

Bouge ton Ehpad : à chacun son sport !



En cette année 2024, marquée par les Jeux olympiques et paralympiques, l'ANFH Bretagne a choisi le thème de « l'activité physique adaptée chez nos aînés qui résident en Ehpad » pour sa journée gérontologie.

Co-organisée pour la seconde fois par l'ANFH (Association nationale pour la formation des personnels hospitaliers) et le CNFPT (Centre national de la fonction publique territoriale), cette journée a été riche en échanges et partages d'expériences.

Tentons d'abord une définition de l'activité physique adaptée. L'APA est un ensemble de mouvements corporels produits par les muscles squelettiques réalisés par des personnes qui, en raison de leur état physique, psychique ou social, ne peuvent pratiquer une activité dans des conditions habituelles.

La lutte contre la sédentarité est un enjeu de santé publique, axe majeur du projet stratégique de l'agence régionale de santé (ARS) de la région Bretagne, et est inscrite Grande Cause nationale 2024.

Il n'est plus à démontrer les multiples bienfaits du sport adapté sur la santé de la population. Chez le sujet âgé, l'activité physique permet la préservation de l'autonomie, favorise le bien-être et maintient le lien social. Elle permet aussi de prévenir un certain nombre de maladies et de complications dans les pathologies chroniques liées au grand âge.

Durant la matinée, les participants ont pu bénéficier de l'expertise et des visions des intervenants sur les enjeux de santé publique de l'APA.

Au cours de l'après-midi très ludique et interactif, les professionnels nous ont présenté leurs expériences et les projets qu'ils ont mis en place dans leurs établissements respectifs.

Nous remercions les résidents qui ont témoigné en direct sur les bénéfices du sport adapté pour leur santé.

Nous vous donnons rendez-vous en 2025 sur un tout autre sujet d'actualité... lié au secteur du grand âge.

Mickaël BRION et Stéphanie LE ROHELLEC,
membres ANFH Bretagne

Quand nos aînés ont la flamme

Organisée par l'ANFH et le CNFPT Bretagne, sous le signe des Jeux olympiques, la journée du 16 avril 2024 au Palais des congrès de la ville de Saint-Brieuc a réuni plus de 400 participants issus de la FPH et de la FPT.

Le secteur médico-social fait trop souvent l'objet d'une appréciation péjorative et peu valorisante. Vieillesse ne rime pas toujours avec dépendance et inactivité : dès lors qu'une personne âgée est invitée à participer à une activité adaptée à ses capacités, elle saura trouver et mobiliser les ressources nécessaires pour s'inscrire dans une dynamique stimulante. C'est ainsi qu'elle préservera son autonomie et le maintien du lien social.

Les différentes expériences présentées lors de la journée ont permis de porter un autre regard sur le grand âge, de mettre en lumière et de démontrer les multiples bienfaits de l'activité physique adaptée pour nos aînés, tant sur la santé physique que psychique.

Riche d'expériences et d'émotions, l'édition 2024 de la journée Gérontologie a permis de prouver l'enthousiasme et la grande satisfaction de nos aînés à répondre favorablement aux sollicitations sociales et sportives et à s'y engager activement.



Activité physique, une politique en mouvement

Inscrites dans la Grande Cause nationale 2024 « Bouge 30 minutes par jour », les démarches engagées répondent à la volonté politique de promouvoir l'activité physique dans toutes ses dimensions et dans tous ses milieux de vie.

Dans le cadre de son projet régional de santé, l'ARS, l'agence régionale de santé, poursuit deux axes stratégiques majeurs pour embrasser les trois niveaux de prévention définis par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) :

- permettre la pratique au quotidien de mouvements et être mis en mouvement tous les jours (prévention primaire) pour contribuer à lutter contre la sédentarité et, de manière efficace, permettre le maintien de l'autonomie ;

- promouvoir et soutenir la mise en place des APA (activités physiques adaptées) au sein des établissements d'accueil (prévention secondaire et tertiaire en fonction des pathologies).

Par ailleurs, l'ARS poursuit deux objectifs dans lesquels s'inscrivent les APA, et notamment l'attention portée aux personnes âgées :

- agir en faveur de l'autonomie et de l'inclusion des personnes
- repérer et prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées.

L'enjeu est de répondre, d'une part, aux enjeux démographiques avec l'annonce d'un doublement de la population des plus de 75 ans en 2050 et d'autre part, aux enjeux épidémiologiques face au développement des maladies chroniques. À ce titre, l'activité

physique constitue un excellent moyen de prévention.

Développé par l'OMS, le programme ICOPE*, en cours d'expérimentation sur le Finistère, a pour objectif de retarder la dépendance en repérant précocement les facteurs de fragilité chez les seniors entre l'hôpital et les services de ville.

Pour en savoir plus, scannez les QR codes :



Guide ARS :
Prescription de l'APA
par le médecin traitant



Projet régional
de santé 2023-2028

*ICOPE : Integrated Care for Older People
« soins intégrés pour les personnes âgées »

Un cadre pour la pratique des activités physiques en Ehpad

Conformément au projet régional de santé (PRS) de Bretagne 2023-2028, l'activité physique en Ehpad est strictement encadrée et vise à :

- répondre à des enjeux de santé publique :
« Pour les personnes âgées, l'activité physique ralentit les changements physiologiques liés à l'âge, améliore la santé dans ses trois dimensions physique, psychique et sociale, et contribue à la prévention des pathologies chroniques liées au grand âge. Elle joue un rôle majeur dans la prévention et le traitement de la fragilité et des risques de chutes, favorise le maintien de l'autonomie et prévient la dépendance avec l'avancée en âge » ;
- poursuivre des objectifs clairement identifiés :
 - identifier, structurer et développer les offres d'activité physique,
 - lutter contre la sédentarité à tous âges de la vie et dans tous les milieux de vie,
 - sensibiliser, former et accompagner les professionnels aux APS (activités physiques et sportives) comme outil de santé,
 - développer l'activité physique adaptée comme thérapeutique non médicamenteuse,
 - communiquer auprès du grand public sur les bienfaits de l'activité physique,
 - amener les publics à pratiquer une activité physique,
 - développer l'observation, la veille, et la recherche,
 - prévenir les chutes des personnes âgées*.

*Extrait du projet régional de santé Bretagne
(Objectif 2.4. Renforcer la pratique de l'activité physique)

L'activité physique adaptée : de quoi parle-t-on ?

C'est une prescription inscrite dans le décret du 30 décembre 2016. Celui-ci détermine les conditions de dispensation de l'APA prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée. L'APA définit « la pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires ».

Pour en savoir plus, scannez le QR code :



Loi du 26 janvier 2016
de modernisation
de notre système de santé
– Article 144

Bouger, c'est tout bénéf'

Les intérêts et bénéfices d'une activité physique ne sont plus à démontrer sur les fonctions locomotrices, cérébrales et sensorielles de ceux qui la pratiquent régulièrement.

Des études qui documentent largement les bienfaits de l'APA

Au-delà de sa présentation portant sur les intérêts et bénéfices de l'APA, Melody Pacallet, spécialiste STAPS APA et responsable de l'approche qualité de l'association Siel Bleu de Brest, a pu appuyer son propos en présentant les résultats de deux études scientifiques.

« Les études montrent que les interventions d'exercices améliorent la fonction physique chez les adultes plus âgés en institution, quel que soit leur état fonctionnel ou cognitif, y compris en améliorant l'indépendance fonctionnelle pour les activités de la vie quotidienne... ainsi que dans différents critères de la force musculaire, des performances physiques, de l'équilibre et de la flexibilité. »¹



1 - Effets de l'exercice physique sur la fonction physique chez les personnes âgées en institution (résultat de 147 études)

2- Étude financée par la Commission européenne, mise en place par le groupe associatif Siel Bleu et soutenu par le ministère français des Affaires sociales, Danone Ecosystème et évalué par l'Institut des politiques publiques

Quels sont les bénéfices d'une activité physique chez les personnes âgées ?

Sur la santé physique et cognitive :

- maintenir une mobilité durable et active ;
- préserver l'autonomie, notamment dans la réalisation des gestes du quotidien ;
- préserver les capacités cardio-respiratoires ;
- prévenir ou limiter les douleurs ;
- limiter les vulnérabilités ;
- prévenir les chutes et maintenir les capacités proprioceptives ;
- améliorer la souplesse musculo-articulaire ;
- entretenir les capacités temporo-spatiales et de mémorisation...

Sur la santé psychique et psychologique pour :

- favoriser le maintien du lien social et éviter l'isolement des sujets âgés ;
- découvrir ou redécouvrir le plaisir de pratiquer de nouvelles activités ;
- se rappeler des souvenirs musicaux et dansants heureux ;
- maintenir une bonne estime de soi/confiance en soi ;
- lutter contre l'anxiété et la dépression...

Réduction des chutes

L'étude Happier², réalisée dans 32 résidences de quatre pays de l'Union européenne (France, Irlande, Belgique et Espagne), a mesuré l'impact de trois programmes d'APA (gym prévention chute, gym sur chaise, gym Alzheimer) sur la qualité de vie des résidents, sur leurs facultés cognitives et physiques.

Les résultats montrent que la pratique d'une heure d'activité physique adaptée pendant un an auprès de 450 résidents permet de réduire les chutes d'un tiers (35 %) et d'améliorer les capacités de déplacement des résidents (87 %). D'autres capacités de la vie courante, comme se laver ou se nourrir, s'en trouvent également améliorées (20 %).

L'étude démontre aussi que cette pratique accroît indirectement la qualité de vie des professionnels des résidences, réduisant sensiblement leur niveau de stress et de fatigue.

Pour en savoir plus, scannez les QR codes :



Décret du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée



L'étude Happier

L'activité physique, une démarche très encadrée

Idéalement inscrite dans le projet d'établissement, l'APA ne peut laisser aucune place à l'improvisation. La structuration de la démarche conditionne sa réussite.

Comme ont pu en débattre Léo Delaire, chargé de mission expérimentation d'un programme national d'activité physique adaptée à l'hôpital Lyon Sud, Antony Le Bot, directeur adjoint de la prévention et de la promotion de la santé de l'ARS Bretagne, et Anne-Soizic Guion, représentante de l'association Brest Sport Santé, lors de la table ronde animée par Catherine Corre, la mise en œuvre d'activités physiques adaptées impose une démarche inscrite dans un cadre institutionnel et réglementaire.

La généralisation des activités physiques adaptées en établissement invite à prendre des précautions en matière de sécurité et à s'assurer des capacités physiques, cognitives, psychiques des résidents afin de leur proposer des programmes individualisés et adaptés et ce, en fonction de leurs facteurs de comorbidité. L'objectif est également de repérer d'éventuelles contre-indications.

Ainsi, en fonction de l'évaluation faite en amont et selon le niveau d'altération diagnostiqué, le résident pourra judicieusement être orienté vers l'ensemble des professionnels de santé potentiellement concernés. Les métiers susceptibles d'intervenir auprès de nos aînés fleurissent et sont pluriels (*voir encadré*). Ils répondent chacun à des prérogatives spécifiques, des compétences propres mais toujours encadrées d'un point de vue réglementaire. Se pose alors la question de l'articulation des différentes responsabilités partagées au sein des équipes pluridisciplinaires quels que soient leurs lieux d'exercice. L'enjeu est bien d'orienter le patient vers les professionnels de santé de l'activité physique ayant les compétences et savoir-faire nécessaires.

Les professionnels intervenant dans les établissements

Infirmiers en pratique avancée, aides-soignants, agents des services hospitaliers, animateurs, masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens, enseignants en APA (titulaires d'une licence) ou coordinateurs APA (titulaire d'un master en APA), éducateurs sportifs titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un CQP inscrit sur l'arrêté ministériel et enfin, des titulaires d'un diplôme fédéral également inscrit sur l'arrêté ministériel.

De ces nombreuses expériences émerge le souhait des intervenants extérieurs des associations, notamment, d'inscrire pleinement leur contribution dans le projet de vie individualisé des résidents. L'enjeu est de renforcer les coopérations avec les équipes soignantes, qui peuvent ensuite devenir de véritables relais pour entretenir l'envie et le besoin des résidents et conduire à une participation régulière et durable au sein des établissements. Cette coordination entre professionnels et intervenants permet également un meilleur repérage des facteurs de risques, une adaptation de l'intensité des activités afin de limiter les risques d'accident.

Les échanges de la table ronde ont également permis de mettre en exergue des différences de pratiques quant au diagnostic médical préalable et à la prescription de l'activité en conséquence.

Enfin, la prévention étant l'affaire de tous et, il convient de favoriser les réflexions territoriales avec l'ensemble des professionnels qui exercent au sein des établissements sociaux et médico-sociaux, des conseils départementaux, des CCAS, des centres de ressources territoriaux, des 23 Maisons Sport-Santé de Bretagne, des ESMS & Clubs, et plus largement, de l'ensemble des partenaires et parties prenantes du territoire...

Pour en savoir plus, scannez les QR codes :



Les ressources documentaires Sport Santé



Les Maisons Sport-Santé en Bretagne

Un référent pour l'activité physique

Le décret du 17 juillet 2023 relatif au métier de référent pour l'activité physique et sportive et les instructions associées définit les modalités de désignation, de formation continue, les missions et modalités de mise en œuvre du référent APA. Les pouvoirs publics ont pour ambition de faciliter la mise en réseau des référents APA au service des établissements afin de capitaliser sur les bonnes pratiques, de les mutualiser et ainsi, d'inscrire dans le temps les activités physiques.



Pour en savoir plus, scannez le QR code :

Décret du 17 juillet 2023 relatif au référent pour l'activité physique et sportive en établissement social et médico-social

Des activités variées et parfois « improbables »

L'ensemble des activités présentées tout au long de la journée ont successivement abordé les problématiques de mobilité articulaire, de coordination, de motricité fine, de proprioception, d'équilibre et de prévention des chutes, d'adresse et d'orientation spatiale.

Quelles activités en établissement ?

La gymnastique douce, la danse sur chaise, le surf, les olympiades (tir à l'arc, relais par équipe, jeux d'adresse, tirs au but, jeux de quille), de la boccia à la cible... mais également le char à voile, le karting, l'escrime, le golf, le basketball, le football, le badminton, le rugby, le volleyball, le saut de haies, le yoga, l'ancrage thérapeutique par le mouvement, la marche nordique, le bowling...

Des pratiques intergénérationnelles

Ces activités sont aussi l'occasion de faire se rencontrer les différentes générations du territoire et notamment les écoliers de maternelle, collégiens, lycéens, les enfants des centres de loisirs et des volontaires du service civique qui ont pu se découvrir de nouvelles vocations autour du sport, mais également des missions d'accompagnement de la personne âgée.



La danse sur chaise,

à la croisée du sport et de l'artistique, à la résidence du Guic à Guerlesquin. Patricia Unvoas, animatrice, et Élodie Druon, psychologue, ont conduit les résidents à participer au gala de danse de la commune devant plus de 200 spectateurs. Ils ont même remporté le titre de champion de France de danse sur chaise 2023 sur le thème de la Bretagne.

Quelques exemples en images



La gym douce,

proposée à la résidence autonomie Clemenceau de Locminé. Christiane (74 ans) et Marie (93 ans), deux résidentes motivées et engagées, ont effectué une démonstration autour de la chaise et des lancers de ballons. La preuve par l'action.

L'Ehpad sur les vagues.

Au Groupement des 2 Abbayes de Dol de Bretagne, on se mouille ! Cathy Blanchard, infirmière, et Isabelle Capevilla, animatrice, sont arrivées en combinaison de plongée, surf sous le bras, pour présenter les activités aquatiques du groupement. « Ça farte ? »



Les olympiades du centre hospitalier de Lanmeur et du pays de Morlaix

(9 établissements associés pour 54 résidents). Hervé Le Bras, coordonnateur des soins, et Sébastien Portier, responsable du service Culture, Animation et Vie Sociale, ont expliqué comment obtenir des prix pour récompenser les athlètes. « Nous avons sollicité les commerçants, les restaurants de la commune pour qu'ils donnent... ». Un bel exemple de débrouillardise !

Art et santé : la culture des gestes

La journée Gériatologie du 16 avril a été l'occasion de découvrir l'exposition photographique « Gestes conscients d'apaisement » réalisée avec les résidents et les agents de l'Ehpad Jeanne de Kervenoaël de Pontivy.

Ce sont les résidents de l'Ehpad Jeanne de Kervenoaël du centre hospitalier Centre Bretagne de Pontivy qui ont accueilli les participants de la journée. Pas physiquement, mais dans le cadre d'une émouvante exposition artistique réalisée par le photographe Cédric Martigny.

Grâce aux 40 photos retenues pour l'exposition du jour, on assiste à une vraie danse, une merveilleuse chorégraphie des corps ! Un balai de 137 mains qui caressent, aident, soutiennent, encouragent, enlacent, soignent, apaisent, rassurent, soulagent, stimulent, massent, explorent le corps, renforcent, nourrissent, émeuvent et aiment...

Pour en savoir plus, scannez le QR code :



Site web
Cédric Martigny



Cette exposition résulte de l'appel à projets « Culture et santé » porté par l'ARS et la DRAC de Bretagne. Ce travail, qui a obtenu le 1^{er} prix, a été piloté par Nathalie Robic, directrice de l'IFPS de Pontivy, en collaboration avec Fabien Ferey, responsable de l'Atelier des Pratiques, en charge des formations intitulées « Gestes conscients d'apaisement ».

Le photographe Cédric Martigny a vécu un mois de totale immersion, en résidence d'artiste, au sein du centre hospitalier Centre Bretagne. Outre la mise en lumière des expertises de soins mobilisées, cette expérience a permis aux professionnels de redonner du sens à leur activité et d'être reconnus par les familles, largement impliquées dans le projet.

Par cette exposition d'une rare sensibilité, Cédric Martigny nous offre un merveilleux cadeau : celui de pouvoir porter un regard éclairé sur la beauté de nos aînés et la douceur des gestes d'apaisement des professionnels de santé qui les entourent.





Des talents d'artistes qui se révèlent sur scène

Une action de formation, menée en partenariat entre l'ANFH et le CNFPT, à destination de l'ensemble des intervenants de la journée régionale a été animée par Emmanuelle Herr, formatrice experte en technique vocale, les 14 et 15 mars derniers. Les résultats sont probants, avec des intervenants très à l'aise et même capables pour certains de se réorienter vers les métiers du spectacle vivant.



Rapprocher les cultures hospitalières et territoriales

Le CNFPT et l'ANFH proposent désormais des offres de formation sur mesure et partagées pour de nouvelles synergies et coopérations en Bretagne. Une convention de partenariat a été signée lors de la journée Gériologie « Bouge ton EHPAD ».



L'édition 2024 de la journée Gériologie a été l'occasion pour l'ANFH Bretagne et le Centre national de la fonction publique territoriale breton (CNFPT) de sceller officiellement leur partenariat. Cette convention régionale a renforcé les synergies à l'échelon national.

Ainsi, pour satisfaire à leurs missions communes, Magali Millot, présidente régionale de l'ANFH Bretagne, et Gaëlle Stricot, membre du conseil régional d'orientation du CNFPT Bretagne, ont signé la convention de partenariat entre ces deux acteurs majeurs de la formation du territoire breton.

Cette convention régionale vise à :

- formaliser les liens déjà existants et construits activement depuis déjà plus de deux ans entre l'ANFH et le CNFPT en Bretagne ;
- officialiser les nouvelles coopérations et synergies territoriales déjà à l'œuvre entre les établissements de la FPH et de la FPT ;

- formaliser des offres de formation sur mesure et partagées permettant, d'une part, de croiser les regards territoriaux et hospitaliers et les expertises et, d'autre part, de faciliter le rapprochement des cultures professionnelles.

Les signataires ont souligné l'existence de « nombreux projets et métiers communs » et se sont réjouies « des prochaines collaborations qui permettront d'élargir l'offre de service, de mutualiser les ressources et les réseaux au profit des agents de la FPH et de la FPT ».

Elles ont également tenu à « saluer celles et ceux qui œuvrent au sein des établissements et prennent soin de nos personnes âgées et à souligner l'intelligence collective pour dépasser les frontières administratives et partager un intérêt commun autour de la formation ».



Prochain rendez-vous

La prochaine journée Gériologie 2025

L'ANFH Bretagne et le CNFPT Bretagne s'unissent pour proposer une journée Gériologie sur le thème : « Accompagner la vie jusqu'à la mort, parlons-en ! Un défi d'équipes ». Cet événement aura lieu le mardi 29 avril 2025 au Palais des congrès de Saint-Brieuc.

La journée est destinée à tout le personnel y compris les médecins.

Conférences, tables rondes, échanges entre pairs et partage de pratiques à travers les expériences de plusieurs établissements rythmeront cette journée à destination des professionnels des Ehpads hospitaliers et territoriaux.

Dans une démarche écologique et pour plus de confort, des cars sont mis à disposition sur les trajets en provenance du Finistère (Nord et Sud) et du Morbihan.

Informations et inscriptions :

Contact :

Nancy CAMUZARD - ANFH Bretagne

Tél. : 02 99 35 28 60

E-mail : bretagne@anhf.fr



L'Événement Formation est édité par l'ANFH Bretagne, Magister, 6 cours Raphaël-Binet, CS 94332, 35043 Rennes Cedex

Direction de la publication : David Roussel – Coordination : Sarra Hammami – Comité de rédaction : Mickaël Brion, Julien Brunet, Huguette Desancé,

Jean-François Duchemin, Jocelyne Le Gall, Françoise Magnier, Magali Millot, Edwina Poulen Le Page, Christine Regrin, Carine Thomas

Relecture : Nancy Camuzard
Rédaction et mise en page : Claudie Fardo et In medias res – Impression : Fabrègue imprimeur - 2 800 ex. – N° ISSN 0768-570X – avril 2025