



# FORMATION ÉDUCATEURS SPORTIFS SPORT-SANTÉ

## SENIORS ACTIFS

### RENSEIGNEMENTS



Comité Départemental Olympique et Sportif de la Marne  
Maison des Sports  
7, rue du Commerce  
51100 REIMS



03.26.77.06.60  
contact@cdosmarne.fr  
www.cdosmarne.fr  
www.facebook.com/cdos.marne

INSCRIPTION EN LIGNE



## AVANT-PROPOS

### 1 FRANÇAIS SUR 4 A PLUS DE 60 ANS

Les estimations de population de l'INSEE (1) font apparaître une évolution continue des seniors de plus de 60 ans dans la population française, passant de 16,7% en 1960, à 26,8% en 2020. Si la tendance démographique française se confirme, les plus de 60 ans devrait représenter près d'un tiers de la population en 2060 (32,1%), dont la moitié aura plus de 75 ans (16,2%).

### ESPÉRANCE DE VIE ET ESPÉRANCE DE VIE SANS INCAPACITÉ

Toujours selon l'INSEE (2), l'espérance de vie en bonne santé en France était en moyenne de 63,95 ans avec une évolution favorable pour les hommes (61,5 ans en 2004 – 63,4 ans en 2018) et une stagnation pour les femmes (64,2 ans en 2004 – 64,5 ans en 2018).

### LE VIEILLISSEMENT RÉUSSI

Le vieillissement en bonne santé et la prévention de la perte d'autonomie basés une approche globale et positive de promotion de la santé en tant qu'enjeu majeur de santé publique, sont les piliers du Programme National Bien Vieillir et du Plan National Nutrition Santé (3).

Le vieillissement réussi est ici un processus visant à ce que les personnes âgées soient capables de rester autonomes, de s'occuper de leur santé, de prendre soin d'elles-mêmes, de se fixer des règles de vie et d'hygiène qui leur permettront de rester le plus longtemps possible en bonne santé. (4)

### LE RÔLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La littérature scientifique (5-6) démontre que l'activité physique et sportive régulière, adaptée, sécurisante et progressive, liée à une bonne alimentation et à une bonne hygiène de vie, est outil préventif et un adjuvant thérapeutique des maladies chroniques et de la perte d'autonomie liées à la sédentarité et au vieillissement de la population.

Les personnes qui ont un niveau de pratique proche des recommandations ont un plus faible taux de mortalité toutes causes confondues, une meilleure capacité cardio-respiratoire et musculaire, un meilleur indice de masse corporelle, de meilleurs marqueurs biologiques (prévention du diabète, de hypercholestérolémie), de meilleures capacités fonctionnelles et cognitives (prévention des chutes, autonomie), et moins de risques de limitations fonctionnelles liées à la maladie et au vieillissement.

### 1 SENIOR SUR 5 PRATIQUE RÉGULIÈREMENT UNE APS

Selon l'INSEE, seulement un quart de la population (25,25%) des plus de 65 ans déclarent en 2015 pratiquer régulièrement une APS au moins une fois par semaine (32,35% pour l'ensemble de la population). (7)

### UNE VOLONTÉ DÉPARTEMENTALE

Entre 2007 et 2011, la population marnaise a peu évolué (0,41%) et a vieilli. La proportion des plus de 60 ans est passée de 20 à 25% dans un département à dominante rurale.

Conscient des enjeux d'accès à la santé et à l'autonomie des personnes âgées sur son territoire, conformément à l'engagement #9 du Label Terre de Jeux, le Conseil Départemental de la Marne a missionné le Réseau Sport-Santé Bien-être pour concevoir, promouvoir et évaluer une offre d'APS senior diversifiée, de proximité et de qualité à visée préventive.

(1) Projections de population à l'horizon 2060, 2010, INSEE

(2) Indicateurs de richesse nationale, Espérance de vie en bonne santé, 2019, INSEE

(3) Bien Vieillir, 2019, Santé Publique France

(4) Qu'est-ce que « bien vieillir » ? Médecine de soi et prévention du vieillissement, Claire Crignon-De Oliveira, Dans Les Cahiers du Centre Georges Canguilhem 2010/1 (N° 4), pages 177 à 191

(5) État des lieux de l'Activité Physique et de la Sédentarité en France – Personnes avançant en âge, 2018, ONAPS

(6) Activité physique, Contextes et effets sur la santé, Expertise collective, Synthèse et recommandations, 2008, INSERM

(7) Pratiques physiques ou sportives des femmes et des hommes : des rapprochements mais aussi des différences qui persistent, Tableau 1, 2017, INSEE



# LE PROJET SENIORS ACTIFS

## LA STRATÉGIE NATIONALE SPORT-SANTÉ ET LES MAISONS SPORT-SANTÉ

La Stratégie Nationale Sport-Santé prévoit d'ici 2021, déploiement sur l'ensemble du territoire de projets sportifs territoriaux incluant la thématique « APS et seniors /aînés ».

### Mesure 3 - Ministère des Sports et Ministère de la Santé

Pour mettre en œuvre les réponses locales d'accueil et d'accompagnement de la population dans le maintien ou la reprise d'un mode de vie actif (niveaux proches des recommandations d'activité physique et de temps de sédentarité), la Stratégie Nationale Sport-Santé s'appuie sur le déploiement des Maisons Sport-Santé sur l'ensemble du territoire national.

## LE DÉVELOPPEMENT DU SPORT-SANTÉ DANS LA MARNE

Opérateur des parcours de soin par les APS dans le département de la Marne, labellisé Maison Sport-Santé depuis 2020, le Réseau Sport-Santé Bien-être s'associe depuis 2009 avec le CDOS de la Marne pour :

- Repérer les APS préventives et les Activités Physiques Adaptées de Santé disponibles dans les associations sportives
- Développer les compétences des éducateurs sportifs et accompagner les clubs pour la conception, la mise en œuvre et l'évaluation de programmes d'éducation pour la santé par les APS
- Accompagner les réseaux d'acteurs territoriaux (acteurs du Sport, de la Santé, Collectivités) pour la lisibilité, la visibilité et l'accessibilité de l'offre Sport-Santé en proximité

La promotion de la santé par les APS sera un axe de développement prioritaire de la Maison Sport-Santé Marne en 2021.

## LE PLAN D' ACTIONS SENIORS ACTIFS

### CONNAÎTRE

Réaliser un diagnostic territorial approfondi des besoins et des ressources disponibles pour l'accessibilité et la promotion des APS structurées en direction des seniors autonomes (> 60 ans) dans les 6 bassins de vie marnais (Châlons-en-Champagne, Epernay, Reims, Sainte-Menehould, Vitry-le-François, Sézanne)

### DÉVELOPPER

Développer les compétences des éducateurs sportifs pour développer ou renforcer leur offre d'APS senior

### COMMUNIQUER

Centraliser, diffuser l'ensemble des informations sur les APS aux fins de santé pour les usagers et les professionnels (Pourquoi ? Où ? Quand ? Comment ? Avec qui ?) et animer le site Internet de la Maison Sport-santé Marne.

### ACCOMPAGNER

Accompagner les acteurs associatifs inscrits dans une démarche Sport-Santé et faciliter l'accueil de publics seniors souhaitant reprendre ou maintenir une activité physique et sportive favorable à leur santé.

### SUIVRE ET ÉVALUER

Suivre et évaluer les bénéfices des APS pour les usagers (outils de mesure de niveau d'activité physique et de condition physique)



# LA FORMATION E3S - SENIORS ACTIFS

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Développer les compétences des E3S souhaitant proposer une offre d'APS à destination des seniors autonomes

- Connaître les publics seniors – Besoins et attentes
- Connaître l'environnement des publics seniors (institutions, professionnels)
- Être capable de mettre en place un cycle éducatif Sport-Santé adapté aux besoins des publics seniors
- Être capable de suivre et évaluer ses activités Seniors actifs et ses pratiques pédagogiques

## TYPE DE FORMATION

Formation distancielle - Présentielle

## VOLUME

- Distanciel : 12 heures de formation à distance
- Présentiel : 16 heures de formation présentielle

## PRÉREQUIS

Être éducateur sportif formé E3S Niveau 1 ou équivalent.

## CONTENUS

- Profil, besoins et attentes des publics seniors
- L'environnement des publics seniors
- Les outils d'auto-évaluation de bonnes pratiques
- Analyses de pratiques
- Apport de connaissances : Effets physiologiques, biomécaniques et psychologique du vieillissement
- Élaboration d'une activité physique et sportive adaptée au public cible
- Projet seniors actifs dans l'environnement institutionnel et partenarial
- L'animation d'une activité Senior actif

## FORMATEURS

- Dr Anne MALOULI-DOHR, médecin gériatre, conférencière, Halémis
- Jacques BIGOT, Responsable Pôle Ressources National Sport-Santé
- Brian GREMION, Chef de projet, RSSBE
- Jean-Paul MONCHABLON, Vice-Président en Charge du Sport- Santé, CDOS de la Marne ex Conseiller Technique et Pédagogique Supérieur
- Dr Pierre MOURET, Médecin du Sport du CDOS de la Marne, Praticien attaché, Pôle réadaptation fonctionnelle, CHU Reims
- Marc THOMAS, Pilote MAIA Reims et directeur ORRPA
- Aurélien SCHENKER, Chef de projet, CDOS de la Marne

## DATES

### Conférences en ligne\*

15/12/2020 / 18h30 - 21h00 - Publics seniors : Concepts, définitions et pratiques des seniors

06/01/2021 / 18h30 - 21h00 - Ecosystème des publics seniors : Politiques et acteurs du vieillissement

13/01/2021 / 18h30 - 21h00 - Impacts physiologiques, biomécaniques et psychologiques du vieillissement 1/2

20/01/2021 / 18h30 - 21h00 - Impacts physiologiques, biomécaniques et psychologiques du vieillissement 2/2

25/01/2021 / 18h30 - 21h00 - Les outils d'autoévaluation des bonnes pratiques

\* Les vidéos des conférences seront mises à dispositions des stagiaires en cas d'empêchement justifié

### Présentiel

06/02/2021 / 09h00 - 18h00 - Reims - Présentiel 1

20/03/2021 / 09h00 - 18h00 - Reims - Présentiel 2

## TARIF

Tarif : Reste à charge de 30 € / stagiaire (prise en charge des frais pédagogiques par le Conseil Départemental de la Marne)



# LE PROGRAMME DE FORMATION

## CONCEPTS, DÉFINITIONS ET PRATIQUES DES SENIORS

Jacques BIGOT, Responsable pôle Ressource National Sport-Santé  
 Jean-Paul MONCHABLON, Vice-Président charge du Sport-Santé  
 CDOS 51, ex Conseiller Technique et Pédagogique Supérieur  
 Aurélien SCHENKER, Chef de projet CDOS 51  
 Brian GREMION, Chef de projet, RSSBE

- Tour de table et présentation de la formation
- Caractéristiques du public senior
- Publics seniors et enjeux de prévention
- Définition et concepts de vieillissement réussi
- Les pratiques d'APS chez les seniors : Des profils et des besoins variés

## ACTEURS ET ACTIONS DE PRÉVENTION

Marc THOMAS, pilote MAIA et Directeur ORRPA

- L'écosystème médicosocial du vieillissement (acteurs professionnels et institutionnels)
- Les outils d'évaluation de la fragilité chez les publics seniors
- Les actions de préventions seniors dans le département de la Marne
- Le cas particulier des aidants

## PRÉVENIR LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT / LES APS

Dr Anne MALOULI-DOHR, Médecin Gériatre

- Les effets physiologiques et bénéfiques des APS
- Les effets biomécaniques et bénéfiques des APS
- Les effets psychologiques et bénéfiques des APS
- Les effets des maladies dégénératives dépistées précocement et bénéfiques des APS

## APPROCHE METHODOLOGIQUE ET TECHNIQUE

Jacques BIGOT, Responsable pôle Ressource National Sport-Santé  
 Jean-Paul MONCHABLON, Vice-Président charge du Sport-Santé  
 CDOS 51  
 Dr Pierre MOURET, Médecin du Sport CDOS 51, PA au Pôle de rééducation fonctionnelle, CHU Reims

- Cibler les objectifs de son activité en fonction du public senior
- Évaluer les paramètres de la condition physique en fonction du public senior ciblé
- Programmer ses activités en fonction des paramètres de la condition physique ciblés
- Adopter la bonne posture et une pédagogie différenciée adaptée au public senior ciblé
- Utiliser les outils pertinents de suivi et d'évaluation des activités proposées
- Exemples de programmes seniors

## APPROCHE PRATIQUE

Jacques BIGOT, Responsable pôle Ressource National Sport-Santé  
 Jean-Paul MONCHABLON, Vice-Président charge du Sport-Santé  
 CDOS 51  
 Dr Pierre MOURET, Médecin du Sport CDOS 51, PA au Pôle de rééducation fonctionnelle, CHU Reims

- Conception d'un programme en fonction d'un public senior cible
- Sur la base des apports de connaissance et d'une fiche-type, chaque éducateur travaille sur un programme d'APS senior qu'il présente en présentiel pour en discuter collectivement
- Conception d'une séquence d'activité senior
- Préparation en groupe d'une séquence d'activité de 45 minutes à proposer au public senior, puis mise en place avec des pratiquants seniors

## DÉVELOPPER SON PROJET SÉNIORS ACTIFS

Marc THOMAS, pilote MAIA et Directeur ORRPA  
 Brian GREMION, Chef de projet, RSSBE

- Sur la base des projets présentés par les E3S, orientation des stagiaires vers les bons professionnels, dans les bonnes structures pour le développement de partenariats en proximité



**CDOS**

**MARNE**

---



---

**Comité Départemental Olympique et Sportif de la Marne**  
**Maison des Sports**  
**7, rue du Commerce**  
**51100 REIMS**



---

**03.26.77.06.60**  
**contact@cdosmarne.fr**  
**www.cdosmarne.fr**  
**www.facebook.com/cdos.marne**

---