



# SPORT ADAPTE ET ADDICTIONS:

---

INTÉRÊT DE LA TRANSVERSALITÉ ET DE LA MIXITE

Daisy Peczek – Directrice d'établissements  
Cathy Peynoche – Chef de Services  
Guilhem Sainte Cluque – Educateur Spécialisé  
Jérôme Sahouret – Paire aidant  
Jeanine Lafargue et Irène Durou – Adhérentes G.E.M.  
Soutenues par Jane Masson, Animatrice



# ASSOCIATION CAMINANTE ET A.S.C.C.

La création d'une association dans l'association

---

- **Projet Associatif fort autour du prendre soin et des orientations visant à :**
  - **Accroître l'éventail des solutions pour la construction du parcours de la personne accompagnée**
  - **Donner priorité à la prévention**
  - **Mettre en œuvre des solutions innovantes**
- **Etablissements et Services dans le 40 et le 64 – Essentiellement Handicap Psychique et Addictologie**
- **Etablissements et Services enfants et Adultes / Hébergement comme milieu ouvert**
- **Projets transversaux (Projet ART – Projet Européen – Sport adapté)**  
qui amène à penser une Association dans l'association : **ASCC (ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE CAMINANTE)**

# POURQUOI LE SPORT ET LA CULTURE?

---

- Intérêt d'un même média pour des publics différents
- La place du sport et de la culture dans les accompagnements :

Bénéfices thérapeutiques

Transforme la relation

permet l'expression de ce qui ne peut être dit autrement

source de plaisir

Cohérent avec le décentrage des produits vers les comportements et les personnes



Véritable intérêt pour la prévention et le soin des addictions

Cercle vertueux de l'initiation vers la mise à distance des pratiques addictives

# DANS QUEL BUT?

---

Notre But : promouvoir le sport adapté, l'art et la culture comme des outils thérapeutiques pour les personnes en souffrance psychique

## OBJECTIFS :

- Sortir des personnes de l'isolement ou de la maladie où parfois l'inconscience ou l'indifférence de l'environnement les enferme ;
- Permettre une pratique dans un environnement adapté, protégé, accompagné, **pour optimiser son plaisir**, sa performance, **sa sécurité et sa capacité de contrôle** ;
- Leur faire **prendre conscience de leurs potentialités inexplorées** ;
- Partager des expériences de vie, **créer du lien et de ressentir** (son corps, ses émotions..)
- Permettre de mieux exercer sa citoyenneté : « *Etre citoyen c'est commencer à considérer l'autre comme soi-même* » + s'engager en tant qu'acteur pour le collectif (admin)
- Mettre en jeu le « je » pour le soigner, sur la base d'une définition de Marie Hélène Brousse : « *les activités physiques et sportives, loin de se réduire à une énergétique du mouvement, engagent à la fois le réel d'un organisme silencieux, l'image d'un corps et les signifiants d'une activité.* »

# ON PARLE DE TRANSVERSALITÉ?

---

30 établissements et services qui travaillent ensemble dans un même but  
Foyers, Services à domicile, CSAPA Résidentiel, DITEP, IME, ESAT....

On croise :

- Les projets d'établissements
- Les besoins des publics
- Les compétences professionnelles

➡ Notre Fil Rouge (problématique transversale) = Le soutien à la **SANTE MENTALE** et la **lutte contre les ADDICTIONS**

ADDICTIONS = Trouble de l'usage d'un objet de Gratification = possibilités nombreuses et variées

➡ Prendre du plaisir dans un cadre sécurisé et accompagné

➡ CHOIX DU SPORT ET DE LA CULTURE



# TOUS CONCERNÉS... MAIS... DES PRIORITÉS

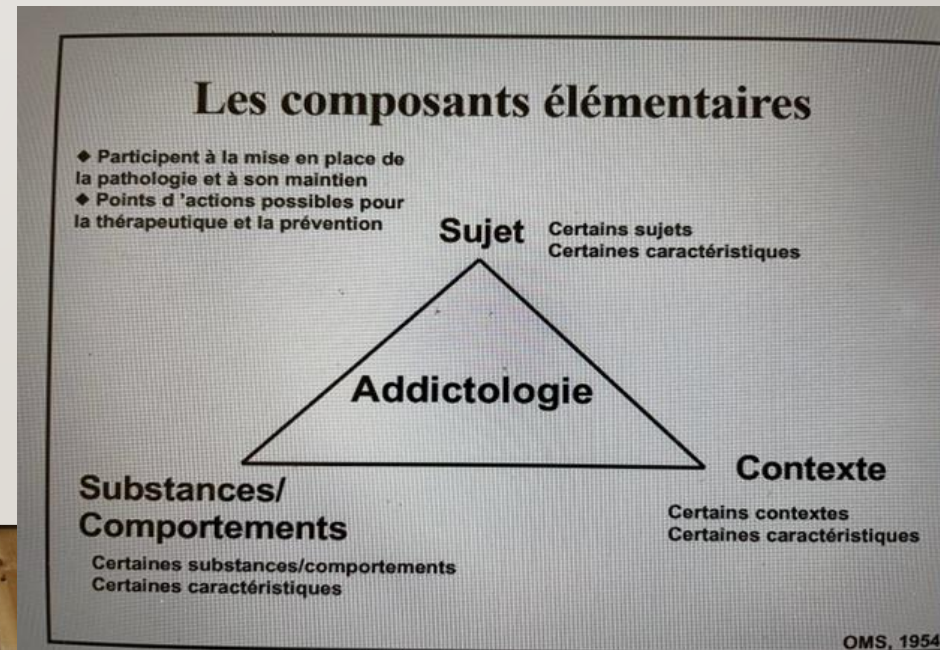


Chacun son activité pour  
trouver l'équilibre...



Tous les publics accompagnés dans nos établissements et services

- Parcours fait de rupture
- Comorbidité troubles psychiques / troubles de l'usage (+ de 50%)
- Prévalence troubles anxieux, de l'humeur, et dépression (C°)
- Comportements à risques (mise en danger, auto et hétéro agressivité, usage de toxiques, prise de risque dans les relations, sur la route...)
- Les troubles de l'usage les plus présents: Tabac, Vapote, Café, Alcool, Cannabis, Jeux, Cocaine... et autres.
- INTERET DU SPORT ET DU SOUTIEN POUR CHERCHER L'EQUILIBRE



# ON PARLE DE MIXITE DES PUBLICS

---

## PRINCIPES DE MIXITE

HOMMES – FEMMES

SOCIALE

GENERATIONNELLE

STATUTAIRE (PRO – USAGERS)

DES TROUBLES – DES CAPACITES

➡ PAS D'APPROCHE CATEGORIELLE

➡ TOUS CONCERNES (soin, prévention...)



# LIENS AVEC LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

---

Dans la démarche de nos projets inter établissements nous cherchons :

- l'alliance entre les équipes et une certaine compétence collective
- Des leviers pour progresser, changer, impulser du changement...

Et ce n'est pas sans lien avec les C.P.S.

<b>Cognitives</b>	Avoir confiance en soi Maîtrise de soi Capacité à prendre des décisions constructives
<b>Emotionnelles</b>	Comprendre et identifier ses émotions Capacité à réguler ses émotions Capacité à gérer son stress
<b>Sociales</b>	Communiquer de façon constructive Développer les relations Capacité à résoudre des difficultés



# LES INTERVENTIONS POUR CROISER LES ANGLES DEVUE SUR NOTRE PROJET

---

1 – La démarche de projet transversal : De la conception à la mise en œuvre / Témoignage d'une professionnelle

2 - Focus sur l'intérêt du sport adapté dans le projet de soin en CSAPA, en élargissant sur notre journée inter établissement et sa cohérence dans nos pratiques (plus value)

3 – Témoignages d'usagers des GEM : Le sport comme levier pour la santé, pour réduire les consommations, pour inviter au changement...



# LA JOURNÉE SPORTIVE ET CULTURELLE CAMINANTE

---

- Objectif : Promouvoir l'accès au sport et à la culture auprès des différents usagers des établissements de l'Association CAMINANTE,
- Journée qui rassemble 300 personnes : usagers, professionnels, membres du conseil d'administration
- 2 éditions en 2022 et 2023

# OBJECTIFS DE LA JOURNÉE

---

- Favoriser l'inclusion sociale et la participation active des usagers
- Promouvoir la santé physique et mentale à travers l'activité sportive
- Encourager la coopération et le soutien mutuel entre les usagers et les professionnels
- Sensibiliser le public à la diversité et à l'acceptation des différences

# CONSTRUCTION DE LA JOURNÉE

---

- Réunion de travail entre référents professionnels ASCC
- Sélection des activités :
  - journée à thème
  - Échanges entre professionnels de formations différentes
  - Adaptation des activités proposées aux difficultés des usagers
- Planification de la logistique :
  - Lieu
  - Equipements



# CONSTRUCTION DE LA JOURNÉE

---

- Mobilisation des ressources : Internes et externes
  - Dans l'animation des activités
  - Test d'aisance aquatique
  - Dans l'organisation le jour J
  - Dans la préparation du repas
  - Dans la création de jeux
- La communication de cette journée : un point essentiel
- Le jour J : adaptation du rythme de la journée

# IMPACTS ATTENDUS :

---

- I. Renforcement du lien social et de l'estime de soi des usagers :
  - Journée partagée entre participants de tout âge avec des capacités différentes et un niveau de santé physique varié
  - Mise en valeurs des compétences, des talents, des capacités des usagers au travers des activités
  - Développement de compétences psychosociales
  - Partage entre usagers et professionnels

# IMPACTS ATTENDUS :

---

- II. Favoriser le bien-être et l'épanouissement des usagers
  - Activités variées qui permettent d'occuper un temps libre sur une journée
  - Moyen de détourner leur attention momentanément de leurs problématiques personnelles
  - Temps de répits



# IMPACTS ATTENDUS :

---

- III. Création d'une dynamique de coopération et d'échanges entre les professionnels des établissements médico-sociaux :
  - Collaboration étroite entre les différents professionnels d'établissements
  - Echanges de bonnes pratiques
  - Approche collaborative de l'accompagnement des usagers



# IMPACTS ATTENDUS :

---

- IV. Sensibilisation de la société aux difficultés rencontrées par les usagers avec des problématiques psychiques, addictives :
  - Favoriser un environnement plus inclusif et bienveillant
  - Reconnaître les usagers en tant que personne, les respecter et les soutenir dans leurs parcours de vie,



# POUR CONCLURE

---

- Cette journée :
  - Représente une opportunité unique de favoriser l'inclusion sociale et le bien-être des usagers
  - Véritable levier pour progresser, changer et impulser du changement tant au niveau individuel que collectif
  - Incarne les valeurs de solidarité, d'inclusion et de respect de la dignité de chacun

# CSAPA BROQUEDIS

---

- Témoignage de la pratique sportive au CSAPA
- Témoignage expérience / vécu en tant que résident et pair aidant
- Comment intègre t-on la préparation de cette journée dans notre organisation au CSAPA ?



# LE SPORT À BROQUEDIS

- Objectifs:
- 1) Retrouver une forme physique
- 2) Revalorisation
- 3) Socialisation: faire avec l'autre
- 4) Remobilisation

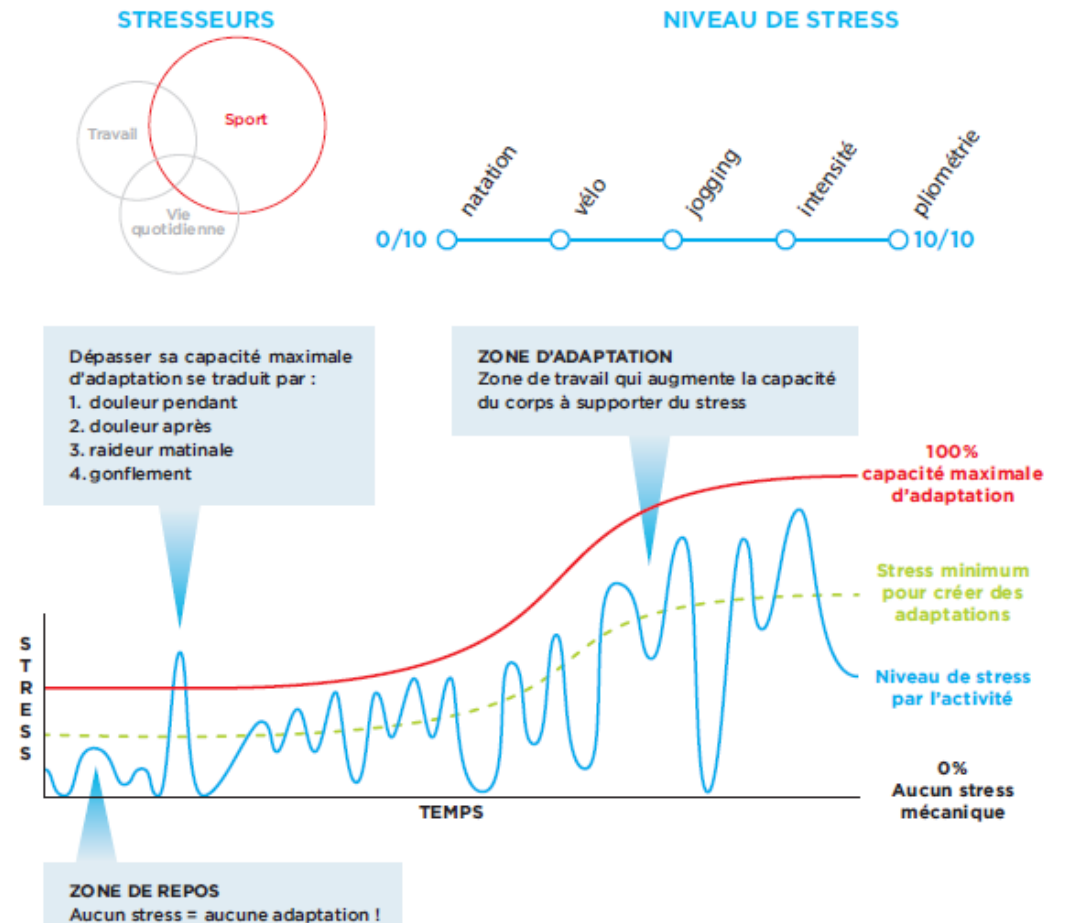


- **Progression = régularité**
- Objectifs:
  - 1) Trouver un juste milieu dans pratique sportive
  - 2) Casser les idées reçues: Pas besoin de mettre trop d'intensité pour progresser
  - 3) Être patient: voir l'évolution sur le long terme

## QUANTIFICATION DU STRESS

### LE CORPS S'ADAPTE !

Le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. Quantifier quotidiennement le stress mécanique appliqué sur le corps est la meilleure manière d'éviter des blessures.

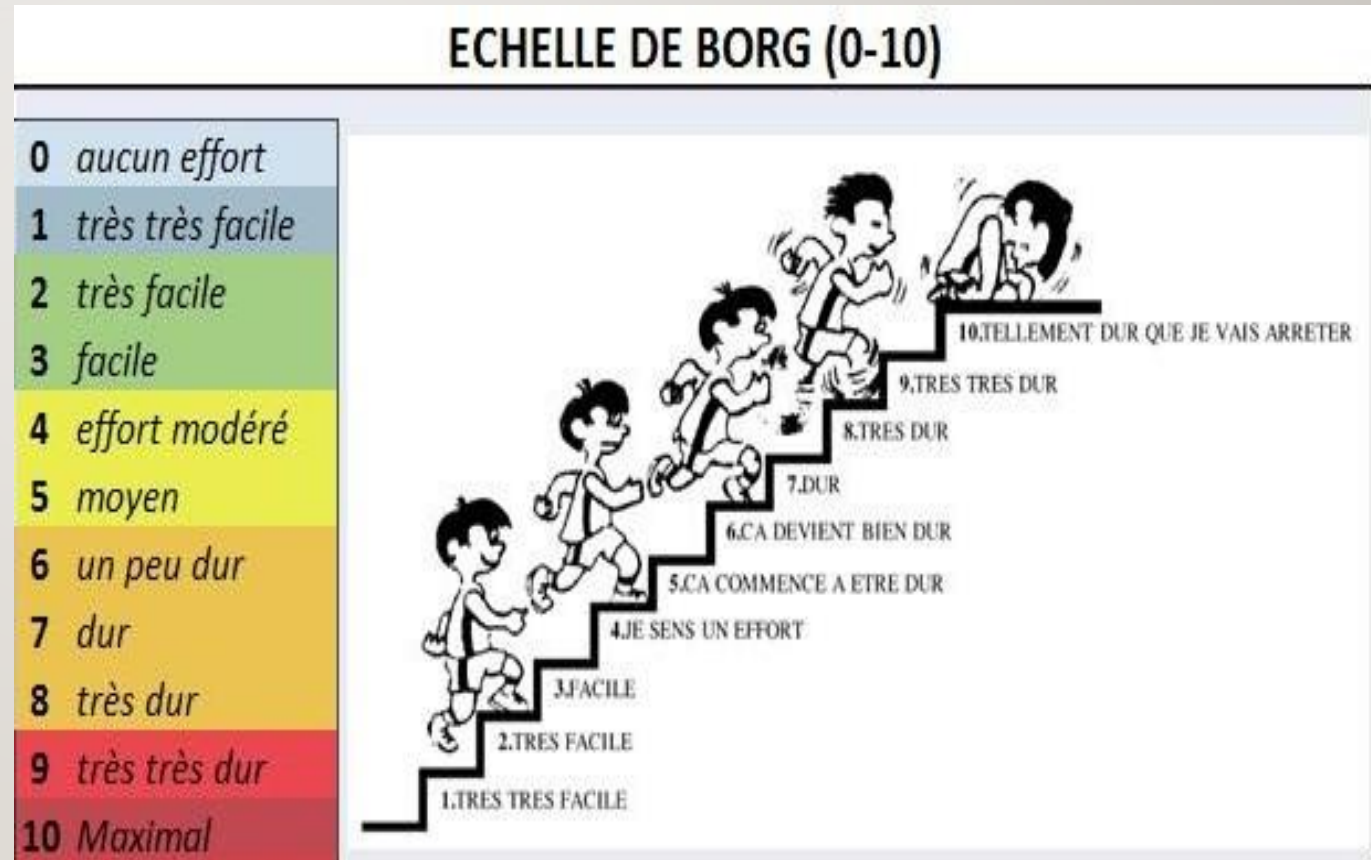


# RPE: RATING OF PERCEIVED EXERTION

- Définition: Le RPE est une mesure quantitative de la perception de l'effort durant un exercice physique.

Objectif:

Prendre le temps d'écouter son corps, ses ressenties



# TÉMOIGNAGES

---

- Présentation du GEM
- Présentation Sport adapté
- Présentation Journée sportive ASCC

