



SPORT SANTÉ

Les 4 vertus du sport santé

- Physiques
- Cognitives
- Sociales
- Psychologiques

Favoriser le bien-être, l'accès à la santé et aux soins est le 6<sup>e</sup> défi du projet associatif global de l'Adapei

- Améliorer l'équilibre éducatif/sanitaire
- Renforcer la formation des professionnels
- Développer les partenariats pour l'accès aux soins
- Réaffirmer l'importance du bien-être et du sport santé
- Valoriser la prévention

Adapei de l'Ain

20 avenue des Granges Bardes  
Bourg-en-Bresse  
04 74 23 47 11  
siegesocial@adapei01.fr

Le sport devrait être un réflexe

## DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES POUR TOUS



# Le sport, c'est la santé

Grâce au projet One Team porté par la JL Bourg, 12 jeunes venus de 2 IME ont passé 9 séances aux côtés des basketteurs professionnels. Objectif : travailler autour des valeurs du sport.

Le projet associatif global 2021-2026 de l'Adapei a érigé le sport comme l'une de ses priorités. L'association veut proposer à tous ses bénéficiaires, quels que soient leurs profils, des activités physiques adaptées, vecteurs d'inclusion, de bien-être et d'une meilleure santé.

PAR CHRISTOPHE MILAZZO

La réécriture du projet associatif global a permis à l'Adapei de consulter ses professionnels, familles et bénéficiaires. Parmi les besoins recensés, a émergé la demande d'activités physiques adaptées pour tous. Forte de ce constat, l'Adapei a fait du **développement du sport santé et bien-être dans ses structures l'un des six défis du projet associatif.**

### DEUX PRIORITÉS POUR 2023

« C'est la première fois que le sport est intégré aussi clairement dans l'association », résume Alexandre Tavernier. L'ancien enseignant en activité physique adaptée (APA) de l'IME Le Prélion est récemment devenu conseiller technique sport santé de l'Adapei. Un poste nouveau qui va faciliter l'ouverture des portes, la création de liens entre les acteurs, les territoires et l'offre d'activité physique à tous.

Le sport santé doit être un **réflexe, inséré dans les projets d'établissement et aux projets personnalisés des bénéficiaires.** « Le but est d'avoir un suivi au-delà du sport. Il faut intégrer les familles, développer des partenariats avec des nutritionnistes... »

L'Adapei se concentrera cette année sur le **pôle enfance**. La pratique y est bien ancrée avec un enseignant APA diplômé dans chaque IME, des professionnels aux compétences précieuses sur lesquels l'Adapei va miser pour tous ses publics. L'autre priorité concernera le pôle médicalisation, ses FAM et MAS en lien avec le versant santé et les équipes paramédicales.

### UN CONTEXTE FAVORABLE

« De très nombreux éducateurs ont une appétence pour le sport. Certains ont même des diplômes fédéraux. Il y a plein de choses qui se passent déjà », ajoute Alexandre Tavernier. Certains seront mobilisés dans le cadre de la loi du 2 mars 2022 qui prévoit la mise en place d'un référent sport dans chaque structure.

**Les Jeux olympiques de Paris 2024 sont un autre atout.** La labellisation « Génération 2024 » favorise les initiatives et rencontres avec des clubs ou des établissements scolaires orientés vers l'inclusion. « On peut croiser les points de vue, faire de la sensibilisation, développer des liens avec le milieu ordinaire. C'est la première fois que les portes s'ouvrent autant ! »

IME : Institut médico-éducatif / FAM : Foyer d'accueil médicalisé / MAS : Maison d'accueil spécialisée

## PÔLE ENFANCE

# Les moyens de ses ambitions

Le sport est une tradition à Villereversure, à laquelle l'arrivée récente d'un enseignant APA va donner une nouvelle impulsion.

Après 15 jours, Aurélien Lourenço prend ses marques, s'imprègne des initiatives en place. « On a la chance d'avoir des éducateurs très motivés, tout le monde est dans la même dynamique. » Pour l'heure, le sport est organisé en fonction des groupes classe, mais l'IME et l'enseignant veulent proposer à la rentrée des activités par groupes homogènes sur les plans physiques et cognitifs. Mieux adaptées aux besoins, elles faciliteront les progrès.

Car le sport n'est pas qu'un passe-temps pour se défouler. Il est précieux alors que beaucoup d'adolescents à Georges Loiseau sont en surpoids. **Il améliore le bien-être, permet de canaliser ceux souffrant de troubles du comportement. Il est un outil pour travailler la motricité, la musculature, aider à se développer et à reprendre confiance.** « Les jeunes ont parfois besoin d'être poussés au début. Quand ils commencent à se prendre au jeu, ils sont demandeurs ! »

### LA DIMENSION SANITAIRE

Aurélien Lourenço a aussi démarré une dynamique interdisciplinaire avec le pôle soins pour un accompagnement plus cohérent. Des bilans sont réalisés afin de mieux connaître l'état de santé et l'infirmière peut prescrire des séances individuelles, inscrites dans le projet du jeune. « Ce sont des ateliers apportant une aide directe par du renforcement musculaire, un travail sur l'équilibre, de la réadaptation... »



Karatéka à haut niveau pendant dix ans, Aurélien Lourenço souhaitait devenir professeur d'EPS, avant de se réorienter vers le métier d'enseignant APA. Avant Villereversure, il a travaillé deux ans en centre de rééducation. « J'avais à cœur de me diversifier, de travailler avec un public plus jeune. »

## Un partenariat gagnant

Les interventions en MAS du CDSA (Comité départemental du sport adapté) mettent l'activité physique au service de tous pour des résultats probants.



À Meillonas, les séances démarrent par un temps convivial avant de passer sur des ateliers plus individualisés. Plus régulières, elles facilitent la progression des résidents.

Une fois par semaine, Eliott Chrétien-Laloz, agent de développement et d'animation au CDSA, se rend à la MAS de Meillonas pour deux séances d'une heure avec une demi-douzaine de résidents. Ils travaillent la **motricité, la coordination, la mémoire à partir de parcours moteurs, de gym douce et de jeux variés**, en fonction de ce qui plaît. Des éducateurs sont présents pour favoriser les échanges tandis que deux bilans annuels sont organisés. À la MAS de Saint-Paul de Varax, les interventions sont mensuelles. « En amont, je discute avec le psychomotricien pour mieux connaître les participants. » Diverses, les séances d'une demi-heure sont construites selon les besoins. « Ça leur fait voir autre chose et ils se débrouillent mieux ensuite dans le quotidien. »

## PORTRAIT



# Léa Thiroux

## Sportive de haut niveau

Sportive de nature, Léa Thiroux démarre l'athlétisme à l'ABSA (Association bugiste de sport adapté) en 2015 afin de se dépenser. Rapidement, son entraîneur la met sur des skis de fond : une révélation.

Reconnue sportive de haut niveau, elle s'entraîne chaque jour, seule ou en club. « Je continue l'athlétisme pour me préparer, faire de l'endurance. » L'hiver, elle monte régulièrement sur les planches à Hauteville ou au Revard. L'été, elle alterne athlétisme et ski-roues. « Le sport me fait du bien. La clef pour réussir, c'est de s'entraîner dur. Ça demande des sacrifices et de la discipline. On doit faire attention à beaucoup de choses, sinon la performance baisse. En ce moment, j'essaie de reperdre du poids, car j'étais essoufflée sur les skis. » Malgré tout, elle a trouvé le bon équilibre entre sa vie sportive, professionnelle (elle a rejoint l'ESAT Les Biolattes en 2022) et personnelle. Pour gagner en autonomie, elle prépare son permis de conduire et envisage à terme de travailler en milieu ordinaire.

Après un passage par le pôle espoir, Léa a intégré le pôle France et a participé à de nombreuses compétitions avec succès : 24 titres nationaux, 2 médailles d'argent et 1 en bronze au niveau mondial. « Il va falloir investir dans une vitrine ! », s'amuse-t-elle. Elle se projette sans stress sur les échéances de mars : les championnats de France à Isola 2000 et du monde en Autriche. À bientôt 25 ans, elle pense continuer l'aventure un moment.