultés des personnes âgées isolées.

## 2. PRÉSENTATION DÉTAILLÉE DU PROJET

### 2.1 Objectifs du projet

En lien avec le contrat local de santé avec une priorité sur le parcours de vie des personnes âgées.

1. Prévenir la dépendance et favoriser l'autonomie des personnes âgées,
2. Favoriser le maintien à domicile,
3. Renforcer le lien social, rompre l'isolement.

Faire pratiquer une activité physique régulière à une personne améliore automatiquement sa force physique son état respiratoire et son moral, donc son bien-être.

### 2.2 Actions mises en œuvre pour faire pratiquer régulièrement une activité physique aux personnes vivant en milieu rural.

Première difficulté : L'éloignement de ces personnes les unes des autres. Il faut découper les territoires en plusieurs zones afin de limiter le kilométrage à 30 ou 20 km et désigner un lieu central le plus proche pour chacun.

Pour pallier l'éloignement des personnes, des minibus sont loués ou mis à disposition par les municipalités afin de récupérer et ramener les personnes sans moyen de transport à domicile.

Deuxième difficulté : Assurer une régularité de pratique

Les seniors seront contactés régulièrement par le CROMS surtout si l'animateur nous signale des absences répétées et non justifiées.

Une marche par semaine toute l'année, hors vacances scolaires, pour encremer une habitude.

Equipements

Achats de bâtons de marche ou marche nordique, selon les sites.

Une salle qui sert de lieu de ralliement pour le départ et de lieu de convivialité après la marche. Elle sera utilisée aussi en cas de mauvais temps pour une séance de gymnastique ou de renforcement musculaire dans ces salles.

Achat de tapis de sol selon les sites.

**Coordination avec les acteurs locaux**

Partenariats à mettre en place

- OMS-CDOMS
- CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination en gérontologie) avec ses assistantes sociales et ses aides à domicile qui connaissent bien les personnes âgées.
- MDA (Maison de l'autonomie)
- Coordonnateur territorial de santé (CLS)
- Association d'aide à domicile
- Communautés de Communes et ses CIAS
- Mairies et ses CCAS
- SIEL BLEU
- Sport pour tous
- GE Sport
- Associations de randonnées pédestres locales ou de marches nordiques

Participation financière des collectivités locales

Conseil Régional

Conseil Départemental

Conférence des Financeurs

Autres co-financements

CNDS –ARS- La Fondation de France

Articulation avec les dispositifs locaux

En lien avec le contrat local de santé avec une priorité sur le parcours de vie des personnes âgées et les dispositifs d'accompagnement (CLIC-MDA-CCAS-CIAS-Pôles gérontologiques relais)

## 2.3 Calendrier du projet

- Prise de contact avec les élus et les acteurs locaux (Lieux, jours des marches, recrutements des éducateurs, structure accueillant les inscriptions)
- Assurances
- Réalisation des affiches de présentation avec les logos de tous les partenaires pour diffusion
- Réalisation des conférences de presse sur chaque site avec tous les partenaires
- Début des marches hebdomadaires une semaine après la conférence de presse hors vacances scolaires

## 2.4 Les publics

### Publics ciblés

Personnes âgées de 60 ans et plus, n'étant pas dans un club et qui sont isolées, soit par l'éloignement, soit personnes seules, soit peur de tomber donc ne sortent pas.

### Nombre de personnes sur chaque site

20 personnes sur chaque site maximum pour être en sécurité

Inscription jusqu'à 25, car il y a toujours des RDV, des maladies ou autre le jour J

## 2.5 Moyens humains

- Le chargé de développement du CROMS qui doit coordonner toutes les actions et préparer les feuilles de présence avec les noms des inscrits à chaque éducateur.
- Une personne sera mise à disposition localement pour les inscriptions. (CLIC – MDA - CCAS)
- Les éducateurs sportifs spécialisés, 3h pour chaque marche qui s'effectue une fois par semaine toute l'année hors vacances scolaires

### Temps de travail de l'éducateur

Trajet domicile lieu de pratique (indemnisation kilométrique)

Navette pour récupérer les personnes âgées (30')

Regroupement à la salle mise à disposition par les communes (30')

Départ pour une heure environ de promenade (évolution en fonction du public)

Regroupement à la salle (30')

Retour à domicile (30')

Soit 3 heures chaque matinée.

## 2.6 Moyens de communication

Affiches faites par le CROMS avec tous les éléments géographiques et les logos de tous les partenaires, elles seront distribuées localement par les municipalités et les animateurs.

Conférence de presse organisée par les CLIC les MDA ou CCAS partenaires sur chaque site

Inscriptions par les CLIC ou MDA ou CCAS

Transmission des tableaux au secrétariat du CROMS pour le suivi

## 2.7 Aspects innovants du projet

Initier ce public afin de le rendre plus autonome et lui permettre de continuer à marcher par ses propres moyens. Il sera accompagné dans sa démarche.

## 2.8 Valorisation du projet

Publication via les médias et site internet

Articles de presse

## 2.9 Informations complémentaires sur le projet

En 2017, dans le Puy-de-Dôme une évaluation du projet a été demandée à l'Observatoire National de l'activité physique et de la sédentarité. Nous aurons les résultats en juin.

ci-après le tableau d'évaluation utilisé



## « Marchons dans nos campagnes »

### 3. EVALUATION DU PROJET

Tableau d'évaluation

Objectifs initiaux *	Actions **	Résultats attendus ***	Indicateurs ****	Outils *****
Encourager le Sport bien-être et le Sport santé.	Marche régulière	Amélioration de la santé	Niveau d'activité physique et de sédentarité début et fin Condition physique début et fin	Questionnaire type IPAQ court Test de forme 6 minutes
Promouvoir le sport comme un moyen de rompre l'isolement,	Favoriser le dialogue avec les autres	Amélioration de la santé sociale	Qualité de vie début et fin Estime de soi début et fin Motivation début et fin	Questionnaires : SF12 ou Profil de Duke, échelle de Rosenberg, Questionnaire de motivation (Type auto-détermination)
Accompagner jusqu'à l'autonomie	Suivre l'assiduité, les abandons éventuels, mettre en place des solutions	Inscription dans une structure formelle ou informelle	Satisfaction, Projets	Nombre de participants Fiche de présence Questionnaire de satisfaction Questionnaire de suivi