



# « Sportez en connectivité » Créer du lien au travers du sport connecté

## Public cible :

Personnes âgées habitant en résidences autonomie et hors résidences

## Objectif(s) de l'activité :

- Favoriser le maintien de l'autonomie, le bien-être et le bien-vivre des résident-e-s,
- Créer du lien et des échanges,
- Rendre accessible l'usage des objets connectés,
- Améliorer le cadre de vie des résident-e-s,
- Proposer une offre de services innovante en résidence autonomie.

## Description de l'activité (et modalités d'inclusion et de participation) :

Ouverture à tous les résident-e-s de la MARPA.

### Nom du responsable de la résidence autonomie

M. Adrien Bocquillon

### Coordonnées du contact

direction@marpa-locon.fr

### Nom du référent de l'activité

M. Adrien Bocquillon

### C. Pajak, kiné à Locon

« Les équipements externes de la MARPA Les Rives de Sainte Anne, ainsi que les équipements connectés disponibles à l'intérieur de l'établissement sont des compléments idéaux pour nos prises en charge rééducatives réalisées avec les usagers. L'installation extérieure permet de replacer de manière simple des gestes réappris ou entretenus dans un contexte concret et ludique. Pour ce qui est des systèmes connectés aux vélos et ergomètres pour personne avec des difficultés motrices, ils apportent un feed-back et une atmosphère agréable et dépaysante pour les aider à faire des efforts plus facilement. »



Les caisses de retraite et Santé publique France aident les personnes âgées à bien vivre leur âge

## Moyens

**Budget total de l'action à titre indicatif:** 38 500 euros TTC

**Subvention(s) obtenue(s):** Prix de l'innovation de la Fédération Nationale des MARPA, Fondation JM Bruneau, Groupe Agrica

**Partenaires financiers:** Société Physio-Parc®, Société SilverFit

**Intervenants:** Equipe de la MARPA, spécialiste en sport adapté, kinésithérapeute, art thérapeute, accompagnement de deux personnes en service civique pour la réalisation de ce programme.

## Modalités de mise en œuvre

**Lieu de l'activité:** Parc d'activités physiques adaptées avec un « parcours santé » sur le sentier qui entoure l'établissement, et appareillages fitness interactifs pour seniors (dont des applicatifs de jeux ludiques).

**Type de communication pour annoncer/valoriser l'activité:** sites internet, réseaux sociaux, évènementiel, presse... notamment auprès du conseil de vie sociale, du réseau de partenaires, de la Maison de l'autonomie de Béthune (62)...

**Durée de l'activité:** Séances hebdomadaires de 1h à la MARPA proposées par un professeur de sport adapté. Les équipements sont intégrés dans les séances de kinésithérapie au bénéfice des résident-e-s. Les résident-e-s utilisent également en toute autonomie les équipements au quotidien.

**Niveau d'intervention géographique de l'activité:** /

**Nombre de participants:**

8-15 résident-e-s par jour pour le SilverFit. De manière autonome les résident-e-s se rendent à la salle d'activité physique afin de faire leur séance et ce, tous les matins.

**Temps de préparation de l'activité:** /

## Indicateurs d'évaluation

**Niveau de satisfaction des participants:**

Les résidents utilisent au quotidien chaque matin et parfois l'après-midi les équipements intérieurs SilverFit. Les équipements extérieurs Physio-Parc® viennent agrémenter les séances de kinésithérapie et/ou leurs promenades.

**Outils mis en place pour évaluer:**

- Indicateurs mensuels : nombre de personnes participant aux séances, nombre de chutes...
- Enquête de satisfaction,
- Outil de suivi de l'autonomie des résident-e-s (alimenté par les kinésithérapeutes et le professeur de sport adapté).

## Bénéfices et points forts de l'activité

- Maintien et stimulation des capacités physiques et cognitives,
- Prévention des chutes et préservation de l'équilibre,
- Bien-être, réassurance et estime de soi,
- Amélioration de l'accueil des résident-e-s et de leurs proches, et enrichissement de l'offre d'animation de la structure,
- Utilisation par les professionnels du matériel dans leur prise en charge, en complément des exercices proposés dans le cadre de leur activité de rééducation,
- Evolution du parcours en plein air comme lieu de rencontres avec les personnes du quartier ; la création d'une petite aire de jeux pour les enfants permet de développer des liens intergénérationnels.

## Points de vigilance pour la mise en œuvre

- Association des résident-e-s et des proches dès les premiers temps de réflexion du projet,
- Lien avec le projet de vie personnalisé des résident-e-s,
- Maîtrise du coût du projet et recherche de subventions extérieures,
- Formation de tous les intervenants aux installations par les sociétés,
- Intervention d'un professeur de sport et de kinésithérapeutes, notamment pour juger de la pertinence des modules à retenir. Ils prodiguent des conseils pour travailler les bras, les coudes, les poignets, les jambes, et pour stimuler la motricité quotidienne en fonction des aptitudes et des besoins de chacun.

## Informations complémentaires

**Moyens matériels :**

- Parcours équipé de différents modules de sport et de jeux ludiques,
- Une partie des matériaux utilisés dans la construction du Physio-Parc® issus de filières de recyclage (approche environnementale),
- Sols souples sur le sentier afin de limiter le risque de fractures,
- Achat des appareillages fitness interactifs développés par la société SilverFit et des applicatifs de jeux ludiques pour seniors.