

# Activité physique en EHPAD/SSIAD\* en Pays de la Loire : bilan et perspectives





\* EHPAD : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes  
SSIAD : Service de Soins Infirmiers A Domicile



Sur la base des orientations du Plan Régional sport Santé Bien-être et du Plan National de Prévention de la Perte d'Autonomie, l'Agence Régionale de Santé Pays de la Loire a lancé, en 2015 et 2016, un appel à candidatures pour la promotion de l'activité physique par le biais de projets mutualisés entre établissements et services médico-sociaux accompagnant des personnes âgées. Il s'inspire de l'expérience menée par la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de Bretagne et qui a fait l'objet d'une évaluation (Evaluation de l'expérimentation «généraliser et professionnaliser les activités physiques et sportives en EHPAD»), réalisée par l'Observatoire Régional de Santé de Bretagne.



L'objectif porté par l'ARS est de développer des programmes de prévention collective encadrés par des éducateurs diplômés en activité physique. Cette activité est à distinguer des soins de rééducation comprenant une indication médicale, un objectif de réadaptation et la nécessité d'une technicité particulière (kinésithérapeute, psychomotricien ou ergothérapeute) et qui ne relèvent pas de cet appel à candidatures.

Ce programme vise «le maintien», «l'entretien», la «stimulation» par l'activité physique. L'action s'adresse à des personnes âgées en situation de perte d'autonomie, avec une attention particulière à porter aux personnes âgées présentant des troubles cognitifs.

Après deux années de financement, l'Agence Régionale de Santé a souhaité lancer un bilan de ce dispositif.





**158 établissements et services** ont répondu à l'enquête lancée au cours de l'année 2016. L'exploitation de celle-ci a permis de faire ressortir des informations sur la place de l'activité physique au sein de l'établissement, les bénéficiaires, l'encadrement de l'activité, les retours des professionnels, leurs difficultés et leurs souhaits.

## Une inscription forte dans les projets d'établissement



- 79% des répondants ont intégré l'activité physique dans leur projet d'établissement ;
- 90,4% ont présenté ce projet au conseil de vie sociale ;
- **92,4% ont intégré l'activité physique aux projets personnalisés des résidents.**

## mais une faible implication des SSIAD

seuls 9 SSIAD étaient concernés sur 243 établissements et services financés en 2016.

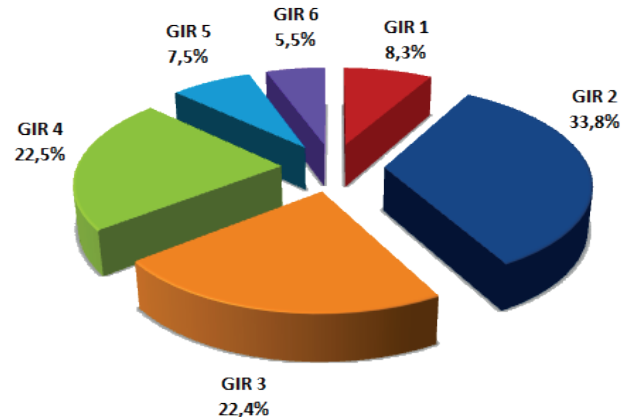


## 34,4% des résidents bénéficiaires des ateliers

Sur 13 927 résidents au sein des institutions ayant répondu à l'enquête, 4 793 bénéficient de ces ateliers, soit 34,4%. Par ailleurs, 281 personnes bénéficient de ces actions, en dehors des résidents.

Les bénéficiaires de ces ateliers sont principalement des personnes ayant un GIR 2, un GIR 3 ou 4\*.

Dépendance des personnes ayant bénéficié des actions sur la période évaluée



Les institutions qui ont répondu à l'enquête totalisent 392 heures d'activité physique, ce qui fait **une moyenne de 2 heures par semaine proposées aux bénéficiaires.**

\* GIR : groupe iso-ressources correspondant au niveau de perte d'autonomie d'une personne âgée.  
GIR 1 = niveau le plus fort | GIR 6 = niveau le plus faible



## Une association sportive fortement implantée : SIEL BLEU

Sur un total de 243 établissements et services financés, **142 font appel à Siel Bleu, soit 58%**. Les autres associations citées sont : Profession Sports et Loisirs, Sport Adapté, Education Physique et Gymnastique Volontaire, Comité Départemental Olympique et Sportif... Par ailleurs, 6,5% des intervenants sont autoentrepreneurs.

Les activités proposées sont «classiques», à l'exception de celles proposées par un groupe d'établissements de Mayenne, qui fait appel à un club de karaté et à un centre équestre.



### Une forte satisfaction des établissements vis-à-vis des éducateurs sportifs

**94% des répondants sont satisfaits des prestations de l'éducateur sportif.**

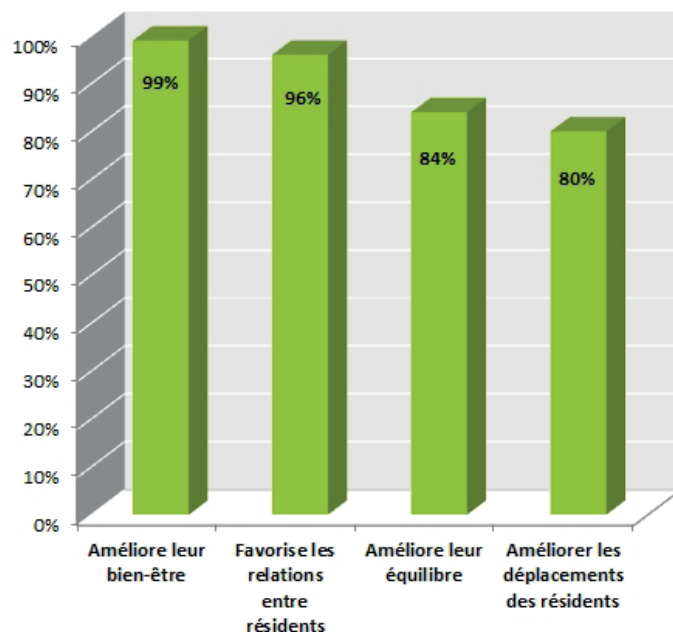
Pour 93%, les exercices proposés au cours des ateliers sont adaptés aux capacités des bénéficiaires.

Les éducateurs sportifs sont, le plus souvent, qualifiés en «activité physique adaptée» (licence, master...).



## Des bénéfices incontestables pour les résidents

La majorité des répondants constate les effets positifs de cette activité sur les résidents.



A la question «cette activité a-t-elle contribué à l'allègement de la charge de travail des personnels?», seuls 24% des répondants ont répondu positivement..

## La parole aux établissements

« Le personnel soignant constate que cette activité apporte un impact très positif car elle favorise l'autonomie et le maintien des acquis notamment dans les actes de la vie quotidienne comme pour la toilette et l'habillage. »

« L'intérêt de cette activité est d'être une mesure préventive sur les risques de chute, la perte d'équilibre et de confiance en soi. Cela crée du lien social entre les résidents. Il s'agit d'un temps de travail qui est vécu sous une forme ludique, pédagogique et éducative. Le fait d'avoir un intervenant autre qu'un salarié de l'établissement apporte un regard extérieur positif et stimulant pour les résidents. »

« Les ateliers ont été perçus de manière positive, autant par les résidents participants, que par les professionnels de l'EHPAD, les médecins traitants et les kinés. Ils ont permis à certains résidents de retrouver du dynamisme à la marche et pour tous de retrouver des repères et reprendre les bonnes postures de déplacement. Agissant sur l'équilibre et le renforcement musculaire, les exercices et les bons conseils prodigués ont redonné de la confiance à chaque participant dans sa capacité à bien se mouvoir et ne plus être crispé par la peur de la chute. »

« L'incidence sur les chutes n'a pu être mesurée, elle n'est que ressentie. Mais ces activités contribuent au maintien de leur autonomie, de leurs capacités physiques et même de leur mémoire. Ils reconnaissent l'intervenant, participent volontiers à ces séances, les attendent même. Pour les résidents ayant moins de troubles cognitifs, ces séances les rassurent dans leurs déplacements dans l'établissement et à l'extérieur. Ils craignent moins de chuter. Les familles sont très enthousiastes de la réalisation de ce projet et espèrent sa reconduction. »

« Les différents ateliers ont d'ores et déjà montré tous les bienfaits de leurs impacts sur les résidents, et notamment sur le plan psychologique dans l'estime de soi, le bien-être, la reconnaissance et l'autovalorisation de ses propres capacités ainsi remobilisées. »





## Un nombre d'ateliers jugé parfois insuffisant

**33% des répondants estiment que le nombre d'heures proposées n'est pas adapté aux besoins des bénéficiaires.**

Par ailleurs, **41% d'entre eux indiquent que des résidents souhaiteraient participer aux ateliers, mais n'y ont pas accès** pour les principales raisons suivantes :

- Manque de place dans les ateliers (trop de demandes) pour 25% ;
- Nécessité d'homogénéité des groupes. Les résidents ayant des troubles cognitifs très avancés nécessitent une adaptation spécifique (ex. Alzheimer) ;
- Manque de temps du praticien/du professionnel ;
- Le coût du transport, qui est un frein à la participation ;
- La lourdeur de l'organisation pour un service à domicile.



### *La parole à Nathalie, animatrice*

*« Afin d'adapter les séances aux résidents, deux groupes ont été formés : le groupe A, bénéficiant d'une meilleure autonomie ; le groupe B, avec des personnes à mobilité réduite, réalisant les exercices en position assise. Chaque groupe dispose d'une séance par semaine. »*



## Quelques parcours extérieurs (parcours activités santé seniors) implantés en Pays de la Loire.

Seulement 22% des répondants ont installé un parcours extérieur qui peut comprendre, entre autres : barres d'appui et mains courantes, poutre d'équilibre, pédaliers, chemin de marche avec différents sols (sable, graviers, galets...), saut de puces, slalom, pas japonais, panier de basket, cercles, rondins, podium, labyrinthe...

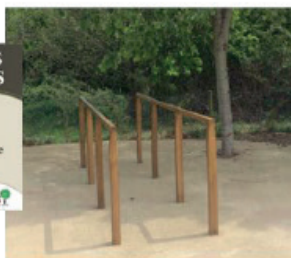


Ci-dessous, photos du « **Parcours Activité Santé Seniors** » de la Résidence Emile Gibier à Orvault (44), gérée par la Mutualité Retraite, appelé « **PASS Bien-être de la Garenne** », inauguré le 4 juillet 2016

**5** POSE ET DÉPOSE  
Pose de balles ou de ballons de poids et de couleurs différents.



**6** LES BARRES PARALLÈLES  
Marche et exercices. Déplacement avant, arrière et latéral.



**7** LE PODIUM  
Marche sur plan incliné, puis plan droit et descente des marches asymétriques dans leur hauteur et leur profondeur.



**8** LES PETITS PAS  
Marche, contact talon-pied sur ligne, entre deux lignes et sur relief.

**4** LE SLALOM  
Poteaux de couleurs différentes, numérotés et disposés en quinconce.



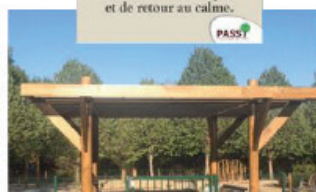
**9** LE LABYRINTHE  
Marche en milieu confiné avec obstacle.



**2** LES CERCLES  
Mettre le pied à l'intérieur des cercles de couleurs différentes et espaces inégalement.



**3** LES RONDINS  
Marche frontale ou latérale en passant par-dessus les rondins de hauteur et de largeur différentes.



**1** LA TONNELLE  
Au départ : lieu d'échauffement. A la fin : lieu de repos et de retour au calme.

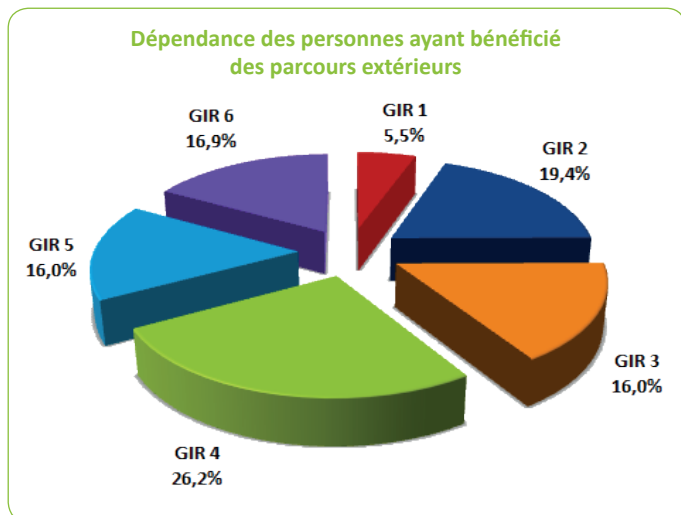


**10** LES SOLS VARIÉS  
Marche sur différentes surfaces, tant à droite qu'à gauche. Déplacement avant, arrière, yeux ouverts, yeux fermés.





Lorsqu'ils sont installés, **les parcours extérieurs sont utilisés en moyenne une heure à une heure et demie, tous les 15 jours**, en fonction des conditions météorologiques. Au total, **237 personnes ont pu en bénéficier**. Ces résidents ont principalement un GIR 4 (26,2%).



Par ailleurs, des personnes extérieures ont pu bénéficier de ces parcours :

- Visiteurs des résidents (familles, enfants) ;
- Ecoliers de 4 à 5 ans lors de l'organisation d'olympiades intergénérationnelles ;
- Personnes suivies par l'équipe spécialisée Alzheimer ;
- Personnes reçues en accueil de jour ;
- Usagers du SSIAD accompagnés par l'ergothérapeute.

## Encadrement du parcours extérieur

Les séances des parcours extérieurs sont encadrées par :



- l'éducateur sportif et les professionnels de l'EHPAD (67%) ;
- les professionnels de l'EHPAD (12%) ;
- l'éducateur sportif (6%) ;
- Autre : kinésithérapeutes libéraux, ergothérapeutes et psychomotriciens (15%).



### La parole aux établissements

« Un grand bénéfice du PASS est d'offrir une sortie extérieure, d'impulser l'envie chez les résidents de redécouvrir cet extérieur. La présence de l'éducateur participe à cette motivation. Les résidents peuvent développer des repères/motricité dans l'espace extérieur, ce qui est précieux. »

« Le PASS est vécu comme une «bouffée d'oxygène» par les résidents. Il les aidera à maintenir plus longtemps la marche, l'équilibre et l'assurance dans un environnement extérieur. »



## Des échanges entre professionnels

**Pour 92% des répondants, des temps d'échanges sont organisés entre l'éducateur sportif et l'équipe soignante** par le biais de différents supports :

- Cahier de liaison ;
- Réunions de suivi périodiques ;
- Temps d'échanges, de rencontres programmés ;
- Fiches de suivi remplies à chaque séance par l'éducateur sportif, en lien avec le référent désigné de l'établissement qui transmet régulièrement ces informations à l'équipe ;
- Echanges informels
- Transmissions informatisées.



Par ailleurs, des réunions entre établissements sont organisées pour assurer la mise en oeuvre et le suivi de cette activité mutualisée. Celles-ci réunissent les directeurs, les animateurs, voire d'autres professionnels.



### *La parole aux établissements*

*« Un outil d'évaluation de la participation des résidents a été développé dans le cadre de la coopération entre les établissements ce qui a permis d'avoir le même outil de traçabilité des ateliers et de la participation des résidents. »*

*« Une volonté commune des établissements est de faire que les séances se déroulent tour à tour sur les différentes structures avec des groupes mixtes et inter-établissements. »*



### Le lien avec d'autres acteurs du territoire : des écoles

Un établissement témoigne : *« La commune ayant sollicité l'EHPAD en 2016 afin de co construire quelques Temps d'Activités Périscolaires (TAP) autour des arts plastiques et de la gymnastique, certaines séances d'éducation physique adaptée (gymnastique douce) ont été partagées avec quelques élèves de l'école primaire. Les résidents ont apprécié ces temps d'échanges. »*





## Des difficultés

Des répondants ont évoqué certaines difficultés, notamment **le manque de temps pour les éducateurs d'échanger avec les résidents ou les professionnels de l'établissement, ainsi que la complexité de l'évaluation de cette activité :**

- « Difficultés de quantifier les progrès effectués par les participants car il est impossible d'isoler seulement l'accompagnement sportif : d'autres paramètres de prise en charge forment un accompagnement global (kinésithérapie, ergothérapie, animation, soins). »
- « Difficultés pour les éducateurs de trouver du temps après la séance pour faire un point sur les résidents malgré une grande adaptabilité des intervenants qui doivent enchaîner avec d'autres structures. »

Par ailleurs, l'enquête a montré la complexité pour un SSIAD de proposer cette activité, en raison notamment du coût du transport ; le reste à charge pour les personnes pouvant être un frein important.

## Un engagement financier important de l'Agence Régionale de Santé Pays de la Loire

Suite au lancement des appels à candidatures, l'ARS a mobilisé des dotations importantes pour promouvoir l'activité physique auprès des personnes âgées relevant d'un EHPAD ou d'un SSIAD :

- **736 361 € en 2015**
- **844 447 € en 2016**
- **1 035 506 € en 2017.**



Pour illustrer ce bilan, cliquez sur ce lien et regarder la vidéo réalisée par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale de la Sarthe.



L'enquête a mis en évidence des demandes complémentaires de la part des établissements, notamment **une augmentation du nombre de séances ou de temps supplémentaire pour les professionnels.**

- « Augmentation du nombre de séances afin d'avoir des groupes plus adaptés répondant mieux aux profils des résidents, notamment ceux qui sont atteints de troubles cognitifs. »

- « Proposer des ateliers ciblés pour différents publics et ouverts aux proches des résidents. »

- « Mettre à disposition des équipements appropriés favorisant des activités physiques individuelles lors d'un parcours au sein de l'établissement (ex. parcours motricité sur la distance de la chambre à la salle à manger). »

- « Permettre aux éducateurs d'avoir des temps de coordination et d'échanges avec les équipes soignantes. »



- « Accentuer le lien avec le projet de soin pour permettre de mieux cibler des résidents à mobiliser sur cette activité, et par ailleurs améliorer le suivi évaluatif individualisé pour permettre de mesurer les impacts sur les résidents participants. »

- « Pérenniser le financement de l'action pour qu'elle fasse partie intégrante de l'accompagnement des résidents à l'autonomie. »

De même, l'enquête a mis en évidence le souhait de **renforcer les échanges et la coordination entre les établissements.**

- « Des rencontres ponctuelles pourront se faire inter établissements afin d'organiser des olympiades, avec des équipes en concurrence. Les activités proposées pourront être la pétanque, du basket sous forme de relais, un travail sur l'équilibre avec des déplacements chronométrés sur la poutre... »



- « Nous pourrions imaginer, par la suite, que la venue au PASS des différents établissements s'inscrive dans un programme d'animation plus large. En effet, le trajet peut être conséquent pour certains établissements et tous les agrès du parcours ne sont pas accessibles aux personnes en fauteuil. Nous pourrions donc imaginer une activité parallèle en profitant des espaces du parc, associer un goûter en plein air ou un pique-nique... une sortie globale. »
- « Il faudrait prendre en compte également le budget qui correspond à la coordination inter établissements. Ces temps d'échanges collectifs sont précieux et indispensables en termes d'évaluation et pour faire avancer nos prises en charge respectives. »

Il est intéressant de noter que certains établissements indiquent leur volonté **de s'ouvrir aux personnes âgées à domicile**.

- « La démarche de mutualisation nous apporte une vision transversale entre les différents publics et les différents établissements et soutient l'envie d'expérimenter pour s'adapter toujours mieux aux besoins des publics âgés

et fragiles sur ce territoire. Cette dynamique amène aussi à réfléchir à l'ouverture des établissements sur la ville et vers les publics du domicile et ainsi dédramatiser le recours à l'institutionnalisation. »

- « L'intégration des acteurs du domicile nous semble consolider cette approche de parcours et aide à pouvoir proposer «la bonne prestation», à la bonne personne, au bon moment. Elle favorise également les passerelles entre les différents espaces de vie des personnes âgées fragiles du territoire : du domicile privé vers un domicile privé institutionnel, vers l'accueil de jour, vers une UPAD, vers un EHPAD. »
- « Un objectif : ouvrir la proposition du PASS aux personnes âgées à domicile, et notamment aux personnes accompagnées par les équipes soignantes Alzheimer. »
- « Expérimenter, en lien avec les SSIAD notamment, des séances à domicile en individuel ou en binôme pour des personnes atteintes de troubles cognitifs de stade modéré à avancé, vivant à domicile et leurs proches aidants âgés. »





Pour plus d'informations sur ce thème, n'hésitez pas à consulter le **Plan régional sport santé bien-être 2018-2022** co-signé le 4 décembre 2017 par l'Agence Régionale de Santé et la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale des Pays de la Loire.

- [www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr](http://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr)
- [www.sport-sante-paysdelaloire.fr](http://www.sport-sante-paysdelaloire.fr)



## LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST L'AFFAIRE DE TOUS ! MOBILISONS-NOUS !



**Agence Régionale de Santé Pays de la Loire**

Département Promotion de la Santé et Prévention

CS 56233 - 44262 NANTES CEDEX 2

Tél. 02 49 10 43 09 ou 42 09 ou 40 52

[ars-pdl-dpps-dpsp@ars.sante.fr](mailto:ars-pdl-dpps-dpsp@ars.sante.fr)

[www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr](http://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr)